



SUMARIO

CARTA DEL DIRECTOR
In Memoriam04
OPINIÓN
Adictos a internet.....07
14 CONCURSO DE DIBUJO
Por una vida sana11
REPORTAJE
Cada vez más trastornados12
INFANCIA
Televisión y cuentos18
ENTREVISTA
Óscar Pereiro Sio21
PROGRAMAS
Entrenamiento en habilidades24
EXPERIENCIAS
Resolución y conflictos33

12 **REPORTAJE**
Cada vez más
trastornados

33 **EXPERIENCIAS**
Resolución y conflictos

43 **ESCUELA DE PADRES**
Habilidades, pautas...

21 **ENTREVISTA**
Óscar Pereiro

Vieiro REVISTA TRIMESTRAL GRATUÍTA

PRESIDENTE
José Manuel Vázquez Gómez
DIRECTOR
Xosé María Arán Rodríguez
EDITA
Asociación Vieiro D.L.C-1727/92. ISSN: 1138-3933
REDACCIÓN Y ADMINISTRACIÓN
Rúa Vázquez de Parga, 119
Bloque 4 - Bajo derecha
15100 CARBALLO (A Coruña)
Telf/Fax: 981 756 161
Apartado de correos 163 Carballo (A coruña)
e-mail: vieiro@vieiro.org
Web: www.vieiro.org
IMPRIME
Offset Color Europa S.L.
Telf: 981 700 142
CARBALLO

Vieiro está integrada en:



VIEIRO, no se hace responsable de la opinión de sus colaboradores en los trabajos publicados. No se permite la reproducción total o parcial del contenido de esta revista.

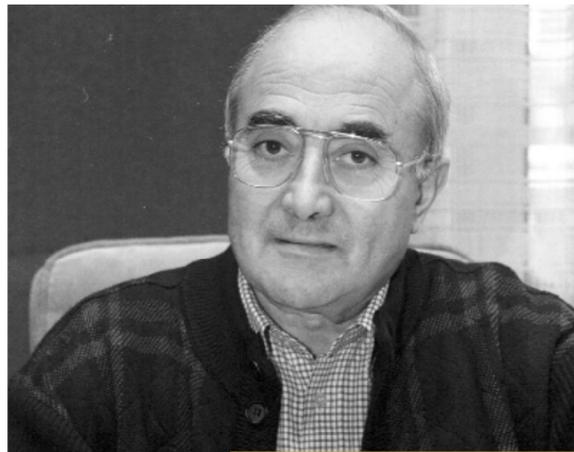
PREVENCIÓN
En la huerta con mis amigos38
ESCUELA DE PADRES
Habilidades, pautas y estrategias .43
SEXUALIDAD
Educación afectiva-sexual46
BREVES
Noticias varias48
VIDEOJUEGOS
Los videojuegos si enseñan50
LIBROWEB
Lecturas y web recomendadas ...53
ESTADÍSTICA54



Xosé María Arán

In memoriam

D.MARINO ENRIQUE SUEIRO RODRIGUEZ Vicepresidente Fundador de Vieiro



NO CABE DUDA QUE CON LA MUERTE DE MARINO, SE NOS VA UN GRAN AMIGO, PERO ANTE TODO UNA GRAN PERSONA, LOS QUE HEMOS TENIDO EL PRIVILEGIO DE CONOCERLO, TESTAMOS EN EL SU GRAN CAPACIDAD TRABAJADORA, SU TESÓN, ENERGÍA, SU HUMILDAD, PERO SOBRE TODO ESE DON QUE TRANSMITE LA GENTE DE BIEN.

Marino Sueiro, nacido en Rois, llegó a Carballo hace más de medio siglo para hacerse cargo de la Delegación de Seguros Galicia para la Comarca de Bergantiños, que había iniciado su actividad en 1953, y que posteriormente se establecería como agencia libre de seguros hasta el nacimiento, en 1987, de la Correduría de Seguros Sueiro, S.A.

No cabe duda que con la muerte de Marino, se nos va un gran amigo, pero ante todo una gran persona, los que hemos tenido el privilegio de conocerlo, testamos en el su gran capacidad trabajadora, su tesón, energía, su humildad, pero sobre todo ese don que transmite la gente de bien.

Desde la creación de Vieiro tuvimos en su persona un apoyo continuo e insistente en mejorar el problema de las drogodependencias en Carballo, méritos del son la creación de la Unidad de Atención a Drogodependientes y el reconocimiento e impulso social de nuestra entidad.

Aparte de un sinfín de colaboraciones tanto en el ámbito político como personal, fue un hombre preocupado por la labor social, dejando a un lado su participación en Vieiro, también cabe destacar que entre 1997 y el 2002 fue presidente de Cáritas de Carballo y promovió la creación de Cáritas Interparroquial de Bergantiños y de otras iniciativas sociales en Carballo .

Está claro que con su muerte se nos va un gran amigo, pero desde Vieiro conservaremos siempre su recuerdo, como ejemplo y estímulo para conseguir una sociedad más justa con los que nos necesitan, este seguro que será el mejor homenaje que le podemos hacer, como el seguramente lo hubiese deseado así.

Trasladar desde aquí nuestro más sentido pésame a su familia y amigos.

Vaya pues nuestro mayor reconocimiento a su persona y sobre todo al amigo. Permitaseme la licencia de la despedida, que el me entenderá perfectamente: Va por ti "Jefe". Hasta siempre ■

José Manuel Vázquez
Presidente de Vieiro

Adictos a Internet

Estaba mirando la revista "Mujer hoy" y pude leer unos apuntes claros, pero concisos sobre la adicción a Internet, como todo depende del uso apropiado o no que se haga. Los problemas que genera el abuso del ordenador no son sólo físicos, sino también psicológicos. La adicción a internet es un uso excesivo del ordenador con síntomas cognitivos, conductuales y fisiológicos. A veces es necesario hacer terapia psicológica, ya que se utiliza internet como una vía de escape de problemas que no se quiere afrontar.

La doctora Kimberly Young, psiquiatra de la Universidad de Pittsburg (EE. UU) y creadora del Center for On-Line Addiction, ha establecido estos criterios para diagnosticar el llamado Síndrome de la Adicción a Internet.

1. Responder afirmativamente a cinco o más de las cuestiones es una señal clara de alarma:

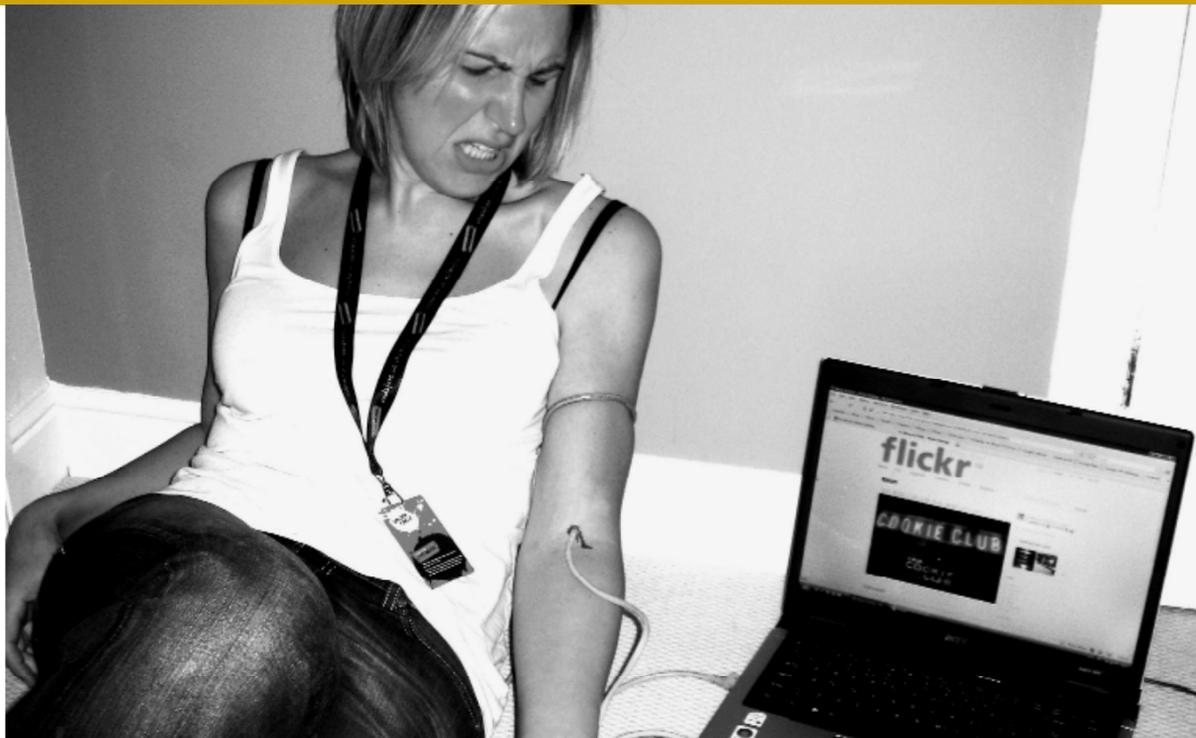
- ¿Se siente preocupado con internet (piensa sobre su conexión anterior o futura)?
- ¿Necesita conectarse cada vez durante más tiempo para lograr la misma satisfacción?

LA ADICCIÓN A INTERNET ES UN USO EXCESIVO DEL ORDENADOR CON SÍNTOMAS COGNITIVOS, CONDUCTUALES Y FISIOLÓGICOS. A VECES ES NECESARIO HACER TERAPIA PSICOLÓGICA, YA QUE SE UTILIZA INTERNET COMO UNA VÍA DE ESCAPE DE PROBLEMAS QUE NO SE QUIERE AFRONTAR.



Kimberly Young.

- ¿Ha hecho repetidos esfuerzos infructuosos para controlar, reducir, o parar el hábito de conectarse?
- Cuando lo ha intentado, ¿se ha sentido inquieto, malhumorado, deprimido o irritable?
- ¿Se queda conectado más tiempo del que en principio había planeado?



■ El estar conectado a internet, ¿ha causado la pérdida de alguna relación o evento?

■ ¿Ha mentido a algún ser querido o terapeuta sobre el tiempo que realmente pasa en la Red?

■ ¿Se conecta para evadirse de los problemas u ocultar un malestar?

2. Para combatir el problema, la doctora Young propone una serie de herramientas:

■ Cambiar los hábitos de conexión. Por ejemplo, si lo primero que hace una persona al levantarse es comprobar su correo electrónico, se le pide que no lo haga hasta después de la cena.

■ Utilizar interruptores externos. Se trata de usar los recados y las cosas por hacer como señales que indican que hay que desconectar el

PARA EVITAR LAS RECAÍDAS SE PUEDE ELABORAR UN HORARIO REALISTA, CON CONEXIONES FRECUENTES, PERO BREVES. AL FIN Y AL CABO, INTERNET ES ÚTIL Y, EN MUCHOS TRABAJOS, NECESARIO. NO SE PUEDE PRETENDER LA ABSTINENCIA TOTAL.

ordenador y pasar a otra cosa.

■ Fijar metas. Para evitar las recaídas se puede elaborar un horario realista, con conexiones frecuentes, pero breves. Al fin y al cabo, internet es útil y, en muchos trabajos, necesario. No se puede pretender la abstinencia total.

■ Cultivar una actividad alternativa. Sobre todo, algo que al adicto le guste mucho y haya dejado de hacer por pasarse las horas muertas frente a la pantalla.



Mª del Pilar Mata
Asociación Vieiro

14º CONCURSO ESCOLAR DE DIBUJO “Por una vida sana”

Por una vida sana es el lema del décimo cuarto concurso escolar de dibujo que la Asociación “Vieiro” viene llevando a cabo de forma consecutiva a lo largo de todos estos años dentro de su programa de prevención escolar.

Por una vida sana es el lema del décimo cuarto concurso escolar de dibujo que la Asociación “Vieiro” viene llevando a cabo de forma consecutiva a lo largo de todos estos años dentro de su programa de prevención escolar.

La población diana a la que está dirigido es alumn@s comprendidos en una franja de edad entre los 5 y los 16 años pertenecientes a todos los centros de educación infantil, primaria y secundaria obligatoria del Municipio de Carballo, por lo tanto se trata de una actividad de prevención universal.

Por una vida sana es un actividad en la que se presenta el dibujo como principal estrategia didáctica para la prevención del consumo de drogas en la escuela siendo una propuesta abierta y flexible median-

te la cual se facilita a los alumn@s la oportunidad de plasmar artística y plásticamente la importancia de la salud así como alternativas al consumo de drogas.

Los objetivos centrales de este concurso son: crear actitudes positivas respecto a la salud entre la población escolar, conseguir que la comunidad educativa sea un pilar básico en la prevención de las drogodependencias y favorecer en los alumn@s el gusto por el dibujo como fórmula positiva de utilización del ocio y tiempo libre, como medio de expresión y como desarrollo de la capacidad creativa e imaginativa.

El marco de desarrollo es el aula y es aplicado por el maestro o profesor de manera sencilla ajustando la temporalización y la metodología a la realidad en la que se trabaja.





Nieves Salinas
Redactora Entrevi

EN 2007 LOS ESPAÑOLES CONSUMIERON 2.352 MILLONES DE ANTIDEPRESIVOS Y ANSIOLÍTICOS

CADA VEZ MÁS TRANSTORNADOS

Un 25 por ciento de la población española tiene problemas de salud mental. La gran mayoría, asociados a la depresión y a los trastornos de ansiedad. Pero más de la mitad de las personas que necesitan tratamiento no lo reciben. Estamos en la media europea, pero invertimos mucho menos en salud mental. Sólo 5 de cada 100 euros. En 2007, los españoles consumimos más de 51 millones de cajas tranquilizantes y casi 31 millones de antidepresivos, lo que supone 2.352 millones de píldoras al año.

A Isabel Miralles un día le petó la cabeza. Demasiado sufrimiento a sus espaldas como para conseguir eso que los psiquiatras llaman higiene mental. Una infancia marcada por abusos paternos y un matrimonio presidido por malos tratos físicos y psicológicos la hicieron estallar. Diagnóstico: trastorno obsesivo compulsivo, un desorden asociado a la ansiedad que se caracteriza por la presencia de una serie de rituales que hacen a uno la vida más que difícil. A Isabel le dio por la casa. En sus peores momentos, llegó a estar hasta tres horas comprobando que el gas estaba apagado. Toda una tortura a la que, con el tiempo, añadió fobia a los espacios cerrados. Su enfermedad la convirtió en una

de esas personas a las que muchos señalan con el dedo.

Isabel forma parte de un 25 por ciento de españoles que en algún momento de su vida tiene problemas de salud mental, la causa más frecuente de carga de enfermedad en Europa, por delante de las enfermedades cardiovasculares o el cáncer. Una enorme bolsa de población -más de once millones- en la que están quienes tienen una enfermedad mental grave, los que padecen un trastorno mental frecuente y quienes lo padecen por el uso de sustancias como alcohol o drogas. A la cabeza, todos los trastornos asociados al estado de ánimo o la ansiedad, dice Miquel Bernardo, miembro de la junta directiva de la

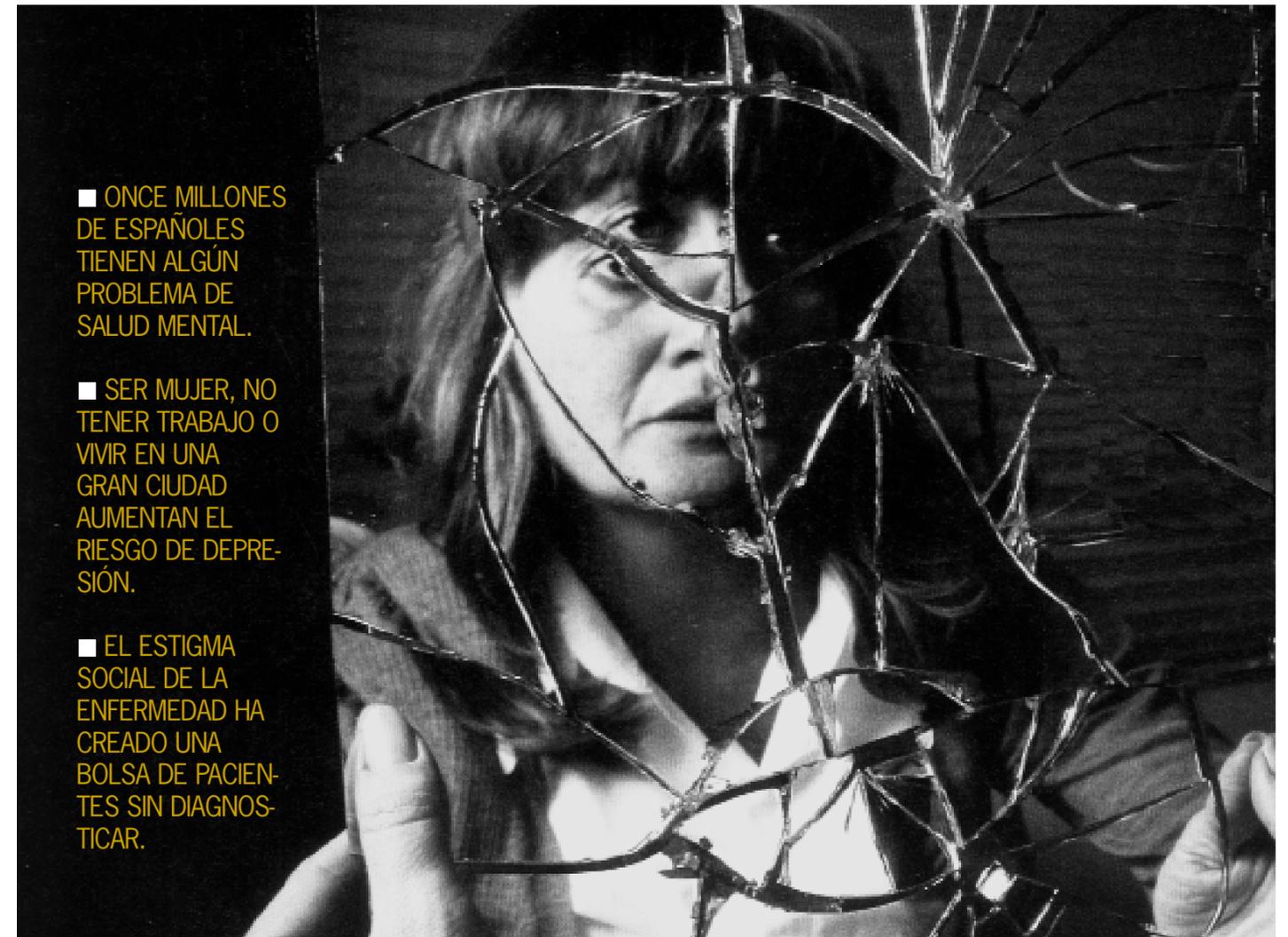
Sociedad Española de Psiquiatría.

Depresión mayor, fobia específica (miedo irracional a un algo en particular que provoca ansiedad o pánico) y distimia (estado de ánimo permanentemente bajo) encabezan el ranquin. Ser mujer y estar en la franja de edad comprendida entre los 18 y los 44 años, y hechos como vivir sin pareja, estar en paro, ser jubilado o estar de baja y vivir en grandes ciudades incrementan los riesgos. Sobre todo cuando se habla de depresión, el gran mal de nuestros días. Las enfermedades mentales ya suponen la segunda causa más gravosa para la población española, tras los tumores malignos. Así se explica que en 2007, según datos de la

■ ONCE MILLONES DE ESPAÑOLES TIENEN ALGÚN PROBLEMA DE SALUD MENTAL.

■ SER MUJER, NO TENER TRABAJO O VIVIR EN UNA GRAN CIUDAD AUMENTAN EL RIESGO DE DEPRESIÓN.

■ EL ESTIGMA SOCIAL DE LA ENFERMEDAD HA CREADO UNA BOLSA DE PACIENTES SIN DIAGNOSTICAR.



EL TRATAMIENTO

En 2007 se vendieron más de 80 millones de envases de ansiolíticos y antidepresivos. Arriba, la lista de los cinco productos más vendidos de cada especialidad farmacéutica.

El 4,5 % SUFRE FOBIA ESPECÍFICA

Es un tipo de trastorno de ansiedad que se caracteriza por un miedo intenso a algo concreto que no produce un daño real. Algunas fobias se centran en espacios cerrados; altura, agua o animales.

El 3,6 % SUFRE DISTIMIA

Es un tipo de trastorno del estado de ánimo que muchas veces se parece a la depresión. Es menos severa, pero más crónica. Ansiedad, tristeza o sensación de vacío son algunos de sus síntomas.

El 10,5 % SUFRE DEPRESIÓN MAYOR

Los trastornos de ánimo tienen una aparición tardía, a partir de los 40 años. En 2020 se prevé que la depresión mayor sea la segunda causa de discapacidad. Las mujeres tienen un 2,8 por ciento más de posibilidades de padecerla.

TRANSTORNADOS



cativo de las que están en tratamiento no reciben el adecuado. Además, las autoridades reconocen que, a diferencia de muchos países europeos que disponen de datos sanitarios a nivel estatal, en España es difícil valorar el impacto de los trastornos mentales en la población. En otras palabras, que de esos once millones de españoles que padecen algún tipo de trastorno mental, ya sea leve o grave, más de cinco millones y medio de personas estarían sin diagnosticar. "Lo que vemos es solo la punta del iceberg. Hay más casos no diagnosticados que diagnosticados", asegura el psiquiatra Celso Arango, responsable de la Unidad de Psiquiatría Adolescente del Hospital Gregorio Marañón de Madrid. Una afirmación en la que coinciden todos los expertos. La salud mental en España es peor de lo que reflejan las estadísticas oficiales.

Si se mira hacia nuestro entorno, estamos en la media. En Europa, en el plazo de un año, un 27 por ciento de la población presenta un trastorno mental. El último Eurobarómetro de la Comisión Europea relativo a salud mental indica que estamos mejor que, por ejemplo, luxemburgueses, suecos, daneses u holandeses. En 2005, sólo un diez por ciento de los españoles solicito ayuda psicológica, frente al 13 por ciento de la media europea. ¿Gozamos de mejor salud mental? "No tengo claro si estamos mejor o lo ocultamos más, porque en una sociedad como la española este tema está mucho más estigmatizado. Somos menos abiertos que otros países, como Estados Unidos, donde, en el extremo contrario, la gente presume de ir al terapeuta. Es verdad que ahora hay trastornos que se van aceptando más, como la depresión o los de ansiedad, pero aquí seguimos pensando que quien tiene algo de este tipo es más débil, más vago", asegura el doctor Arango.

Antonio Cano preside la Sociedad

consultora IMS Health relativos a las ventas de mayoristas a las oficinas de farmacia, las boticas dispensarán más de 51 millones de envases de ansiolíticos y casi 31 cajas de antidepresivos, la friolera de 2.352 millones de píldoras. Y que un millón de españoles tomen de forma continuada tranquilizantes, medicamentos cuyo consumo aumenta a una media de un 7 por ciento anual.

MALES DE NUESTRO TIEMPO

Los especialistas coinciden en que cuando se habla de enfermedad mental grave -más de 500.000 personas en España padecen esquizofrenia, trastorno bipolar, trastorno de personalidad o depresión severa, entre otras patologías- las cifras se han estabilizado. Otra cosa es cuando se abordan los trastornos frecuentes, los que se derivan del ritmo de vida que llevamos, del

estrés laboral, de los problemas afectivos, de la violencia o la inestabilidad económica.

Entonces, las estadísticas suman y siguen abultando cifras. "Vivimos mejor, pero tenemos muchas más carencias y menos mecanismos para enfrentarnos a las situaciones. Todo va muy deprisa y no hay tiempo para que la gente se adapte", dice la psicóloga Neus Córdoba, de la Asociación Catalana para el Tratamiento de la Ansiedad y la Depresión, un centro donde, cada año, las consultas por este tipo de trastornos aumentan hasta un 20 por ciento.

El propio Ministerio de Sanidad, en su Estrategia de Salud Mental, publicada en 2007, admite que más de la mitad de las personas que necesitan tratamiento no lo reciben, y que un porcentaje signifi-

Miquel Bernardo, psiquiatra

"La violencia se asocia a la condición humana"

Sólo el 3 por ciento de las personas con enfermedad mental pueden desarrollar un comportamiento violento. Por tanto no hay base científica para afirmar que estos enfermos supongan un peligro para la sociedad. Sin embargo, lamentan desde FEAFES, la confederación que en España agrupa a los enfermos mentales y sus familiares, lo habitual es que, cuando se producen sucesos como el ocurrido recientemente en Navarra, en el que una madre acabó con la vida de dos de sus hijos, se vincule violencia con salud men-



tal. Aunque no coincida con la realidad. El psiquiatra Miquel Bernardo (en la foto) dice que la violencia está asociada a la condición humana, pero no necesariamente al trastorno mental. "Cuando se produce un acto violento, es porque esa persona no ha seguido su tratamiento", especifica Bernardo.

J. M. Sánchez, psiquiatra

"Pedimos más recursos"

Los enfermos mentales no quieren compasión, quieren más recursos. "Hay



que quitar el miedo a la enfermedad. Cuanto antes se diagnostique, mejor. No tiene que ser para toda la vida", dice José María Sánchez Monge, presidente de FEAFES. Para eso, añade, "hacen falta medios", y España está en el furgón de cola cuando se habla de inversión en salud mental. Por ejemplo, la falta de especialistas es alarmante. En España, según las Comunidades, hay entre uno y cinco psiquiatras por 100.000 habitantes. Más de un 86 por ciento de las personas con enfermedad mental viven con sus familias y existen pocos recursos intermedios entre sus casas y el hospital. En Madrid, por ejemplo, la lista de espera para acudir al psiquiatra es de hasta dos meses, y el peso, como en otras comunidades, recae en atención primaria.

Celso Arango, psiquiatra

"La violencia se asocia a la condición humana"

Especialista en psiquiatría juvenil, el doctor Celso Arango advierte que hay una patología creciente de trastornos que aquejan a niños y jóvenes. "Hablamos de niños disociales, con trastornos de conducta, de hiperactividad, con actitudes desafiantes...". ¿A qué se atribuye el aumento de esos trastornos? Son diversos factores, como la falta de control, de supervisión de los padres, el cambio en los aspectos culturales. Arango es el director científico del nuevo Centro de



Investigación Biomédica en Red (Ciber) de Salud Mental, dependiente del Ministerio de Sanidad y Consumo y que busca soluciones científicas y clínicas para enfermedades de alta prevalencia, como las mentales.

SALIR DEL POZO

Durante 14 años, José Olivares padeció una depresión severa. Hoy se encuentra restablecido y, con su experiencia, ayuda a otras personas que viven lo mismo.





TRANS TOR NADOS

SUPERAR LA OBSESIÓN

Antonio Feroso preside la Associació de Transtorns d'Ansietat (www.ansietat.org). Su vida quedó condicionada desde que le diagnosticaron un trastorno de ansiedad cuando era un veinteañero.



Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés. Dice que las alteraciones de ansiedad leves pueden acabar convirtiéndose en enfermedades mentales crónicas. Pero hay más. Muchos enfermos nunca llegan a los servicios de salud mental. La gran mayoría de los trastornos del ánimo o de ansiedad son tratados en atención primaria. "Uno de cada cinco pacientes que llega a atención primaria está tomando tranquilizantes o anti-depresivos. Sin embargo, en esa área no hay psicólogos. Ese es un problema serio que no se aborda desde la sanidad pública", explica Antonio Cano, presidente de la Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés. Un dato da idea de que la inversión en salud mental es "infima", como explica el doctor Arango: "De cada cien euros que España gasta en salud, sólo cinco son para salud mental".

DOLOR DEL ALMA

Durante 14 años José Olivares, de 65 años, padre de tres hijos, felizmente casado y "monitor en discapacidades anímicas" en la asociación Alianza para la Depresión,



EL PSICÓLOGO

Antonio Caro preside la Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y Estrés. Dice que las alteraciones de ansiedad leves pueden acabar convirtiéndose en enfermedades mentales crónicas.

"TODAVÍA PENSAMOS QUE QUIEN TIENE UN TRASTORNO ES MÁS DÉBIL, MAS VAGO" DICE EL DOCTOR ARANGO

sufrió una larga "travesía del desierto". Una depresión severa que, sin problemas aparentes en su vida, le cogió por sorpresa con 42 años y le convirtió en "un muerto viviente". En esos años de negrura, casi llegó a arruinar su vida. En varias ocasiones pensó en el suicidio "como una liberación total de toda la tortura insufrible que supone el vivir sin vivir". Pero, pese a todo, consiguió mantener su trabajo y que nadie supiese de su sufrimiento. Una doble vida. "Siempre ha estado mal visto eso de ir al médico de los nervios, al loquero, al comecocos", dice Jaime Smith desde la misma asociación. Las cifras oficiales hablan de entre un millón y medio y dos millones de españoles con depresión. Sin embargo, Alianza para la Depresión cifra en hasta cuatro los millones de personas aquejadas por una enfermedad que José ha conseguido superar. "Hoy día estoy curado. Lo mejor contra la depresión es la acción. Soy feliz sin grandes complicaciones. La vida me ha dado una oportunidad de oro y he optado por ayudar a los demás con mi experiencia".

VIVIR DEPRISA

"La vida que llevamos incide en todos estos problemas. Existen elementos desencadenantes de problemas leves que pueden acabar siendo crónicos", dice José María Sánchez Monge desde FEAFES, la Confederación española que agrupa a las asociaciones de personas con enfermedad mental y a sus familias y que lucha por demostrar que pueden llevar una vida normal siempre y cuando cuenten con un tratamiento y soporte social adecuado. "Tener problemas de salud mental es como tener problemas de corazón, solo que con características especiales", dice Sánchez Monge. Además, ¿quién está libre de caer en algo así? "El consumo de ansiolíticos crece a un ritmo de entre el 7 y el 10 por ciento anual. Cada vez hay más problemas de estrés que, a la larga, se vuelven crónicos y derivan en problemas de salud mental", dice Antonio Cano. Hasta un 4 por ciento de la población española tiene problemas de dependencia con los tranquilizantes y antidepresivos y unos 800.000 españoles consumen este tipo de fármacos sin que se lo haya indicado su especialista.

Antonio Feroso tardó entre dos y tres años en llegar al médico. Cuando lo hizo, le diagnosticaron un TOC (trastorno obsesivo compulsivo), ese que los psiquiatras también llaman "enfermedad de la duda". Su situación "era insostenible". Antonio era un hombre de rituales. Mientras estudiaba la carrera tenía que pasar una y otra vez las páginas de los libros. De adelante hacia atrás. Y vuelta a empezar. "Fue un desgaste que luego me paso factura". Años después, tenía obsesión con recoger los clavos que encontraba por la calle para evitar cualquier tipo de accidente. "Y no era plan", dice. Todavía hoy tiene esa predisposición. Pero está mucho mejor. Aún así, y por si acaso, mantiene las distancias con "una sociedad competitiva en la que siempre hay que estar a la altura. Las mujeres, en el tema de la imagen. Los hombres, en el del estatus. Y los que no llegamos a según qué niveles, las personas más vulnerables, somos los que caemos" ■



Isabel Fernández
del Castillo

Experta en
crianza natural

¿Televisión o cuentos?

'Había una vez...' Estas tres simples palabras son una fórmula mágica que abre en la imaginación del niño un mundo de posibilidades. Un estímulo para la creatividad mucho más fértil que el que ofrece la televisión.

Mamá, cuéntame un cuento." "Espera un momento", contestamos a menudo. Demasiadas cosas que hacer, la cena por preparar... ¿Y si le pongo un vídeo? Al fin y al cabo, es casi lo mismo. ¿Lo mismo? "Si quieres que tus hijos sean brillantes, cuéntales cuentos de hadas. Si quieres que sean muy brillantes, cuéntales mas cuentos de hadas." Estas palabras no son de los hermanos Grimm, ni de Andersen. Se atribuyen a Einstein.

Hay pocas cosas iguales a la fascinación de un niño escuchando un cuento: la mirada perdida, la boca abierta, silencio absoluto... no pierde detalle. Diríase que entra en otro estado de conciencia, subyugado por una visión. ¿Una visión?

Cuando un niño escucha un cuento, el bosque y el lobo, caperucita y la abuelita cobran vida en su imaginación. Está literalmente viendo una película, "su" película. Esa capacidad para crear imágenes internas

mientras escucha un relato es el sustrato mismo sobre el que se desarrollara su pensamiento simbólico y metafórico. La urdimbre sobre la que se irá tejiendo más adelante la trama del pensamiento racional.

Pero no encontramos el momento de leerle el ansiado cuento. Creemos que no es tan importante, así que le ponemos una película. En ese caso, lo que ocurre en su cabeza es completamente diferente: ya no necesita desplegar su imaginación interna, sino que se limita a recibir pasivamente imágenes hechas por otros. Jugar y escuchar cuentos son dos actividades sobre las que se fundamenta el desarrollo de la inteligencia y la creatividad, y ver tele simplemente las sustituye.

¿Significa eso que no deben verla en absoluto? Quizá no sea posible, pero sí lo es dosificarla sabiamente, empezando, en el caso de los pequeños, por retrasar en lo posible la primera vez. Lo que no se conoce no se echa en falta. Otras



pautas razonables son: limitarla al fin de semana; reducir el tiempo; escoger mejor los contenidos; no ponérsela si tienen alguien con quien jugar; no llevarles a ver la película de un cuento infantil hasta haberlo escuchado -o leído- varias veces. Y recurrir de vez en cuando a la alternativa del cuento en CD ■



Antón Louza

Redacción

Entrevista con ÓSCAR PEREIRO

Óscar Pereiro Sío (nacido en Mos, provincia de Pontevedra el 3 de agosto de 1977) es ciclista profesional desde el año 2000, el mayor éxito en su vida deportiva ha sido ganar el Tour de Francia en el año 2006.



¿CÓMO VE EL CICLISMO HOY EN DÍA?

La imagen y la visión que se está dando al ciclismo hoy en día, me niego a que sea negativa, desde que yo empecé a correr en profesionales, y va a ser mi novena temporada, en estas últimas temporadas es cuando hay mejor número de corredores, de sponsor, de fichajes económicos, los mejores presupuestos; cuando hay crisis empiezan, cuando hay falta de dinero, de patrocinadores, en el ciclismo hoy no pasa esto, mi equipo a día de hoy tiene el doble de presupuesto de cuando estaba Induran, es más hay grandes corredores con contratos muy altos. ¿Cuál es el problema de este gran circo que envuelve el ciclismo? pues que hay un pastel muy bonito que mucha gente quiere comer, pero el problema es que no lo quieren repartir y entonces cada uno tira por su lado y al final dicen que los ciclistas hacemos trampas cuando éstas ya vienen desde arriba.

“

ESTOY ORGULLOSO DE ESTAR EN UN DEPORTE TAN SACRIFICADO, SOBRE TODO EN EL ASPECTO PERSONAL



■ ■ ■ ¿QUÉ ENSEÑA ESTE DEPORTE TAN DURO?

Tengo treinta años, cumplo treinta y uno el tres de agosto. Nueve años como profesional. Empecé a competir en el año 90 con 12 años, estoy orgulloso de estar en un deporte tan sacrificado, sobre todo en el aspecto personal, ya que con el paso del tiempo se quedaron muchos compañeros por el camino, les pregunto de que les sirvió el ciclismo y me dicen todos lo mismo, que es un deporte tan sacrificado, que cuando uno se “baja de la bicicleta” después de pasar frío, sufrimiento, dolor... el trabajo del día a día de una persona normal no es un sacrificio sino un placer, por lo tanto la disciplina que da el ciclismo vale mucho para el día de mañana, es decir para la vida.

¿CÓMO PUEDE UNO CONJUGAR CUANDO ESTÁ EN EL TOUR, LA DOBLE IMPRESIÓN: POR UN LADO, LA LUZ DEL APOYO INCONDICIONAL DEL AFICIONADO Y POR OTRO ESAS FACETAS MÁS OSCURAS DE LOS CONTROLES Y SITUACIONES CASI CRIMINALIZADAS HACIA EL CICLISTA?

Cuando da positivo Biriukov, esa mañana se forma un revuelo diferente a todos los días, bajo a des-

ayunar, subo a la habitación, me cambio, cuando bajo veo televisiones de prensa rosa, que no tienen ni idea de ciclismo que vienen sólo a vender un morbo que el tour le estaba poniendo en bandeja... después de todo eso que intentaron vender ves que fue la etapa más seguida tanto en carretera como en televisión, entonces dices ¿qué más queréis que esta protesta del público?, creo que fue una homenaje que nos hizo el propio público. Yo soy el primero que estoy en contra del dopaje, soy el primero que estoy a favor de un juego para todos por igual, pero también soy el que digo que como todo el mundo en la vida la gente se equivoca, ¿qué hay un tramposo? pues a casa, sancionado de por vida, pero no montar esos espectáculos que se montan ya que los ciclistas no somos delincuentes, son momentos muy complicados y que no es normal que después de tener el éxito más grande de mi vida a los 29 años, esté pensando ya en mi retirada, si en algún momento me está pasando por la cabeza es por eso, no me gusta vivir lo que estoy viviendo... esto no es que sea una investigación de la guardia civil, ni de la propia UCI, es un tema de la prensa que se dedica a investigar. Mira aquí uno puede coger al médico más “quinqui” que pueda haber en el mundo y que te haga

una preparación y después vamos a correr a ver quién gana el tour, porque aquí lo que se está intentado hacer ver es que la medicina es lo único que hace ganar el día a día. El trabajo, las horas, el sacrificio, que un chaval de 17 o 18 años que cuando llega un viernes o un sábado lo más normal es salir a tomar unas copas y nosotros no podemos hacerlo, que tienes dos meses al año para hacer más o menos una vida normal, muchas veces yo digo que parezco un cura (sin querer ofender a nadie), es verdad, yo llego a mi casa y no puedo comer, para bajar quilos, pues muchas veces uno tiene que marchar de casa y dar una vuelta en el coche para no pensar en la nevera, eso es lo que hace que realmente llegues a conseguir algo. Y la medicina, pues como todo, yo también soy de las personas que digo que si mañana tengo que ir al tour solamente con la comida, pues no voy, yo quiero un médico para que cuide mi salud, ante todo soy una persona como cualquiera, pues si alguien está enfermo tiene que ir al médico para poder ir a trabajar, pues porque a mi no puede ponerme en condiciones normales cada día, simplemente hay que luchar para que nadie tome nada ilegal y sobre todo para que cada uno corra en los límites establecidos por cada uno. En estos momentos en el ciclismo pre-



valece la sospecha sobre la inocencia.

¿CUÁL ES EL PLAN DE ENTRENAMIENTO?

Cuando estamos en una etapa invernal para un ciclista es el descanso, suelo entrenar dos horas, hacer algo de deporte aeróbico: natación, bici montaña, fútbol y una tabla de gimnasia, pesas, abdominales, etc. A principios de enero es cuando empieza una vida dura, salgo a entrenar a las once de la mañana, sobre todo por el frío y porque sólo hago dos comidas al día e intento salir tarde y llego a casa a las 3 de la tarde, entreno todos los días 4 o 5 horas y descanso uno que hago hora y media, ceno a la 7 u 8 de la tarde, cuando empieza el tour suelo hacer sobre 800 kilómetros semanales.

¿CUÁL FUE TU PRIMERA BICICLETA?

Fue un regalo cuando tenía nueve años, cuando hice la primera comunión y a partir de ahí muchas, a nivel profesional cada año suelo tener sobre siete, ahora llevo nueve años de profesional.

¿QUÉ SE CONSIGUE CON EL CICLISMO PARA MEJORAR COMO PERSONA?

Lo primero que te da es que tienes

que ser humilde, ya que es un deporte que hoy estás en lo alto y mañana en lo bajo y sobre todo porque es un deporte en el que tienes que tener un compañerismo enorme por lo duro que es y sobre todo el día a día, la soledad, el trabajo. Yo cuando miro el pasado, recuerdo que empecé como cualquier muchacho, estudiando, entrenando por las tardes como podía. A los 16 años quería una moto y mis padres no me la compraron porque somos cuatro hermanos y querían que todos tuvieran lo mismo, dejé de estudiar y, al día siguiente estaba trabajando de albañil, trabajé seis meses en esta profesión, entrenaba por las mañanas y trabajaba por las tardes como peón y eso era durísimo para mí, cambié de trabajo como mensajero con un furgón y ahí me di cuenta de que la vida es mucho más dura que la bicicleta y volví a andar en ella al cien por cien, con el doble de ganas y esfuerzo, conseguí ganar carreras y pasar a profesional y por eso digo, que si sé lo que es la vida, pero ahora también sé que cualquier persona que tenga la voluntad de trabajar sin que nadie te vigile, no tiene que estar en mi casa el entrenador para mirar las horas que tengo que hacer, yo tengo que hacer cinco horas y se fía de mí, yo sé que tengo que hacerlo porque sino no voy a rendir, son tantas

“

TIENES QUE SER HUMILDE, YA QUE ES UN DEPORTE QUE HOY ESTÁS EL LO ALTO Y MAÑANA EN LO BAJO

cosas que tiene que hacer uno por voluntad propia que para el día de mañana es una autodisciplina tremenda, después saber respetar, ayudar, ser compañero y saber también valorar muchísimas cosas.

¿ESTO, MÁS QUE UNA PROFESIÓN, ES UNA FORMACIÓN EN VALORES?

Tengo la suerte de tener un trabajo que para mí es un juego, económicamente tengo un sueldo que seguramente es superior a mucha gente y tengo un futuro más o menos labrado por fortuna, pero por lo que hablan mis compañeros y amigos, después de estar en bicicleta después de estar a dos grados y con lluvia, ir a trabajar es algo normal, cuando tienes tanta fuerza de voluntad del día a día sacas mucho más tiempo para hacer más cosas.

Es diferente a cuando tienes un deporte de equipo, que hay un entrenador, que tienes una hora de concentración, que tienes que hacer unos ejercicios que están programados y te están controlando, porque ahí realmente sientes una obligación, tienes que hacerlo porque te están mirando, en el ciclismo es uno quién tiene que poner el despertador, es uno el que no se puede escaquear y eso sí puedo asegurar que ayuda muchí-

“

EL CICLISMO TE DA UNOS VALORES QUE NO TE DA LA VIDA NORMAL.



mo, simplemente hasta para ser puntual, para tener vergüenza, para tener una osadía, para perder el miedo de decir las cosas cara a cara. Yo era una persona introvertida a excepción de mis amigos, era incapaz de sentarme hacia la gente para hablar, sin embargo ahora mismo es lo que me gusta. El ciclismo te da unos valores que no te da la vida normal.

El ciclismo es un deporte que junto al atletismo con cada entrenamiento notas una mejoría, cuando coges la bicicleta y llaneas vas de maravilla, cuando bajas, mejor, pero cuando subes, ahí sí que viene lo complicado, pues eso es como la vida misma.

¿HOY EN DÍA AL CICLISTA PROFESIONAL NO SE LE ESTÁ PIDIENDO UN ESFUERZO MÁS ALLÁ DE LO NORMAL?

El deporte profesional es como todo en la vida. El deporte y la medicina van en paralelo, sobre el dopaje a mi un día me preguntaban si no me habían ofrecido nada, es que a mi no tienen necesidad de ofrecerme nada yo sé dónde hay productos para poder mejorar el rendimiento, en Internet uno puede entrar y ya está, el famoso diario "As" dió una enciclopedia entera de cómo doparse, si yo quiero sé

como hacerlo, el problema es saber a dónde quieres llegar, si tú quieres vivir de esto, tener una imagen limpia y dormir tranquilo sabes lo que tienes que hacer, tienes medicamentos que te ayudan al rendimiento, pero obligarte, no, cada uno tiene que saber cuales son sus posibilidades y sobre todo cuales son sus objetivos, ¿qué necesidad tienes de ir en coche a ciento ochenta cuando tienes que ir a ciento veinte?, en el deporte pasa lo mismo ¿quién te va a obligar a ir por encima de lo no permitido?, nadie. En el Tour dieron positivo dos corredores, pero hubo ciento ochenta y nueve que no dieron positivo, y esto después de pasar seiscientos controles. A día de hoy el que quiera hacer trampa yo espero que se le pille, aquí no se puede decir que somos santos, lo único que hay que hacer es correr todos con las mismas normas y si uno hace trampa, pues a expulsarlo y para el banquillo, pero pienso que no hay que llevar detenido a nadie.

EMPEZASTE CON VEINTIÚN AÑOS COMO PROFESIONAL, PERO PREVIAMENTE ESTABAS EN UNA ESCUELA DE CICLISMO ¿QUÉ INFLUENCIA TENÍAN TUS PADRES Y LOS DE OTROS COMPAÑEROS?, ¿QUE DEBEN HACER LOS PADRES?

Yo normalmente no nombro a mis padres, porque no les gusta, les gusta pasar muy desapercibidos, pero si yo soy lo que soy es gracias a ellos, primero porque me apoyaron desde el primer momento, segundo le doy las gracias, sobre todo a mi padre, porque nunca se metió en lo que es mi deporte, yo creo que las únicas relaciones que tenía con mis entrenadores era para tomar un café, yo soy padre de un niño de dos años y lo que tengo claro es que si tengo que seguir una línea para tener, no un campeón, sino a un deportista para que mientras haga deporte no esté en otras historias, que haga buenos amigos... me sorprende muchísimo cuando voy con mis sobrinos y escucho a padres que dicen que por qué sus hijos están en el banquillo, que por qué el entrenador no los pone. Cuando uno está de entrenador, o mejor dicho de coordinador, está porque tiene más conocimientos que ningún padre, dejemos que haga su trabajo y si su hijo está en el banquillo será porque tendrá que aprender a que son doce y sólo juegan once y alguien tiene que estar en el banquillo, estar en el banquillo a veces también es una manera de enseñar, de respetar, de saber que aunque tú seas muy bueno y el que es malo o no tan bueno puede mejorar y tiene que hacerlo con tra-

“

YO SÉ QUE GANAR OTRO TOUR ES UNA COSA COMPLICADA, NO PUEDO DEJAR DE LUCHAR POR ÉL



bajo, o sea jugando. Yo si veo que hoy en día los padres quieren que los hijos sean lo que ellos no fueron y ese es un grave error, a veces pregunto a algún amigo sobre su hijo y me dicen bien, pero rompió una maneta, otro día le dolía la barriga, etc. Uno no tiene que engañarse a sí mismo, el chico que está todos los días poniendo disculpas y tú te las crees, encima es malo, no hay que obligarles a nada. Los padres lo que tienen que hacer es dar mucho apoyo y acompañarlo sobre todo. Yo no gané una carrera hasta los diecisiete años y mis padres me acompañaron al noventa por cien en las competiciones, en su coche y al margen del equipo.

UN BUEN CONSEJO

Hay que ser realistas y cada uno tiene que saber hasta dónde puede llegar, yo sé que ganar otro Tour es una cosa complicada, no puedo dejar de luchar por él, sé que voy a estar en el grupo de los mejores, hay que fijar los objetivos que estén a la altura de las cualidades de uno ■

Para mis amigos de
Vieiro con afecto de
Oscar Pereiro.
Enhorabuena por vuestro
trabajo de ayuda para
muchoa gente.

Un abrazo

Equipo de psicólogas de Vieiro



Lara Rodríguez
Licenciada en Psicología

Carmen Lamas Gesto
Licenciada en Psicología

Belén Álvarez
Licenciada en Psicología

Carmen Couto
Licenciada en Psicología

Marisol Suárez
Licenciada en Psicología

Entrenamiento en Habilidades de vida

Un año más el programa de prevención para adolescentes que lleva a cabo la Asociación Vieiro está en marcha. El trimestre pasado dicho programa ha sido impartido en centros de primaria de Carballo y alrededores, sus beneficiarios en este caso fueron los alumnos de 5º y 6º curso de primaria. Durante el segundo trimestre les toca el turno a los alumnos que cursan E.S.O. incluidos los de P.G.S.v



Hace 8 años que se realizan este tipo de programas en los centros de enseñanza con el fin de prevenir posibles futuros contactos con las drogas. El programa de Entrenamiento en Habilidades de Vida sirve además como formación complementaria a la académica, proporcionando a los alumnos distintas habilidades que les permitan enfrentarse a posibles problemas futuros.

Desde la asociación se busca proporcionar a los alumnos una base desde la cual enfrentarse al mundo. Un base desde la cual poder decidir por si mismo, responsabilizarse de sus decisiones y acatar las consecuencias de éstas. Como es natural el ámbito que se trata es el de las drogas, nuestros objetivos principales a conseguir están ligados a ellas.



El programa a impartir consta de dos partes a cual más importante, una referida a habilidades y otra más concretamente a las drogas. En la primera de ellas se pretende conseguir que el alumnado adquiera o trabaje con mayor frecuencia una serie de comportamientos y actitudes. Comportamientos y actitudes que favorezcan un adecuado desarrollo personal y social. En un segundo momento se busca que los alumnos tengan a su disposición información sobre las drogas más comunes en su entorno. Es de vital importancia que sepan a que se enfrentan y las consecuencias que acarrearán determinados consumos. Hay que decir que se informa de las drogas de mayor uso en su entorno por el simple echo de aclarar falsas creencias sobre estas, además se busca informar para prevenir no como mera acumulación de datos.

Debe ser aclarado que además de los temas comentados se suele

incluir algún tema considerado

DESDE LA ASOCIACIÓN SE BUSCA PROPORCIONAR A LOS ALUMNOS UNA BASE DESDE LA CUAL ENFRENTARSE AL MUNDO. UN BASE DESDE LA CUAL PODER DECIDIR POR SI MISMO, RESPONSABILIZARSE DE SUS DECISIONES Y ACATAR LAS CONSECUENCIAS DE ÉSTAS.

especialmente relevante o que el alumnado demanda como necesario.

Este programa de prevención para el alumnado consta de nueve sesiones desde las que se trabajan los temas arriba comentados. Más adelante se comentarán más pormenorizadamente los temas que se tratan en cada curso y los objetivos correspondientes. A lo largo de estas nueve sesiones todos ponemos de nuestra parte para que el desarrollo del programa sea óptimo. Por un lado el alumnado participando activamente en las sesiones, por otro el personal del centro poniendo a nuestra disposición el material técnico necesario y por último la asociación aportando profesionales adecuadamente formados. Se busca crear un ambiente de colaboración en el que sacar el máximo partido con la mayor motivación posible

A continuación se detallan las

1º ESO	2º ESO	3º ESO	4º ESO	GARANTÍA SOCIAL
Pre-Test	Pre-Test	Pre-Test	Pre-Test	Pre-Test
Autoimagen	Asertividad	Habilidades sociales	Resolución de conflictos	Autoestima
Asertividad	Presión de grupo	Resolución de conflictos	Asertividad	Resolución de conflictos
Presión de grupo	Toma de decisiones	Alcohol	Alcohol	Alcohol
Tabaco	Tabaco	Cannabis	Cannabis	Cannabis
Alcohol	Alcohol	Cocaína	Cocaína y drogas de diseño	Cocaína y drogas de diseño
Control emocional	Cannabis	Video drogas	Métodos anticonceptivos. Sida y enfermedades transmisión sexual	Métodos anticonceptivos. Sida y enfermedades transmisión sexual
Sexualidad	Sexualidad	Sexualidad	Habilidades sociales	Habilidades sociales
Post-Test	Post-Test	Post-Test	Post-Test	Post-Test

sesiones llevadas a cabo en el programa de Entrenamiento en Habilidades de Vida que se está realizando con un total de 1.382 alumnos distribuidos en los siguientes institutos :

- 500 alumnos del IES Alfredo Brañas
- 122 alumnos del IES Artai
- 175 alumnos del Agra de Leborís (Laracha)
- 212 alumnos del Monte Neme
- 373 alumnos del Parga Pondal

Desde el programa Habilidades de Vida, se pretende trabajar sobre aquellos factores de riesgos personales que incrementan la probabilidad de consumo de drogas. Sabemos que aunque la información es una condición necesaria, no es suficiente para realizar una intervención preventiva, siendo necesario que se complemente con estrategias formativas; de ahí la importancia de los programas preventivos

NO OBSTANTE, NO DEBEMOS OLVIDAR QUE EL MARCO ESCOLAR ES TAN SOLO UN ESLABÓN EN LA CADENA DE PREVENCIÓN, SIENDO FUNDAMENTAL LA ACTUACIÓN CONJUNTA DE LA FAMILIA Y EL CENTRO EDUCATIVO.

vos sobre drogas..

La importancia del centro educativo como agente promotor de conductas sociales positivas en niño o adolescente justifica su gran potencial preventivo observable en distintos fenómenos: la formación académica, la prevención en drogodependencias, el fomento de hábitos saludables, la creación de un grupo de iguales, la formación de sus independencia,igualmente la vinculación del alumno a la comunidad educativa favorece esa socialización y puede facilitar la integración y la reconducción de situaciones individuales de riesgo hacia comportamiento pro sociales.

No obstante, no debemos olvidar que el marco escolar es tan solo un eslabón en la cadena de prevención, siendo fundamental la actuación conjunta de la familia y el centro educativo. ■



Jorge Otero Amoedo
Jefe de estudios IES Isidro Parga

Mediación y Resolución de CONFLICTOS



IES ISIDRO PARGA PONDAL (Carballo - A Coruña)

A lo largo de estos dos últimos cursos académicos el IES Isidro Parga Pondal de Carballo comenzó a recorrer un nuevo camino dentro del complejo y absorbente mundo educativo de la mano de la convivencia y de la resolución pacífica de conflictos.

Antes de describir nuestra experiencia queremos presentar sucintamente nuestro centro:

Carballo está situado al NO. de Galicia, entre la Fisterra atlántica y el golfo Ártabro, disfruta de una localización privilegiada entre dos de las ciudades más importantes de la Comunidad Autónoma de Galicia, A Coruña y Santiago de Compostela.

La mayoría del alumnado reside en el ayuntamiento de Carballo. Además, el centro recibe alumnos/as de los ayuntamientos de Laracha, Coristanco, Malpica, Tordoia, Cerceda, Ponteceso, Cabana y Arteixo.

Algunos alumnos proceden de fami-



Mediación y Resolución de CONFLICTOS



lias con problemas serios de desestructuración y con alteración en el comportamiento y tenemos un porcentaje significativo de alumnos con problemas de aprendizaje y motivación, además de algunos pertenecientes a minorías étnicas (sudamericanos).

En nuestro centro estudian muchos alumnos procedentes de grupos socioeconómicos y culturales muy deprimidos, entre ellos el colectivo "moinantes", uno de los poblados marginales de Carballo, en la zona del Sixto.

Todo esto hace que tengamos problemas relacionados con la convivencia: escasa motivación de un porcentaje significativo de alumnos, falta de base académica y la consiguiente pérdida de interés en el seguimiento de las clases de bastantes de ellos y algunos casos de indisciplina preocupantes.

A finales del curso 2004/2005 dos profesores del centro decidimos acudir a unas **Jornadas sobre la mediación escolar** celebradas en Santiago y en la que, entre otros, asistía como ponente Juan Carlos Torrego. Nos interesó tanto lo que allí escuchamos que a comienzos del curso 2005/2006 propusimos al claustro de profesores hacer un grupo que iniciara el estudio y aplicación de jóvenes formas de convivencia en el centro.

Éramos conscientes de que en el actual contexto social en los centros educativos los conflictos surgen con más asiduidad y la exclusiva aplicación del RRI (Reglamento de Régimen Interno) no resuelve la problemática de fondo, **por eso partimos de la creencia de que es posible dar otra respuesta a los conflictos que surjan y que, en cualquier caso, toda actuación debía pasar por el DIÁLOGO COMPARTIDO, por la**

PARTIMOS DE LA CREENCIA DE QUE ES POSIBLE DAR OTRA RESPUESTA A LOS CONFLICTOS QUE SURJAN Y QUE, EN CUALQUIER CASO, TODA ACTUACIÓN DEBÍA PASAR POR EL DIÁLOGO COMPARTIDO, POR LA RESOLUCIÓN PACÍFICA DE LOS CONFLICTOS.

resolución PACÍFICA de los conflictos.

El modelo que estábamos aplicando ya lo conocemos, sabemos hasta donde podemos llegar con él y pensamos que éste era un momento idóneo para cuestionarnos el método utilizado, analizar sus virtudes y carencias, conocer otros métodos, reflexionar sobre sus posibilidades de aplicación, profundizar en su estudio y llevarlo a la práctica para desde su uso evaluar sus resultados.

No sólo pretendíamos prevenir la aparición de la violencia sino incorporar a nuestro Centro una serie de estrategias pacíficas para la solución de sus más y sus menos y la toma de decisiones, favoreciendo de este modo el clima del aula y del centro.

Bajo estas premisas 18 profesores/as, apoyados por el claustro y el Consejo Escolar, iniciamos un camino que entendíamos largo y necesario, solicitando la formación de dos grupos de trabajo: "Convivencia y conflictividad en el centro educativo" y "Mediación y resolución de conflictos".

El trabajo de campo llevado a la práctica por el **grupo Convivencia y conflictividad en el centro educativo** supuso el estudio real

Mediación y Resolución de CONFLICTOS



de la conflictividad en nuestro centro, sus causas y los métodos de resolución empleados.

Partiendo de este análisis, en el Grupo de Trabajo sobre "Mediación y resolución de conflictos" llegamos a las siguientes conclusiones sobre los distintos métodos de resolución de conflictos:

El modelo punitivo sancionador (aplicado habitualmente en el centro) produce una respuesta que a corto plazo puede aliviar, por el efecto de diferir el problema, pero que presenta un pronóstico negativo a medio y largo plazo, puesto que no consigue la pretendida paz, sino al contrario produce resentimiento y alejamiento, legitima un estilo de ejercer la autoridad con indudables limitaciones de tipo ético y práctico. El alumnado aprende de lo que ve y vive, y si le enseñamos que la forma de resolver conflictos es la imposición, aprende a utilizar este mismo procedimiento para resolver sus más y sus menos en sus relaciones personales. Habida cuenta de las limitaciones de este modelo parece claro que debemos incidir en la relación directa víctima-agresor, puesto que es este el espacio natural donde se produce la violencia y el daño.

En el modelo integrado (y relacional) el poder de resolución del conflicto se traslada a la relación

(comunicación directa entre las partes). Las partes, por propia iniciativa o animados por otros, buscan la solución a sus problemas de manera que, a través del diálogo, traten de llegar a una resolución del conflicto. La víctima puede recibir una restitución material, inmaterial o moral por parte del agresor, quien a su vez libera la culpa.

En este modelo la comunidad educativa sabe que ante los conflictos

18 PROFESORES/AS, APOYADOS POR EL CLAUSTRO Y EL CONSEJO ESCOLAR, INICIAMOS UN CAMINO QUE ENTENDÍAMOS LARGO Y NECESARIO, SOLICITANDO LA FORMACIÓN DE DOS GRUPOS DE TRABAJO: "CONVIVENCIA Y CONFLICTIVIDAD EN EL CENTRO EDUCATIVO" Y "MEDIACIÓN Y RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS".

se está actuando, y además, de manera humanizada. Obviamente, el centro es un elemento activo en el proceso al otorgar legitimidad y estatus a la estructura organizativa dedicada a la resolución de los conflictos (Departamento de Mediación).

Es un modelo que aúna los modelos restaurativo y retributivo, obteniendo cómo resultado una autoridad más consistente y educativa. Además de prevenir la aparición de la violencia contribuye a incorporar en los centros estrategias pacíficas para la solución de sus más y sus menos y la toma de decisiones, favoreciendo de este modo el clima del aula y el centro.

Siendo así, la conclusión no puede ser otra que rechazar modelos de resolución basados únicamente en la sanción y afirmar también la necesidad de aplicar jóvenes modelos de resolución pacífica y democrática.

Por lo tanto, optamos por el modelo integrado sabiendo que exige contar en el centro con capacidades y estructuras que potencien el diálogo.

En ese momento el grupo tenía finalizadas tres fases del proyecto: la creación de las condiciones necesarias para poder abordar la cuestión de la convivencia, la revisión

Mediación y Resolución de CONFLICTOS



■ ■ ■ general de la convivencia en el centro y la busca de soluciones.

A partir de aquí la siguiente fase consistía en planificar la convivencia en el centro y para eso nos propusimos entrar en la red Valora-Convivencia a través de la presentación del proyecto que finalmente fue premiado en enero del 2007: **“Mediación y resolución de conflictos en el ámbito escolar”**.

En esta fase buscamos la participación de toda la comunidad educativa y contamos con 18 alumnos voluntarios, un miembro de la ANPA (Miguel Paredes Mallo), un miembro de la asociación VIEIRO (María José Dosil Parafita) y 20 profesores del centro.

Decidimos dividirnos en 4 grupos:

■ Un grupo se dedicó al estudio y elaboración de propuestas para la modificación del PEC, PCC y RRI. (Proyecto Educativo de Centro, Proyecto Curricular de Centro y Reglamento de Régimen Interno respectivamente).

■ Otro grupo redactó los protocolos sobre mediación.

■ Otro grupo preparó las actividades para realizar en las tutorías relacionadas con la mediación y la convivencia -PAT (Plan de Acción Tutorial).

■ Y un último grupo fue el encargado de elaborar toda la difusión y publicidad del proyecto: concursos, logotipos, dípticos, trípticos, presentación multimedia...

Esta metodología fue muy provechosa y creemos que puede ser utilizada por otros centros que quieran trabajar la convivencia pues permite avanzar a más velocidad y con un grado de profundización y compromiso mayor.

ADemás DE ESTE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN E “INNOVACIÓN” REALIZADO EN EL PROPIO CENTRO ACUDIMOS A VARIAS JORNADAS SOBRE CONVIVENCIA (DOS EN SANTIAGO Y DOS EN A CORUÑA) MUY INTERESANTES, TANTO PARA CONOCER EL TRABAJO QUE SE ESTÁ DESARROLLANDO POR TODA LA GEOGRAFÍA ESPAÑOLA

Elaborados todos los materiales las sesiones pasaron al gran grupo donde se discutieron, presentaron jóvenes propuestas, aprobaron, redactaron o concretaron finalmente.

Además de este trabajo de investigación e “innovación” realizado en el propio centro acudimos a varias jornadas sobre convivencia (dos en Santiago y dos en A Coruña) muy interesantes, tanto para conocer el trabajo que se está desarrollando por toda la geografía española como para contactar con centros gallegos que también están trabajando en convivencia; así mantuvimos conversaciones con compañeros de Ourense (O Carballiño) y, de manera muy especial, con el IES Carlos Casares de Viana do Boló (segundo premio nacional a las buenas prácticas educativas) con los que tuvimos una jornada de formación e intercambio de experiencias en nuestro centro a la cual también asistieron la asociación VIEIRO, la Anpa y el asesor del Cefore Emilio Veiga quien en todo momento apoyó el trabajo que estábamos realizando (no sólo fuimos receptores de experiencias sino que en el mes de junio la jefa de estudios y la orientadora del IES Piedra Águila de Camariñas acudieron a nuestro centro para conocer lo que estábamos haciendo, hecho que sin duda nos complace y nos anima a seguir por este camino).

Mediación y Resolución de CONFLICTOS



Aunque el proyecto sólo pudo desarrollarse de manera parcial, la evaluación del trabajo realizado tiene que ser obligatoriamente satisfactoria tanto por los materiales elaborados (calidad, practicidad, aplicabilidad, cantidad) como por todas las reuniones, jornadas y cambios de experiencias realizados y que servirán de base para la continuidad del incluso el próximo curso 2007/08. Su incidencia sobre el centro fue y es altamente positiva, basándonos para tal afirmación en las siguientes premisas:

1.- La implicación de un gran número de profesores del centro, 20 en total, en la realización y puesta en marcha del proyecto. Profesorado que está dispuesto a terminar la planificación inicial y que, con las ayudas correspondientes, pretende caminar hacia la consecución del objetivo final, que es el de “incorporar a nuestro centro una serie de estrategias pacíficas para la solución de sus problemas y la toma de decisiones, favoreciendo de este modo el clima del aula y del centro, donde la filosofía imperante debe ser la de un modelo integrado en el que dentro de una propuesta global de centro se encuentre la gestión de la convivencia a través de un departamento de Mediación, buscando cómo resultado una autoridad más consistente y educativa”.

2.- La implicación de los alumnos, padres y la asociación VIEIRO que si bien debe ser mayor por

parte de los padres y más participativa, es básico para el centro que toda la comunidad educativa entienda el proyecto como suyo, empujando juntos en la misma dirección.

3.- La posibilidad de que un grupo tan amplio de personas (profesores, padres, alumnos, Vieiro) pueda tirar de todo el centro y poco a poco integrar nuevo personal en el proyecto.

4.- El avance del clima de convivencia en el centro ya que los propios alumnos llegaban a la jefatura o encontraban a algún tutor del proyecto y comentaban sus conflictos, buscando en la gente del proyecto a personas que les ayudaran a resolverlos de manera dialogada y pacífica.

5.- El altísimo grado de cumplimiento de los acuerdos a los que llegaron en las mediaciones no “oficiales” realizadas.

6.- La calidad de los materiales elaborados, totalmente aplicables a la realidad de nuestro centro y que se pondrán en práctica el próximo curso.

7.- Las discusiones y debates dentro del seno del grupo que permitió tratar temas desde una perspectiva profesional y avanzar hacia una visión del centro como un ente vivo, donde todos debemos implicarnos en su funcionamiento y buscar una autoridad más educativa y un clima de cooperación y diálogo.

En definitiva, la implicación del centro en la búsqueda de nuevas soluciones a los retos que presenta el sistema educativo actual fruto de una sociedad asentada en los pilares básicos de un sistema democrático: el diálogo, la cooperación, la paz, la igualdad, la atención a la diversidad, la no discriminación, la tolerancia ■

LA IMPLICACIÓN DEL CENTRO EN LA BÚSQUEDA DE NUEVAS SOLUCIONES A LOS RETOS QUE PRESENTA EL SISTEMA EDUCATIVO ACTUAL FRUTO DE UNA SOCIEDAD ASENTADA EN LOS PILARES BÁSICOS DE UN SISTEMA DEMOCRÁTICO: EL DIÁLOGO, LA COOPERACIÓN, LA PAZ, LA IGUALDAD, LA ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD, LA NO DISCRIMINACIÓN, LA TOLERANCIA...



María José
Dosil
Técnica Asociación
Vieiro

“En la huerta con mis amigos”

Hasta el momento la mayoría de las iniciativas de prevención de drogodependencias en el ámbito escolar de la ASOCIACIÓN VIEIRO se han ido centrando casi exclusivamente en los adolescentes y jóvenes al ser ésta la población que está en contacto con numerosas situaciones favorecedoras del inicio de consumo de sustancias adictivas.



Sin embargo cada vez es mayor el interés y la conciencia tanto de la Asociación Vieiro como de educadores y padres de que la prevención debe realizarse con niños cada vez en edades más tempranas, ya que a medida que se avanza en el conocimiento del problema de las drogas, se identifican diferentes factores de protección y de riesgo y se adoptan modelos explicativos multifactoriales, que ponen de manifiesto la diversidad de factores determinantes de la drogadicción.

En los años que abarca la etapa infantil y la educación primaria el consumo de drogas es, en general, irrelevante. Pero nadie desconoce que en esta época se van configurando determinados rasgos y comportamientos que conformarán el estilo de vida que los niños ten-



drán después y que pueden determinar que éste sea saludable y, por lo tanto protector, o, por el contrario, que no sea saludable y, en consecuencia, incremente la vulnerabilidad a las drogas. Es en esta época cuando se producen cambios importantes en el desarrollo evolutivo. El niño consolida su identidad, va adquiriendo conciencia de sus capacidades y limitaciones, comenzando a percibir cuál es su situación en el mundo y en el medio social, a través de su adaptación escolar.

La prevención en esta edad favorece el desarrollo psicoafectivo y social y potencia los factores de protección para que los niños estén “preparados” y en condiciones de rechazar una posible oferta de consumo de drogas en la adolescencia y juventud.

LA PREVENCIÓN EN ESTA EDAD FAVORECE EL DESARROLLO PSICOAFECTIVO Y SOCIAL Y POTENCIA LOS FACTORES DE PROTECCIÓN PARA QUE LOS NIÑOS ESTÉN “PREPARADOS” Y EN CONDICIONES DE RECHAZAR UNA POSIBLE OFERTA DE CONSUMO DE DROGAS EN LA ADOLESCENCIA Y JUVENTUD.

Como consecuencia de todo ello, la Asociación Vieiro decidió poner en práctica este curso escolar 2007/08 como experiencia piloto una actuación dirigida a alumnos de 3º y 4º de Educación Primaria en el CEIP “Bergantiños” de Carballo denominada “En la huerta con mis amigos”. Se trata de un programa educativo destinado a contribuir a la maduración psicoafectiva, a la adquisición de hábitos básicos de salud y bienestar y al inicio de un trabajo preventivo sobre el abuso de drogas en etapas tempranas de la vida.

El concepto de prevención utilizado en este programa se basa en dos premisas:

- 1. Los niños que aprenden a pensar en sí mismos y a actuar de manera independiente tienen más probabilidades en la adolescencia



de resistir a la presión de grupo.

■ 2. Los niñ@s que aprenden a estimarse, a conocerse y a tener buenas relaciones sociales tienen menos probabilidades en el futuro de abusar de las drogas.

Estos aspectos están relacionados con diversos factores de riesgo, cuya influencia, el programa **“En la huerta con mis amigos”** (E.H.A.) trata de reducir y/o anular, mediante la potenciación de la expresión de los afectos y sentimientos y las relaciones interpersonales en que estos afectos se expresan.

El aspecto más importante de E.H.A. es el trabajo que en él se hace de los sentimientos más comunes experimentados por los niñ@s. Se trata de conseguir que hablen de lo que sienten y a partir de ahí, permitir que cada uno comprenda que esos sentimientos son compartidos por sus compañeros y que existen distintas opciones de reacción, que puede actuar de diferentes formas.

El programa **“En la huerta con mis amigos”** consta de 18 cuentos protagonizados por hortalizas

que relatan situaciones personales e interpersonales que requieren una solución y que son similares a los que viven los niñ@s de estas edades y aborda los temas de:

Los miedos, las burlas, las mentiras, las trampas, los celos, los cas-

EL PROGRAMA “EN LA HUERTA CON MIS AMIGOS” CONSTA DE 18 CUENTOS PROTAGONIZADOS POR HORTALIZAS QUE RELATAN SITUACIONES PERSONALES E INTERPERSONALES QUE REQUIEREN UNA SOLUCIÓN Y QUE SON SIMILARES A LOS QUE VIVEN LOS NIÑ@S DE ESTAS EDADES

tigos injustos, los prejuicios, la discriminación, las diferencias físicas y culturales, la presión de grupo, la solución mágica a los problemas y el uso de medicamentos.

Se utiliza la actividad lúdica del cuento dramatizándose alguna de las historias del programa. Se basa en la acción adaptada a las características y necesidades de los alumn@s; el juego dramático es el principal recurso motivador que sirve para conectar con los niños, despertando el interés y el gusto por esta actividad.

Este programa se planifica para ser aplicado en sesiones de 50 minutos una vez por semana a lo largo del 2º trimestre de este curso escolar y su desarrollo corre a cargo de una maestra y educadora social especializada en prevención de drogodependencias.

Desde Vieiro queremos agradecer al CEIP Bergantiños, su apuesta por poner en marcha esta experiencia piloto, sin el compromiso de ellos no sería viable estas propuestas, vaya pues nuestra gratitud por su cordial apoyo y entrega en este proyecto ■



Fina Rey Baldomir

Responsable de Servicio Prevención de Vieiro

Escuela de padres Vieiro

La familia, cuyo máximo exponente son las figuras materna y paterna, es el principal agente socializador del individuo, al que posteriormente se unen la escuela, el grupo de iguales y la sociedad en general.



Así, como ejemplo que son los padres y madres para los hijos, y atendiendo a la manifestación general de que "los hijos no traen el tan ansiado libro de instrucciones", consideramos que es necesaria una formación por parte de los progenitores en materia de educación familiar. Al igual que en años anteriores, la Asociación Antidroga Vieiro ha puesto en marcha su Programa de

Escuela de Padres, incluido dentro de la labor preventiva que desarrolla en materia de drogodependencias.

El Programa de Escuela de Padres es un gran complemento al Programa de Habilidades de Vida que se realiza con alumn@s de los últimos cursos de Educación Primaria y de ESO, centrado en la prevención sobre drogodependen-

cias y adquisición de habilidades sociales básicas. Se distinguen dos grupos de destinatarios, en función de las edades de los hijos:

Educación Infantil y Primaria por un lado, y ESO y Bachiller por otro.

Tanto en el grupo de Educación Primaria como en el de Secundaria, el programa se lleva a cabo entre los meses de enero y mayo, a tra-

■ ■ ■ vé de 12 sesiones de carácter semanal en las que se tratarán distintos temas que preocupan, inquietan y alarman a los padres. Las asistentes son madres del CEIP Fogar, del CEIP Bergantiños y de los IES del Ayuntamiento de Carballo.

A pesar de que estos programas se ofertan a tod@s l@s padres y madres de alumn@s de centros educativos del Ayuntamiento de Carballo, no sobrepasan la centena de asistentes, lo que nos lleva a pensar que o bien los padres están demasiado absortos en otras materias o bien el tema no es lo suficientemente interesante (aspectos ambos discordantes con el buen curso de la labor educativa desde

el ámbito familiar).

No obstante, es importante elogiar a las madres que sí asisten a esta Escuela y ensalzar el interés, la motivación y la aportación, además del ansia por mejorar y aprender todo lo relativo a la educación de l@s hij@s.

OBJETIVOS DE LA ESCUELA DE HABILIDADES PARA PADRES

El **OBJETIVO GENERAL** del programa sería:

- Dotar a padres y madres de habilidades, pautas y estrategias específicas para afrontar las dificultades más comunes a la hora de educar a sus hijos.

Objetivos ESPECÍFICOS:

- Promover la reflexión sobre los modelos educativos promoviendo los cambios necesarios.
- Posibilitar la adquisición, por parte de los padres, de una serie de conocimientos que favorezcan el desarrollo integral de la personalidad de sus hij@s.
- Abordar los conflictos con los que se encuentran l@s padres y madres en su labor educativa diaria y dotarles de recursos para afrontarlos.
- Ofrecer una información general sobre aspectos relacionados con el uso y abuso de drogas.
- Dotar de una serie de estrategias y habilidades para la prevención en materia de drogodependencias.
- Que padres y madres tengan un espacio de encuentro en el que puedan dialogar sobre diversos aspectos que les preocupan acerca de la educación de sus hijos.

CONTENIDOS

Los temas que se abordarán en las sesiones para lograr la consecución de los objetivos planteados, son los siguientes diferenciándolos en función de los grupos a los que pertenezcan, sean de educación infantil y primaria o de secundaria:

- Estilos educativos y su influencia educativa.
- Creación de hábitos en el comportamiento del niño.
- Normas y límites.
- Negociación y resolución de conflictos.
- Técnicas para el incremento de conductas positivas y reducción de las negativas.
- Desarrollo de las habilidades sociales y fomento de la autoestima en los hij@s, padres y madres.
- Cómo ayudar a los hijos en sus estudios.

- Prevención de drogodependencias.
- La utilización de las nuevas tecnologías.
- El acoso escolar: bullying.
- Como superar el enfrentamiento generacional
- Las claves para tratar a un adolescente: comunicación y respeto mutuo
- El sexo en la adolescencia
- Ayudarle a volar con sus propias alas
- Agresividad de un adolescente
- Motivación y concentración en el estudio
- Reducción de los conflictos y mejora de las relaciones familiares
- Establecimiento de normas y límites
- Posición familiar ante el tabaco, el alcohol y el resto de otras drogas

METODOLOGÍA

Abordamos las diversas temáticas a través de documentos de información y dinámicas sobre casos prácticos. En cada sesión se entrega a los padres un dossier con resúmenes de los contenidos tratados.

PROCEDIMIENTO

El programa será eminentemente práctico, con el objetivo de asimilar las estrategias aprendidas en cada sesión y ponerlas en práctica (adecuando cada estrategia al ambiente familiar), contribuyendo a mejorar el clima familiar entre padres e hij@s y el desarrollo personal de los mismos, así como crear hábitos de conducta más adecuados para responder a las demandas del entorno.

En cada sesión se abordarán los temas planteados anteriormente, procurando:

- que los padres colaboren, participen y se impliquen lo máximo posible, que extiendan los conteni-



Colegio Bergantiños

EL PROGRAMA SERÁ EMINENTEMENTE PRÁCTICO, CON EL OBJETIVO DE ASIMILAR LAS ESTRATEGIAS APRENDIDAS EN CADA SESIÓN Y PONERLAS EN PRÁCTICA (ADECUANDO CADA ESTRATEGIA AL AMBIENTE FAMILIAR), CONTRIBUYENDO A MEJORAR EL CLIMA FAMILIAR ENTRE PADRES E HIJ@S .

dos aprendidos a su relación con l@s hij@s.

EVALUACIÓN Y VALORACIÓN PROGRAMA

En este Programa no se lleva a cabo una evaluación pretratamiento propiamente dicha, ya que se interviene de forma indirecta sobre la población cuyo comportamiento se quiere modificar. En este caso el programa se realiza con los padres para que sean estos los que modifiquen el comportamiento de sus hijos. No obstante, en la primera sesión cumplimentan un cuestionario de datos personales, en el que definen aquellos temas que consideran más interesantes o que más les preocupan.

Se pasará un cuestionario, al final del Programa, en el cual se evaluarán distintos aspectos de la Escuela, como organización, temática, ambiente en las sesiones y educadora encargada de impartir el mismo ■



Casa de la Juventud.



Carmen
Lamas Gesto
Psicóloga Vieiro

Programa de educación AFECTIVO-SEXUAL

Este programa se enmarca en el conjunto de programas de prevención impartidos por la Asociación Antidroga Vieiro en los centros escolares. Es un programa menos conocido que el de Entrenamiento en Habilidades de Vida, pero no por eso menos importante.

En los últimos años vienen a demandarse programas de este tipo dada la necesidad que los jóvenes tienen de información y formación tanto en el ámbito sexual como en el afectivo. Los cambios sufridos en la pubertad, los nuevos sentimientos y vivencias que les ocurren en la adolescencia, la incompreensión por parte de quienes les rodea y sobre todo la falta de información hacen necesarios este tipo de programas. Desde la asociación, además de buscar solventar esta demanda, se pretende por encima de todo potenciar estilos y actitudes sexuales responsables y saludables.

Durante el desarrollo del programa pretendemos que los alumnos reflexionen sobre la sexualidad desde un punto de vista maduro, sexualidad entendida en un sentido amplio y no restringida al mero acto sexual. También buscamos informar de manera que, en la medida de lo posible esta información sea una herramienta más de prevención que consiga evitar situaciones

de riesgo como: enfermedades de transmisión sexual, embarazos no deseados, etc.

El echo de que sea un tema tan demandado por los jóvenes nos permite abordarlo de un modo distinto. La metodología que usamos es mucho más directa, participativa, los alumnos se ven implicados en las dinámicas y trabajando en grupo la mayor parte del programa. Además se les da algo que ellos consideran básico, la posibilidad de hablar del tema sin tapujos a sabiendas de que sus dudas serán resueltas y tratadas con respeto. El clima de colaboración que se crea en las sesiones es tal que hace posible que los alumnos se vayan formando en actitudes y habilidades casi sin darse cuenta.

Por último y antes de hacer una descripción más detallada del programa, debemos indicar que está dirigido principalmente a alumnos de 3º y 4º de E.S.O. por encontrarse en edades claves para la educación afectivo-sexual. Consta de

nueve sesiones dos de las cuales se dedican a evaluar los conocimientos de los alumnos y la valoración que estos hacen del programa. Una valoración que incluye tanto la parte sexual como la afectiva.

Este año el Programa de Educación Afectivo-Sexual se imparte en el I.E.S. Agra de Leboris de Laracha, los beneficiarios son los alumnos de 3º y 4º de E.S.O. , un total de 165 alumnos. Con todos ellos se han trabajado las siguientes sesiones:

PRE-TEST y POST-TEST

Son la primera y la última sesión. En la primera se les presenta a los alumnos el programa además de pasarles un cuestionario en el que se valoran los conocimientos y actitudes hacia el tema. En la última se repite el mismo cuestionario con el fin de observar posibles cambios tanto en la actitud como en el nivel de conocimientos. A diferencia de la primera sesión aquí se valoran

las opiniones del alumnado sobre el programa y sus diferentes aspectos.

SEXUALIDAD

Se busca proporcionar una base de conocimiento sólida, base que incluye los cambios físicos y psicológicos de la pubertad. El conocimiento anatómico es clave para el desarrollo de las siguientes sesiones.

Los alumnos participan en una actividad grupal en la que deben reconocer, situar y describir las funciones de una serie de órganos sexuales, tanto femeninos como masculinos.

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO ADECUADAS

Potenciar las habilidades necesarias para evitar conflictos de pareja, aprender a manejarlos y detectar situaciones de riesgo son aspectos clave para las relaciones afectivas.

Se trabaja mediante la representación y análisis de tres escenas que incluyen distintas formas de actuar en distintas situaciones de pareja. Además se comenta un texto sobre los malos tratos físicos y psíquicos, texto que se analiza siguiendo el ejemplo de los casos anteriores. Por último se trabajan los derechos sexuales.

ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL-SIDA

Pretendemos dar a conocer las principales enfermedades de transmisión sexual haciendo hincapié en el SIDA al tiempo que se informa sobre las formas de contagio y la prevención de éste.

Para un primer contacto con el tema se realiza un juego en el que los alumnos van relacionándose entre sí mientras cada uno de ellos representa un papel. Las relaciones pueden ser de distintos tipos más o menos íntimas; con una, otra o nin-

guna protección; y los papeles son distintas enfermedades o ausencia de estas. Posteriormente se descubren los contagios y se informa sobre las distintas enfermedades.

MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS

En esta sesión el objetivo es: conocer y/o recordar los distintos métodos anticonceptivos y de prevención que existen además de profundizar en sus formas de uso, nivel de seguridad, ventajas y desventajas.

Mediante el juego de la ruleta van saliendo distintos métodos sobre los que se informa. Se trabaja también con preguntas formuladas por ellos en clases anteriores de forma anónima.

AFECTIVIDAD

Se busca dar a conocer la sexualidad como forma de relación, comunicación y afectividad cuya base es

el respeto mutuo.

Trabajaremos con varios juegos en los que los alumnos deben interactuar. Un de esos juegos consiste en regalar algo no material a los miembros de tu mismo grupo, otro se realiza sentando a los alumnos en corro mientras uno de ellos debe hacer reír a un compañero usando su cuerpo y sin poder hablar, para terminar se realizan distintas representaciones de situaciones cotidianas.

TE PUEDE PASAR A TI

El objetivo es analizar las consecuencias de los embarazos no deseados potenciado el uso de habilidades necesarias para mantener relaciones sexuales con seguridad.

Se usa un vídeo y un artículo que nos sirven de introducción para trabajar en profundidad el tema con su análisis y comentario posterior.

PLANTÉATELO

En este último tema pretendemos identificar falsas creencias relacionadas con la sexualidad e intentar aclararlas en la medida de lo posible. Pretendemos además dar a conocer los principales recursos a los que los jóvenes pueden acudir una vez se encuentren en situación de riesgo o necesidad de consejo.

A modo de coloquio se tratan los distintos temas intentando que surjan debates y dudas que nos permitan afianzar conceptos. Se les entrega una ficha con los datos más importantes, especialmente los que se refieren a los recursos.

A modo de conclusión hemos de decir que este programa está teniendo muy buena acogida por parte del alumnado y los profesionales de la educación. Éstos lo perciben como un aspecto esencial que debería formar parte de la educación de toda persona ■

DURANTE EL DESARROLLO DEL PROGRAMA PRETENDAMOS QUE LOS ALUMNOS REFLEXIONEN SOBRE LA SEXUALIDAD DESDE UN PUNTO DE VISTA MADURO, SEXUALIDAD ENTENDIDA EN UN SENTIDO AMPLIO Y NO RESTRINGIDA AL MERO ACTO SEXUAL.

Europa, contra el alcohol al volante

Los accidentes mortales por consumo de alcohol han experimentado un ligero repunte en la UE. Los Estados miembros buscan soluciones. Los únicos que aún mantienen la tasa máxima de alcohol en sangre de 0,8 gr/l son Reino Unido e Irlanda y tienen intención de rebajarla o introducir limitaciones. Otros, con tasas más exigentes, están probando nuevas estrategias.

■ **EN EL REINO UNIDO**, donde no se practican controles preventivos, la Cámara de los Comunes ha aprobado dos recomendaciones para conductores noveles: tasa cero de alcohol y prohibición de que lleven acompañantes jóvenes durante la noche. Esta medida ya existe en EE.UU., Canadá, Australia y Nueva Zelanda.

■ **EN IRLANDA**, el Gobierno, en su Plan Estratégico de Seguridad Vial 2007-12, se ha comprometido a rebajar la tasa antes de 2009.

■ **EN FINLANDIA**, donde han tenido un último agosto negro, con un incremento de 252 fallecidos, estudian medidas más restrictivas.

■ **LUXEMBURGO** redujo en 2007 la tasa máxima de alcohol a 0,5 y 0,2 para noveles.



■ **EN ITALIA** hay un proyecto de reforma de la Ley de Seguridad Vial que contempla sanciones por conducir bajo los efectos del alcohol de hasta 6.000 euros y penas de prisión de hasta seis meses. También se ha puesto en marcha una campaña de envíos masivos de SMS dirigida a jóvenes, con premios de 'sobriedad', como el regalo de entradas para eventos deportivos. El objetivo es reducir la creciente cifra de jóvenes muertos en accidentes de circulación •

Control sobre la publicidad

La Eurocámara ha pedido a la Comisión Europea que presente un estudio antes de 2001 sobre el impacto de los medios de comunicación, el etiquetado y la publicidad en el consumo de alcohol sobre todo entre jóvenes. El Parlamento Europeo pide un etiquetado con advertencias, sanitarias que refuercen los controles de alcoholemia y las sanciones y que se promueva la tasa 0,0 de alcohol en la conducción.

Las tasas en la UE

La mitad de países tiene un límite de 0,5 gr/l, entre ellos España. En Reino Unido e Irlanda mantienen el límite máximo de 0,8 gr/l. Seis países (Bélgica, Rumania, Eslovaquia, Estonia, Hungría y República Checa) tienen el índice en 0,0. Polonia y Suecia tienen un límite de 0,2 y Lituania 0,4

Aumenta el riesgo de enfermedades de transmisión sexual

Los casos de gonorrea y sífilis, enfermedades de transmisión sexual prácticamente olvidadas, han superado el 27% en España en los cuatro últimos años. Este inesperado rebrote ha hecho disparar las señales de alarma.

■ Las enfermedades de transmisión sexual no sólo son graves por las molestias que producen, sino también por sus consecuencias, entre las que se encuentran la enfermedad pélvica inflamatoria, la infertilidad, el embarazo ectópico y el cáncer de cuello de útero.

■ Por esta razón es muy importante, en primer lugar, prevenir su contagio con la utilización del preservativo durante las relaciones sexuales consi-

deradas de riesgo.

■ También es preciso someterse a revisiones ginecológicas periódicas para detectar a tiempo cualquier signo de estas enfermedades, ya que algunas de ellas no producen síntomas.

■ Los síntomas de estas enfermedades suelen ser, en la mujer, flujo anormal, dolor en el área de la pelvis y quemazón o picor alrededor de la vagina. En el hombre, llagas o ampollas en el pene y alrededores, ardor y dolor al orinar, supuración por el orificio de la orina y necesidad de orinar continuamente. Si las relaciones sexuales son orales o anales, también pueden aparecer lesiones en ambos sexos •



Abusos en la escuela: como detectarlos

Entre el 2 y el 8% de los niños españoles afirman haber sufrido maltrato escolar. Este fenómeno, que recibe el nombre de "bullying" (de «bully», matón en inglés) y que está tristemente de actualidad por el reciente suicidio de un niño en Hondarribia por esta causa, no es fácil de detectar.

■ El maltrato escolar afecta cinco veces más a los niños que a las niñas y puede crear secuelas en la vida adulta.

■ En la mayoría de ocasiones, el niño no suele comunicar a sus padres y profesores el acoso del

que es víctima. El sentimiento de vergüenza es tan grande que les resulta muy difícil hablar de ello.

■ Las víctimas del maltrato escolar suelen ser niños tímidos, inseguros y poco comunicativos.

■ Los principales síntomas del "bullying" son depresión, ansiedad, insomnio, problemas de autoestima... También afecta a la capacidad de concentración del niño y a su rendimiento escolar.

■ Para acabar con los abusos en la escuela los educadores deben fomentar la solidaridad y el compañerismo entre los niños para que el agresor sea consciente del daño que inflige a los demás •



BUENOS HÁBITOS

Y después del último cigarrillo...

■ A las dos horas: el nivel de nicotina en la sangre disminuye a niveles indetectables.

■ A las seis horas: la velocidad de los latidos del corazón y la tensión arterial se normalizan.

■ A los dos días: comienzas a recuperar el olfato y el gusto, y tienes una sensación de euforia.

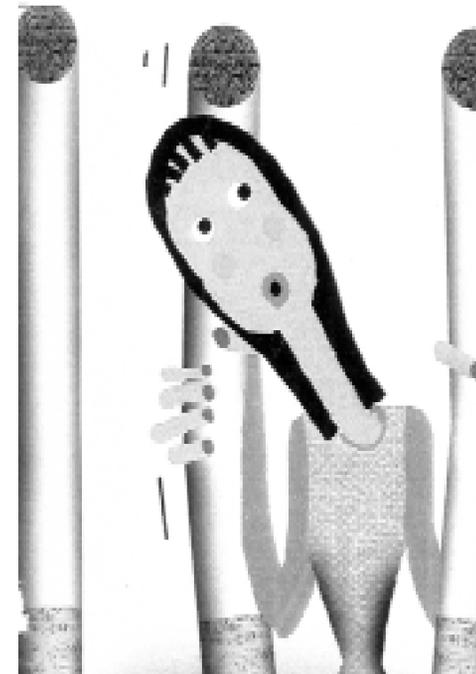
■ A los seis días: la flema se desprende de tus pulmones y es expulsada al toser.

■ A las dos semanas: llega más oxígeno a la piel, mejora su color y su aspecto, y se detiene la aparición de arrugas.

■ A los tres meses: tus pulmones estarán libres de congestión.

■ A los 12 meses: el riesgo de muerte súbita por problemas cardíacos se reduce a la mitad.

■ A los tres años: disminuye el riesgo de padecer cáncer de vejiga, páncreas, esófago o boca •





Judit Aries
Redactora Psicología

Los Videojuegos Sí enseñan

BIEN USADOS, SON UN BUEN MEDIO PARA EDUCAR Y SOCIALIZAR

A pesar de haber sido criticados por padres y educadores, diferentes estudios coinciden en que determinados videojuegos son una valiosa herramienta de aprendizaje, siempre que los niños les den un uso adecuado.

Las conclusiones de un estudio del Consejo de Investigaciones Sociales y Económicas de Gran Bretaña fueron sorprendentes: los juegos de ordenador están dando a las nuevas generaciones un nivel de coordinación y un poder de concentración equivalentes a los de los atletas de alto nivel, además de favorecer la sociabilidad. La experta que lideró el estudio encuestó a 100 jóvenes que participaron en competiciones de videojuegos y observó que "coordinaban mucho mejor que otras personas de su edad". También se percato de que "jugaban un promedio de 18 horas semanales -que parece mucho-, pero a la vez pasaban la misma cantidad de tiempo leyendo, haciendo deportes o compartiendo actividades con amigos".

Aprender con las nuevas tecnologías

Para destacar las ventajas que ofrecen los videojuegos en el campo de la enseñanza, la



Vigila que su diversión se convierta también en aprendizaje.

Universidad de Alcalá y Electronics Arts ha editado la guía Aprendiendo con los videojuegos. Dirigida a padres y educadores, la guía muestra como a través de los videojuegos pueden conectarse la escuela y los contextos de ocio infantil, así como favorecer que adultos y niños puedan jugar y aprender juntos.

¿Qué aportan los videojuegos?

Entre sus ventajas destacan algunas de las señaladas por el pedagogo estadounidense Barry Gifford:

- Familiarizarse con la manipulación de instrumentos.
- Aumentan la motivación para el aprendizaje de diversas materias. Dan carácter lúdico a los aprendizajes.

- Posibilitan la repetición y corrección de los problemas.
- Permiten ejercitar la fantasía.
- Favorecen la repetición instantánea y los reflejos.
- Facilitan la interacción con otros amigos.
- Ayudan a determinar los objetivos de una tarea.
- Favorecen el aumento de la atención y el autocontrol.

Antes de comprarlos...

- Confirma la edad para la que van destinados.
- Limita el tiempo que le dedicarán tus hijos.
- Evalúa los contenidos antes de que los empleen.
- Planifica actividades educativas complementarias ■



<http://www.stopsida.org>

STOP SIDA es una organización sin ánimo de lucro dedicada a la lucha contra el SIDA y que forma parte de la federación de asociaciones de la Coordinadora Gai-Lesbiana.

En esta página encontrarás informa-

ción sobre su historia, sus objetivos, líneas de actuación en esta organización y algunos de los folletos de prevención del VIH y solidaridad con los gays positivos que ha editado, además de los servicios que ofrece.



<http://www.fare.es>

La Federación de Alcohólicos Rehabilitados de España (FARE) es el grupo de autoayuda para el tratamiento del alcoholismo, apoyo a familiares y prevención del consumo de alcohol más importante y con mayor historia de España.

Está presente en 12 de las 17 Comunidades Autónomas y tiene alre-

dedor de 125 asociaciones repartidas por la geografía española. Toda la labor que llega a unas 125.000 personas se realiza gracias a los Alcohólicos Rehabilitados, familiares, profesionales y voluntarios que tienen muy claro que el alcoholismo es una enfermedad, que tiene un tratamiento efectivo .



Guía sobre drogas (DGPNSD)

Una Guía del Ministerio de Sanidad lucha contra la droga con información basada en la evidencia científica y en la ruptura de mitos

Contenidos de la Guía. La Guía se centra en el tabaco, el alcohol, el cannabis, la cocaína, la heroína y las drogas de síntesis, dedicando a cada una de ellas capítulos separados. Para todas ellas, el texto informa sobre su origen, su composición, formas de consumo y de presentación, mecanismos de acción, sus efectos, sus riesgos y consecuencias que su uso tienen sobre la salud tanto a corto como a largo plazo.

Edita y distribuye: Ministerio de Sanidad y Consumo. Secretaría General de Sanidad. Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas. Con el agradecimiento de la Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas a todos aquellos que han colaborado en la edición de esta Guía.

ISBN: 84-920522-3-6
Páginas: 90



¿Sabes lo que te metes? Pureza y adulteración de las drogas en España

El hecho de que las drogas controladas por la legislación internacional carezcan en la práctica de controles sanitarios y de calidad determina que el usuario de sustancias psicoactivas prohibidas se vea incapacitado para saber a ciencia cierta qué es lo que realmente está consumiendo. Ello da pie a que, al abordar el tema de la composición y adulteración de las drogas ilegales, las dudas razonables, los datos infundados, los rumores y los mitos puros y duros convivan en igualdad de condiciones con la información fidedigna, rigurosa, objetiva y contrastada.

Autor: Eduardo Hidalgo Downing, psicólogo
Editorial: Amargord Ediciones
ISBN: 978-84-87302-65-3
Páginas: 221

Más información:

Para contactar con la Editorial: info@edicionesamargord.com
Para contactar con Energy Control: info@energyccontrol.org
Para contactar con el Autor: eduardohidalgo@gmail.com



gendeestudio

gràfic de publicitatia
 imaxe corporativa
 Deseño de publicacións
 Deseño web

cam 31 nova 11-21
 15100 carballo - a coruña
 T: 981 708 528
 info@gendeestudio.com

www.gendeestudio.com



ie
IMPRENTAeuropa

IMPRESOS COMERCIAIS E PUBLICITARIOS
 REVISTAS A TODA COR
 TROQUEIS, ETC...

Rúa da Igrexa, 20
 Telf.: 981 70 01 42
 Fax: 981 70 40 60
 15100 CARBALLO
 e-mail: imprentaeuropa@terra.es