



SCOUTS
Construir un Mundo Mejor

ASDE
España

C/ Lago Calafate, 3
28018 Madrid
Tlf. (34) 91 517 54 42
Fax. (34) 91 517 53 82
asde@scout.es

www.scout.es

¡DIVIÉRTETE!



En Scouts de España trabajamos la salud desde una perspectiva biopsicosocial.

La campaña:

"LA SALUD EMPIEZA POR TU CABEZA" describe en este bloque informativo la intervención comunitaria, el grupo scout, la familia, la sociedad.... La utilización del ocio de manera saludable acompañada por tu grupo scout, tus amistades,

compañeras y compañeros de estudios, familia, es una de las propuestas que encontrarás como alternativa al deterioro de la salud mental, a la mala alimentación, falta de ejercicio físico, uso del consumo de drogas, uso abusivo de las TICS, etc. Conoceremos la importancia de los medios de comunicación, la influencia de la publicidad, de los estereotipos sociales y de la presión que supone para la persona tomar decisiones individuales que a priori pueden parecer a contracorriente.

La adolescencia es un periodo de maduración cerebral y reorganización de las conexiones. Tiene lugar el recorte de las conexiones no usadas y el fortalecimiento de las más usadas. La parte frontal, en concreto la llamada corteza prefrontal, es la que más tarda en madurar. Esta maduración prefrontal va a suponer avances cognitivos importantes: control de impulsos, pensamiento abstracto, planificación, planteamiento de hipótesis, es decir el surgimiento del pensamiento formal (diferencia entre lo ideal y lo posible, pensamiento deductivo, intelectualización, pensar sobre lo que uno piensa). Puesto que aún está en proceso de desarrollo, la persona adolescente puede **mostrar comportamientos arriesgados** sin medir bien las consecuencias. Con el tiempo se pasa de una mayor sensibilidad a la recompensa inmediata a retrasar la gratificación y esperar recompensa a más largo plazo. El estrés puede aumentar el desequilibrio entre el circuito de la recompensa y el circuito prefrontal.



Fundación "la Caixa"





SCOUTS®
Construir un Mundo Mejor

ASDE
España

C/ Lago Calafate, 3
28018 Madrid
Tlf. (34) 91 517 54 42
Fax. (34) 91 517 53 82
asde@scout.es

www.scout.es

El cerebro adolescente tiene mucha plasticidad, es decir puede cambiar en función de la relación con el entorno, por eso son muy importantes las actividades creativas, pues ayudan a madurar y aprender.

Muchos de los estudios realizados en los últimos años señalan que en la juventud y adolescencia, la relación con las distintas sustancias y la mala alimentación, entre otras, se produce fundamentalmente, casi exclusivamente, en contextos vinculados al ocio. Por ello intervenir sobre estos contextos se ha convertido en un objetivo prioritario en las políticas públicas, especialmente las que se orientan a la prevención de las drogodependencias.

La planificación del tiempo o, mejor dicho, la falta de planificación del tiempo libre es uno de los factores que afectan al bienestar emocional, al sedentarismo, la mala alimentación, consumo de drogas, alcohol y otras adicciones. Actualmente, por el estilo de vida que practicamos, y a pesar de las muchas actividades a las que tiene acceso la juventud, cuando llegan los fines de semana, muchos de los planes se concretan en uno sólo: el botellón. Esto va asociado con la realidad cambiante de nuestra sociedad, y en ella el papel de la juventud, su forma de **vivir el tiempo libre** y el consumo recreativo asociado a las drogodependencias y adicciones.

De igual modo el tiempo libre se ocupa con el uso abusivo de nuevas tecnologías. Conexión a redes sociales, videojuegos, juegos en red, teléfono móvil, aplicaciones móviles, visionado de vídeos...limitando el desarrollo de habilidades sociales personales de los/las jóvenes y adolescentes, y disminuyendo las relaciones interpersonales.

Asimismo la práctica de actividades deportivas, en grupo o al aire libre, se han ido reduciendo, produciendo en muchos casos aislamiento y sedentarismo.

Es necesario que replanteemos nuestras propuestas educativas y formas de intervención para dar respuesta y entender algo con relación al tema que nos ocupa.

La primera observación a tener en cuenta a la hora de planificar la prevención de estas conductas desde **espacios no formales** y en el tiempo libre, es que en la actualidad se da prioridad a un tipo de ocio, al ocio que se puede etiquetar como consumista, es decir, al ocio en el que es necesario realizar algún tipo de gasto económico para poder realizarlo (consumo de bebidas, consumo de drogas, consumo de juegos...) y la juventud da por supuesto que este es el tipo de ocio que hay que priorizar.



Fundación "la Caixa"





SCOUTS
Construir un Mundo Mejor

ASDE
España

C/ Lago Calafate, 3
28018 Madrid
Tlf. (34) 91 517 54 42
Fax. (34) 91 517 53 82
asde@scout.es

www.scout.es

Estos **patrones de comportamiento** se asocian a claros intereses comerciales, unidos a un mensaje de fondo publicitario. Se genera la impresión que con el dinero no sólo se pueden obtener posesiones, sino que también se pueden cambiar a las personas para hacerlas más bellas, más jóvenes, más delgadas, incluso más interesantes de lo que son, con la posible frustración y ansiedad que pueden llevar relacionadas.

En la actualidad el tiempo libre de adolescentes y jóvenes, parece encontrarse en una fase de regresión importante y en paralelo, las actividades de ocio van dejando de ser actividades elegidas libremente, que favorezcan la creatividad y satisfacción, para convertirse en productos de consumo compulsivo que no llenan totalmente, provocando insatisfacción. A la actividad mayoritaria de ver la televisión se suma una gran oferta de actividades que ven al niño o a la niña como cliente o consumidor, actividades que dejan poco o nulo espacio para la creatividad, la espontaneidad o la innovación. Una oferta que logra hacer que niñas y niños se obsesionen en poner el acento exclusivo del ocio en la "diversión rápida" que conduce a un inevitable deterioro de la riqueza del ocio y su potencial.

Aquí podéis encontrar información sobre el tema:

- **VOTAMOS**: el corto sobre salud mental
- **Cine-Fóruns: Educación para la salud**. Scouts de España.
- 10 actividades **para mejorar la salud mental**
- Salud mental España. Trabajar sin máscaras, emplear sin barreras: <https://www.youtube.com/watch?v=7sEyfOAcAwA&t=140s>
- **6 estrategias para adolescentes** que viven una nueva normalidad (provisional)
- **Ejercicios de Educación Física para niñas y niños**. Revista Educación 2.0
- Cuadernos **come sano, vive mejor**. Promoción y Educación para la salud. Cruz Roja Juventud.
- Los 10 **mejores recursos** para trabajar la Educación para la Salud. Blog Tiching. El Blog de Educación y TIC.

- **Mi dieta cojea**. Blog de nutrición y dietética. Aitor Sánchez García
- **Mi dieta ya no cojea**. Aitor Sánchez García
- **Dime qué comes**. Blog de nutrición y dietética. Lucía Martínez
- **Familias, jóvenes, drogas y tiempo libre**. Servicio Municipal de Prevención de Drogodependencias. Ayuntamiento de Lugo
- **Juego de mesa Agita2** sobre prevención de drogas elaborado por Scouts de España.



Fundación "la Caixa"





SCOUTS
Construir un Mundo Mejor

ASDE
España

C/ Lago Calafate, 3
28018 Madrid
Tlf. (34) 91 517 54 42
Fax. (34) 91 517 53 82
asde@scout.es

www.scout.es

- **Cómo trabajar la educación emocional Jóvenes, tiempo libre y consumo de drogas.** Publicación sobre modelos, vivencias y expectativas entre los y las jóvenes. Castilla – La Mancha.
- **Movimiento Actívate.** Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición (AECOSAN) del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Campaña on-line cuyos contenidos versan sobre la importancia de adquirir y mantener hábitos saludables.
- **Guía de actividades de Educación para la salud.** Recopilación de fichas de la mesa de salud escolar de Fuenlabrada.
- **Familias, jóvenes, drogas y Tiempo Libre.** Ayuntamiento de Lugo. Una guía que aporta pautas a la familia para que pueda ser un espacio donde las y los jóvenes encuentren la información que necesitan y actuar como un espacio preventivo.
- **Guía Monstruosa de la Salud.** CEAPA. Para monstruos que quieran estar sanos y humanos de todo tipo.
- **Jóvenes Consumidores y Redes Sociales en Castilla-La Mancha.** Analiza las implicaciones, presentes y futuras que el desarrollo de las redes sociales a través de Internet puede tener para los/las jóvenes.
- **Sexualidad de Riesgo y Consumo de Drogas en el Contexto Recreativo. Una Perspectiva de Género.** Psicothema 2009. Universidad de Oviedo.
- Asociación Deporte y Vida (2002) La prevención de las drogodependencias en el tiempo libre: **manual de formación.**
- **Te cuento en la cocina.** Proyecto único para acercar cocina y hábitos saludables a las familias. Ferran Adrià
- **Consejo de la Juventud de España** (2001). Trabajando la prevención de las drogodependencias en el tiempo libre.
- **Educación para la salud** en el ámbito de la enseñanza. Castilla La Mancha
- **Hablemos de drogas.** Programa de prevención de consumo de drogas. **Actividad De Ruta con ExpoCaixa.** Obra Social La Caixa. (2017)
- **Juego interactivo: “Con las drogas no te la juegues”.** Cruz Roja. (2007). http://www.cruzroja.es/juego_drogas/no_te_la_juegues.html
- **¡Actívate3!** Un programa de prevención en el tiempo libre. Fundación Esplai. (2016)
- **Material didáctico** sobre Trastornos de la Conducta alimentaria. Scouts de España



Fundación "la Caixa"

