



UNIVERSIDAD DE JAÉN
Facultad de Ciencias de la Salud

Trabajo Fin de Grado

PROGRAMA DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD DIRIGIDO A PADRES Y MADRES DE ESTUDIANTES DE E.S.O SOBRE LA PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE CANNABIS EN LA CIUDAD DE MARTOS

Alumno/a: Guerra, Micaela Ayelén

Tutores: Prof. D. Pedro Ángel Palomino Moral

Prof. D. Henrique Da Silva Domingues

Dpto: Enfermería Familiar y Comunitaria

ÍNDICE

1.	Título - Lema o eslogan y logo	4
2.	Análisis de la situación: determinación de necesidades educativas	5
2.1	Características de los usuarios a los que va dirigida la EPS	5
2.2	Identificación de las necesidades educativas	6
3.	Justificación de la necesidad del programa	8
3.1	Magnitud del problema	9
3.2	Coste sanitario, familia y/o social.....	9
3.3	Evolución del problema, tendencias en el tiempo	10
3.4	Relación del problema y de salud y comportamientos	11
3.5	Experiencias previas y sus resultados	11
3.6	Evidencia de las intervenciones	11
4.	Definición de objetivos	12
4.1	Objetivo general.....	12
4.2	Objetivos específicos	13
5.	Breve descripción de contenidos educativos de este programa.....	14
5.1	Cannabis.....	14
5.2	Comunicación en la familia	18
5.3	Estilos de vida saludable	20
6.	Estrategias de captación e intervención.....	21
6.1	Población diana	21
6.3	Modelos de citación y recordatorio	21
6.4	Tipo	21
7.	Actividades y metodología educativa.....	21
7.1	Sesión 1: ¿Qué sabemos sobre el cannabis?	21
7.2	Sesión 2: ¡Comunícate!	23
7.3	Sesión 3: ¿Qué podemos enseñar?.....	24
8.	Previsión de los recursos necesarios	26
8.1	Recursos humanos	26
8.2	Recursos materiales	26
8.3	Tiempo	27
9.	Diseño de la evaluación del programa	27
9.1	Evaluación de la estructura y proceso	27

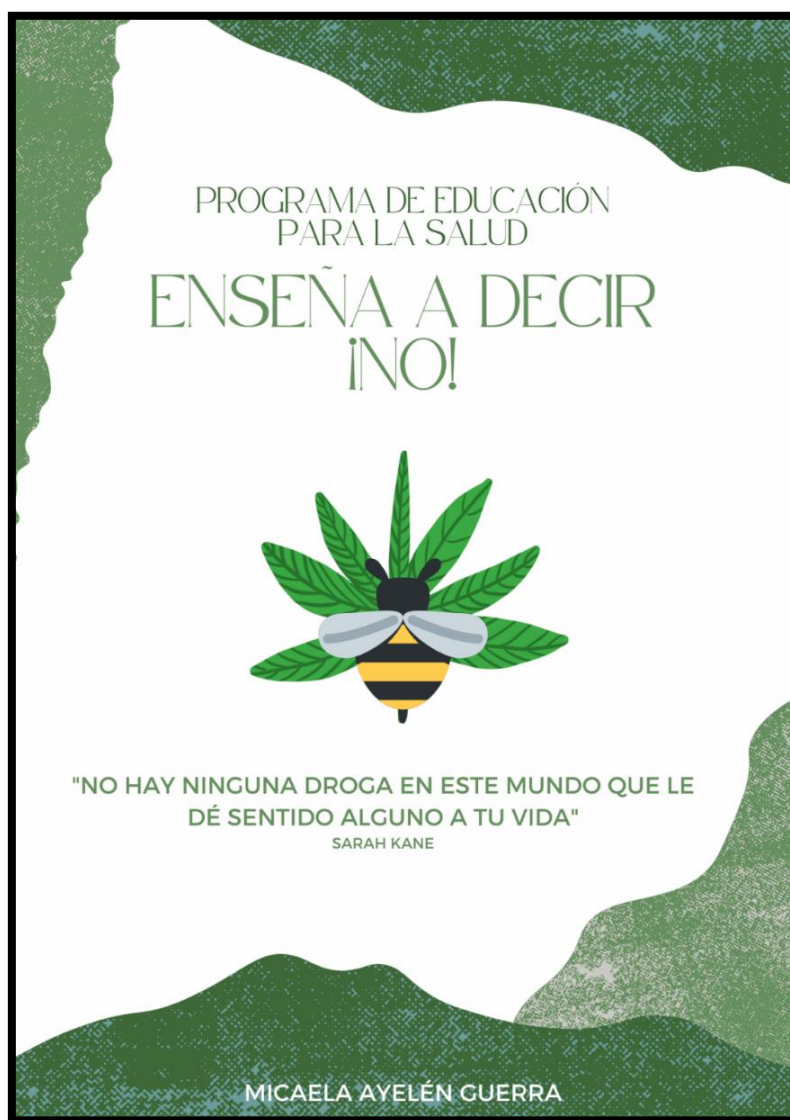
9.2	Evaluación de los resultados	27
10.	Organización intervenciones/actividades	28
11.	Referencias bibliográficas	32
12.	Anexos	37
12.1	Anexo I	37
12.2	Anexo II.....	39
12.3	Anexo III	45
12.4	Anexo IV	53

1. Título - Lema o eslogan y logo

El presente documento es un ejercicio académico, se trata de una elaboración correspondiente al Trabajo de Fin de Grado basado en un Programa de Educación para la Salud dirigido a padres y madres de adolescentes sobre la prevención del consumo de cannabis.

El eslogan elegido para el Programa: *ENSEÑA A DECIR ¡NO!*, hace referencia al papel de padres y madres en la prevención del consumo de cannabis en adolescentes.

El logo muestra la peligrosidad del consumo de cannabis representado por la avispa sobre la hoja de cannabis.



2. Análisis de la situación: determinación de necesidades educativas

2.1 Características de los usuarios a los que va dirigida la EPS

A continuación, se describen las características que se han tenido en cuenta para la elaboración del Programa de Educación para la Salud.

En relación a los problemas de salud y factores de riesgo encontramos que la prevalencia del consumo inicial de cannabis en adolescentes se ha incrementado en los últimos años y se asocia a este periodo de vida puesto que es una etapa donde existe una mayor vulnerabilidad. Uno de los factores de riesgo que están asociados al consumo de cannabis son las discusiones que presentan los adolescentes repercutiendo en la afectividad familiar. Otro de los factores de riesgo relacionado con el consumo de cannabis, es el desarrollo de conductas de riesgo, como es el caso de mantener relaciones sexuales sin preservativo, bajo rendimiento escolar ¹.

Respecto a los aspectos demográficos nos encontramos 180 alumnos y alumnas de 3º y 4º de E.S.O que pertenecen al I.E.S Fernando III, uno de los institutos públicos de Martos que está situado cerca del parque municipal, donde habitualmente se reúnen grupos de adolescentes para disfrutar su tiempo libre. Este ocio, hace que los adolescentes estén exhibidos continuamente a conductas de riesgo, como es el consumo de cannabis, existiendo un fácil acceso de drogas, puesto que es el círculo cercano de consumidores.

Respecto a la situación socio-económica encontramos diversidad de situaciones familiares en la localidad de Martos, ya que existen familias de adolescentes con un nivel económico alto y otras que no poseen recursos económicos básicos. La situación económica repercute en el consumo de

cannabis, ya que en adolescentes con una situación socio-económica baja se manifiesta una mayor vulnerabilidad, al igual que ocurre con el estado de estudios tanto de padres y madres de los alumnos y alumnas de 3º y 4º de E.S.O como de los propios adolescentes, lo cual repercute a la hora de tomar decisiones ².

El aumento de la prevalencia del consumo de drogas en adolescentes ha perjudicado la situación actual, debido al hecho de existir drogas de carácter histórico y cultural, desembocando en una aceptación social con mayor influencia en la adolescencia, donde existe una mayor vulnerabilidad. Encontramos una amplia variedad de culturas, lo cual conlleva a importantes intercambios de creencias y valores culturales, entre ellas el consumo de cannabis ³. Para muchas religiones el cannabis ha sido una sustancia sagrada, como es en el caso del Antiguo Egipto, donde se utilizaba esta sustancia como medio de comunicación espiritual ⁴.

Tras analizar las necesidades familiares, especialmente de padres y madres encontramos la carencia de información sobre los riesgos del consumo de cannabis en adolescentes y la falta de habilidades de comunicación sobre todo en temas tabú como es el caso del consumo de sustancias. Respecto a la etapa de la adolescencia nos encontramos una mayor influencia y dependencia del grupo de amigos, dando lugar a cierto rechazo y falta de afectividad familiar ⁵.

2.2 Identificación de las necesidades educativas

En la siguiente tabla se clasifican los factores predisponentes, facilitadores y reforzantes que después de nuestro análisis se asocian con el consumo de cannabis. Estos factores se agrupan a favor y en contra del consumo de cannabis en adolescentes siguiendo la metodología del modelo PRECEDE

(Predisposing, Reinforcing, and Enabling Causes in Educational Diagnosis and Evaluation) ⁶.

La identificación de estos factores será de utilidad para nuestra propuesta de intervención.

FACTORES RELACIONADOS CON LA PROBLEMÁTICA QUE SUPONE EL CONSUMO DE CANNABIS.

<u>FACTORES</u>	<u>A FAVOR</u>	<u>EN CONTRA</u>
En este apartado se recogen los factores predisponentes relacionados con la información que posee el usuario sobre el tema, las actitudes que motivan la realización de la conducta de riesgo, y los valores y creencias que tiene el usuario sobre la conducta de riesgo.	- Desconocimiento por parte de los padres de los adolescentes sobre el riesgo que supone el consumo de cannabis. - Periodo de adolescencia, ya que existe una mayor vulnerabilidad. - Creencias sobre beneficios producidos por el consumo de cannabis (alivio del dolor).	- Información sobre el consumo de cannabis. - Educación para la salud en centros escolares sobre la prevención del consumo de cannabis. - Fuerte vínculo familiar.
En este apartado se recogen los factores facilitadores relacionados con las habilidades del individuo para ejecutar el comportamiento, y la existencia y accesibilidad de recursos necesarios para llevar a cabo la conducta.	- Fácil acceso de drogas en adolescentes. - Falta de habilidades de comunicación entre padres e hijos. - Falta de habilidades de comunicación en adolescentes.	- Educación para padres y madres de adolescente sobre el consumo de cannabis. - Enseñanza de habilidades de comunicación.

En este apartado se recogen los factores reforzantes relacionados con las actitudes y conductas que llevan a cabo personas claves del entorno del individuo (familia, amigos, profesionales socio-sanitarios), y los beneficios físicos (placer, alivio).	- Distanciamiento del entorno familiar con mayor apego al grupo de amigos, donde predomina la influencia social. - Sensaciones producidas por el consumo de cannabis (placer)	- Confianza en el círculo familiar.
--	--	-------------------------------------

Tabla 1. (Elaboración propia) ^{5,7}

3. Justificación de la necesidad del programa

Este Programa va dirigido a padres y madres de alumnos y alumnas de 3º y 4º de E.S.O del I.E.S Fernando III, la razón de seleccionar estas clases se ha basado en que los individuos que la componen tienen entre 14-18 años, edad en la que existe una mayor prevalencia de iniciación del consumo de cannabis. Esta propuesta de intervención se basa en enseñar como pueden los padres y las madres ayudar a sus hijos e hijas en la prevención del consumo de cannabis, puesto que se ha comprobado la falta de información sobre el consumo, la escasez de habilidades de comunicación existente entre padres e hijos y la falta de recursos educativos. Debido al aumento de la prevalencia del consumo de cannabis en adolescentes sometidos a una mayor vulnerabilidad de factores de riesgos, como son la falta de información acerca de la peligrosidad del consumo de cannabis y su fácil acceso, desembocan en alteraciones físicas, psicológicas y sociales por lo que es de vital importancia la implantación de intervenciones de Educación para la Salud, tanto en adolescentes como en familiares, con la finalidad de inculcar desde edades tempranas la prevención del consumo ^{1,5,8}.

3.1 Magnitud del problema

La adolescencia es un transcurso entre la niñez y la edad adulta, que supone una secuencia de cambios, empezando por los cambios puberales; también se caracteriza por una serie de transformaciones biológicas, sociales y psicológicas. No solamente supone un periodo de adaptación a los cambios corporales, sino una etapa de grandes determinaciones hacia la independencia social y psicológica, lo cual puede generar conflictos y contradicciones ⁹.

Es bastante complejo instaurar límites cronológicos para esta etapa; en función de los conceptos comunes establecidos por la Organización Mundial de la Salud, la adolescencia es el periodo que transcurre entre los 10 y 19 años ¹⁰.

Centrándonos en el consumo de cannabis en esta etapa de la vida; se ha demostrado como el consumo de cannabis daña el tejido cerebral, produciendo efectos perjudiciales en el sistema nervioso. Estos efectos tienen una particularidad importante en los adolescentes consumidores, cuyo cerebro está en pleno desarrollo. Además de producir dependencia física y psicológica, repercute en el ámbito social y familiar. Por lo que cabe destacar la importancia de establecer medidas de prevención en la adolescencia ⁸.

3.2 Coste sanitario, familia y/o social

El consumo de cannabis se inicia con mayor frecuencia en la adolescencia, lo cual supone un factor de riesgo para toda la vida. Es importante señalar el gran coste que supone la aportación de intervenciones, tanto a nivel educativo como terapéutico. Según un estudio realizado en el Centro para el Consumo Abusivo de Sustancia en Canadá, describe el coste social que supone la drogodependencia tanto a nivel sanitario como las repercusiones al sistema judicial, manifiesta que el

gasto aproximado es de 27.000 millones de euros. Respecto al coste, el objetivo hoy en día es centrarse en la prevención del consumo de sustancias, para así poder reducir los altos costes de atención médica y necesidades familiares, puesto que es una situación que afecta al nivel económico y estado psicológico familiar ¹¹.

3.3 Evolución del problema, tendencias en el tiempo

El cannabis es la droga ilegal más consumida en los adolescentes de nuestro país, según el Plan Nacional sobre Drogas, uno de cada cinco estudiantes, con edades entre 14 y 18 años consumen cannabis y según el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, prevalece el consumo de cannabis en el sexo masculino ¹.

Según el estudio “Which factors are associated with cannabis use among adolescents in Andalusia? An application of the I-Change model” ¹²; demuestra que la prevención del consumo de cannabis en el año 2022 fue del 21,6%. Tanto los consumidores como los no consumidores tenían algunas creencias positivas hacia el consumo de cannabis; destacaban más las ventajas que las desventajas. Los resultados del análisis manifestaron que el aumento del consumo de cannabis se relaciona principalmente con la edad, la baja función familiar, la baja afluencia familiar y un nivel económico alto.

La Encuesta sobre alcohol y otras drogas en España (EDADES) 1995-2017 ¹³; señala que, en relación a la edad, la prevalencia de consumo de cannabis desciende a la vez que aumenta la edad tanto en hombres como en mujeres; por lo que la máxima prevalencia para ambos sexos se encuentra en la comunidad de personas de 15 a 24 años, donde el 20,4% admite haber consumido cannabis en el último año.

3.4 Relación del problema y de salud y comportamientos

El consumo de cannabis está relacionado con factores socioculturales, donde podemos encontrar múltiples factores de riesgo, como es la ausencia de afectividad familiar, falta de comunicación entre padres e hijos y la influencia social. Encontramos que tanto el apoyo familiar como la relación con los padres y con las madres se correlacionan negativamente con el consumo de sustancias ¹⁴.

Otro de los factores de riesgo que encontramos en el consumo de cannabis es la baja autoestima y la falta de control que perciben los adolescentes en esta etapa de la vida, además de las repercusiones físicas que puede ocasionar el consumo de sustancias ³.

3.5 Experiencias previas y sus resultados

En un estudio reciente realizado con el apoyo del National Institute on Drug Abuse (NIDA), las personas con un nivel económico bajo que consumieron cannabis durante su adolescencia, en la etapa adulta mostraron cierta alteración en la conectividad del circuito cerebral que vincula las experiencias gratificantes relacionados con la motivación y el estado de ánimo ¹⁵.

3.6 Evidencia de las intervenciones

La adolescencia constituye una etapa decisiva en las actuaciones de carácter preventivo sobre el consumo de drogas, ya que éste es un periodo de riesgo. En este periodo es cuando se produce un alto porcentaje de consumo de drogas, en la cual prevalecen los primeros contactos con las sustancias en la mayoría de los casos. Debido a la situación actual, es de vital importancia el desarrollo de intervenciones de Educación para la Salud, tanto en adolescentes como en las familias, especialmente en padres y madres de adolescentes.

Como profesionales de enfermería es muy importante actuar ante esta problemática y fomentar la Educación para la Salud desde una perspectiva amplia, como instrumento de Promoción de la Salud y Prevención ^{1,7}.

Es muy importante tener en cuenta que en las iniciativas de educación sanitaria existen tres componentes principales: su fundamento en un modelo teórico sólido, tener un contenido definido y lograr una eficacia conocida. Por lo tanto, la intervención de Educación para la Salud debería ser una estrategia de actuación enfermera desde diferentes ámbitos, así como intervenciones comunitarias de Promoción de Salud con el objetivo de fomentar la educación en adolescentes y familiares, así como promover hábitos y estilos de vida saludables. La complejidad de la situación repercute a nivel social, ocasionando problemas a la persona, a los familiares y amigos, es decir, a la sociedad en general. Como consecuencia de ello, se requiere una intervención de manera global, interviniendo en todos los ámbitos afectados. Es necesario tener en cuenta que el consumo de droga se encuentra asociado a una sucesión de factores de riesgo y factores protectores, los cuales deben estar presentes a la hora de realizar una intervención de cualquier tipo. Las intervenciones de carácter preventivo deben adaptarse a las características socioculturales de cada persona, ya que las intervenciones que están dirigidas a modificar un comportamiento necesitan una base conceptual sólida ^{9,16}.

4. Definición de objetivos

4.1 Objetivo general

Favorecer pautas de reflexión y comportamientos dentro de la comunidad educativa para padres y madres sobre la prevención

del consumo de cannabis en los alumnos y alumnas de 3º y 4º de E.S.O del I.E.S Fernando III.

4.2 Objetivos específicos

- De conocimientos:
 - El 95% de padres y madres identificarán la importancia del papel de la familia en la prevención del consumo de drogas y promoción de salud de sus hijos e hijas.
 - El 90% de padres y madres identificarán los diferentes factores de riesgos que pueden estar relacionados con el inicio del consumo de cannabis.
 - El 85% de padres y madres reconocerán los principales mitos relacionados con el consumo de droga y de cannabis en general.
 - El 90% de padres y madres reconocerán las conductas de sus hijos e hijas para identificar signos precoces de consumo.
- De actitudes:
 - El 95% de padres y madres identificarán la forma de buscar ayuda cuando exista sospecha del consumo de droga por parte de sus hijos e hijas.
 - El 95% de padres y madres reconocerán la forma adecuada de transmitir mensajes preventivos a sus hijos e hijas.
 - El 90% de padres y madres practicarán una actitud favorable en la prevención del consumo de cannabis y otras drogas dentro del ámbito familiar.
- De comportamientos:
 - El 90% de padres y madres practicarán habilidades de comunicación entre padres e hijos.

- El 95% de padres y madres participarán con interés y entusiasmo en la intervención.

5. Breve descripción de contenidos educativos de este programa

5.1 Cannabis

Según la psicóloga y editora Anna Babia las drogas son sustancias que alteran el funcionamiento del Sistema Nervioso Central (SNC). En su artículo especifica la definición de droga según la Organización Mundial de la Salud, como toda sustancia que, introducida en un organismo vivo, puede modificar una o varias de sus funciones ¹⁷.

Su clasificación respecto a su status legal, encontramos:

- Drogas legales.
- Drogas ilegales.

El alcohol y el tabaco son drogas legales, es decir, que en la mayoría de países occidentales su consumo está permitido. El resto de sustancias conocidas como drogas están sometidas a ordenes legales.

Su clasificación respecto a su origen, podemos distinguir:

- Drogas naturales: se consiguen de forma espontánea en la naturaleza, generalmente de hongos o vegetales.
- Drogas sintéticas: sustancias que necesitan un proceso físico o químico para su preparación.

Anna Babia también describe la clasificación en función de la peligrosidad de cada sustancia:

- Drogas duras: muy perjudiciales para la salud.
- Drogas blandas: menos peligrosas para la salud.

En definitiva, una de las clasificaciones más relevante es aquella que hace referencia a sus efectos:

- Estimulantes: sustancias que activan el SNC (cocaína, anfetaminas, cafeína).
- Depresores: sustancias que disminuyen el grado de actividad del SNC (alcohol, benzodiacepinas, barbitúricos).
- Psicodélicos (alucinógenos): sustancias que provocan alteraciones perceptivas (psilocibina, ketamina).

Concretamente, nos centraremos en el cannabis que es la droga ilegal más consumida entre los adolescentes de nuestro país. Su designación científica es “cannabis sativa”. Se conoce que ya era consumida hace 5000 años. De ella se adquiere la marihuana y el hachís; por lo que el cannabis también es conocido por otras denominaciones, como son: maría, porro, hachís, marihuana. El cannabis actúa sobre el SNC, dando lugar a una estimulación a dosis altas y efecto sedante a dosis más bajas. En cuanto a los efectos hostiles producidos por el consumo de cannabis nos encontramos efectos a corto plazo y efectos a largo plazo, ocasionando alteraciones para toda la vida ^{8,18,19}.

Efectos a corto plazo ^{8,18}:

Cuando un individuo consume cannabis, el TCH (tetrahidrocannabinol sustancia del cannabis que provoca efectos psicológicos) pasa inmediatamente de los pulmones al torrente sanguíneo. Mediante la circulación sanguínea, esta sustancia química llega al cerebro y a los demás órganos del cuerpo. En el caso de que su consumo sea de manera oral (ingerido o bebido) el THC es absorbido de manera más lenta por el organismo. En este caso, los efectos aparecen entre 30 y

60 minutos tras su consumo. A nivel cerebral, el THC actúa sobre ciertas células receptoras específicas que se encuentran en el cerebro, las cuales desempeñan importantes actividades en el desarrollo y funcionamiento del mismo. El consumo de cannabis activa los circuitos cerebrales del placer y la euforia mediante la sobreestimulación de las áreas del cerebro que contienen mayor número de receptores.

Algunos de los efectos producidos por esta sustancia son:

- Alteraciones perceptivas (aumento de la percepción de colores y sonidos)
- Psicosis
- Alucinaciones
- Delirio
- Crisis de ansiedad, ataques de pánico
- Midriasis o dilatación de las pupilas
- Alteración de la percepción del tiempo
- Dificultad para reflexionar y resolver problemas
- Limitación de la movilidad corporal
- Incremento de apetito

Efectos a largo plazo:

El consumo de cannabis en la adolescencia afecta al desarrollo del cerebro. Un estudio de Nueva Zelanda elaborado por investigadores de Duke University ²⁰; manifiesta que las personas que iniciaron su consumo de cannabis en la adolescencia y continuaron consumiendo hasta su edad adulta, disminuyeron aproximadamente 8 puntos de coeficiente intelectual entre los 13 y 38 años de edad; dando lugar a la incapacidad de recuperación de capacidad mental ¹⁵.

Algunos de los efectos del consumo de cannabis en la salud son ^{8,18}:

- Deterioro de la memoria
- Baja autoestima
- Drogo dependencia: falta de autocontrol
- Problemas con el entorno (familiar, social y laboral): repercusiones en la afectividad familiar, bajo rendimiento escolar/laboral
- Problemas respiratorios
- Ritmo cardíaco acelerado

Respecto a las vías de administración más usadas en el consumo de cannabis nos encontramos una gran variedad de medios de los cuales va a depender la cantidad de componente psicoactivo que llegue al SNC. Entre ellos nos encontramos ⁸:

- Inhalación (fumada)

Se consume en forma de cigarrillo, es la forma de consumo más conocida. En este caso solo el 40% del total de THC llega al SNC, el resto se desvanece en la combustión y en la calada. Pese a esta pérdida, dicha modalidad de consumo da lugar a un rápido efecto de la sustancia en el consumidor.

- Vía oral

Esta modalidad de consumo se puede administrar en diferentes preparaciones:

- Infusión: se consume el cannabis mezclado con leche; al mezclarlo el THC se adhiere a las grasas de la leche, dando lugar a una digestión y absorción más tardía.
- Maceración con alcohol: se deja macerar el cannabis en una botella de alcohol, dando lugar a una potenciación de efectos, ya que se suman los efectos de ambas drogas.

- Vía sublingual: es la modalidad de consumo más habitual en el ámbito terapéutico. Está indicado en personas que presentan dolores crónicos.
- Vía transdérmica: era la forma de consumo más habitual en la antigüedad, mediante la aplicación de la sustancia en pomadas o cremas.

5.2 Comunicación en la familia

Una buena comunicación entre padres y adolescentes es algo esencial, pero no siempre es una labor fácil y en numerosas situaciones puede dar lugar a conflictos. Por este motivo es necesario que ambos aprendan a hablar de sus emociones y sentimientos, favoreciendo un ambiente de confianza que facilitará la comunicación familiar. En la actualidad nos podemos encontrar algunos errores en la comunicación entre padres e hijos, por lo que es vital hablar de ellos y explicar cómo evitarlos ²¹.

Según Alba Llano Olay los errores de comunicación son los siguientes:

- Monólogos y constantes críticas:
Se debe evitar el discurso por parte de padres y madres, facilitando que sean los propios adolescentes los que hablen.
- Debilitar la confianza:
Antes de regañar es fundamental escuchar los sentimientos de los adolescentes y mostrar interés por ellos, no debemos olvidar que detrás de una actitud inapropiada hay algo que la desencadena.
- No entender sus emociones:
Es importante entender las emociones de los adolescentes y no juzgar sus sentimientos, ya que en

muchas ocasiones no pueden reprimir estos sentimientos y emociones.

- Exceso de control:

El abuso de control no es siempre la mejor opción en la relación de padres y adolescentes, ya que en esta etapa de la vida pueden entender cierta desconfianza por parte de los padres. Aunque es difícil encontrar el equilibrio, está argumentado que cuando los adolescentes ven que los padres confían en ellos, da lugar a un mejor comportamiento.

Tras valorar los errores de comunicación, es fundamental conocer técnicas para favorecer el diálogo entre padres y adolescentes, tales como:

- Hacer que los hijos e hijas se sientan aceptados:

Establecer conversaciones con cierto grado de interés por los gustos y aficiones de los adolescentes.

- Sustituir los castigos por consecuencias o límites:

Instaurar un castigo deteriora la relación de padres e hijos, por lo que es vital hablar de límites y consecuencias que pueden ocurrir tras un comportamiento concreto.

- Hacer preguntas reflexivas:

Antes de dar un sermón es muy importante realizar preguntas, para poder comprender la actitud del adolescente y que a su vez se sienta escuchado y comprendido.

- Técnica del Post-it:

Es un método que se emplea para recordar cosas de una forma creativa y original. Un ejemplo sería dejar un post-it en la puerta, “antes de salir, piensa si has acabado los

deberes” para que antes de salir vea el enunciado y reflexione sobre su comportamiento.

- Escribir una carta:

Es una buena táctica para poder reflejar los sentimientos y emociones que se siente hacia los hijos.

5.3 Estilos de vida saludable

Para poder llevar a cabo una vida saludable es muy importante valorar los estilos de vida que se llevan a cabo en la familia y poder modificar aquellos que perjudiquen el bienestar físico, psicológico y social. Según el Ministerio de Sanidad algunos de los estilos de vida saludable son los siguientes ^{22, 23}:

- Alimentación saludable:

Es fundamental llevar a cabo una alimentación sana y equilibrada, incorporando en la dieta aquellos alimentos recomendados en la Pirámide de Alimentación Saludable.

- Ejercicio físico:

En la etapa de la adolescencia predomina el desarrollo, por lo que es vital mantenerse activo para favorecer y fortalecer el organismo. Llevar a cabo actividades como dar un paseo y andar en bicicleta, son acciones que pueden potenciar la relación entre padres e hijos y favorecer el ambiente de confianza entre ellos.

- Descansar:

Es vital dormir 8 horas diarias para poder descansar el cuerpo y la mente.

- Manejar el estrés:

Es fundamental realizar técnicas de relajación y meditación para poder encontrar un bienestar físico y mental, ya que muchas veces el estrés puede repercutir en actitudes que dañan en el ambiente familiar.

- Higiene adecuada:
Es muy importante mantener una higiene adecuada para prevenir posibles problemas de salud.
- Eliminar malos hábitos:
Para poder llevar a cabo una vida saludable, es primordial abandonar todo hábito tóxico que pueda dañar tanto a nivel físico, como psicológico y social, como es el caso del alcohol y el consumo de drogas.

6. Estrategias de captación e intervención

6.1 Población diana

Este Programa de Educación para la Salud se desarrolla en el medio escolar y va dirigido a padres y madres de alumnos y alumnas de 3º y 4º de E.S.O del I.E.S Fernando III de Martos.

6.2 Invitación a participar/difusión del programa

Plataforma PASEN; aplicación mediante la cual se facilita la comunicación del centro educativo I.E.S Fernando III con la familia del alumnado.

6.3 Modelos de citación y recordatorio

Plataforma PASEN.

6.4 Tipo

Las estrategias de intervención serán de tipo grupal, dirigidas a padres y madres de alumnos y alumnas de 3º y 4º de E.S.O del I.E.S Fernando III.

7. Actividades y metodología educativa

7.1 Sesión 1: ¿Qué sabemos sobre el cannabis?

- Objetivos:
 - El 90% de padres y madres identificarán los diferentes factores de riesgos que puedan estar

relacionados con el inicio del consumo de cannabis.

- El 90% de padres y madres reconocerán las conductas de sus hijos e hijas para identificar signos precoces de consumo.
- El 95% de padres y madres identificará la forma de buscar ayuda cuando exista sospecha del consumo de droga por parte de sus hijos e hijas.
- El 85% de padres y madres reconocerán los principales mitos relacionados con el consumo de droga y de cannabis en general.

- Duración: 90 minutos.

- Materiales:

- Pizarra
- Proyector
- Diapositivas
- Encuesta
- Bolígrafos
- Cartulinas con mitos y realidades
- Video ²⁴

- Metodología:

En primer lugar, los profesionales encargados de llevar a cabo la intervención, harán una breve introducción del Programa de Educación para la Salud.

Se llevarán a cabo las siguientes dinámicas:

- Tormenta de ideas:

Donde se delimitará el tema a tratar mediante una pregunta abierta “¿Qué sabemos sobre el Cannabis?”, con la finalidad de obtener información sobre el conocimiento de los padres sobre el cannabis.

- Charla-coloquio:

Se facilitará información sobre el consumo de cannabis (qué es, que efectos produce en los adolescentes, vías de consumo, etc.)

- Técnica grupal (Mito o realidad) ²⁵:

El profesional entregará a cada participante una cartulina, la cual tendrá escrito un enunciado, que puede ser un mito o una realidad sobre el consumo de cannabis en adolescentes. En la pizarra habrá dos columnas, una con el título de MITO y otra con el título de REALIDAD. Una vez entregadas las cartulinas cada participante debe de poner su cartulina en la columna que crea adecuada y debe argumentar su decisión.

Una vez realizada la actividad el profesional de enfermería debe explicar cada mito y realidad.

Para finalizar la sesión los participantes del Programa visualizarán un video relacionado con los mitos y realidades del consumo de drogas.

Una vez acabada la sesión se entregará a cada participante del Programa una encuesta con preguntas relacionadas sobre el consumo de cannabis en adolescentes para valorar el grado de conocimientos sobre el tema a tratar.

7.2 Sesión 2: ¡Comunícate!

- Objetivos:

- El 95% de padres y madres reconocerán la forma adecuada de transmitir mensajes preventivos a sus hijos e hijas.
- El 90% de padres y madres practicará habilidades de comunicación entre padres e hijos.

- Duración: 90 minutos.

- Materiales:

- Proyector

- Diapositivas
- Cartulinas
- Folio
- Bolígrafo
- Metodología:
En primer lugar, el profesional encargado de llevar a cabo la intervención, hará un breve resumen de la información adquirida en la sesión anterior.

Se llevarán a cabo las siguientes dinámicas:

- Charla-coloquio:
El profesional de enfermería expondrá los errores más comunes en la comunicación de padres con adolescentes y las técnicas de comunicación adecuadas para fomentar la comunicación entre padres y adolescentes
- Role-Playing:
Se realizarán parejas, a las cuales se les proporcionará un caso de comunicación que deben de simular. Al finalizar cada simulación, se comentará cada caso de manera grupal, con la finalidad de conocer y poder desarrollar habilidades de comunicación.
- Carta a mi hijo o hija:
Para finalizar la intervención, se entregará a cada participante un folio y un bolígrafo para que escriban una carta para su hijo o hija expresando sus sentimientos hacia ellos.

7.3 Sesión 3: ¿Qué podemos enseñar?

- Objetivos:
 - El 90% de padres y madres practicarán una actitud favorable en la prevención del consumo de cannabis y otras drogas dentro del ámbito familiar.

- El 95% de padres y madres identificará la importancia del papel de la familia en la prevención del consumo de drogas en sus hijos e hijas.
- El 95% de padres y madres participarán con interés y entusiasmo en la intervención.
- Duración: 90 minutos.
- Materiales:
 - Infografía
 - Encuesta
 - Bolígrafos
- Metodología:

En primer lugar, el profesional encargado de llevar a cabo la intervención, hará un breve resumen de la información adquirida en la sesión anterior.

Se llevarán a cabo las siguientes dinámicas:

- Técnica grupal (Experiencia):

Antes de iniciar la dinámica grupal programada, cada participante debe contar su experiencia tras entregar la carta a su hijo o hija.
- Charla-coloquio:

Se proporcionará información sobre diferentes hábitos de vida saludables apoyándose en materiales educativos.

Tras aportar información sobre estilos de vida saludables, se procede a finalizar la intervención con un breve debate relacionado con el Programa de Salud al que han asistido padres y madres de alumnos adolescentes. Llegado este punto, posiblemente los padres y las madres ya habrán adquirido conocimientos básicos sobre el consumo de

cannabis en adolescentes. Por ello podrían dar argumentos razonables sobre el tema a tratar.

Se desarrollará la siguiente actividad:

- Grupo de discusión:

El profesional encargado de llevar a cabo esta actividad delimitará el tema a tratar “CONSUMO DE CANNABIS EN ADOLESCENTES” y se iniciará un debate grupal, en el que cada participante debe exponer libremente sus ideas y puntos de vista sobre el conocimiento adquirido a lo largo del programa.

Para finalizar el Programa de Salud, se realizará nuevamente la encuesta entregada en la primera sesión, con la finalidad de valorar la variación de conocimientos.

8. Previsión de los recursos necesarios

8.1 Recursos humanos

El personal encargado de dinamizar y organizar las diferentes intervenciones establecidas en el Programa será el equipo de enfermería del Centro de Salud de Martos, además de la colaboración del profesorado responsable de cada clase, equipo de orientación, padres y madres de alumnos y alumnas de 3º y 4º de E.S.O del I.ES Fernando III.

8.2 Recursos materiales

En función de la dinámica de cada intervención se usarán unos materiales u otros recursos, pero los materiales necesarios para el desarrollo del programa son:

- Aula. El aula debe dotar de sillas y mesas suficientes para el número de padres y madres participantes del programa (aproximadamente 30)
- Pizarra

- Folios
- Bolígrafos
- Cartulinas (Anexo I)
- Proyector
- Diapositivas (Anexo II)
- Encuestas (Anexo III)
- Video
- Infografía (Anexo IV)

8.3 Tiempo

Se estima que el tiempo empleado en cada sesión sea de 90 minutos.

9. Diseño de la evaluación del programa

9.1 Evaluación de la estructura y proceso

Al final de cada sesión se entregará una encuesta de satisfacción a cada participante del programa, en el que puntuará, en función del nivel de satisfacción, la dinámica de cada sesión, el tiempo invertido, los recursos empleados, el aprendizaje adquirido, docentes que han llevado a cabo la intervención, etc.

9.2 Evaluación de los resultados

Al finalizar el programa, es decir, en la última sesión, se le entregará a cada padre la misma encuesta que se les entrego en la primera sesión. Tras finalizar la encuesta, se hará una comparación de las respuestas de la primera sesión y de la última, para concienciarse de la variación de conocimientos tras recibir la intervención.

Se considerará que el Programa de Educación para la Salud ha sido efectivo en caso de que las respuestas hayan mejorado al menos un 75% con respecto a la primera encuesta.

10. Organización intervenciones/actividades

SESIÓN 1: ¿Qué sabemos sobre el Cannabis?
Población diana: padres y madres de alumnos y alumnas de 3º y 4º de ESO del I.E.S Fernando III.
Lugar de desarrollo de la intervención: salón de actos del I.E.S Fernando III.
Profesional encargado de llevar a cabo la intervención: personal de enfermería.
Cronograma: jueves: 10:30 – 12:00 (primer trimestre).
Objetivos: • El 90% de padres y madres identificarán los diferentes factores de riesgos que puedan estar relacionados con el inicio del consumo de cannabis. • El 90% de padres y madres reconocerán las conductas de sus hijos e hijas para identificar signos precoces de consumo. • El 95% de padres y madres identificará la forma de buscar ayuda cuando exista sospecha del consumo de droga por parte de sus hijos e hijas. • El 85% de padres y madres reconocerán los principales mitos relacionados con el consumo de droga y de cannabis en general.
Metodología: En primer lugar, los profesionales encargados de llevar a cabo la intervención, harán una breve introducción del Programa de Educación para la Salud. Se llevarán a cabo las siguientes dinámicas: • Tormenta de ideas: Donde se delimitará el tema a tratar mediante una pregunta abierta “¿Qué sabemos sobre el Cannabis?”, con la finalidad de obtener información sobre el conocimiento de los padres sobre el cannabis. • Charla-coloquio: Se facilitará información sobre el consumo de cannabis (qué es, que efectos produce en los adolescentes, vías de consumo, etc.)

- **Técnica grupal (Mito o realidad):**

El profesional entregará a cada participante una cartulina, la cual tendrá escrito un enunciado, que puede ser un mito o una realidad sobre el consumo de cannabis en adolescentes.

En la pizarra habrá dos columnas, una con el título de MITO y otra con el título de REALIDAD.

Una vez entregadas las cartulinas cada participante debe de poner su cartulina en la columna que crea adecuada y debe argumentar su decisión.

Una vez realizada la actividad el profesional de enfermería debe explicar cada mito y realidad.

Para finalizar la sesión los participantes del Programa visualizarán un video relacionado con los mitos y realidades del consumo de drogas.

Una vez acaba la sesión se entregará a cada participante del Programa una encuesta con preguntas relacionadas sobre el consumo de cannabis en adolescentes para valorar el grado de conocimientos sobre el tema a tratar.

Materiales educativos:

- Proyector
- Diapositivas
- Pizarra
- Encuesta
- Cartulinas con mitos y realidades
- Bolígrafos
- Video

SESIÓN 2: ¡Comunícate!

Población diana: padres y madres de alumnos y alumnas de 3º y 4º de ESO del I.E.S Fernando III.

Lugar de desarrollo de la intervención: salón de actos del I.E.S Fernando III.

Profesional encargado de llevar a cabo la intervención: personal de enfermería.

Cronograma: miércoles: 10:30 – 12:00 (segundo trimestre).

Objetivos:

- El 95% de padres y madres reconocerán la forma adecuada de transmitir mensajes preventivos a sus hijos e hijas.
- El 90% de padres y madres practicará habilidades de comunicación entre padres e hijos.

Metodología:

En primer lugar, el profesional encargado de llevar a cabo la intervención, hará un breve resumen de la información adquirida en la sesión anterior.

Se llevarán a cabo las siguientes dinámicas:

- **Charla-coloquio:**
El profesional de enfermería expondrá los errores más comunes en la comunicación de padres con adolescentes y las técnicas de comunicación adecuadas para fomentar la comunicación entre padres y adolescentes.
- **Role-Playing:**
Se realizarán parejas, a las cuales se les proporcionará un caso de comunicación que deben de simular.
Al finalizar cada simulación, se comentará cada caso de manera grupal, con la finalidad de conocer y poder desarrollar habilidades de comunicación.
- **Carta a mi hijo o hija:**
Para finalizar la intervención, se entregará a cada participante un folio y un bolígrafo para que escriban una carta para su hijo o hija, expresando sus sentimientos hacia ellos.

Materiales educativos:

- Proyector
- Diapositivas
- Cartulinas
- Folio
- Bolígrafos

SESIÓN 3: ¿Qué podemos enseñar?
Población diana: padres y madres de alumnos y alumnas de 3º y 4º de ESO del I.E.S Fernando III.
Lugar de desarrollo de la intervención: salón de actos del I.E.S Fernando III.
Profesional encargado de llevar a cabo la intervención: personal de enfermería.
Cronograma: lunes: 11:30 – 13:00
Objetivos: • El 90% de padres y madres practicarán una actitud favorable en la prevención del consumo de cannabis y otras drogas dentro del ámbito familiar. • El 95% de padres y madres identificará la importancia del papel de la familia en la prevención del consumo de drogas en sus hijos e hijas. • El 95% de padres y madres participarán con interés y entusiasmo en la intervención.
Metodología: En primer lugar, el profesional encargado de llevar a cabo la intervención, hará un breve resumen de la información adquirida en la sesión anterior. Se llevarán a cabo las siguientes dinámicas: • Técnica grupal (Experiencia): Antes de iniciar la dinámica grupal programada, cada participante debe contar su experiencia tras entregar la carta a su hijo o hija. • Charla-coloquio: Se proporcionará información sobre diferentes hábitos de vida saludables apoyándose en materiales educativos. Tras aportar información sobre estilos de vida saludables, se procede a finalizar la intervención con un breve debate relacionado con el Programa de Salud al que han asistido padres y madres de alumnos adolescentes. Llegado este punto, posiblemente los padres y las madres ya habrán adquirido conocimientos básicos sobre el consumo de cannabis en adolescentes. Por ello podrían dar argumentos razonables sobre el tema a tratar.

Se desarrollará la siguiente actividad:

- **Grupo de discusión:**

El profesional encargado de llevar a cabo esta actividad delimitará el tema a tratar “CONSUMO DE CANNABIS EN ADOLESCENTES” y se iniciará un debate grupal, en el que cada participante debe exponer libremente sus ideas y puntos de vista sobre el conocimiento adquirido a lo largo del programa.

Para finalizar el Programa de Salud, se realizará nuevamente la encuesta entregada en la primera sesión, con la finalidad de valorar la variación de conocimientos.

Materiales educativos:

- Infografía
- Encuesta
- Bolígrafos

11. Referencias bibliográficas

1. Brime B, García N, Llorens N, Tristán C, Sánchez E, et al. GESTIÓN, ANÁLISIS Y REDACCIÓN. Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones (OEDA) Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas (DGPNSD) [Internet]. Gob.es. [citado el 2 de mayo de 2023]. Disponible en:
https://pnsd.sanidad.gob.es/profesionales/sistemasInformacion/sistemaInformacion/pdf/ESTUDES_2022_Informe.pdf
2. Berrocal Narváez NE, Ocampo Rivero M, Herrera Guerra E. DETERMINANTES SOCIALES EN EL CONSUMO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS EN 2016. Enferm Cuid Humaniz [Internet]. 2018 [citado el 16 de mayo de 2023];7(2):12. Disponible en:
http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2393-66062018000200012

3. Sánchez-Carbonell X. Contexto cultural y consecuencias legales del consumo de drogas. Trastor Adict [Internet]. 2004 [citado el 2 de mayo de 2023];6(1):1–4. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-trastornos-adictivos-182-pdf-13056396>
4. Parsons A. Religiones Y Cannabis: ¿Bendición O Tabú? [Internet]. Zamnesia.es. [citado el 16 de mayo de 2023]. Disponible en: <https://www.zamnesia.es/blog-religiones-y-cannabis-bendicion-o-tabu-n2037>
5. Martínez González F. Prevención familiar del consumo de drogas. Trastor Adict [Internet]. 2001 [citado el 22 de mayo de 2023];3(4):263–79. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-trastornos-adictivos-182-articulo-prevencion-familiar-del-consumo-drogas-13021694>
6. Frías Osuna A, Ordóñez Urbano C, Moreno Cámara S, Palomino Moral PA. El trabajo de fin de grado basado en un programa de educación para la salud. En: Manual para la elaboración y defensa del trabajo fin de grado en ciencias de la salud. Elsevier España; 2022. pp. 137-62.
7. Pineda Pérez S, Aliño Santiago M. El concepto de adolescencia [Internet] Ucr.ac.cr. [citado el 2 de mayo de 2023]. Disponible en: <https://ccp.ucr.ac.cr/bvp/pdf/adolescencia/Capitulo%20I.pdf>
8. Díaz Fernández M. Consumo de cannabis en adolescentes. Riesgos y prevención [Internet]. Psicólogos Madrid. Nuestro Psicólogo en Madrid; 2020 [citado el 2 de mayo de 2023]. Disponible en: <https://nuestropsicologoenmadrid.com/consumo-de-cannabis-en-adolescentes/>.
9. Ballerter Ferrando D, Juvinyà Canal D. El Profesional de enfermería y la Educación para la Salud en prevención de drogas en adolescentes. Rev Esp Drogodepend [Internet]. 2004 [citado el 2 de mayo de 2023];(1):149–57. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=935404>

10. Salud del adolescente [Internet] OMS. Who.int. [citado el 2 de mayo de 2023]. Disponible en: <https://www.who.int/es/health-topics/adolescent-health>
11. Krishnan M. Lo que un drogadicto se gasta en drogas [Internet]. VICE. 2016 [citado el 2 de mayo de 2023]. Disponible en: <https://www.vice.com/es/article/qb9jxp/drogadictos-gastos-droga-1003>
12. Torrejón-Guirado M-C, Lima-Serrano M, Mercken L, de Vries H. Which factors are associated with cannabis use among adolescents in Andalusia? An application of the I-Change model. J Nurs Scholarsh [Internet]. 2023 [citado el 2 de mayo de 2023] ;55(3):739–50. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1111/jnu.12806>
13. Encuesta sobre alcohol y otras drogas en España (EDADES); 1995-2017 [Internet] Gob.es. [citado el 2 de mayo de 2023]. Disponible en: https://pnsd.sanidad.gob.es/profesionales/sistemasInformacion/sistemaInformacion/pdf/EDADES_2017_Informe.pdf
14. Molero-Jurado M del M, Pérez-Fuentes M del C, Gázquez-Linares JJ, Barragán-Martín AB. Análisis y perfiles del consumo de drogas en adolescentes: percepción del apoyo familiar y valoración de consecuencias. Aten Fam [Internet]. 2017 [citado el 2 de mayo de 2023];24(2):56–61. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-atencion-familiar-223-articulo-analisis-perfiles-del-consumo-drogas-S1405887117300196>
15. National Institute on Drug Abuse. El consumo de marihuana en la adolescencia está vinculado a alteraciones en el circuito neural y en los síntomas del estado de ánimo [Internet]. National Institute on Drug Abuse. 2019 [citado el 3 de mayo de 2023]. Disponible en: <https://nida.nih.gov/es/news-events/nida-notes/2019/7/el-consumo-de-marihuana-en-la-adolescencia-esta-vinculado-alteraciones-en-el-circuito-neural-y-en>
16. Bartau I, Maganto J, Etxeurría J. Los programas de formación de padres: una experiencia educativa. Revista Iberoamericana de

- Educación [Internet]. 2001 [citado el 3 de mayo de 2023];25(1):1–17.
Disponible en:
<https://rieoei.org/historico/deloslectores/197Bartau.PDF>
17. Badia A. Clasificación de las DROGAS - OMS y sus EFECTOS [Internet]. psicologia-online.com. 2018 [citado el 3 de mayo de 2023].
Disponible en: <https://www.psicologia-online.com/clasificacion-de-las-drogas-oms-y-sus-efectos-918.html>
18. Gamonal A, Gorka G, Arnedillo M, González E, José De F, Lobo A, et al. El libro Marrón del Cannabis. [Internet] Gob.es. [citado el 3 de mayo de 2023]. Disponible en:
https://pnsd.sanidad.gob.es/profesionales/publicaciones/catalogo/bibliotecaDigital/publicaciones/pdf/ADES_libro_marron_cannabis.pdf
19. Alertacannabis.es. [citado el 3 de mayo de 2023]. Disponible en:
<https://alertacannabis.es/>.
20. Meier MH, Caspi A, Ambler A, Harrington H, Houts R, Keefe RSE, et al. Persistent cannabis users show neuropsychological decline from childhood to midlife. Proc Natl Acad Sci U S A [Internet]. 2012; [citado el 3 de mayo de 2023]; 109(40):E2657-64. Disponible en:
<http://dx.doi.org/10.1073/pnas.1206820109>
21. Llano Olay A. Las mejores técnicas de comunicación para padres con adolescentes [Internet]. Elespanol.com. 2021 [citado el 3 de mayo de 2023]. Disponible en:
https://www.elespanol.com/ciencia/salud/mejores-tecnicas-comunicacion-padres-adolescentes-psicologia/631187419_0.amp.html
22. Estilos de vida saludable [Internet]. Gob.es. [citado el 3 de mayo de 2023]. Disponible en: <https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/>
23. Adolescencia y hábitos saludables [Internet]. Comunidad de Madrid. 2019 [citado el 3 de mayo de 2023]. Disponible en:
<https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/adolescencia-habitos-saludables>

24. Es más sano fumar porros que tabaco... ¿Y tú te lo crees? [video en Internet]. Youtube. 2019 [citado el 16 de mayo de 2023]. Disponible en: https://youtu.be/oiXMqUFPg_0
25. Portal Plan Nacional sobre Drogas - MITOS Y REALIDADES SOBRE EL CANNABIS [Internet]. Gob.es. [citado el 16 de mayo de 2023]. Disponible en: <https://pnsd.sanidad.gob.es/ciudadanos/informacion/cannabis/menuCannabis/mitosRealidades.htm>

12. Anexos

12.1 Anexo I

<i>El cannabis es un producto inofensivo, ya que es un producto natural.</i>	<i>Producto natural y producto inocua no son sinónimos. El consumo de cannabis provoca alteraciones en el funcionamiento normal del cerebro, lo cual no es nada ecológico.</i>
<i>Consumir cannabis no produce adicción.</i>	<i>El cannabis estimula la liberación de dopamina, desembocando en una adicción.</i>
<i>El cannabis ayuda a reducir la ansiedad y mejora el estado de ánimo.</i>	<i>El cannabis consumido a dosis altas, puede producir cuadros de ansiedad. Aumenta la incidencia de depresión.</i>
<i>El cannabis no altera la frecuencia cardíaca.</i>	<i>El consumo de cannabis incrementa notablemente la frecuencia cardíaca tras su consumo.</i>
<i>El cannabis no es perjudicial para los pulmones.</i>	<i>El cannabis irrita los pulmones.</i>

*El cannabis no repercute
negativamente en las funciones
cognitivas.*

*El cannabis afecta a la memoria y
a la atención.*

CASO 1

Padres no mostrando interés por lo
que le ocurre a su hijo/a.

CASO 2

Padres interrumpiendo a los hijos
constantemente, sin dejar que ellos
le cuenten lo ocurrido.

CASO 3

Padres juzgando las emociones de
sus hijos.

CASO 4

Padres controlando el móvil de sus
hijos.

CASO 5

Padres preguntado a su hijo/a que
han hecho hoy en el instituto.

CASO 6

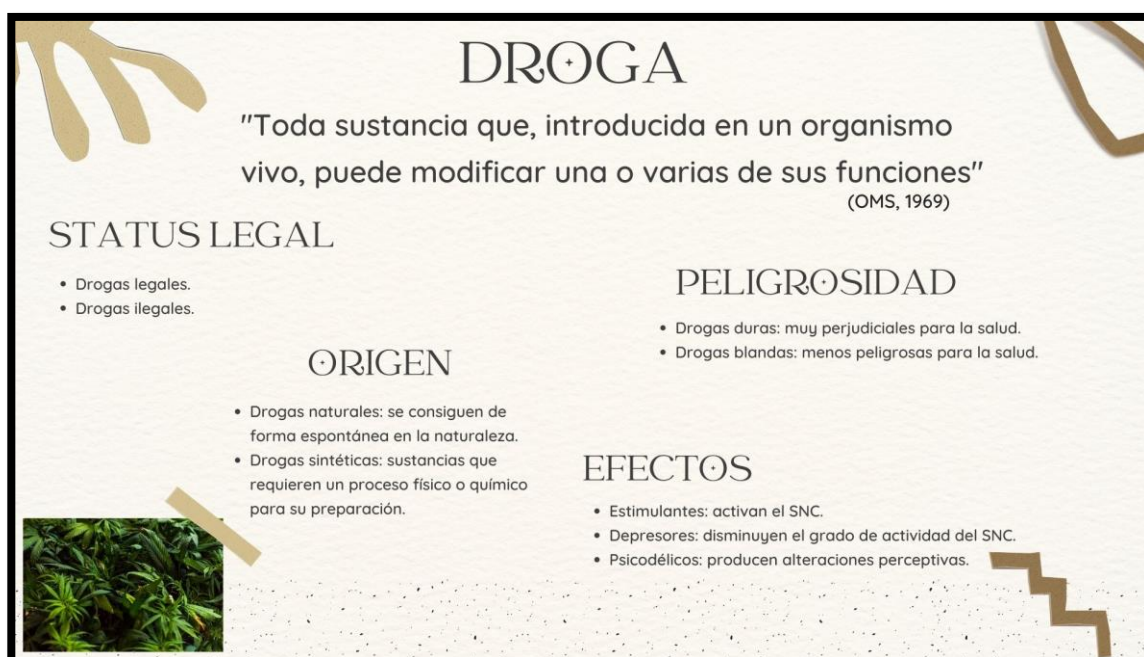
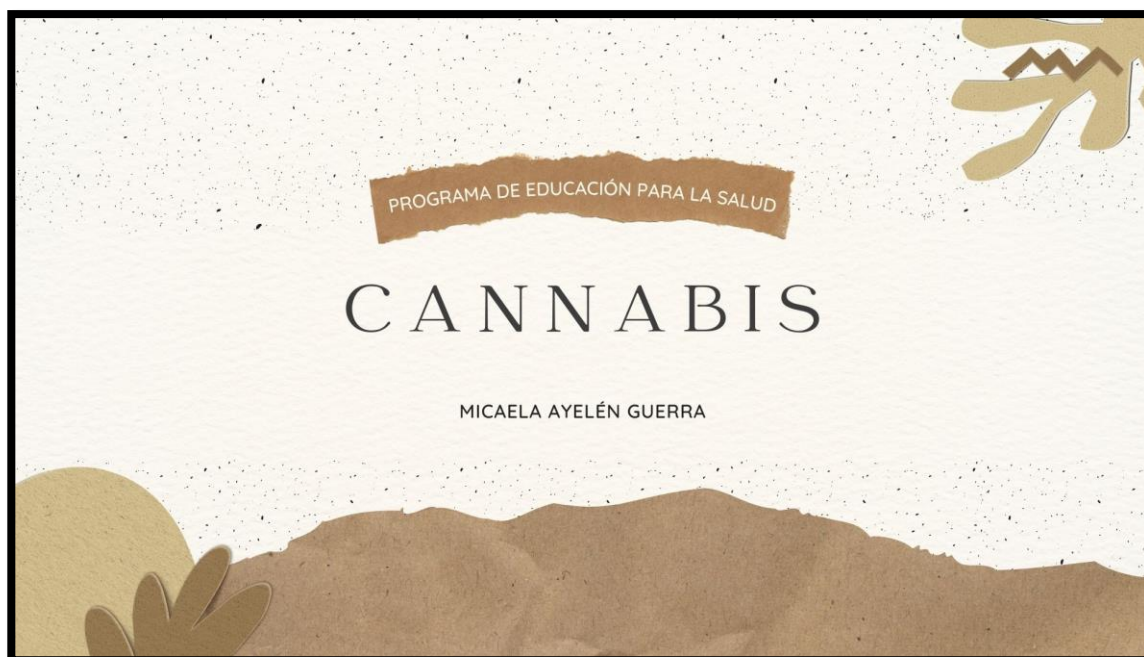
Padres estableciendo consecuencias
tras un comportamiento inapropiado.

CASO 7

Padres preguntando a su hijo/a como
se siente hoy.

CASO 8

Padres recordando a su hijo/a que
debe hacer los deberes antes de ir a
entrenar.



CANNABIS



Su denominación científica es "cannabis sativa".
De ella se adquiere la marihuana y el hachís.
Se conoce como: maría, porro, hachís, marihuana.
El cannabis actúa sobre el Sistema Nervioso Central (SNC),
dando lugar a una estimulación a dosis altas y efecto
sedante a dosis bajas.

VÍAS DE ADMINISTRACIÓN

INHALACIÓN (fumada)

En forma de cigarrillo.
Rápido efecto de la
sustancia en el
consumidor.

VÍA ORAL

- Infusión: mezclada con leche. Digestión y absorción más tardía.
- Maceración: se deja macerar el cannabis en alcohol. Se potencia el efecto.
- Vía sublingual: modalidad frecuente en el ámbito terapéutico.

VÍA TRANSDÉRMICA

Modalidad de consumo
más habitual en la
antigüedad

CANNABIS Y ADOLESCENCIA

La adolescencia constituye una etapa primordial en las actuaciones preventivas en el consumo de drogas, ya que éste es un periodo de riesgo.

En la adolescencia es cuando se produce un alto porcentaje de consumo de drogas, en la cual prevalecen los primeros contactos con las sustancias en el 70% de los casos.



IMPORTANCIA DE PEDIR AYUDA

En caso de sospechar que nuestros hijos/as se estén involucrando en el mundo de la drogas, es de vital importancia pedir ayuda a diferentes profesionales.





ERRORES EN LA COMUNICACIÓN

Monólogos y constantes críticas

Evitar el discurso por parte de los padres y facilitar que sean los propios adolescentes los que hablen.

Debilitar la confianza

Antes de regañar escuchar los sentimientos de los adolescentes y mostrar interés por ellos.

No entender sus emociones

Es muy importante entender las emociones de los adolescentes y no juzgar sus sentimientos. En muchas ocasiones no pueden reprimir los sentimientos y emociones.

Exceso de control

El abuso de control no siempre es lo mejor para la relación padres-hijos. Genera cierta desconfianza.



TÉCNICAS PARA FAVORECER LA COMUNICACIÓN

Hacer que los hijos se sientan aceptados

Establecer conversaciones con cierto grado de interés por los gustos y aficiones de los adolescentes.

Sustituir castigos por consecuencias o límites

Instaurar castigos deteriora la relación entre padres e hijos. Hablar de límites y consecuencias.

Hacer preguntas reflexivas

Realizar preguntas para comprender la actitud de los adolescentes.

Técnica Post-it

Recordar las tareas cotidianas de una manera creativa.

Escribir una carta

Es un buen método para expresar los sentimientos y emociones hacia los hijos.





VALORACIÓN DE LOS CONOCIMIENTOS SOBRE EL CONSUMO DE CANNABIS.

Cuestionario para valorar el grado de conocimientos de padres y madres de alumnos y alumnas de 3º y 4º de E.S.O del I.E.S Fernando III (Martos) sobre el consumo de cannabis.

Su participación es totalmente voluntaria y anónima. La decisión de no participar, no tendrá ningún tipo de consecuencias perjudiciales para este Programa.

Muchas gracias por su colaboración.

mag00067@red.ujaen.es [Cambiar de cuenta](#)



 No compartido

CONOCIMIENTOS SOBRE EL CONSUMO DE CANNABIS



1. El cannabis es una droga ilegal.

☐ Verdadero

☐ Falso

2. La prevalencia de consumo de cannabis es mayor en personas adultas.

☐ Verdadero

☐ Falso

3. El cannabis no perjudica a la salud, ya que es una sustancia natural.

☐ Verdadero

☐ Falso

4. El cannabis produce alucinaciones.

☐ Verdadero

☐ Falso

5. El cannabis favorece a la autoestima de los adolescentes.

☐ Verdadero

☐ Falso

6. El cannabis no genera drogo dependencia.

☐ Verdadero

☐ Falso

7. El cannabis no afecta al desarrollo y funcionamiento del organismo del adolescente.

☐ Verdadero

☐ Falso

8. El cannabis solo se puede consumir por vía de inhalación (fumada).

☐ Verdadero

☐ Falso

9. El cannabis solo se puede consumir por vía de inhalación (fumada).

☐ Verdadero

☐ Falso

10. Escriba una breve opinión sobre el consumo de cannabis en adolescentes.

Tu respuesta

[Enviar](#) [Borrar formulario](#)

VALORACIÓN DE LA ESTRUCTURA Y PROCESO DEL PROGRAMA DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD.

Cuestionario para valorar la satisfacción de diferentes aspectos del Programa de Educación para la Salud sobre la prevención del consumo de cannabis en adolescentes, dirigido a padres y madre de alumnos/as de 3º y 4º de E.S.O del I.E.S Fernando III (Martos).

Su participación es totalmente voluntaria y anónima. La decisión de no participar, no tendrá ningún tipo de consecuencias perjudiciales para este Programa.

Muchas gracias por su colaboración.

mag00067@red.ujaen.es [Cambiar de cuenta](#)

 No compartido 

PROGRAMA DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD

PROGRAMA DE EDUCACIÓN
PARA LA SALUD
**ENSEÑA A DECIR
¡NO!**



"NO HAY NINGUNA DROGA EN ESTE MUNDO QUE LE
DÉ SENTIDO ALGUNO A TU VIDA"

SARAH KANE

1. Valore su grado de satisfacción en relación con el Programa de Educación para la Salud.

	1	2	3	4	5	
Muy insatisfecho	☐	☐	☐	☐	☐	Muy satisfecho

2. Valore su grado de satisfacción en relación con el tema de elección (Prevención del consumo de cannabis) para desarrollar el Programa de Educación para la Salud.

	1	2	3	4	5	
Muy insatisfecho	☐	☐	☐	☐	☐	Muy satisfecho

3. Valore su grado de satisfacción en relación con la información proporcionada en el Programa de Educación para la Salud.

	1	2	3	4	5	
Muy insatisfecho	☐	☐	☐	☐	☐	Muy satisfecho

4. Valore su grado de satisfacción con los recursos empleados para desarrollar el Programa de Educación para la Salud.

	1	2	3	4	5	
Muy insatisfecho	☐	☐	☐	☐	☐	Muy satisfecho

5. Valore su grado de satisfacción con el tiempo empleado para desarrollar el Programa de Educación para la Salud.

	1	2	3	4	5	
Muy insatisfecho	☐	☐	☐	☐	☐	Muy satisfecho

6. Valore su grado de satisfacción con la elección del lugar para desarrollar el Programa de Educación para la Salud.

	1	2	3	4	5	
Muy insatisfecho	☐	☐	☐	☐	☐	Muy satisfecho

7. Valore su grado de satisfacción con los profesionales encargados de desarrollar el Programa de Educación para la Salud.

	1	2	3	4	5	
Muy insatisfecho	☐	☐	☐	☐	☐	Muy satisfecho

8. Valore su grado de satisfacción con las dinámicas que se han llevado a cabo para desarrollar el Programa de Educación para la Salud.

	1	2	3	4	5	
Muy insatisfecho	☐	☐	☐	☐	☐	Muy satisfecho

9. Escriba brevemente propuestas de mejoras para el desarrollo del Programa de Educación para la Salud.

Tu respuesta _____

10. Escriba brevemente como se ha sentido tras haber asistido al Programa de Educación para la Salud.

Tu respuesta _____

Enviar

Borrar formulario

ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

- ## 1 Alimentación saludable

Lleva a cabo una alimentación sana y equilibrada.
Incluye en tu dieta todos los alimentos recomendados en la Pirámide de Alimentación Saludable.


- ## 2 Ejercicio físico

¡MUÉVETE! realiza ejercicio físico todos los días para mejorar y fortalecer el funcionamiento de tu cuerpo. Comparte actividades con tu familia, como ir en bici o simplemente dar un paseo.


- ## 3 Duerme bien

Duerme 8 horas diarias.
Mantén un entorno adecuado que favorezca el sueño y así poder descansar el cuerpo y la mente.


- ## 4 NO al estrés

Dedica tiempo a uno mismo, tomate tiempo para descansar y hacer aquello que tanto te gusta, manteniendo el bienestar psicológico y emocional.


- ## 5 Higiene adecuada

Mantén una higiene adecuada, ya que es importante para prevenir problemas de salud.


- ## 6 Elimina malos hábitos

Evita los hábitos tóxicos como el alcohol y drogas.



Micaela Ayelén Guerra