



ASOCIACIÓN DE INTEGRACIÓN SOCIAL  
**CALIDAD DE VIDA**  
SERVICIO DE PREVENCIÓN. Tfno: 661 334 701 NIF: G-35263318.  
cdvservicioprevencion@hotmail.com

En Las Palmas de G.C. a 01 de enero de 2.024

Estimado/a Sra./Sr.

El Servicio de Prevención de la Asociación de Integración Social "Calidad de Vida" (ONG. Acreditada y homologada por la Consejería de Sanidad del Gobierno de Canarias), se dirige a usted y a su equipo educativo, para ofrecerle nuestros servicios en materia de prevención de adicciones, con el desarrollo de nuestro Proyecto de Prevención de Adicciones Evitando la Exclusión "A tu Salud" dirigido a la EDUCACIÓN PARA LA SALUD, con la promoción de HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES, el desarrollo de HABILIDADES SOCIALES y la incidencia en factores de riesgo que pudieran ser desencadenantes de una adicción, según se recoge en los marcos legislativos de Sanidad y de Educación.

Contamos con una amplia experiencia de trabajo en el aula, desde el año 2.000 venimos interviniendo en diferentes centros educativos abarcando todas los niveles de de formación reglada, con PROGRAMACIONES PERSONALIZADAS elaboradas según las demandas y características de los diferentes grupos de trabajo, y paralelamente interviniendo con el colectivo de familia de los centros que lo han solicitado.

Ofertamos desarrollar las sesiones en modalidades:

- .- presencial en el aula
- .- modalidad online a través de videoconferencia.

Nuestros servicios se prestan GRATUITAMENTE, al tratarse de un proyecto propio de una ONG cofinanciada por el Gobierno Autónomo de Canarias, el Cabildo de Gran Canaria y el Ayuntamiento de Las Palmas de Gran Canaria

Se adjunta información de los contenidos temáticos del proyecto.  
Puede contactar con nuestro Servicio de Prevención a través de:

email: [cdvpatricianavarroed@hotmail.com](mailto:cdvpatricianavarroed@hotmail.com)

Teléfonos: 661 334 701



ASOCIACIÓN DE INTEGRACIÓN SOCIAL  
**CALIDAD DE VIDA**  
SERVICIO DE PREVENCIÓN. Tfno: 661 334 701 NIF: G-35263318.  
[cdvservicioprevencion@hotmail.com](mailto:cdvservicioprevencion@hotmail.com)

Muy atentamente le saluda:

Ana Isabel Santana Almeida  
Técnica Prevención Adicciones  
Coaching educativo  
[cdvservicioprevencion@hotmail.com](mailto:cdvservicioprevencion@hotmail.com)

Patricia Navarro Rodríguez  
Educatora Social  
Técnica Prevención Adicciones  
[cdvpatricianavarroed@hotmail.com](mailto:cdvpatricianavarroed@hotmail.com)



WEB: <https://asociacioncalidaddevida.es/servicio-de-prevencion/>

YouTube: [https://www.youtube.com/channel/UCMMADA3GFerwbje\\_iN0ywFQ](https://www.youtube.com/channel/UCMMADA3GFerwbje_iN0ywFQ)



## **PREVENCIÓN DESDE EL AULA:**

Los contenidos están estructurados por bloques temáticos. Cada centro puede organizar una propuesta de intervención a lo largo del curso con sus grupos, con un bloque monográfico de un tema específico, o realizar una propuesta diversa, con contenidos que proceden de los diferentes bloques temáticos, personalizando la programación según los intereses de cada grupo con los que se hará el trabajo.

Cada sesión formativa se realiza de forma dinámica con una exposición teórica-formativa en formato PowerPoint, propiciando la reflexión y participación del alumnado y completada con dinámicas grupales.

Los contenidos de cada sesión se desarrollan en presentaciones adaptadas a diferentes niveles de madurez, desde Educación Infantil hasta Ciclos Formativos.

La duración de las sesiones está prevista en torno a los 90 minutos. Cabe la posibilidad de fragmentar el contenido en dos sesiones de 45 m, o acortar su duración y contenido a una sesión de clase.

Con cada centro se cerrará una programación personalizada, considerando los temas de trabajo seleccionados, el número y frecuencia de sesiones, la duración de las mismas y las fechas de intervención, según disponibilidad de agenda del S. Prevención.

### **Estilo de vida saludable:**

Contenidos dirigidos a la adquisición, modificación y refuerzo de hábitos de vida saludables, desarrollados para todos los niveles educativos y colectivos

- .-Alimentación saludable: promover hábitos sanos en la alimentación
- .-Alimentación y obesidad: promover hábitos sanos frente a la alimentación inadecuada en torno a la obesidad
- .-Trastornos de la alimentación: informar sobre los efectos negativos de estos trastornos alimenticios y fomentar una actitud sana en relación a la alimentación
- .-Higiene personal: promover hábitos adecuados de higiene personal comprendiendo su importancia en la salud.
- .-Higiene postural: promover hábitos saludables en la higiene postural para prevenir principalmente daños y lesiones derivadas.
- .-Piercing, dilatadas y tatuajes: informar sobre las normas de seguridad e higiene, así como los riesgos y consecuencias de estas prácticas decorativas.
- .-Relajación y afrontamiento al estrés: comprender los detonantes del estrés y desarrollar técnicas que permitan reducir su incidencia
- .-Al examen sin estrés: comprender los detonantes del estrés ante los exámenes y desarrollar técnicas de afrontación



- .-Sociedad de consumo: hacer comprender las estrategias de mercado que fomenta el consumismo, para generar conciencia de un consumo responsable
- .-Cuidando el medio ambiente: generar conciencia de la importancia del reciclaje, gasto de materias primas y la actitud ecológica
- .-Ocio y tiempo libre: concienciar de los beneficios que aporta el uso constructivo del tiempo libre y de ocio, proponiendo vías para encontrar una orientación saludable
- .-Comunidad diversa: trabajar la riqueza de la interculturalidad y el respeto a otras culturas
- .-Convivir con respeto a la diversidad: fomentar el respeto y la tolerancia a la diversidad en la orientación e identidad sexual
- .-Comportamiento autolesivo: abordar las consecuencias del comportamiento y promover una actitud sana frente a las emociones desajustativas
- .-Afrontar la pérdida: promover la comprensión de las situaciones de pérdida como parte del proceso natural en la vida
- .-Hábitos de vida saludables: abordaje de actitudes básicas adecuadas para un estilo de vida saludable
- .-Técnicas de aprendizaje: adquirir hábitos de estudio y aprendizaje
- .-Gestión económica: promover actitudes de organización y valoración de la administración económica

### **Habilidades sociales:**

Desarrollar habilidades que mejoren las capacidades de pensar, sentir y convivir de la persona para mejorar sus relaciones, calidad de vida y bienestar

- .-En la huerta con mis amigos: manual específico de Educación Infantil con cinco cuentos: secretos/confianza, imaginación/fantasía, trampas/engaños, miedos/pedir ayuda, y celos/envidias
- .-Educación en valores: trabajar la importancia de los valores para el enriquecimiento de la convivencia en la sociedad.
- .-Convivencia en el aula: trabajar la importancia de valores para el enriquecimiento de la convivencia en el aula
- .-Comunicación: comprender los componentes de la expresión y la escucha con el objeto de desarrollar mejores habilidades comunicativas
- .-Asertividad: desarrollar la capacidad para expresar las propias opiniones y pensamientos basándose en el respeto y los derechos de las personas
- .-Empatía: desarrollar la capacidad para comprender lo que les sucede a las otras personas
- .-Cooperación y negociación: capacidad para negociar con otras personas sobre distintos intereses para el beneficio de todos.
- .-Autoconocimiento: desarrollar la capacidad de aceptarse a sí misma/o con el reconocimiento como un individuo diferenciado de otras personas
- .-Gestión emocional: desarrollar capacidad para comprender e interpretar sentimientos privados y responder a ellos controlando los propios impulsos



- .-Control del estrés: aprender técnicas de relajación que ayuden a liberar las tensiones emocionales
- .-Presión de grupo: desarrollar la forma de pertenencia a un grupo manteniendo los propios criterios sin ceder a la presión de pares
- .-Solución de problemas: desarrollar la capacidad de comprender un conflicto y buscar alternativas para solucionarlo sin agresividad.
- .-Toma de decisiones: desarrollar la capacidad para valorar las opciones de abordaje de una situación, y elegir la considerada más acertada según las circunstancias.
- .-Pensamiento crítico: desarrollar la habilidad para pensar de manera independiente y reflexiva
- .-Tolerancia a la frustración: promover la comprensión de la relación entre expectativas planteadas y los resultados no deseados obtenidos
- .-Gestión de la ira: aprender a gestionar el enfado evitando las manifestaciones explosivas
- .-Miedos y temores: comprender la emoción para desarrollar estrategias que ayuden a gestionarlo de una manera adecuada
- .-Impulsividad y límites: promover la aceptación de las normas y el desarrollo del control de la impulsividad que alteran el respeto y la adecuada convivencia
- .-Habilidades sociales: favorecer la consideración y el desarrollo de conductas que permiten relacionarse de manera más efectiva y satisfactoria
- .-Lo que cuentan de ti I "Lola": comic para el desarrollo de pensamiento crítico en torno a conceptos de amistad, rumores y uso de sustancias en el espacio recreativo

### **Adicción a sustancias:**

- despertar una actitud crítica frente al consumo de sustancias
- concienciar sobre la permisividad social sobre el consumo de algunas de ellas
- conocer las consecuencias de la adicción a corto y largo plazo de las diferentes sustancias
- .-De qué van las drogas: información general sobre conceptos y aspectos de las adicciones a sustancias
- .-Proceso adictivo: Conocer cómo se desarrolla la adicción en las personas y sus consecuencias
- .-Efectos del consumo de sustancias a corto y largo plazo: información detallada de los efectos del consumo de cada una de las sustancias adictivas
- .-Alcohol y jóvenes: Concienciar sobre la baja percepción de riesgo del consumo de esta sustancia en la población juvenil
- .-Tabaco: concienciar sobre las consecuencias de la adicción a la nicotina
- .-Otras formas de tabaco: abordaje específico de los Dispositivos Susceptibles de Liberación de Nicotina y shishas
- .-Tabaco y alcohol: riesgos del consumo en el espacio de ocio de sustancias adictivas legales
- .-Tabaco y cannabis: vinculación del consumo asociado de estas sustancias adictivas
- .-Cannabis: concienciar sobre la baja percepción de riesgo del consumo de esta sustancia
- .-Cannabis y alcohol: vinculación del consumo asociado de estas sustancias en el ocio juvenil



- .-Benzodiacepinas: concienciar sobre la baja percepción de riesgo del consumo de estas sustancias
- .-Vigorexia y anabolizantes: abordaje de los riesgos asociados por la adicción a la musculación y el uso asociado de anabolizantes
- .-Legislación sobre sustancias adictivas: conocimiento sobre el marco legal español relacionado con las sustancias adictivas
- .-Sustancias adictivas y circulación: Concienciar sobre los riesgos aparejados por el uso de vehículos, motos y vehículos de movilidad personal bajo los efectos de sustancias adictivas
- .-Efectos colaterales: abordaje de la infección por tuberculosis y la hepatitis
- .-Sustancias perturbadoras: Riesgos del consumo de éste tipo de sustancias adictivas y sus efectos
- .-Sustancias estimulantes: Riesgos del consumo de éste tipo de sustancias adictivas y sus efectos
- .-Sustancias depresoras: Riesgos del consumo de éste tipo de sustancias adictivas y sus efectos
- .-Mitos sobre adicciones: generar conciencia sobre las consecuencias del uso de sustancias adictivas a través de aclarar leyendas urbanas sobre ellas
- .-Atajos I "Montaña Rusa": comic de sensibilización sobre el consumo de cannabis, atracones y relaciones sanas
- .-Atajos III "Que te apuestas": comic de sensibilización sobre el consumo de alcohol y el ocio nocturno
- .-Lo que cuentan de ti I "Lola": comic para el desarrollo de pensamiento crítico en torno a conceptos de amistad, rumores y uso de sustancias adictivas en el espacio recreativo
- .-Lo que cuentan de ti II "Lucas": comic para el desarrollo de pensamiento crítico en torno a conceptos de relaciones entre iguales con bullying y ciberacoso, LGBIfobia y botellón

### **Adicción sin sustancias:**

Abordaje de adicciones desencadenadas por conductas desarrolladas por la pérdida de control y con afección significativa en la vida

- .-Adicción a TICRRSS: entender el uso adecuado de las tecnologías de la información, la comunicación y las redes sociales
- .-Nomofobia: adicción al uso del teléfono Smartphone
- .-Riesgos y peligros de las redes: ser conscientes de las consecuencias que puede ocasionar el uso irresponsable de las redes sociales
- .-Gaming: concienciar sobre la adicción a los juegos online
- .-Gambling: concienciar sobre la adicción a las apuestas online
- .-Empantallad@s: concienciar sobre el uso abusivo y adicción a las pantallas
- .-Adicciones sin sustancias: abordaje de las adicciones comportamentales
- .-Ciberseguridad: abordaje del uso responsable de la web
- .-Atajos II "Mamá no lo sabe": comic de sensibilización sobre las apuestas online



### **Educación afectiva sexual:**

Desarrollar hábitos, actitudes y conductas saludables en torno a la sexualidad.

Conocer los propios derechos y fomentar el respetar los derechos de las otras personas,

Promover una actitud positiva hacia la sexualidad y las relaciones

.-**Conocemos nuestro cuerpo:** desarrollar el conocimiento del cuerpo humano con una percepción libre de prejuicios, estereotipos y condicionamientos culturales

.-**Cambios en la adolescencia:** conocer la evolución natural del desarrollo del cuerpo de la infancia a la pubertad y a la edad adulta

.-**Nuestro origen:** conocer el proceso natural de gestación, nacimiento y atención y cuidados del bebe, concienciando sobre la implicación del hombre y la mujer

.-**Las relaciones y los afectos:** desarrollo afectivo entre hombres y mujeres en el marco familiar, de amistad y sentimental

.-**Sexualidad segura:** promover el respeto a los derechos sexuales, comprender los riesgos de las prácticas sexuales sin protección ante el embarazo, y conocer diferentes métodos anticonceptivos

.-**ITS:** características y consecuencias de diferentes infecciones de transmisión sexual y promover actitudes para su prevención

.-**VIH-SIDA:** Características, consecuencias y prevención del virus del VIH

.-**Realidad LGTBI\*:** promover la tolerancia en la diversidad sexual, evitando los estereotipos, y formando sobre las características de cada una de las identidades y orientaciones sexuales

.-**Relaciones sentimentales sanas vs tóxicas:** comprender las implicaciones de las relaciones sentimentales sanas y de las tóxicas

.-**Sexualidad y comunicación:** uso del lenguaje, imagen y actitudes sexistas en redes sociales y medios de comunicación

.-**Violencia de género:** concienciar sobre la igualdad entre hombre y mujeres a partir del análisis de los sistemas educativos de la sociedad y la implantación de la violencia en ella

.-**Cuerpo e intimidad:** concienciar sobre el derecho y cuidado de la intimidad

.-**Relaciones de pareja y afecto:** exploración de las relaciones sentimentales sanas

.-**Educación afectivo sexual:** abordaje de los aspectos vinculados a la maduración afectivo sexual (cuerpo, intimidad, derechos, relaciones, reproducción, sentimientos...)

.-**Formas de afecto:** reconocer diferentes formas de afecto y sus límites según los contextos de relación: familia, amigos, compañeros, conocidos

.-**Lo que cuentan de ti III "Mentiras y verdades":** comic para el desarrollo de pensamiento crítico en torno a conceptos de VIH, relaciones afectivo sexuales y estigma

### **Educando para promover la igualdad de género:**

visibilizar y sensibilizar al alumnado, sobre las conductas y prácticas sociales desarrolladas con referencia patriarcal, desarrollar en el alumnado, la capacidad crítica de prácticas personales y sociales, con referencia al papel genérico de discriminación masculina sobre la mujer y generar prácticas alternativas, basadas en la relación de equidad de la persona hombre y la persona mujer.



- .-Relaciones en igualdad: desarrollar el significado de las relaciones entre hombres y mujeres en igualdad de género
- .-Roles sexuales: generar conciencia sobre el origen de los roles asignados en la sistema social dual hombre-mujer, y la actual valoración de igualdad de sexos y la coeducación
- .-Ocio, juego y juguetes: concienciar sobre la importancia que ejercen en la construcción del género promoviendo una actitud no sexista
- .-Las personas y sus ocupaciones: valorar las posibilidades individuales de llegar a desarrollar cualquier ocupación independientemente de ser hombre o mujer
- .-Corresponsabilidad en el hogar: la convivencia y sus responsabilidades en igualdad
- .-Lenguaje inclusivo: despertar la capacidad crítica ante el uso genérico del masculino no inclusivo
- .-Diversidad de familias: normalizar las diferentes formas de familia en la sociedad actual
- .-Cuidamos el cuerpo y la intimidad: reconocer las limitaciones del respeto a la intimidad personal individual
- .-Imagen de la mujer en los medios de comunicación y redes sociales: concienciar sobre las consecuencias del uso de la imagen del físico de la mujer
- .-Violencia de género: concienciar sobre la igualdad entre hombre y mujeres a partir del análisis de los sistemas educativos de la sociedad y la implantación de la violencia en ella
- .-Estereotipos: comprender las limitaciones que generan en la relación de igualdad entre personas
- .-Formas de afecto: promover la expresión afectiva libre de estereotipos sexistas y considerando el respeto a los límites personales

### **Formas de violencia:**

Abordaje de situaciones y comportamientos que amenazan la integridad física y/o psicológica de las personas en diferentes escenarios sociales.

- .-Acoso escolar: poder detectar y prevenir el acoso escolar, entender a los actores, valorar las consecuencias, saber cómo denunciarlo y afrontarlo
- .-Ciberacosos: Formas de acoso que se realizan a través de la web y con el uso de la tecnología entre y hacia menores y jóvenes.
- .-Maltrato infantil: abordaje de las formas de maltrato por abuso físico y sexual
- .-Somos diferentes: generar conciencia de tolerancia en la diversidad cultural entendiendo el fenómeno de la migración y la riqueza intercultural
- .-Homofobias: generar conciencia frente a comportamientos que favorecen la no tolerancia hacia la diversidad de identidades y orientaciones sexuales
- .-Relaciones sanas vs tóxicas: comprender las implicaciones de las relaciones sentimentales sanas y consecuencias de las tóxicas
- .-Violencia de género: concienciar sobre la igualdad entre hombre y mujeres a partir del análisis de los sistemas educativos de la sociedad y la implantación de la violencia en ella





- .-Evitando la discriminación y exclusión: generar conciencia sobre las repercusiones de los comportamientos de intolerancia a determinados grupos de la sociedad
- .-Formas de Violencias: comprender la conducta violenta y sus diferentes manifestaciones
- .-Violencia en las Redes Sociales: concienciar sobre los comportamientos agresivos en las RRSS y cómo afrontarlos
- .-Lo que cuentan de ti II "Lucas": comic para el desarrollo de pensamiento crítico en torno a conceptos de relaciones entre iguales con bullying y ciberacoso, LGBIfobia y botellón

### **Aprendizaje y estudio:**

Mejorar las capacidades de aprendizaje para optimizar el rendimiento

- .-Técnicas de estudio: facilitar estrategias para mejorar el rendimiento en el aprendizaje y estudio
- .-Pensamiento crítico: desarrollar la capacidad de análisis de la información desde el cuestionamiento
- .-Protocolo e imagen: facilitar al alumnado consideraciones para la entrevista de trabajo y la imagen personal en la relación laboral
- .-Al examen sin estrés: comprender los detonantes del estrés ante los exámenes y desarrollar técnicas de afrontación

### **Programas específicos:**

#### **"EN LA HUERTA CON MIS AMIGOS"**

Serie de cuentos con contenidos de educación para la salud, prevención temprana del uso de drogas y educación en valores.

Dirigido a alumnado entre 5 y 9 años

Temas: los miedos, las burlas, las mentiras, las trampas, los celos, los castigos injustos, los prejuicios, la discriminación, las diferencias, la presión de grupo y la solución "mágica" a los problemas.

#### **"LO QUE CUENTAN DE TI"**

Cómic con tres historias que aborda cuestiones como el estigma, la discriminación y el silencio social a través de la historia de dos estudiantes de secundaria. Las situaciones que plantea la obra giran en torno a la realidad de la adolescencia y hablan de conductas que en ocasiones están normalizadas y se reproducen como si fueran prácticas exentas de riesgo. Es una herramienta preventiva que facilita el aprendizaje y construcción de un pensamiento crítico sobre factores, realidades y situaciones que se reflejan en el cómic y en sus protagonistas.



Dirigido a alumnado de ESO y Bachillerato

Temas:

Relaciones entre iguales (rumores, bullying y cyberbullying, LGTBIfobia)

Espacios de ocio y tiempo libre (uso de alcohol y otras drogas, relaciones afectivo-sexuales y redes sociales)

VIH (transmisión, diagnóstico, trata miento, prevención en las relaciones afectivo-sexuales y estigma)

### "ATAJOS"

Cómic con tres historias de sensibilización que pretende animar a la reflexión y al diálogo en situaciones cercanas a la realidad de los y las adolescentes, en ocasiones normalizadas y que se reproducen como prácticas exentas de riesgo. En todas las historias podemos observar cómo sus protagonistas ven sus vidas perjudicadas de alguna forma al haber optado por la vía fácil y rápida en diversas situaciones: los atajos

Dirigido a alumnado de ESO, Bachillerato y familia

Temas:

Violencia de género, relaciones sanas vs tóxicas

Botellón, cannabis, trastornos de la alimentación, apuestas on-line

Gestión emocional, relaciones familiares y de amistad

### "CON-VIVIR"

Programación dirigida a trabajar la gestión emocional y el desarrollo de habilidades sociales que mejoren la convivencia en los diferentes espacios que se dan en la vida:

E Infantil: Conocer las emociones propias  
Identificar las emociones ajenas  
Tolerar normas y límites

1º-2º E. Primaria: Sentir, pensar y actuar  
Tolerancia a la frustración  
Gestión de la ira

3º-4º E. Primaria: Expresiones de afecto  
Cooperación y negociación  
Tolerancia a la diversidad

5º-6º E. Primaria: Comunicación desde la empatía y la asertividad  
Presión de grupo  
Solución de problemas



## "PROMOVIENDO LA IGUALDAD DE GÉNERO"

E. Infantil: Conocer el cuerpo  
Ocio juego y juguetes  
Nos relacionamos

1º-2º E. Primaria: Familias diversas  
Roles sexuales  
Colaboramos en el hogar

3º-4º E. Primaria: Expresando afecto  
Estoy creciendo  
Género y ocupaciones

5º-6º E. Primaria: Relaciones en igualdad  
Cambios en la adolescencia  
Violencia de género

## PREVENCIÓN DESDE EL ÁMBITO FAMILIAR:

### "Como convivir con nuestros hijos sin perder la identidad"

La necesidad de continuar en casa la labor comenzada en el centro educativo con el alumnado, hace necesaria facilitar una formación paralela para los progenitores del alumnado a la que se desarrollará a lo largo del curso escolar, con flexibilidad en el horario y la frecuencia de las sesiones, a consensuar con las personas participantes (cualquier persona que cuente a su cargo con menores, independientemente de que estén o no matriculados en el centro educativo)

El bloque consta de tres módulos diferenciados, que pueden ser desarrollados independientemente uno de los otros, o creando una programación de combinación personalizada con diferentes temas de los tres módulos.

### Modulo 1.- Información de aspectos básicos de adicciones

- .-Salud y prevención
- .-Aspectos legislativos
- .-Proceso adictivo
- .-Adicciones con sustancias
- .-Adicciones sin sustancias
- .-Factores de riesgo y de protección
- .-Cómo afrontar la prevención y el consumo de drogas desde la familia



Modulo 2.- Estrategias para la mejora de la convivencia en el medio familiar

- .-Etapas evolutivas
- .-Estrategias organizativas
- .-Estrategias comunicativas
- .-Estrategias participativas
- .-Estrategias afectivas

Modulo 3.- Promoción de estilo de vida saludable:

- .-Como ayudar a tus hijos a estudiar
- .-Habla de sexo con tus hijos
- .-Familia y TICRRSS (tecnologías de la información y la comunicación, redes, y dispositivos)
- .-Alimentarse no es solo comer
- .-Higiene
- .-Gestionando emociones
- .-Afrontación al estrés
- .-Sociedad de consumo
- .-Prevención detección y prevención del acoso escolar

Cualquiera otro de los temas que se desarrollen específicamente con el alumnado en el aula