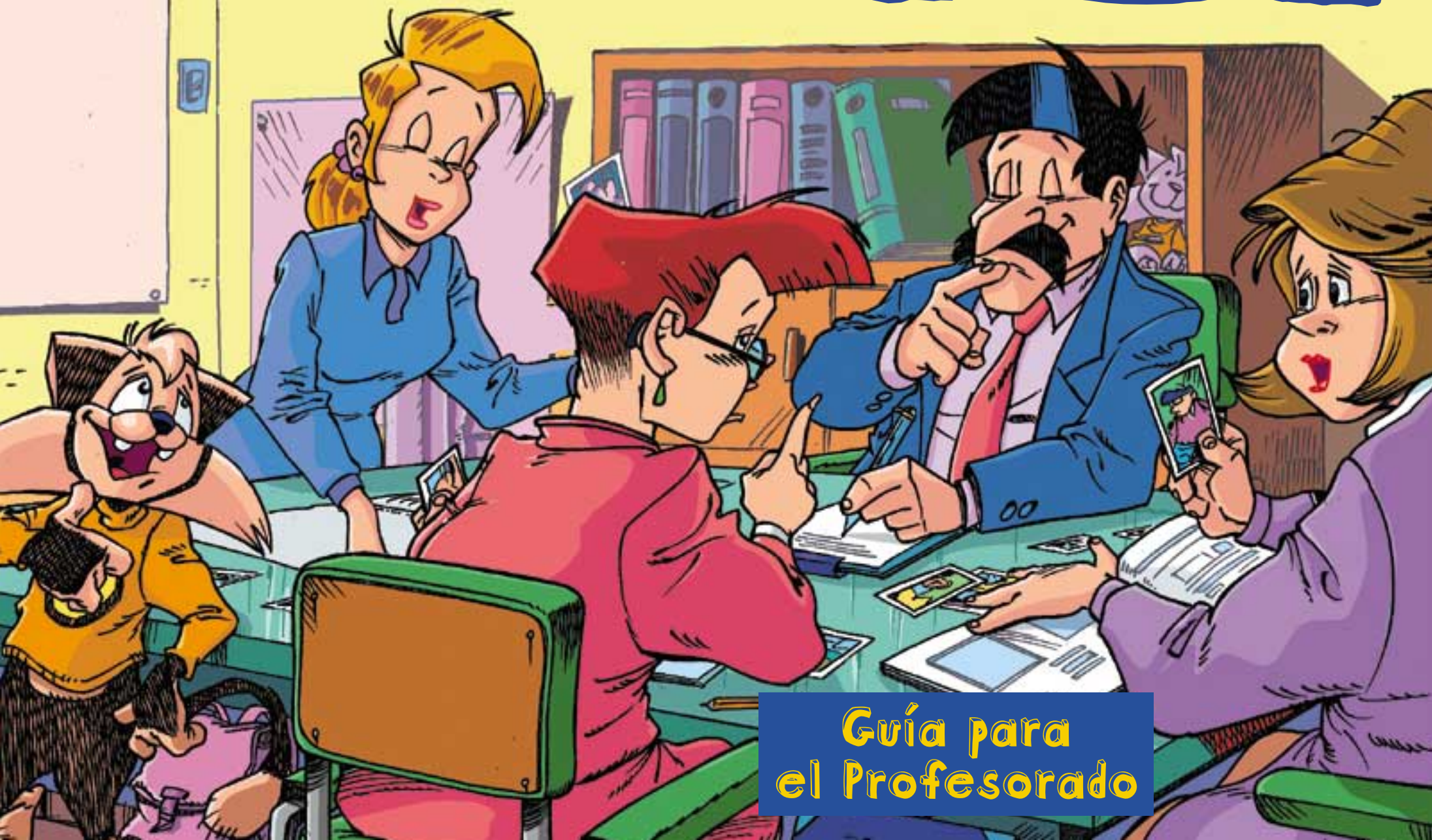


OSASUNKUME



Guía para
el Profesorado

ÍNDICE

MARCO CONCEPTUAL

- Educación para la salud 4
- Ejes temáticos 6
- Materiales didácticos 7

ÁMBITOS DE ACTUACIÓN

- Escuela, familia y comunidad.. 8

OSASUNKUME EN EL AULA

- Evaluación de su aplicación 10
- Propuesta metodológica 12

CONTENIDOS

- Autoestima 19
- Habilidades para la vida 27
- Drogas 41
- Hábitos saludables 51

☎ 944 425 784
www.edex.es

© EDEX, 1999

• **Idea y realización:** EDEX. Particular de Indautxu, 9. 48011 - Bilbao
Tlfno.: 944 42 57 48 - Fax: 944 41 75 12 - e-mail: edex@jet.es
<http://www.edex.es>

• **Autores:**
Roberto Flores Fernández
Juan Carlos Melero

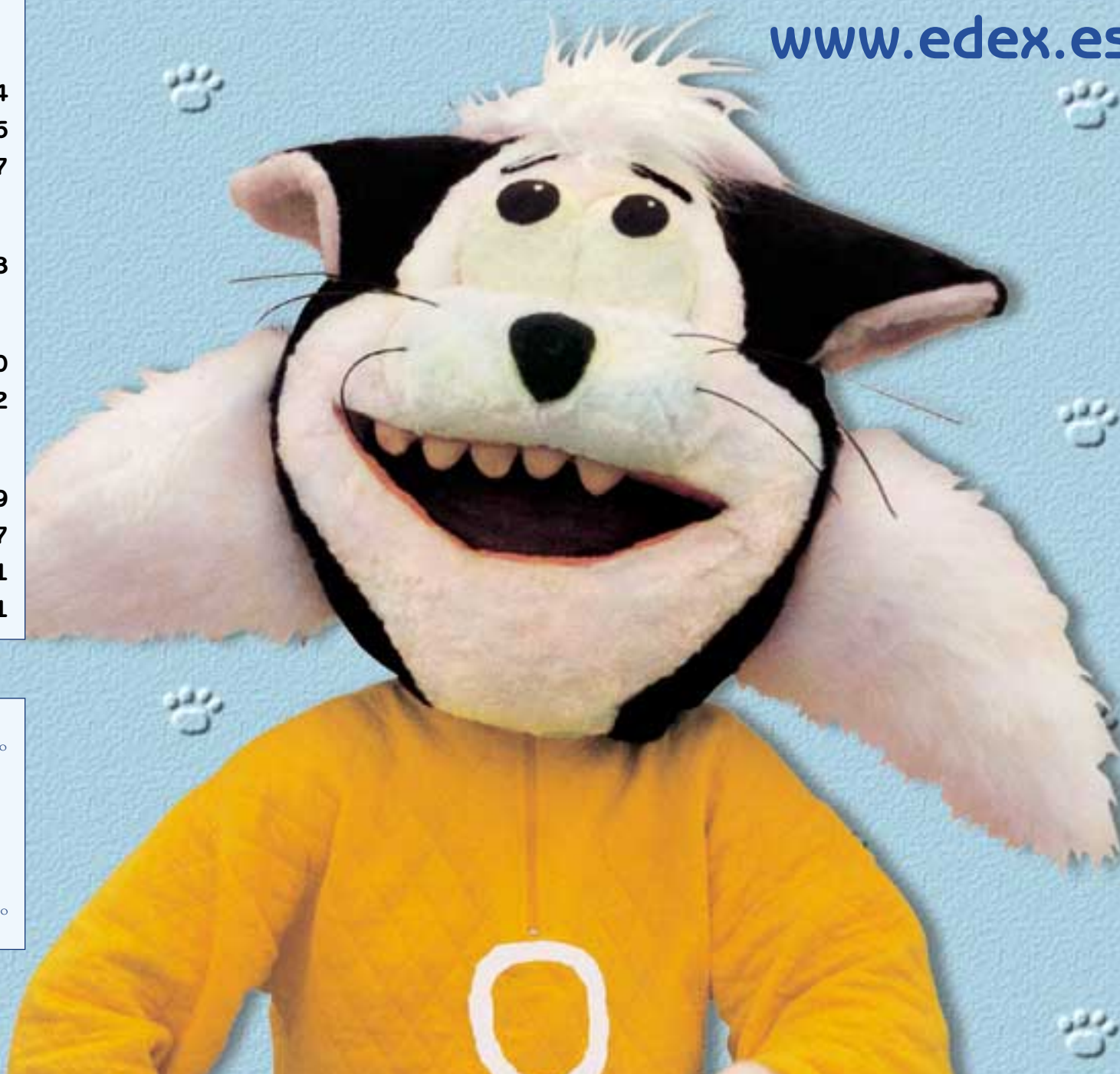
• **Ilustraciones:** Carlos Varela

• **Imprime:** Imprenta BEREKINTZA

• **Depósito Legal:** BI-2617-99

• **ISBN:** 84-95198-50-X

Todos los derechos reservados. Prohibida la reproducción total o parcial sin el permiso previo, por escrito, de EDEX.



OSASUNKUME

OSASUNKUME es un programa educativo para la prevención primaria de las drogo-dependencias ideado y desarrollado por **EDEX**, una ONG vasca que realiza su labor desde 1971.

Aplicado en Euskadi de manera ininterrumpida desde el curso escolar 1989/90, año tras año OSASUNKUME logra la complicidad de varios miles de docentes, quienes lo aplican en la mayoría de los colegios, tanto públicos como de iniciativa social, con niños y niñas de **8 a 11 años** de edad.

Ello es posible gracias al continuado apoyo económico que presta el **Gobierno Vasco** a través del Departamento de Justicia, Trabajo y Seguridad Social, y a la colaboración de los **Equipos Municipales de Prevención**.

El contrastado marco conceptual en el que se asienta, los buenos resultados que han arrojado las sucesivas **evaluaciones** de proceso realizadas, su cobertura y continuidad, así como la idoneidad de los soportes didácticos utilizados, le han hecho merecedor de importantes premios y distinciones, tanto nacionales como internacionales.

Anualmente se aplica con más de **300.000 niños y niñas** en Euskadi y en distintas Comunidades Autónomas, así como en trece países de Latinoamérica, donde ha sido adoptado por ONG locales, bajo el título de **LA AVENTURA DE LA VIDA**.

EDUCACIÓN PARA LA SALUD

PREVENIR LAS DROGODEPENDENCIAS

OSASUNKUME es un programa para la prevención de las drogodependencias que opta por la Educación para la Salud como estrategia más válida para trabajar con su población diana: los niños y niñas que cursan los dos últimos ciclos de Educación Primaria (8-11 años).

Consideradas las dimensiones física, psíquica y social de la salud, se persigue que los alumnos y alumnas *"deseen estar sanos, sepan cómo alcanzar la salud, hagan lo que puedan individual y colectivamente para mantenerla, y busquen ayuda cuando la necesiten"* (O.M.S.).

OSASUNKUME apuesta por que sean los profesores quienes desde su trabajo cotidiano en el aula, enmarcado éste en una escuela promotora de salud, asuman su cuota de responsabilidad en el fomento de estilos y condiciones de vida saludables, junto a los padres y demás agentes sociales que operan en el entorno más próximo.

Consecuentemente, apela al municipio como ámbito privilegiado de intervención, en el que las actuaciones de las administraciones públicas y la iniciativa social cristalizan en los Planes Locales sobre Drogas.



OBJETIVOS GENERALES DE LA EDUCACIÓN PRIMARIA

De los objetivos generales de la Educación Primaria que recoge nuestra legislación, seleccionamos aquellos a cuya consecución pretende contribuir OSASUNKUME:

- k) Conocer y apreciar el propio cuerpo y contribuir a su desarrollo, adoptando hábitos de salud y bienestar y valorando las repercusiones de determinadas conductas sobre la salud y la calidad de vida.
- g) Establecer relaciones equilibradas y constructivas con las personas en situaciones sociales conocidas, comportarse de manera solidaria, reconociendo y valorando críticamente las diferencias de tipo social y rechazando cualquier discriminación basada en diferencias de sexo, clase social, creencias, raza y otras características individuales y sociales.
- e) Actuar con autonomía en las actividades habituales y en las relaciones de grupo, desarrollando las posibilidades de tomar iniciativas y de establecer relaciones afectivas.
- h) Apreciar la importancia de los valores básicos que rigen la vida y la convivencia humana y obrar de acuerdo con ellos.



OBJETIVOS DEL PROGRAMA

OSASUNKUME asume como propios los objetivos generales planteados en la *Red Europea de Escuelas Promotoras de Salud*:

- Favorecer modos de vida sanos y ofrecer al alumnado y al profesorado opciones, a la vez realistas y atractivas, en materia de salud.
- Definir objetivos claros de promoción de la salud y de seguridad para el conjunto de la comunidad educativa.
- Ofrecer un marco de trabajo y de estudio dirigido a la promoción de la salud, donde se tenga en cuenta: las condiciones del edificio escolar, de los espacios deportivos y de recreo, los comedores escolares, los aspectos de seguridad de los accesos, etc.
- Desarrollar el sentido de responsabilidad individual, familiar y social en relación con la salud.
- Posibilitar el pleno desarrollo físico, psíquico y social, y la adquisición de una imagen positiva de sí mismos, en todo el alumnado.
- Favorecer buenas relaciones entre todos los miembros de la comunidad educativa, y de ésta con su entorno.

EDUCACIÓN PARA LA SALUD

- Integrar la Educación para la Salud en el Proyecto Curricular de forma coherente, utilizando metodologías que fomenten la participación del alumnado en el proceso educativo.
- Proporcionar a los alumnos y alumnas los conocimientos y habilidades indispensables para adoptar decisiones responsables en cuanto a su salud personal, y que contribuyan al desarrollo de la salud y seguridad de su entorno.
- Identificar y utilizar los recursos existentes en la colectividad para desarrollar acciones a favor de la promoción de la salud.
- Ampliar la concepción de los servicios de salud escolar para hacer de ellos un recurso educativo que ayude a la comunidad a utilizar adecuadamente el sistema sanitario.

LEY VASCA SOBRE DROGODEPENDENCIAS

La LEY 18/1998, de 25 de Junio, sobre prevención, asistencia e inserción en materia de drogodependencias, aprobada por el Parlamento Vasco, recoge en su artículo 6, el referido a la Educación para la Salud, lo siguiente:

La Administración educativa y la sanitaria colaborarán en la promoción de la salud en el ámbito educativo a través del desarrollo de los temas de salud en el curriculum escolar de todas las etapas educativas y en la promoción de un ambiente escolar físico y relacionamente saludable, reflejado en los aspectos reguladores de la organización y funcionamiento del centro.

Así mismo, colaborarán en el desarrollo de los programas formativos previstos en la Ley 7/1982, de 30 de junio, de Salud Escolar, dirigidos a alumnos y alumnas, padres y madres, personal docente y no docente de los centros, con el fin de realizar la prevención del consumo inadecuado de drogas.

Por ello, además de fomentar la participación de todos los y las componentes de la comunidad educativa y profesionales sanitarios y sanitarias, coordinarán las actuaciones previstas en el marco de los Planes Locales de Drogodependencias.



RECOMENDACIONES DEL PARLAMENTO EUROPEO

El Parlamento Europeo, en su Resolución A-3-0341/91 sobre "Educación en materia de salud y uso indebido de drogas en los Estados miembros de la Comunidad Europea y del Consejo de Europa", recomienda:

- Que la educación relativa a las drogas se desarrolle en el marco de la educación global para la salud y se reconozca como forma de prevención desde una edad temprana para ayudar a los niños a ayudarse a sí mismos.
- Que la educación en materia de drogas debe tener por objetivos:
 - a) Alentar a los estudiantes a reconocer los beneficios de un estilo de vida saludable y libre de drogas en general.
 - b) Impartir una información precisa sobre los efectos perniciosos de las drogas para la salud y las formas de consumirlas.
 - c) Enseñar las habilidades necesarias para resistirse a las presiones al consumo de drogas.

EJES TEMÁTICOS

CONTENIDOS

El programa OSASUNKUME, en su vertiente escolar, aborda la acción preventiva en materia de drogas incidiendo en algunos de los “factores de protección” frente a las mismas.

En concreto, la intervención educativa se propone sobre cuatro ejes: autoestima, habilidades para la vida, drogas y hábitos saludables.

En el marco de dichos grandes ejes se despliegan doce tópicos, sobre los que se insistirá a lo largo de todo el proceso, y que estimamos particularmente ajustados al aquí y ahora de nuestros alumnos y alumnas: respeto por uno mismo, afrontar los desafíos, manejar la tensión, relacionarse, tomar decisiones, medicamentos, alcohol, tabaco, actividad y descanso, alimentación, seguridad e higiene.

Del cruce de los doce tópicos con los tres escenarios fundamentales de socialización de los niños (la familia, la escuela y el barrio), surgen un total de 36 temas. Treinta y seis historias breves, en las que queda reflejada la vida cotidiana de una pandilla de niños y niñas –una de ellas invidente–, a quienes acompaña su simpática mascota, que responde al nombre de OSASUNKUME.

Protagonistas e historias tan próximas en muchos casos a las de nues-



EJES	TÓPICOS	FAMILIA	COLEGIO	BARRIO
AUTOESTIMA	RESPECTO POR UNO MISMO	Sentirse “visible” ante los padres	Afirmar los propios derechos	“Pensarse” positivamente
	AFRONTAR LOS DESAFÍOS	Experimentar poder	Alcanzar las metas propuestas	Hacer frente a los problemas
HABILIDADES PARA LA VIDA	MANEJAR LA TENSIÓN	Expresar las emociones	Experimentar trato injusto	Practicar deporte regularmente
	RELACIONARSE	Distribuir las tareas domésticas	Vivir la exclusión en el grupo	Advertir la pubertad
	TOMAR DECISIONES	Resistir la presión de los padres	Reaccionar ante la violencia	Buscar y alcanzar acuerdos
DROGAS	MEDICAMENTOS	Usar el botiquín responsablemente	Evitar los contagios	Leer críticamente la publicidad
	ALCOHOL	Consumir moderadamente	Consumir indebidamente	Consumir abusivamente
	TABACO	Abandonar el tabaco	Consumir experimentalmente	Contrarrestar la publicidad
HÁBITOS SALUDABLES	ACTIVIDAD Y DESCANSO	Divertirse sin televisión	Disponer de tiempo libre	Participar en la mejora del barrio
	ALIMENTACIÓN	Comunicarse durante la comida	Combatir la anorexia nerviosa	Cultivar ecológicamente
	SEGURIDAD	Viajar de manera segura	Evitar accidentes en el patio	Prevenir los atropellos
	HIGIENE	Ducharse de forma habitual	Sentarse correctamente	Limitar la contaminación

Contenidos para 6.º curso.

tros alumnos y alumnas que inevitablemente se sienten identificados y espoleados a compartir sus puntos de vista y sus vivencias.

Si bien es cierto que el eje transversal de Educación para la Salud es el que guía nuestra intervención, únicamente una visión alicorta de la misma

excluiría otros ejes tan estrechamente vinculados con la EpS, como la educación para el consumo, la educación ambiental, la educación vial, la educación para la convivencia o la educación para la igualdad de oportunidades, todas ellas presentes, con mayor o menor énfasis, en OSASUNKUME.

MATERIALES DIDÁCTICOS

ÁLBUMES DE CROMOS

El soporte didáctico consiste en un álbum sobre el que cada niño habrá de pegar, paulatinamente, sus treinta y seis cromos.

Se dispone de un álbum diferente para cada uno de los cuatro cursos en los que se aplica OSASUNKUME. Si bien todos ellos responden al mismo esquema conceptual y diseño gráfico, los aspectos que se contemplan en cada uno de los doce tópicos se complementan entre sí, possibilitando una progresión en espiral a lo largo de los dos últimos ciclos de Educación Primaria.

Dicho tratamiento en espiral, esto es, el volver una y otra vez sobre los temas, construyendo sobre los aprendizajes anteriores, resulta una exigencia ineludible. Representa, igualmente, un desafío que requerirá de los educadores de la Etapa la adecuada planificación, en la que se observe, no obstante, la relatividad de la secuenciación propuesta, que, sin duda, será superada en los procesos de enseñanza y aprendizaje desarrollados.

Sirva como ejemplo de lo dicho, las distintas aristas que en relación al tabaquismo recoge el programa a lo largo de los cursos 3.º, 4.º, 5.º y 6.º.

<p>21. Extra-escolares</p> <p>Padres y profesorado desean lo mejor para nosotros. Nos ayudan a sacar adelante el curso escolar y a prepararnos para afrontar el futuro. Pero no siempre aciertan, sobre todo cuando se olvidan de nuestro presente.</p> <p>Hemos oído que en una ciudad familias y profesores se han puesto de acuerdo para que la tarde de los miércoles quede libre de "deberes", clases de recuperación o extra-escolares tipo música, idiomas, etc.</p> <p>La idea nos parece estupenda. Pasar un buen rato con los amigos, después de clase, es nuestra "extra-escolar" favorita.</p>		<p>23. Fuerza de gravedad</p> <p>Mikel se encontraba en un apuro: experimentaba en sus carnes los efectos que describe la ley de la gravitación universal.</p> <p>Según la citada ley, todos los cuerpos son atraídos hacia el centro de la Tierra, y cuanto mayor es su masa, más fuerza hay que vencer para que no caigan. ¡Y Mikel pesa lo suyo!</p> <p>Afortunadamente, las porterías del colegio se encuentran sujetas al suelo, de modo que si nuestro amigo perdía su batalla contra la gravedad, los daños no serían mayores. Para suerte suya, entre él y el centro de la Tierra se interponía el piso.</p>	
	<p>22. Muñeca enferma</p> <p>En clase de Expresión, Elena bordó su papel de niña que acudía al Centro de Salud porque su decaída muñeca, a la que no le sobraba ni un gramo, estaba empeñada en seguir adelgazando. "Lo que su hija necesita es comer y visitar el Museo del Juguete", sentenció Dani.</p> <p>Una vez allí, la muñeca observó grandes diferencias entre unas piezas y otras. Según la época, variaban sus peinados, sus vestidos y, sobre todo, sus figuras. Sin embargo, todas evidenciaban muchas horas de juego.</p> <p>Al volver la cabeza para despedirse, pudo ver cómo un soldadito de plomo le dirigía un guiño.</p>		<p>24. Posturas</p> <p>El profesor nos invitó a buscar información sobre el sistema óseo, lo que nos ayudaría a reflexionar acerca de nuestros hábitos posturales.</p> <p>Elena encontró un texto que parecía haber sido escrito para su compañero: "Es preciso evitar posturas poco adecuadas que, mantenidas durante prolongados períodos de tiempo, en una etapa de crecimiento, puedan dar lugar a consecuencias negativas sobre el confort, el rendimiento o la salud", señalaba el libro.</p> <p>Mikel, molesto, habló de la conveniencia de que la clase dispusiera de sillas de distintas alturas, como diferentes eramos cada uno.</p>

Página sobre hábitos saludables en el álbum de 6.º curso.

TRATAMIENTO SOBRE EL TABAQUISMO

3.º CURSO	MUERTES POR TABACO <i>Asociar tabaquismo y enfermedad</i>	ENGAÑO PUBLICITARIO <i>Identificar trucos publicitarios</i>	ESPACIOS SIN HUMO <i>Afirmar el derecho a no fumar</i>
4.º CURSO	CÁNCER DE PULMÓN <i>Relacionar tabaquismo y cáncer</i>	ADICCIÓN SUPERADA <i>Entender la dependencia</i>	PASADO DE MODA <i>Apreciar la presión de la moda</i>
5.º CURSO	FUMADOR INVOLUNTARIO <i>Relacionar nicotina y dependencia</i>	HUMO DAÑINO <i>Asociar tabaquismo y enfermedades</i>	TABACO Y NEGOCIO <i>Identificar artimañas publicitarias</i>
6.º CURSO	MEJOR SIN TABACO <i>Abandonar el tabaco</i>	PRIMERO Y ÚLTIMO <i>Consumir experimentalmente</i>	DEPORTE CONTAMINADO <i>Contrarrestar la publicidad</i>

TRANSVERSALIDAD Y VIDA COTIDIANA

La enseñanza institucionalizada parecía, hasta hace poco, participar de la repulsión por la temática ligada a la vida cotidiana, tan característica de la ciencia clásica, y se consideraba que no era misión de la enseñanza obligatoria aprender a desenvolverse autónomamente en la vida cotidiana, analizar los sentimientos propios, comprender los ajenos, resolver pacíficamente los conflictos que frecuentemente se presentan entre las personas y entre los colectivos; es decir, aplicar el razonamiento para aquello que más se necesita en la vida cotidiana.

Sin duda, los contenidos de las diferentes disciplinas son instrumentos muy útiles para alcanzar estas finalidades, y los temas transversales nos ofrecen la ocasión de tender un puente de coherencia entre la cotidianidad del alumnado y los contenidos de la enseñanza.

Montserrat Moreno
"Cuadernos de Pedagogía"



ESCUELA, FAMILIA Y COMUNIDAD

APOYOS PARA EL PROFESORADO

El profesorado, que año tras año remueva su compromiso con el programa OSASUNKUME, cuenta con diversos apoyos para su labor. Además del asesoramiento que le proporcionan los Equipos Municipales de Prevención, EDEX pone a su disposición:

- Equipo técnico, que de manera permanente a lo largo del curso, se encuentra a disposición de los centros escolares interesados y de aquellos que participan en el programa. A requerimiento de unos y otros, puede desplazarse a los colegios a realizar tareas de formación.
- Centro de documentación especializado en Educación para la Salud y prevención de las drogodependencias con miles de referencias adecuadamente catalogadas.
- Soportes informativos acerca de la naturaleza y aplicación del programa: informes de Evaluación, vídeo, página WEB y la Guía para el profesorado que tiene en sus manos.
- Materiales de naturaleza lúdica para dinamizar el trabajo en el aula: versión propia del juego de la oca, juego de catetos...

Con objeto de mantener el pulso del programa y de estimular el inte-



rés y la participación de los niños y niñas, OSASUNKUME se alimenta de diferentes propuestas que jalonan todo el curso escolar: fiestas en los propios colegios, presencia en eventos multitudinarios de carácter lúdico y educativo, y un Concurso escolar.

¡NOS VEMOS EN EL PATIO!

Patioan elkar ikusiko dugu! es el nombre que recibe el acto festivo

que en cada edición del programa recorre más de una veintena de centros escolares. Se trata de un espectáculo a cargo de los payasos "Kiki, Koko, Moko eta Flash", producido expresamente para OSASUNKUME.

En ocasiones se circunscribe a un centro escolar, en cuyo patio convoca a los alumnos y alumnas de Educación Infantil y Primaria, y, en otras, al alumnado que en los distintos colegios del municipio participan en el

programa, favoreciendo de este modo la interacción entre niños y niñas de unos y otros centros escolares.

CONCURSO ESCOLAR

El concurso escolar persigue promover la participación de los niños y niñas, y obtener un eco del trabajo que realizan en las aulas. Trata, igualmente, de estimular la reflexión de los educadores acerca del modo en que resulta posible y conveniente el encuentro entre el currículo y la propuesta que OSASUNKUME encarna, con objeto de conocer, premiar y difundir buenas prácticas pedagógicas.

Todos los alumnos y alumnas reciben un obsequio como recuerdo de su participación. Distintos grupos-clase obtienen, además, diplomas y premios diversos, el más importante de los cuales consiste en un inolvidable viaje para el grupo ganador.

Además, el centro escolar que hubiera destacado por su compromiso con el programa recibe el correspondiente reconocimiento público.

El trabajo del profesor o profesora, o del equipo de docentes que concrete una metodología para operar con el programa será, igualmente, premiado y publicado.

ESCUELA, FAMILIA Y COMUNIDAD

PADRES Y MADRES

Involucrar a los padres y madres en la tarea de promover estilos y condiciones de vida saludables es uno de los desafíos del programa.

En tal dirección, OSASUNKUME complementa la labor del profesor-tutor, y facilita diverso material de carácter divulgativo. En colaboración con las APAs, imparte sesiones de formación bajo el epígrafe *10 pasos para ayudar a sus hijos a decir NO al alcohol y las otras drogas*.

LA COMUNIDAD

La tarea de educar para la salud no se circunscribe a la esfera de lo individual, como si las actitudes, los comportamientos y las habilidades no guardaran relación alguna con las influencias provenientes del entorno, donde encontramos factores que comprometen nuestro trabajo.

Por ello, OSASUNKUME incluye distintas intervenciones que persiguen modificar representaciones sociales sobre el fenómeno de las drogodependencias, así como cualificar el compromiso de los actores sociales en la mejora de las condiciones de vida de las comunidades.

Destaca entre las propuestas de información, sensibilización e intercambio, el boletín *Prebentzioa*.



10 PASOS PARA AYUDAR A SUS HIJOS A DECIR NO AL ALCOHOL Y A LAS OTRAS DROGAS

- 1 **APRENDA A ESCUCHAR REALMENTE A SUS HIJOS**
Sus hijos compartirán sus experiencias con usted si demuestra estar escuchando atenta y efectivamente en cada momento.
- 2 **HABLE CON SUS HIJOS ACERCA DEL ALCOHOL Y LAS OTRAS DROGAS**
Puede ayudar a cambiar las ideas de sus hijos respecto a que "todas las personas ingieren alcohol, fuman tabaco o consumen otras drogas".
- 3 **AYUDE A SUS HIJOS A SENTIRSE BIEN CONSIGO MISMOS**
Sus hijos se sentirán bien cuando usted alabe sus esfuerzos y logros. Fortalecerá su autoestima si critica sus acciones y no a ellos como personas.
- 4 **OFREZCA UN BUEN EJEMPLO**
Los hábitos y actitudes que tengan respecto al consumo del alcohol y las otras drogas influirán fuertemente en las ideas que sus hijos desarrollen en relación a ellas.
- 5 **AYUDE A SUS HIJOS A DESARROLLAR VALORES FIRMES Y ADECUADOS**
Si sus hijos tienen valores firmes, tendrán la suficiente fuerza y firmeza para resolver de manera positiva las situaciones de riesgo, en lugar de hacer caso a lo que digan sus amistades.
- 6 **AYUDE A SUS HIJOS A AFRONTAR LA PRESIÓN DE LOS COMPAÑEROS**
Los hijos que han aprendido a ser respetuosos, cariñosos y seguros de sí mismos, tendrán muchas más probabilidades de manejar la presión de grupo negativo con alternativas firmes y positivas.
- 7 **ESTABLEZCA NORMAS FAMILIARES CLARAS Y ESTABLES**
Es muy útil establecer límites claros entre hábitos saludables y hábitos insanos, y reglas específicas acerca de la prohibición del alcohol, el tabaco y las demás drogas dentro del hogar. Es muy útil también aclarar el tipo de sanción que recibirá el miembro de la familia que haga un mal uso.
- 8 **FOMENTE ACTIVIDADES RECREATIVAS**
Ocupar el tiempo libre con actividades divertidas y educativas ayudará a combatir el aburrimiento de sus hijos y a prevenir el uso del alcohol, tabaco y otras drogas.
- 9 **AYUDE A SUS HIJOS A TOMAR DECISIONES**
Entrenarse en la toma de decisiones es uno de los aprendizajes más útiles para sus hijos. Aquellas que tomen a lo largo de su vida les ayudarán a valorarse y a apreciar el entorno y, en definitiva, les harán más fuertes para afrontar situaciones de riesgo.
- 10 **ACTÚEN COMO PADRES... Y CIUDADANOS**
Aprenda a reconocer los signos de los problemas asociados al consumo del alcohol, el tabaco y de otras drogas. Si lo necesita, consiga ayuda y únase a otros padres.