



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 28 – MARZO DE 2010

“COMO COMBATIR PROBLEMAS DE DROGAS Y NUTRICIÓN DESDE LAS AULAS ”

AUTORÍA PATRICIA CASERMEIRO BREA
TEMÁTICA EDUCACIÓN EN LAS AULAS PARA LAS DROGAS Y LA NUTRICIÓN
ETAPA E.S.O. Y BACHILLERATO

Resumen

Con este trabajo pretendo dar unas pequeñas pautas y directrices que podemos aplicar como docentes en las aulas para inculcar en los alumnos unos hábitos de vida más saludables y conseguir de esta manera eliminar dos problemas de vital importancia en los adolescentes, el consumo de drogas y la malos hábitos en la nutrición.

Palabras clave

Drogas
Estupefacientes
Salud
Diversión
Entretenimiento
Ejemplo
Nutrición
Deporte
Naturaleza
Experimentos
Prácticas
Comida basura
Alimentación
Anorexia
Bulimia
Bulling
Aulas
Gastronomía
Dietas



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 28 – MARZO DE 2010

1. INTRODUCCIÓN

“Como combatir problemas de drogas y nutrición desde las aulas”, este título recoge multitud de proyectos y aspiraciones de todos los docentes, porque para nosotros, los docentes, la educación es un todo, que no solo engloba nuestra materia y acaba ahí, sino que por el contrario todos buscamos una formación completa y global que haga de nuestros alumnos personas que puedan y sepan convivir en una sociedad democrática y llena de valores ejemplares para el resto de personas.

Con este trabajo pretendo animar a aquellos que puedan ver estos objetivos como algo difícil o imposible, ya que pienso que el principal problema de los adolescentes de nuestras aulas es la falta de motivación. Esta carencia motiva a los alumnos a hacer caso omiso de cuantas indicaciones o consejos les ofrecemos tanto nosotros como sus tutores o padres, y solo encuentran aliciente en aquellas propagandas agresivas que las videoconsolas, la televisión, internet... les inculcan. Por ello este trabajo busca proponer o dar nuevas ideas u orientaciones que todos podemos desarrollar en nuestras aulas y centros y de esta manera contribuir al mejor desarrollo, motivación y formación íntegra de nuestros alumnos. No debemos olvidar que todo el esfuerzo que realicemos en nuestros alumnos repercutirá no solo en ellos, sino en nuestra sociedad completa, ya que ellos son el futuro y algún día serán los que continúen e inculquen nuestros valores y nuestra educación.

Para la elaboración de este trabajo he visto apropiado dividirlo en dos campos muy diferenciados las drogas y la nutrición, de esta manera pretendo poder tratar mejor cada uno de ellos, profundizar sin mezclar conceptos y hacerlos más claros.

2. UNA BUENA EDUCACIÓN PARA EVITAR LAS DROGAS EN NUESTROS ALUMNOS

2.1. Introducción

Cada día las estadísticas demuestran que nuestros adolescentes consumen mayor cantidad de sustancias estupefacientes. Ante esto la sociedad ha reaccionado, pero las medidas adaptadas no parecen tener fruto entre nuestros alumnos, ¿Cómo ven ellos las drogas?, ¿Piensan en los efectos que el consumo habitual les puede acarrear?, ¿Qué fue de la imagen del típico drogadicto “yonki”?, ¿Cómo podemos concienciar a los alumnos?... creo que estas y muchas más preguntas han sido motivo de reflexión en todos los centros docentes de España, pero se sigue sin dar con la clave.

Con mi trabajo pretendo poner mi “granito de arena” en esta causa y proponer ejercicios y prácticas que pueden de alguna manera despertar la preocupación y la conciencia de los alumnos en este tema.

2.2. ¿Qué son las drogas para nuestros alumnos?

C/ Recogidas Nº 45 - 6ºA 18005 Granada csifrevistad@gmail.com



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 28 – MARZO DE 2010

La Juventud actual se enfrenta a un grave problema ya que vive inmersa en una sociedad dura y difícil, la sociedad actual está experimentando cambios muy fuertes y rápidos y la mayoría de sus ciudadanos no han sabido adaptarse a estos cambios tan rápidos. Uno de estos cambios, y a su vez uno de los más importantes, es el concepto y la imagen de las drogas y del consumidor de estas sustancias. Hace unos años todos recordamos la típica imagen del drogadicto, treintañero heroinómano, que robaba y malvivía debido a su fuerte dependencia. Sin embargo esta imagen ha cambiado de un modo radical, hoy el prototipo de consumidor es una persona adinerada y socialmente extrovertido, que utiliza estas a modo de diversión y que en muchas ocasiones es confundido en términos de prestigio social. A este fuerte grupo se le une el grupo de adolescentes, jóvenes influenciados por la televisión y el mundo occidental que encuentran en las drogas un modo de relacionarse e incluso a veces, de adquirir un estatus social. Para ellos, para nuestros alumnos, las drogas no son desconocidas, nuestro Gobierno invierte millones de euros en campañas publicitarias advirtiendo de los peligros de su consumo, y a su vez padres, tutores y profesores empleamos muchas horas en educar sus conciencias en este sentido. ¿Pero que les hace hacer caso omiso de tantas advertencias? En mi humilde opinión, la propia sociedad en la que están inmersos.

2.3. Actividades para “abrir los ojos”

A continuación pretendo exponer algunas ideas que pienso que son adecuadas realizar con los alumnos, ya que como dice el refrán, *“una imagen vale más que mil palabras”*, y creo que con actividades prácticas y experimentos se podría conseguir un empujoncito más en la concienciación de nuestros alumnos.

- La mayoría de centros cuentan con laboratorios y en estos se pueden hacer multitud de experimentos que demuestran los efectos nocivos de las drogas. A continuación voy a explicar uno de ellos y a su vez expondré los beneficios que estos pueden traer a nuestros alumnos:
Filtrado de cigarrillos a través del agua: Este experimento consiste en filtrar mediante un dispositivo 400 cigarrillos a través de un recipiente con agua. El agua contenida en el envase va cogiendo un tono negro que finalmente es totalmente negra cuando se termina la filtración. Una vez terminada la filtración pasamos a hervir en un cazo el agua filtrada hasta evaporar por completo el agua contenida y quedarnos con una sustancia negra compuesta entre otros componentes por alquitrán. A continuación desmenuzar el alquitrán y demostrar a los alumnos la sustancia que el experimento ha dado por resultado.

Este experimento puede visualizarse en “youtube” tanto para aprender a realizarlo como para utilizar el video en el caso de carecer el centro de laboratorio.

Este tipo de experimentos puede hacer ver a nuestros alumnos la realidad de lo que indican los diferentes envases de las drogas comunes, ¡Señores la nicotina existe!. Creo que los alumnos quedaran sorprendidos porque estoy seguro que no piensan que pueda tener tantos agentes tóxicos y nocivos.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 28 – MARZO DE 2010

- Otra actividad que propongo es concertar con un centro de salud-hospital una visita guiada y mostrar radiografías de pulmones deteriorados por el tabaco frente a unos sanos, mostrar las dolencias y enfermedades más comunes de los alcohólicos, ver como el cannabis afecta al sistema nervioso...La dura realidad vista cara a cara es dura, pero sirve para educar. Además, siempre que se ofrezcan voluntarios se pueden concertar encuentros con víctimas de las drogas, accidentados en tráfico, exadictos...su propia historia contada en primera persona ayudará a nuestros alumnos a no repetir historias de personas que por desgracia han tenido que sufrir fatales consecuencias.
- Por supuesto que el ejemplo lo es todo, ¿Cómo pueden los profesores educar si sus propios alumnos los ven consumir drogas? Dentro de este tema intentaría promover entre el profesorado el prohibir fumar en todo el centro docente, incluido espacios abiertos. Una medida así, ayudaría mucho ya que no hay nada mejor que predicar con el ejemplo.
- Una actividad que ayuda muchísimo a los alumnos es la práctica deportiva. El deporte es una fuente muy sana de principios y virtudes, éste ayuda a fomentar el compañerismo, el espíritu de sacrificio, la entrega, la obediencia hacia un entrenador...pero además ayuda a establecer en la persona unos hábitos de vida muy saludables. A la vez este crea en las personas lazos afectivos y sociales que demuestran a los jóvenes que existen muchas maneras de relacionarse con los demás y ser aceptados sin necesidad de tener que consumir drogas.
- Crear y aprovechar festividades para organizar campeonatos, actuaciones teatrales, juegos... es una manera de enseñar a nuestros jóvenes a pasárselo bien en ausencia de estas sustancias. Además estos juegos crean cohesión y fomentan el compañerismo, problema también de vital importancia en nuestras aulas.

2.4. Conclusiones

Creo que enfrentarnos al problema de las drogas es una tarea difícil pero no imposible, no nos podemos rendir, ni escatimar esfuerzos en esta labor, pues invertir en nuestros alumnos es invertir en nuestra sociedad. Es difícil romper con la fuerte presencia que la televisión y la sociedad hace sobre nuestros alumnos, pero una educación basada en lecciones en las aulas y reforzadas con prácticas, conferencias con víctimas de estos problemas, exposiciones de médicos y sobre todo el ejemplo de los más cercanos puede ayudar a influir en sus mentes y ayudarles a percatar el problema de las drogas antes de que estas les afecten de alguna forma irreversible.

3. LA NUTRICIÓN EN NUESTRAS AULAS



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 28 – MARZO DE 2010

3.1. Introducción

El actual ritmo de vida de nuestra sociedad, mezclado con el atrayente sabor y las múltiples campañas publicitarias han hecho que el consumo de “comida basura” se halla disparado entre nuestros adolescentes. Este grave problema, unido a las costumbres de una vida sedentaria que las nuevas tecnologías están imponiendo está creando multitud de problemas de sobrepeso en nuestros centros. Por otro lado la influencia de tendencias, estilos y prototipos de belleza está creando problemas o enfermedades mentales a los adolescentes que absorbidos por los estándares de belleza actual no son capaces de mirarse al espejo y aceptarse.

En este trabajo me propongo exponer ciertas pautas, que a mi modo de ver, ayudarían a los alumnos a sobrellevar mejor todos estos problemas, y a su vez les ayudaría a conocer nuestra propia cultura gastronómica.

3.2. ¿Es malo comerse una hamburguesa?

Los productos industriales que encuentran nuestros alumnos en la mayoría de cantinas están repletos de aditivos, grasas, conservantes, sustancias transgénicas... (Destacando las grasas trans que es la más perjudicial para el corazón y las arterias). A todos ellos debemos sumar los múltiples productos que ofrecen los restaurantes de comida rápida a los cuales suelen acudir para sus almuerzos o cenas. Muchas veces son las cantinas las que no ofrecen otra variedad de productos pero principalmente son los padres los responsables de estos malos hábitos alimentarios.

No cabe duda que una hamburguesa o un dulce de una pastelería no son malos si son artesanalmente elaborados, pero aún así también depende de la frecuencia con la que se consuman estos alimentos. A pesar de todo el consumo de este tipo de alimentos no es el único responsable de estos problemas, la falta de actividad en su vida cotidiana es un gran factor que agrava la situación.

Por tanto y como conclusión, el comer productos manufacturados no es malo, todo depende de la frecuencia con que se tomen y de los hábitos de vida que tenga esa persona.

3.3. Como se enfrenta un adolescente al espejo

Nuestros alumnos, debido a su edad, están en una etapa llena de continuos cambios e incertidumbres. Es en este momento cuando son más susceptibles a ser influenciados por la publicidad y los estereotipos de belleza. Un adolescente se mira al espejo y busca parecerse a sus ídolos televisivos, los cuales son el resultado de duros entrenamientos y dietas además de múltiples operaciones y tratamientos. Cuando uno de nuestros alumnos, que de por sí tienen dietas desequilibradas y escasez de hábitos deportivos se mira al espejo, no se encuentra a gusto consigo mismo. Esto reforzado por los efectos que el “bulling” puede ejercer sobre este, pueden llevar al alumno a trastornos psicológicos como la bulimia, la anorexia...



3.4. ¿Que podemos hacer los docentes?

La educación de nuestros alumnos no es solo tarea de los padres, nosotros también somos tutores de ellos y nuestras clases no se limitan a formarlos en nuestras materias sino que además debemos inculcar en ellos valores y pautas educativas para que así obtengan una formación íntegra. Además el horario escolar comprende el desayuno, la comida más importante del día, que además refuerza su importancia al ser vital en los alumnos pues les ayuda a obtener un mejor rendimiento en las aulas.

A continuación voy a enumerar una serie de pautas, actividades y consejos que pienso que se deben aplicar en los centros para luchar por una mejor salud de nuestros alumnos:

- Fomentar toda actividad deportiva así como pautas saludables en su vida cotidiana, reforzando la importancia de las clases de educación física y promoviendo el deporte en el centro.
- Ayudar a los alumnos a conocer los ingredientes de los alimentos que ingieren. Analizando los envoltorios e indicándoles que componentes son nocivos para su salud.
- Organizar ofertas en las cantinas que favorezcan la compra de productos elaborados de forma artesanal, así como los zumos y productos lácteos en lugar de refrescos. A su vez evitar o reducir la oferta de golosinas y bolsas de aperitivos.
- Incluir campañas que fomenten el conocimiento de productos gastronómicos autóctonos, como pueden ser desayunos andaluces, gazpachos, postres artesanales...
- Organizar jornadas en la que los alumnos configuren sus propios desayunos ayudándoles a cocinarlos y degustándolos en días posteriores.
- Crear clases extraescolares que fomenten la gastronomía, enseñando a los alumnos a defenderse con platos básicos, nutritivos y saludables.
- Coordinar con los restaurantes próximos abonos especiales para fomentar que los alumnos no se decanten por los restaurantes de comida rápida y busquen comer platos más elaborados.
- Tratar de resolver con la mayor brevedad, posibles problemas de marginación u ofensa en relación con el aspecto físico de los alumnos tratando de fomentar el respeto y el conocimiento de la existencia de diferentes constituciones corporales.

3.5. Conclusión



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 28 – MARZO DE 2010

La salud es un tema que no solo afecta a los profesores de Biología y Geología, es una cuestión común de todos. Dentro de este marco y contemplando la etapa tan problemática de los adolescentes, debemos hacer un esfuerzo aún mayor en controlar y fomentar el consumo moderado de comidas basura, así como inculcar hábitos de vida saludables que incluyan una dieta variada y equilibrada junto a una práctica deportiva que ejercite el cuerpo diariamente. Los problemas relacionados con la alimentación y los trastornos alimenticios o psicológicos deben ser tratados con prontitud y cautela, ya que es un tema delicado al tener riesgo de que el propio grupo de alumnos aumenten la gravedad de su enfermedad.

Creo que las actividades propuestas pueden ayudar tanto a profesores como al alumnado a conseguir unos mejores hábitos que repercutirán en una buena salud.

4. CONCLUSIÓN

Las drogas y la nutrición como hemos podido analizar en estas páginas y como a su vez todos conocemos, son un problema grande y de importancia en nuestra sociedad. Los docentes en compañía y gran coordinación con padres y tutores tenemos una gran tarea que afrontar pues es muy difícil competir con la publicidad y las modas que las grandes compañías insertan en la sociedad.

Con los diferentes proyectos, prácticas, actividades y experiencias que se proponen queremos motivar a todos los docentes para que esta motivación se traslade a los adolescentes, ya que los alumnos se encuentran en una edad de desarrollo difícil y muy problemática a su vez, y necesitan un fuerte apoyo moral y educacional para completar su formación de una manera óptima y efectiva y poder afrontar cuantas influencias encuentran en la sociedad. Dentro de las prácticas a desarrollar quiero realzar la importancia de las conferencias y puesta en común de experiencias de personas que han sufrido los problemas que describimos ya que el ejemplo visual de los efectos que las drogas o la nutrición inadecuada pueden ejercer en las personas es una gran herramienta que podemos utilizar siempre con la importantísima ayuda de aquellos, que por desgracia, padecen sus consecuencias, y quieren ser un ejemplo a conseguir para las nuevas generaciones.

Por último y no por ello menos importante quiero agradecer de antemano a todos aquellos compañeros y personas que su humilde ayuda contribuyen día a día a formar a nuestros alumnos. Sin ellos y sin la experiencia que solo los años saben dar, nuestros alumnos no tendrían la tremenda oportunidad de absorber como esponjas el ejemplo, las directrices y los consejos que con su mayor y más sincera, a la vez que desinteresada entrega, les ofrecen día a día en cada una de las aulas de todos los centros de España.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 28 – MARZO DE 2010

5. BIBLIOGRAFÍA

- Gobierno de Canarias Consejería de Sanidad. *Modulo 2 Ayudar a los estudiantes*. Extraído el día 5 de Febrero de 2010 desde <http://www.ieanet.com/index.php?op=Profesorado&link=Modulo2>
- FAD. *Homenaje al maestro*. Extraído el día 5 de Febrero de 2010 desde http://www.fad.es/contenido.jsp?id_nodo=151&&&keyword=&auditoria=F
- Departamento de Salud y Servicios Humanos de los estados Unidos, Institutos Nacionales de la Salud. *Como prevenir el uso de las drogas en niños y adolescentes*. Extraído el 5 de Febrero de 2010 desde http://www.drugabuse.gov/pdf/prevention/RedBook_spanish.pdf
- Maite Zudaire. *Alimentos integrales para niños y adolescentes*. Extraído el 5 de Febrero de 2010 desde http://www.consumer.es/web/es/alimentacion/aprender_a_comer_bien/infancia_y_adolescencia/2010/02/04/190880.php
- The Center for Young Women's Health Staff. *College Eating and Fitness 101: A Guide for College Students*. Extraído el 5 de Febrero desde <http://www.youngwomenshealth.org>
- En plenitud. La nutrición del adolescente. Extraído el 5 de Febrero de 2010. <http://www.enplenitud.com/nota.asp?articuloID=8000>



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 28 – MARZO DE 2010

Autoría

- Nombre y Apellidos: Patricia Casermeiro Brea
- Centro, localidad, provincia: San Fernando, Cádiz
- E-mail: tolichy@hotmail.es