

PROGRAMA NEXUS

El Programa Nexus es un programa de Prevención de Drogas dirigido a niños y niñas con edades comprendidas entre los **10 y 13 años**. Pretende desarrollar habilidades y competencias cognitivas y sociales en un contexto de educación no formal (fuera de las aulas, a través de juegos, actividades...)

El programa consta de 12 sesiones de 1 hora 45 minutos aproximadamente cada sesión, aunque se pueden agrupar en otras modalidades en el caso de suponer mucho tiempo 12 días (por ejemplo 8 días a 3 horas cada día). La disminución de sesiones, no implica en ningún caso la pérdida de objetivos, que serán respetados en su integridad.

En las dos primeras sesiones se ofrece una información veraz y objetiva sobre el tabaco y el alcohol, a través de **juegos y diversas actividades adaptadas a esas edades**.

En las siguientes sesiones se tratarán **habilidades de comunicación**, con el fin de que los preadolescentes superen la timidez. Con el componente de la inteligencia emocional se refuerza en los jóvenes el pensamiento positivo. Se tratarán las emociones, con **representaciones teatrales y ejercicios de relajación**.

De igual forma, la **autoestima** será tratada en varias sesiones. En ellas se analizarán los factores que afectan a la misma, los estados de ánimo.... Se darán estrategias para mejorarla, cómo cambiar pensamientos positivos a negativos, cómo aprender de los errores, así como también el hacerle frente a las críticas destructivas. **Ocio y tiempo libre** es otro de los módulos que serán abordados a lo largo del programa. Los niños y niñas harán una autoevaluación de las diferentes formas de ocupar el tiempo libre. Por otro lado, verán alternativas de ocio y practicarán **numerosos juegos cooperativos para ampliar nexos de unión con el resto de compañeros y compañeras**.

El programa ya ha sido puesto en marcha en años anteriores en diversas localidades. Queremos recalcar la importancia de la prevención del consumo de drogas empezando con este tipo de actividades que refuerzan el desarrollo de habilidades y competencias cognitivas y sociales, con chicos/as de **10 a 13 años**, ya que se trata de **PREVENIR**, sin olvidar que la edad de inicio del consumo de alcohol y tabaco entre los estudiantes de Castilla y León se establece en los 13 años para los primeros contactos. Por ello se considera necesario trabajar entre los 10 y los 13 años en materia de prevención. En ocasiones, los padres perciben que sus hijos aun son muy pequeños para participar en un programa de prevención de drogas, pero si queremos prevenir debe ser antes de que se produzca el consumo. La antigua idea de que si hablamos de drogas a los niños se les incita al consumo está más que descartada. Debemos proporcionar información veraz y objetiva sobre el tabaco y el alcohol a fin de destruir mitos e información falsa que les pueda llegar a los chicos, y proporcionarles habilidades para que sepan decidir cuando se les presente la posibilidad del consumo a través de la presión del grupo.

SESIONES.-

- Sesión 1: Información sobre las bebidas alcohólicas
- Sesión 2: Información sobre el tabaco
- Sesión 3: Asertividad y habilidades de comunicación
- Sesión 4: Habilidades de comunicación
- Sesión 5: Inteligencia emocional
- Sesión 6: Autoestima
- Sesión 7: Autocomunicación
- Sesión 8: Pensamiento positivo
- Sesión 9: Análisis de la publicidad
- Sesión 10: Presión del grupo
- Sesión 11: Ocio y tiempo libre
- Sesión 12: Sociodrama