

RECURSOS DIDÁCTICOS PARA LA PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE BEBIDAS ENERGÉTICAS



Financiado por:



 POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL



**Confederación
Don Bosco**

Este material ha sido elaborado por la Confederación Don Bosco, como parte del programa Pasaporte 0,0 dentro de la línea de Educación para la Salud, en colaboración con Gema Aonso Diego, graduada en Psicología y máster de Psicología General Sanitaria por la Universidad de Oviedo, máster en tabaquismo por la Universidad de Cantabria, y en la actualidad, doctoranda en el tratamiento del tabaquismo en personas en tratamiento por otras sustancias. Ha sido creado como recurso orientativo por lo que está abierto a las aportaciones y la experiencia de los agentes sociales que los vayan a utilizar. Esperamos que la información y las dinámicas ofrecidas os sean útiles en vuestra labor preventiva. Asimismo, queremos agradecer y alabar el trabajo y la dedicación de los jóvenes voluntarios como impulsores de hábitos de vida saludable.

RECURSOS DIDÁCTICOS

¿QUÉ VAS A PODER ENCONTRAR EN ESTE MATERIAL?

En esta guía de recursos didácticos encontrarás una propuesta de actividades y dinámicas lúdico-educativas para trabajar en y con la adolescencia la prevención del consumo de las bebidas energéticas.

Estos materiales pueden ser utilizados durante sesiones diferentes o a lo largo de una jornada formativa; son actividades fácilmente adaptables a diferentes tipos de organización y programación, así como a diferentes perfiles.

No hay un orden concreto para realizar las dinámicas.

Las fichas están divididas en tres bloques:

- Estilos de ocio.
- Información sobre las bebidas energéticas.
- Habilidades sociales.

ESTILOS DE OCIO

El ocio es una parte muy importante de nuestras vidas. El tipo de ocio que realizamos durante nuestra juventud influye directamente en la adquisición y fortalecimiento de hábitos de vida saludable. Es interesante conocer el tipo de ocio que actualmente disfrutan las personas jóvenes y analizar el impacto que esto provoca en sus vidas.

Asimismo, es importante dar a conocer las alternativas de ocio existentes, que no incluyan o fomenten las adicciones. El ocio, en sí mismo, es un espacio educativo fundamental para el desarrollo integral de la juventud. Por ello, debemos fomentar y promover un ocio saludable accesible.

INFORMACIÓN SOBRE LAS BEBIDAS ENERGÉTICAS

Se considera imprescindible proporcionar, tanto a jóvenes como a mediadores, información actualizada y veraz para, de este modo, poder desmitificar ideas erróneas sobre el consumo de bebidas energéticas. Estas ideas están muy extendidas en nuestra sociedad y pueden llegar a crear mucha confusión. Por tanto, es necesario resolver dudas e inquietudes de los destinatarios fomentando un clima de confianza.

HABILIDADES SOCIALES

Desarrollar unas correctas habilidades sociales en los y las jóvenes no sólo les ayudará a construir relaciones más positivas o a interaccionar mucho mejor con los demás, sino que pone a su alcance el núcleo del aprendizaje social y emocional. Sin duda, el autoconocimiento y la empatía tienen un papel protagonista en nuestras actividades porque consideramos que el hecho de manejarlas empodera a los y las jóvenes y les hace capaces de tomar decisiones responsables.

Es necesario tener en cuenta que las dinámicas pueden ser adaptadas por las personas dinamizadoras a la realidad de cada grupo (edad, número de participantes, contexto, etc). En cada ficha, encontraremos información relevante sobre la actividad: el bloque temático al que corresponde, así como los objetivos específicos de cada una de las actividades, edad, duración y conceptos previos, pautas para el desarrollo, posibles reflexiones finales y materiales que se necesitarán durante el desarrollo de la actividad.

Complementariamente, encontraremos unos anexos que ayudarán a realizar la actividad. Estos anexos también son susceptibles de ser modificados y/o enriquecidos por la persona dinamizadora.



DINÁMICA	BLOQUE TEMÁTICO	ANEXOS
Gymkana (9-17 años)	Información de bebidas energéticas	Anexo 1 Anexo 2 Anexo 3
La diversidad del ocio (9-13 años)	Estilos de ocio	Anexo 4
Yo decido mi ocio (13-17 años)	Estilos de ocio	
Empatía (9-13 años)	Habilidades sociales	Anexo 5
Autoconocimiento (13-17 años)	Habilidades sociales	Anexo 5

1. PRIMERA DINÁMICA BEBIDAS ENERGÉTICAS

BLOQUE TEMÁTICO

Información de bebidas energéticas

OBJETIVOS

- Conocer los componentes y efectos de las bebidas energéticas
- Sensibilizar sobre el consumo de bebidas energéticas

GRUPO DE EDAD

9-17 AÑOS

DURACIÓN

1 hora 45 minutos

DESARROLLO

Para desarrollar la gymkana, es importante que el animador o animadora se lea antes el documento teórico de bebidas energéticas. Las pruebas están pensadas para llevar a una reflexión sobre ellas, sus componentes, su consumo y sus efectos.

Después de cada prueba exponemos el componente o efecto que queremos trabajar. Al finalizar cada prueba se puede comentar y/o añadir más información extraída del documento. Al final de la gymkana proponemos un momento de reflexión y compartir desde la experiencia personal.

Las personas que participan en la actividad se dividen en 6 grupos e irán pasando por las 6 pruebas.

- **Prueba 1: Azúcar**- El grupo tendrá que adivinar cuántos terrones de azúcar tienen algunos alimentos y bebidas (**Anexo 1**). La dinámica se puede realizar de manera más visual, se ponen las fotos de los alimentos o bebidas y el grupo tendrá terrones de azúcar que irá poniendo al lado de las fotos. Otra opción es usar simplemente las fotos del Anexo, el grupo dirá en voz alta cuántos terrones cree que contiene y se destapa la parte de la imagen de los terrones.

Dato: El azúcar es uno de los componentes presentes en las bebidas energéti-

cas, oscilando desde un 0% (en las presentaciones zero azúcar), siendo el porcentaje promedio del 11%.

- **Prueba 2: Cafeína-** El grupo, por turnos, deberá realizar una carrera de obstáculos. Al principio será más sencilla, después se irá complicando y en el tramo final los animadores/as podrán colaborar para que la carrera sea más difícil y molesta.

Dato: Su consumo tiene un efecto estimulante sobre el sistema nervioso central lo que provoca aumento del estado de alerta y una reducción de la fatiga. El objetivo es que en la carrera experimenten esa ansiedad cuando los animadores/as les dificultan la misma, ya que los y las participantes estarán constantemente pendientes de si van a molestarles o no.

- **Prueba 3: Alcohol-** Esta prueba tendrá dos momentos: uno activo y otro relajado. Activo: Una persona del grupo es la que va a pillar y otra la que es perseguida. Las demás personas están tumbadas en el suelo de 2 en 2. Cuando la que es perseguida quiera se puede tumbar en el suelo al lado de una pareja, por lo que automáticamente el que está en el otro extremo del trío se tiene que levantar y ahora será la persona que pilla. La que pillaba, que está de pie, pasa a ser la perseguida. Relajado: Se tumban en el suelo y se hace un pequeño ejercicio de concentración y relajación (Anexo 2).

Dato: Mientras que las bebidas energéticas son sustancias estimulantes, el alcohol es una sustancia depresora, por lo que presentan efectos opuestos sobre el organismo. Tras hacer un ejercicio activo, verán que es muy difícil hacer seguidamente el ejercicio de relajación. Con las bebidas energéticas y el consumo de alcohol pasa lo mismo, no se sienten los efectos del alcohol por la sobreactivación que provocan las bebidas energéticas.

- **Prueba 4: Efectos-** En esta prueba pasarán todas las personas del grupo por 4 actividades (si hay poco tiempo se pueden hacer las pruebas a la vez y que unas personas hagan unas mientras otras hacen otras, aunque lo ideal sería que todas puedan hacer todas).

La primera será hacer ejercicio de cardio: cada persona tiene que hacer burpees, saltar a la comba, jumping jacks...

La segunda será jugar al memory falso (jugarán en relevos de forma que todas las cartas a la vez sólo las ve la persona que está jugando en ese momento):

Tienen que ir dándole la vuelta a las cartas y encontrar su pareja. El truco está en que ninguna tendrá pareja. Hay que poner muchas cartas para que tarden en darse cuenta.

La tercera será dar vueltas sobre sí mismo y correr hasta un punto. La finalidad de esta prueba es que se sientan un poco mareados, desorientados.

La cuarta será estar durante unos minutos atados completamente, sin poderse mover.

Dato: Experimentar algunos de los efectos del consumo de bebidas energéticas: aumento de la frecuencia cardíaca, problemas en el sistema digestivo (náuseas, vómitos), deterioro de la función cognitiva (memoria, tiempo de reacción), ansiedad...

- **Prueba 5: Prevalencia-** Se divide al grupo en 2. Cada grupo tendrá que llenar con agua un recipiente de 2 litros, lo antes posible. Para ello tendrán que hacerlo por relevos y solo podrán usar la boca o las manos.

Dato: Un estudio muestra que el 18% de los niños entre 3 y 10 años han consumido en el último mes bebidas energéticas; el 68% de los adolescentes entre 10 y 18 años, con una media de consumo de 2 litros al mes; y el 30% de los adultos entre 18 y 65 años, con una media de consumo de 2 litros al mes.

- **Prueba 6: Regulación:** Individualmente tendrán que resolver una sopa de letras, en ella encontrarán sustancias, bebidas y comidas que están reguladas en alguna parte del mundo (Anexo 3).

Dato: Varios países de la Unión Europea han promulgado disposiciones específicas para regular el etiquetado.

En España, según el Real Decreto 650/2011, no hay una clasificación, denominación ni reglamentación específica para las bebidas energéticas.

- Reflexión
 - Las bebidas energéticas cada vez se consumen de manera más habitual en nuestra sociedad sin tener conocimiento de sus componentes o los efectos que provocan.
 - ¿Quién ha consumido alguna vez una bebida energética? ¿Quién la consume habitualmente?
 - A través de las pruebas hemos ido conociendo qué componentes tienen y

qué efectos producen las bebidas energéticas, ¿Qué o cuál os ha sorprendido más? ¿Cómo os habéis sentido con las pruebas? ¿En la de los efectos?

- ¿Os ha cambiado la percepción o sabíais que no eran saludables?
- ¿Seríais capaz de comerte los terrones de azúcar así solos? A veces no somos conscientes de la cantidad tan elevada de azúcar que contienen los alimentos y bebidas.
- ¿Sois conscientes del peligro de consumir estas bebidas con alcohol?
- ¿Creéis que este tipo de bebidas tienen que estar reguladas?

RECOMENDACIONES

- Leer el documento de bebidas energéticas
- Se pueden adaptar los contenidos a la edad concreta con la que realicemos la actividad. A lo mejor no nos interesa centrarnos en el alcohol con los de 9 años y con los mayores queremos hacer más hincapié en este tema.

MATERIAL

- Terrones de azúcar
- Anexo 1
- Materiales para elaborar la carrera de obstáculos
- Anexo 2
- Baraja de cartas
- Cuerda (algo para atar)
- Recipiente de 2 L.
- Anexo 3



2. LA DIVERSIDAD DEL OCIO

BLOQUE TEMÁTICO

Estilos de ocio

OBJETIVO

- Reflexionar sobre la diversidad de estilos de ocio saludables.
- Fomentar el respeto hacia las preferencias individuales de los distintos estilos de ocio.

GRUPO DE EDAD

9-13 AÑOS

DURACIÓN

1 hora 45 minutos

DESARROLLO

1. En el primer momento vamos a hablar (breve momento) del ocio y el tiempo libre **(Anexo 4)**. ¿Qué es el ocio y tiempo libre? Hablamos casi siempre de ellos conjuntamente pero ¿son sinónimos? ¿Qué actividades podemos considerar de ocio y tiempo libre? Hacer una lluvia de ideas. Teniendo presente que nos queremos focalizar en estilos de ocio saludables. Y sobre todo resaltando la diversidad de opciones que hay.
2. El siguiente momento que tendremos será una Gymkhana.
Para hacer los grupos se dividirán en los estilos de ocio que aquí detallamos:
 - Lectura
 - Dibujo
 - Música
 - Deportes
 - Ir al oratorio/CCJJ
 - Pasar tiempo con la gente que quieres
 - Videojuegos
 - Cine, series...
 - Anexo 4

Se ponen en el suelo carteles esparcidos con los anteriores estilos de ocio. Cada persona tiene que ir corriendo para situarse en el que más le gusta. Para que estén repartidas equitativamente se pone aforo en los grupos de tal manera que si cuando has llegado al que más te gusta está lleno, tendrás que ir al segundo que más te gusta y así sucesivamente, hasta que todos los grupos tengan el mismo número de personas.

Detrás de cada cartel vendrá otro estilo de ocio (oculto), es decir que si han escogido ir al grupo de lectura, serán el de cine y series; si han escogido dibujo, serán videojuegos; si han escogido música serán pasar tiempo con la gente que quieres; si han escogido deportes serán ir al oratorio/CCJJ.

Ya que la actividad pretende trabajar el respeto a los diferentes estilos de ocio, vemos bueno que compitan con un estilo de ocio que no hayan escogido.

Habrán 8 pruebas por las que tendrán que ir pasando los diferentes grupos, compitiendo contra otro grupo. El grupo que gane en cada prueba recibirá un papel con un trozo de una frase. Si hay empate se les da la pista a los 2 grupos. Al final ganará el equipo que tenga más partes de la frase y la consigan completar: *"El ser capaz de llenar el ocio de una manera inteligente es el último resultado de la civilización"*

Prueba 1: Palabras encadenadas de fortalezas que tiene la modalidad que les ha tocado. Por ejemplo: se enfrentan dibujo y videojuegos. El grupo de dibujo dice creatividad, el de videojuegos diversión, el de dibujo natural... Se trata de encadenar una palabra con la última letra de la anterior. Pierde el que se quede sin palabras o el que diga algo que consideremos que no es una fortaleza de esa modalidad. Si se acaba el tiempo y ninguno se ha quedado sin palabras pueden empatar.

Pista: El ser capaz

Prueba 2: Pictionary relacionado con algo de la modalidad. Una persona del equipo dibuja y el resto del equipo tiene que adivinar. Gana el equipo que más acierte.

Pista: de llenar

Palabras para dibujar:

Lectura: personaje principal, ortografía

Dibujo: boceto, cartabón

Música: batuta, playlist

Deportes: hinchador, entrenador

Ir al oratorio/CCJJ: campamento, oración

Pasar tiempo con la gente que quieres: viajar, cumpleaños

Videojuegos: Minecraft, vida extra

Cine, series: director, trilogía

Prueba 3: Pelea de gallos defendiendo la modalidad. Consiste en ir improvisando frases sobre una base musical para defender que su modalidad es mejor. Gana el más creativo.

Pista: el ocio

Prueba 4: Relevos para resolver una palabra (relacionada con la modalidad que les ha tocado). En el suelo habrá letras descolocadas (una en cada folio) que formen una palabra secreta. El juego consiste en que por relevos tienen que coger una letra desde el punto de partida hasta un sitio determinado. Allí colocan la letra. La siguiente persona del grupo hace lo mismo. Solo pueden llevar una letra o mover una de las que están ya colocadas. El equipo puede decidir conjuntamente qué letras se mueven para dar con la palabra secreta. Teniendo en cuenta que la palabra está lejos del equipo y no se pueden acercar, solamente mientras es su turno de relevo. Gana el equipo que antes acierte la palabra y la persona que estaba jugando haya llegado al punto de salida.

Pista: de una manera

Prueba 5: El teléfono escacharrado utilizando frases relacionadas con las diferentes modalidades. Al primero del equipo se le dice al oído una frase, la persona la transmite a otro y así sucesivamente hasta que llega a la última persona del equipo. Gana el equipo en que la frase llegue más parecida a la verdadera.

Pista: inteligente

Frases:

Lectura: Las personas que tienen el hábito de la lectura tienen 2.5 veces menos probabilidad de padecer Alzheimer.

Dibujo: La Gioconda o también conocida como 'La Mona Lisa', tiene un valor aproximado del 15% del PIB de Francia.

Música: Algunos estudios han demostrado que el tocar un instrumento musical favorece la comunicación verbal o corporal de una persona.

Deportes: El cuerpo humano tiene más de 650 músculos y cada fibra muscular es más delgada que un cabello. Sin embargo, cada una es capaz de soportar mil veces su peso.

Ir al oratorio/CCJJ: Don Bosco era siempre el primero en los juegos, el alma de los recreos. No sé cómo lo hacía, pero se encontraba siempre en cada rincón del patio, en medio de todo grupo de jóvenes.

Pasar tiempo con la gente que quieres: El tiempo de calidad con la familia y amigos tiene efectos beneficiosos: mayor bienestar, sentido de pertenencia e influencia positiva en el desarrollo cognitivo, social y emocional y en las decisiones vitales.

Videojuegos: Las consolas de juegos más vendidas de todos los tiempos son PlayStation 2 y Nintendo DS. Se han llegado a vender 155 millones de unidades de ambas consolas.

Cine, series: Cuando nos identificamos con un personaje que tiene nuestros mismos problemas, aumenta nuestra empatía y asimilamos mucho mejor su evolución personal.

Prueba 6: Pasar por debajo de todo el grupo (se puede hacer de diferentes formas: todos de pie y con las piernas abiertas y pasan por debajo; todos haciendo el puente y pasan por debajo...). El último se pone el primero y así hasta llegar a un punto donde está el sobre con la pista. Tienen que volver de la misma forma. El primer grupo que llegue se queda con la pista. Dependiendo del grupo que sea llevarán en la mano un objeto perteneciente a su modalidad. Este objeto no puede tocar el suelo.

Pista: es el último

Objetos:

Lectura: un libro

Dibujo: un pincel y un vaso de agua

Música: un instrumento

Deportes: un balón

Ir al oratorio/CCJJ: una vela

Pasar tiempo con la gente que quieres: mochila

Videojuegos: una espada/bloque de construcción (algo relacionado con un videojuego de moda)

Cine, series: un mando

Prueba 7: Serpiente del Nokia recogiendo letras. Todo el grupo se pondrá en fila y tienen que ir unidos (cogiendo al de delante del hombro, atando el pie al de delante, como se quiera dependiendo del nivel de dificultad). La prueba consiste en que en el suelo habrá muchas letras (en folios individuales) formando una cuadrícula. El grupo tiene que ir siguiendo el tablero (como la serpiente del juego, es decir no puede saltar a la letra que quiera, tiene que ir en línea recta, hacia la derecha o izquierda; no se puede en diagonal). Tendrán que recoger letras para formar una palabra, que ellos elijan, que tenga que ver con su modalidad. Cuando recojan todas las letras volverán al inicio y formarán la palabra en el suelo. Gana el que antes vuelva y forme la palabra.

Pista: resultado

Prueba 8: relacionar personajes con sus pelis o series (las pelis o series están relacionadas con su modalidad). Se puede hacer de 2 formas: Una puede ser decirle la película y que tengan que acertar cómo se llama el protagonista y otra decirle todas las pelis y personajes y que digan a cuál corresponde cada uno. . Gana el que acierte más.

Pista: de la civilización.

Películas/Series y personajes:**Lectura:**

La historia interminable- Bastian Baltasar Bux

El libro de la Selva- Mowgli

La sociedad literaria y el pastel de piel de patata- Juliet Ashton

Dibujo:

La chica danesa - Einar Wegene

El código Da Vinci- Robert Langdon

Las tortugas ninja- Leonardo, Michelangelo, Donatello y Raphael

Música:

Sing- Clay Calloway

West Side Story- Tony

Ha nacido una estrella- Jackson Maine

Deportes:

Space Jam: Una nueva era- Lebron James

Cars- Rayo McQueen

El último baile- Michael Jordan

Ir al oratorio/CCJJ:

Soul- Joe Gardner

Pokemon- Pikachu

Miraculous: Ladybug- Marinette

Pasar tiempo con la gente que quieres:

Los Simpson: Homer, Bart, Marge, Lisa, Maggie

Encanto- Mirabel

Friends- Rachel, Monica, Proebe, Joey, Chandler, Ross

Videojuegos:

Jumanji: Bienvenido a la jungla- Dr. Smolder Bravestone

Tomb Raider- Lara Croft

Angry Birds- Chuck

Cine, series:

No mires arriba- Dr. Randall Mindy

Dune- Paul Atreides

Spider-man: No way home- Peter Parker

Para terminar se reúnen por grupos para intentar descifrar la frase secreta.

REFLEXIÓN

A través de esta actividad podemos guiar la reflexión a que todos estos estilos de ocio son buenos si los sabemos gestionar. No dedicar mucho tiempo a algo y descuidar los otros estilos de ocio sería lo ideal.

Por otro lado, hemos tenido que estar compitiendo con un estilo de ocio que no habíamos elegido ¿Cómo nos hemos sentido? ¿Alguna vez no he respetado o no me han respetado por lo que decido hacer en mi tiempo libre? ¿Cómo me he sentido? ¿Creemos que unos estilos de ocio (saludables) son mejores que otros? ¿Alguna vez no he hecho algo que me apetecía (leer un libro en el recreo, ir al oratorio/CJ...) por el qué dirán? Es importante tener presente que todos los estilos de ocio saludables son igual de válidos. Tenemos que respetar a la gente que no hace lo mismo que yo en el tiempo libre.

MATERIALES

- Pistas
- Hojas y lápices
- Letras en folios
- Objetos (prueba 6)

3. "YO DECIDO MI OCIO"

BLOQUE TEMÁTICO

Estilos de ocio

OBJETIVO

- Ejercitar la argumentación para persuadir la acción de otra persona
- Reflexionar sobre las posibles influencias que podemos tener sobre otras personas

GRUPO DE EDAD

13-17 años.

DURACIÓN

1 hora 30 minutos



DESARROLLO

Dinámica 1 "Fuera del círculo": La capacidad de persuadir a las personas es una habilidad argumentativa tanto en la vida personal como en la profesional. La dinámica fuera del círculo es un ejercicio entretenido ya que involucra a todos en un escenario simple y poderoso.

Para obtener realmente lo mejor de este ejercicio es necesario concluirlo con un espacio de revisión, reflexión y discusión. Quien lleve a cabo la actividad deberá tomar notas durante el ejercicio, ya que cada persona puede jugar con estrategias diferentes.

Coloque una cuerda formando un círculo cerrado en el suelo para crear un área de juego. Solicite dos voluntarios o voluntarias, elija dos que sean muy competitivos o que crean que son muy persuasivos.

El objetivo es persuadir a la otra persona para que salga completamente del área del juego, sin tocarla ni usar ninguna fuerza física. Configura el entorno como un combate de lucha libre donde uno necesita empujar al otro fuera de un área circular.

Pida a los dos voluntarios o voluntarias a que se pongan en medio del círculo y el resto del grupo permanezca fuera del mismo. Explique que el objetivo de los jugadores o jugadoras es sacar a la otra persona del círculo solo hablando, no se pueden tocar.

Primero dejaremos un tiempo en el que solo pueden hablar las dos personas del círculo. Después el resto del grupo podrá participar, sólo de manera verbal, tomando partido por cualquier de los o las jugadoras.

Las reglas son:

- No se puede tocar ni usar la fuerza física sobre ninguna persona.
- Pueden usar cualquier técnica de influencia que deseen, incluidos argumentos, conferencias, engaños, diplomacia, soborno, etc.
- Pídale al resto del grupo que anime y aliente a las personas en el área de juego.

Dinámica 2 "Yo digo no": Se presentan supuestos en los que tienen que decir que no de la forma más creativa posible sin ser una excusa.

Ejemplo: "Venga, que porque bebas esta noche no va a pasarte nada". Posible respuesta creativa: "No gracias, me gustaría acordarme mañana de todo lo que he hecho y dicho hoy".

Posibles supuestos:

- Te dicen que en el recreo tienes que jugar al fútbol
- Te dicen que no vayas a clase
- Te dicen que pruebes de lo que está bebiendo
- Te dicen que pruebes el tabaco
- Te invitan a ir a un botellón
- Tienes que salir de fiesta por la noche

REFLEXIÓN

A través de estas dinámicas podemos guiar la reflexión con las siguientes preguntas: ¿Cómo os habéis sentido con la dinámica del círculo?

¿He salido del círculo, he persuadido al otro? Cuando hablamos de ocio tenemos que tener claro que nosotros somos los que decidimos qué hacer o no hacer. Podemos escuchar las opiniones de los demás, pero siempre teniendo presente que yo soy el que tengo la decisión final. A veces cuando nuestros estilos de ocio ya no son saludables, deberíamos tener toda la información posible, para decidir en consecuencia. También, debemos ser conscientes de que nuestras opiniones y nuestra capacidad de persuadir a otras personas puede ser muy fuerte. Y más, dependiendo del estado anímico, personal, en el que se encuentre la otra persona.

¿Alguna vez me he sentido obligado/a a hacer algo? ¿¿He persuadido a alguien para que haga lo que yo quiero?

¿Alguna vez no he sabido decir que no a algún plan? ¿Cómo me he sentido? ¿He tenido que usar excusas para decir que no quiero hacer algo?

Debemos ser capaces de decir que no ante un estilo de ocio no saludable sin poner excusas. A veces, disfrazamos el no querer realizar una actividad con excusas y al

final nos acaban persuadiendo. Somos libres de decir que no queremos hacer algo y por supuesto tenemos que dar la libertad a los demás de decirnos también que no.

MATERIALES

- Cuerda (o algo similar) para hacer el círculo

4. EMPATÍA

BLOQUE TEMÁTICO

Habilidades sociales

OBJETIVOS

- Fomentar la empatía entre los participantes sobre las elecciones de ocio y tiempo libre de las demás personas.
- Identificar emociones propias y ajenas

GRUPO DE EDAD

9-13 años

DURACIÓN

1 hora y media

DESARROLLO

1. Empezaremos explicando qué es la empatía. Para ello, podemos dejar unos minutos de lluvia de ideas y después visualizar el siguiente vídeo para facilitar la comprensión: <https://www.youtube.com/watch?v=U8pRaj22MI>
2. Primera dinámica "Ponte en sus zapatos": haremos una carrera de obstáculos en el espacio que tengamos disponible y con los materiales que podamos conseguir (mesas, sillas, cuerdas, aros...). Definiremos un punto de salida y uno de llegada (no de meta, ya que la meta será el mismo punto de salida). Antes de empezar el circuito de obstáculos, cada niño o niña participante, deberá quitarse los zapatos

y dejarlos en el punto de llegada. Comenzarán la carrera de obstáculos sin los zapatos y cuando lleguen a donde están los mismos, deberán ponerse dos aunque no sean suyos e incluso aunque sean dos que pertenezcan al pie izquierdo. Deberán hacer la carrera con los zapatos puestos hasta llegar de nuevo al punto de salida (podemos alargarlo y hacer tantas idas y vueltas como queramos).

3. Segunda dinámica "Creando historias": en esta dinámica fomentaremos la creatividad de los niños y niñas a través de la creación de una historia y fomentaremos la empatía a través de la creación de personajes. En un primer momento, les daremos individualmente un folio y un lápiz o bolígrafo. En él, deberán describir al que será su personaje, totalmente inventado, escribiendo no solo su nombre, sino también rasgos físicos, edad, gustos... Cuando ya tengan los personajes creados, se sentarán en círculo y un niño o niña (ya sea porque quiera o echándolo a suerte) empezará la historia totalmente inventada hablando desde el punto de vista de su personaje. El resto continuará la historia teniendo en cuenta su personaje y las cosas que diría o haría según como lo ha creado antes. Podemos dar una sola vuelta al círculo o todas las que queramos, de forma que cada participante pueda hablar varias veces si queremos.
4. Tercera dinámica "Interpretando emociones": para esta última dinámica, primero presentaremos la familia de emociones (**Anexo 5**). El animador o animadora dirá al oído la emoción que deben ir interpretando mientras el resto del grupo la adivinan. La interpretación será a través de la expresión corporal sin hablar ni emitir sonidos.

REFLEXIONES

De estas dinámicas podemos sacar varias reflexiones: Es importante ponerse en los zapatos de los demás, es decir, empatizar para entender sus formas de ocio y por supuesto respetarlas cuando no las compartamos. La elección del ocio y tiempo libre debe ser por libre elección y debe entenderse como un gusto más que dependerá de la persona, de sus experiencias y del momento de su vida en el que se encuentre. Por ello, ser capaces de reconocer las emociones en los demás, nos ayuda a empatizar y la empatía nos ayuda también a entender el por qué las personas escogen un tipo de ocio u otro.

Podemos guiar la reflexión a través de las siguientes preguntas:

- Si no entendemos las actividades de ocio y tiempo libre que a otra persona le gusta hacer, ¿hablamos mal o pensamos que tiene gustos raros?
- ¿Criticamos e incluso hacemos sentir mal a las personas que no tienen un ocio como el nuestro?
- ¿Obligamos a nuestros amigos y amigas a quedarse en una actividad si no le apetece?
- ¿Pensamos en las emociones que pueden estar sintiendo otras personas en el día a día en situaciones concretas? (ayudar con ejemplos).

MATERIALES

- Objetivos para crear los obstáculos: cuerdas, aros, sillas, mesas, vallas...
- Folios
- Lápices o bolígrafos
- Caja
- Anexo 4
- Ordenador
- Proyector



5. AUTOCONOCIMIENTO

BLOQUE TEMÁTICO

Habilidades sociales

OBJETIVO

- Identificar las emociones que experimentan en las actividades de ocio que desarrollan.
- Fomentar el autoconocimiento para escoger el ocio según sus propias preferencias.

GRUPO DE EDAD

13-17 años.

DURACIÓN

1 hora y 30 minutos

DESARROLLO

En esta actividad se trabajan factores internos (emociones) y externos (elementos en torno al ocio) a través de diferentes pasos:

1. En un primer lugar, se visualizarán los siguientes vídeos de la película "inside out" en los que se muestran cómo las emociones interactúan de diferente forma según cada persona:

- Mente de Riley: <https://www.youtube.com/watch?v=-K-J2pW-kXw>
- Mentes de la madre y el padre de Riley: <https://www.youtube.com/watch?v=wslvR1nClK0>

2. Trabajamos los factores internos, las emociones:

Comenzaremos a trabajar sobre sus propias emociones. En una cartulina, individualmente dibujan en la parte de arriba y en el centro la emoción que más predomina en general en su vida y a los lados de dicha emoción van dibujando el resto de emociones que consideran que tienen en su mente (asignándole un nombre a cada emoción, podemos

hacer uso del Anexo 5 sobre la familia de las emociones).

Cuando hayan analizado sus emociones, escriben en otro hueco de la cartulina (dejando aún un poco de espacio), las actividades de ocio que hacen en su vida.

Al lado de cada actividad de ocio, escriben qué emoción (de todas las que han dibujado y descrito anteriormente) predomina más cuando la realizan.

3. Trabajamos los factores externos, los elementos en torno al ocio:

Para hablar sobre los elementos del ocio, usamos una pizarra, papel continuo...(un sitio en el que todo el mundo pueda ver a la vez lo que el animador escribe). En él, el animador o animadora escribe como ejemplo el nombre de una actividad de ocio y tiempo libre. A continuación, se explica que esa actividad está formada por diferentes elementos, y se van escribiendo alrededor de la actividad. Ejemplo: si la actividad es ir a clases de guitarra, podemos poner los siguientes elementos: tocar el instrumento, tus profesores de esas clases, tus compañeros de esas clases, tus amigos, lo que piensan las personas de tu familia sobre que vayas a esas clases...

Proponemos a los niños que hagan lo mismo con alguna de sus actividades en el hueco que queda libre de la cartulina.

Cuando ya lo tengan, les hacemos a todos la pregunta: la emoción que antes has puesto que predomina en esa actividad (en el punto 2), ¿depende de la misma actividad en sí (como tocar la guitarra) o de otros elementos (como lo mal que te cae tu profesor)? Para facilitar la reflexión, podemos coger a alguien de ejemplo y vamos eliminando elementos de su actividad de ocio.

*Si continuamos con el ejemplo de las clases de guitarra y en un principio el niño o niña nos indica que su emoción principal en esa actividad es la alegría, pero al eliminar todos los elementos hasta solo quedar

el principal que es "tocar el instrumento", esa emoción se convierte en tristeza, quizás no sea la mejor actividad de ocio y deba hacer una reflexión al respecto.

Pueden pasar especialmente dos cosas:

1. Que el elemento principal (tocar la guitarra) les guste pero el resto de elementos no. Por lo que puede mantener la actividad y dejar que pase el tiempo para que el resto de elementos cambien o simplemente cambiar el resto de elementos pero el principal no.
2. Que el elemento principal no le guste y el resto si. Por lo que puede buscar otra actividad en la que esté otro elemento como principal (ejemplo: buscar otro instrumento que le guste tocar e imparte el profesor o profesora que le gusta cómo da las clases).

REFLEXIONES

A través de esta actividad, favorecemos la reflexión del por qué hacen esa actividad, por interés propio o por otros elementos que no deberían influir tanto. Entender que para elegir las actividades de ocio que realmente se ajusten a lo que deseamos, debemos analizar las emociones que nos provocan.

Así será un poco más fácil ser fiel al ocio que te produce las emociones que buscas incluso cuando te digan que no lo hagas.

En este caso hay que matizar que si la emoción es agradable pero la actividad de ocio en sí no nos aporta nada positivo, tampoco podemos escudarnos en la emoción para seguir realizándola (por ejemplo lo que ocurre con el consumo de drogas).

Además, también tenemos que entender que quizás son nuestros amigos y amigas los que buscan aprobación en nosotros para realizar sus actividades de ocio, aquí también tenemos que ayudarles a conocerse y acompañarlos en el proceso.

Podemos guiar la reflexión a través de las siguientes preguntas:

- ¿En mis actividades de ocio, disfruto por la actividad en sí o por el resto de elementos que la componen?
- ¿Pienso habitualmente en las emociones que siento al realizar mis actividades de ocio o me dejo llevar?
- Desde mis grupos cercanos (amigos, familia...), ¿me obligan o persuaden a

hacer actividades que no me apetece hacer?

- ¿Cuántos años llevo haciendo la misma actividad?
- ¿Me he planteado alguna vez cambiar de actividad?
- En caso de que sea que sí pero no haya cambiado, ¿por qué no lo he hecho?
- En caso de que sea que no, ¿es porque realmente no me apetece realizar otra actividad, o porque es difícil dejar la que ya estoy haciendo pero no me gusta?

MATERIALES

- Cartulinas
- Lápices
- Rotuladores
- Ordenador
- Proyector
- Anexo 5

ANEXO 1













ANEXO 2

Encuentre una postura cómoda, que puede ser acostado o sentado en una posición en la que se sienta bien apoyado y relajado, pero despierto. Si lo desea, puede cubrirse con una cobija ligera, ya que la temperatura del cuerpo, a menudo, baja cuando no se mueve por un rato.

Cuando esté listo, cierre los ojos o manténgalos ligeramente abiertos sin mirar nada en particular.

Descanse por un momento y lleve la atención al ritmo natural de la respiración.

Cuando sienta relajados el cuerpo y la mente, tome conciencia de todo su cuerpo. Note cómo descansa y se apoya sobre el colchón, el piso o la silla. Continúe con su respiración natural, simplemente, percibiendo el apoyo y el peso del cuerpo.

Empiece a "escanear" su cuerpo tomando conciencia de él. Mantenga la atención brevemente en cada región y perciba las sensaciones que siente en cada una. Comience con los dedos del pie izquierdo y, luego, recorra las otras partes del pie: la planta, el talón, el empeine. Tome conciencia de la pierna izquierda y mantenga la atención mientras la recorre para notar las sensaciones.

Continúe hasta la pelvis. Si surge algún pensamiento o juicio, intente no concentrarse en él.

Solo note el pensamiento o el sentimiento y, tal vez, puede sonreír y decirse: "Qué interesante que piense en eso, ¿no?".

Luego, inhale y vuelva a tomar conciencia del cuerpo. Ahora lleve la atención a los dedos del pie derecho y, luego, al resto del pie: la planta, el talón, el empeine. Escanee la pierna derecha hacia arriba: recorra el tobillo, la pantorrilla, la rodilla y el muslo hasta llegar a la pelvis. Si nota alguna sensación en el recorrido, perciba si cambia. Tal vez se hace más o menos intensa, o desaparece. También podría notar que algunas sensaciones son agradables, otras son neutras y otras, desagradables o incómodas.

Ahora tome conciencia del abdomen mientras inhala y exhala. Luego, recorra desde la parte baja de la espalda hasta la parte superior. Siga por el pecho y los hombros. Dirija su atención hacia el brazo derecho y recórralo hasta llegar a los dedos. Perciba

las sensaciones en la mano: en la palma, en el dorso, en la muñeca. Tal vez sienta un hormigueo, calidez u otras sensaciones. Escanee gradualmente todo el dorso de la mano y recorra el brazo hasta llegar a los hombros. Ahora escanee el brazo izquierdo; recórralo hasta los dedos y note las sensaciones que tenga allí. Recorra la mano, la muñeca, el antebrazo, el codo, y suba nuevamente hasta el hombro. Luego, lleve la conciencia al cuello, manténgala por un momento y perciba las sensaciones.

Llegue hasta la cabeza: recorra la parte de arriba, atrás, los costados y alrededor de las orejas. Ahora pase al rostro. Con plena conciencia, escanee lentamente cada área del rostro: la frente, el ceño. Relaje la frente y el ceño. Ahora escanee las cavidades de los ojos, la nariz, las mejillas y la mandíbula. Relaje la mandíbula. Ahora recorra los labios, el interior de la boca, la lengua y los dientes. Deténgase en cada parte, explore y perciba.

Finalmente, extienda su conciencia a todo el cuerpo. Deje que su conciencia note la sensación del cuerpo en su totalidad mientras inhala y exhala. Cuando se sienta listo, abra los ojos y tome conciencia de su entorno.

ANEXO 3

B	T	O	S	O	E	S	C	N	A	A	M	C	H	I	C	L	E	L
H	U	E	V	O	S	K	I	N	D	E	R	I	T	F	C	E	R	A
E	R	S	A	L	M	O	N	E	T	S	U	C	S	O	O	P	E	L
O	M	E	O	N	E	S	E	T	A	Z	G	C	S	I	E	F	A	O
L	T	B	R	E	T	L	V	L	B	C	A	A	O	E	C	G	T	D
M	R	N	U	L	B	N	A	N	A	E	D	C	Ñ	G	A	A	P	S
C	O	A	R	T	N	C	T	L	C	R	E	E	U	R	A	E	E	L
D	K	O	S	T	I	V	A	C	O	V	R	L	A	A	T	R	I	E
O	A	E	M	E	T	D	D	U	E	E	S	U	B	S	L	S	E	C
N	I	U	T	T	A	O	O	A	D	Z	L	U	S	L	E	N	E	T
A	E	G	A	C	C	C	T	S	S	A	O	P	U	T	A	T	S	E
L	H	S	D	A	H	A	D	O	N	R	U	B	N	E	M	D	C	R
D	N	L	A	S	D	U	T	O	F	M	D	A	Y	E	A	A	C	A
S	U	M	A	A	L	A	P	O	N	E	R	I	O	L	I	M	H	N
D	N	H	A	L	E	C	H	E	R	O	N	R	R	I	E	V	E	R
N	L	P	I	O	I	P	A	E	L	Z	L	L	A	I	C	M	Y	C
A	E	E	C	E	I	I	M	O	R	C	I	L	L	A	F	S	C	A
E	T	U	S	C	O	N	C	A	O	C	E	D	E	E	D	R	C	E
U	U	K	Z	L	U	A	U	F	S	N	L	M	U	L	R	L	B	D

Solución

C	U	T	T	C	C	C	T	O	M	C	D	O	N	A	L	D	S	E
I	I	E	D	E	I	K	E	T	C	H	U	P	S	D	A	O	T	A
I	U	T	O	M	N	C	R	R	D	C	H	I	C	L	E	E	U	N
Z	L	T	S	L	C	L	A	L	V	E	U	V	O	L	E	D	E	V
U	S	E	A	H	L	C	A	T	R	E	O	I	M	T	E	L	A	A
I	E	Q	L	U	N	D	O	S	V	O	Z	D	R	L	A	E	O	A
N	E	R	M	E	S	U	L	L	E	L	A	T	C	T	M	R	O	
L	N	R	O	V	A	R	L	S	O	L	S	H	B	A	A	O	E	L
R	C	I	N	O	I	E	O	S	U	R	O	S	E	F	B	R	N	G
A	S	K	I	S	E	E	A	B	E	L	A	A	S	S	A	C	D	O
C	R	A	T	K	Z	T	D	X	U	I	E	N	O	R	C	I	I	A
H	E	G	I	I	A	E	I	U	B	D	H	D	T	D	O	L	E	L
O	U	L	A	N	R	A	R	B	U	S	I	A	N	E	B	L	P	A
O	T	E	G	D	E	O	P	T	O	T	A	A	M	L	S	A	S	Q
M	A	I	Q	E	K	R	E	T	U	L	M	M	N	N	H	D	L	P
L	S	N	S	R	L	R	B	B	L	E	C	H	E	C	E	E	O	M
E	K	S	S	S	T	P	M	E	D	S	R	D	L	R	R	T	C	G
M	I	A	H	E	C	E	V	O	E	I	T	L	F	E	M	T	F	R
R	F	O	I	E	G	R	A	S	E	S	Z	M	G	D	M	B	A	D

1- Foie Gras: California decidió en 2011 prohibir la venta de este alimento en el estado. Conocida como ley foie gras, y motivada por el daño que se infringe sobre estos animales, este estatuto prohíbe tanto la venta del producto como la alimentación forzada de estos animales para el aumento de sus hígados. Pero no es el único ejemplo. Actualmente 15 países en todo el mundo han prohibido este tipo de alimentación forzada, entre ellos Alemania, Finlandia, Israel, Italia, Reino Unido, Turquía o Suecia. En contraste con esto, España es uno de los únicos 5 países de Europa que continúan produciendo foie gras, junto con Francia, Hungría, Bulgaria y Bélgica.

2- Salmón: El consumo de salmón criado en piscifactorías está prohibido en Australia y Nueva Zelanda. Las razones que esgrimen ambos países son que estas criaturas no están alimentadas de una forma sana y contienen alimentos químicos que no han sido aprobados para el consumo humano.

3- Huevos Kinder: En Estados Unidos es considerado peligrosos por el juguete que este conocido producto esconde en su interior. Aprobaron una ley en 1938 que prohíbe cualquier alimento que tenga un juguete en su interior.

4- Ketchup: Aunque esta salsa de tomate no está vetada en todo el país, sí que el estado francés ha restringido su consumo a través de la ley. Desde 2011 existe una prohibición sobre el uso del ketchup en los colegios franceses que hace que este acompañamiento no pueda tener libre acceso, sino que debe ser servido exclusivamente en función de los platos y con restricciones. La normativa fue motivada para favorecer la calidad nutricional de los más jóvenes.

5- Chicle: Singapur, uno de los países más ricos del mundo, decidió declarar en 1992 la guerra a los chicles. Desde entonces, no se puede consumir este producto en sus calles. Su obsesión es tal que incluso obligan a los turistas a declarar la cantidad de gomas de mascar que llevan con ellos, y las multas pueden llegar hasta los dos años de cárcel.

6- Morcilla (alimentos preparados con sangre): Estos alimentos están prohibidos en muchos países fundamentalmente por motivos religiosos. El Islam, judaísmo o los testigos de Jehová consideran que comer sangre no es un acto puro.

7- Embutidos: Estados Unidos existe una ley que dicta que las carnes deben ser sacrificadas y producidas dentro del país. Por este motivo no puedes llevar embutido al país americano.

8- Leche cruda: El consumo de leche cruda, o lo que es lo mismo, la leche que no ha pasado por el proceso de pasteurización está prohibido en Estados Unidos y Canadá debido a los posibles gérmenes que pueden contener.

9- Cerveza en Nigeria: Aunque su consumo no está prohibido, sí lo está su importación y producción por lo que te resultará complicado encontrar una en este país.

10- Colorantes como el E-110 y la Tartrazina (E-102): El colorante alimenticio "amarillo crepúsculo", que se etiqueta como E-110, está presente en alimentos habituales como mermeladas de albaricoque, productos de pastelería, sopas instantáneas, otorga el color anaranjado de los Doritos Tex-Mex, y se encuentra en el medicamento infantil Dalsy. Pero a pesar de ser un colorante permitido en España, su uso está prohibido en algunos países europeos. El aditivo E-110 está prohibido en países como Noruega, Finlandia o Suecia. El motivo es que puede estar relacionado con la hiperactividad en menores. Al respecto, la normativa europea, y por tanto la regulación española, sí que imponen restricciones a la cantidad permisible incluida en un alimento. Además, según contempla el Reglamento (CE) 1333/2008 del Parlamento Europeo sobre aditivos alimentarios, se debería advertir en los productos que conlleven E-110 que este colorante puede provocar en algunos casos "efectos negativos sobre la actividad y la atención de los niños".

11- McDonald 's: Otro de los países que han prohibido McDonald's es Islandia. El último local del país del norte de Europa cerró en octubre de 2009. El Gobierno de Islandia no estaba demasiado satisfecho de tener comida fast-food ya que este es uno de los países del mundo más concienciados con la importancia de una buena alimentación para la salud.

12- Red Bull: En Lituania y Letonia la venta de bebidas energéticas a menores está prohibida desde 2014 y 2016, respectivamente.

13- Tabaco: Nueva Zelanda se convierte en el segundo país más restrictivo del mundo con el tabaco, solo por detrás de Bután. En este país, directamente, está prohibida la venta de tabaco desde 2006, y se estableció un impuesto del 100% sobre los cigarrillos importados para el consumo privado.

Anexo 4

Concepto de Ocio y Tiempo Libre: Definición y características

Cuando se habla de ocio y tiempo libre se suelen asociar dichos conceptos como si de sinónimos se tratasen, sin embargo, se debe tener en cuenta que aun existiendo una estrecha relación entre ambos conceptos, se trata de concepciones diferentes:

El tiempo libre se define como un tiempo fuera de las obligaciones personales, o lo que es lo mismo, el tiempo que queda tras haber satisfecho todas las necesidades y obligaciones.

Por su parte, el ocio durante el tiempo libre, implica la forma en la que se ocupa dicho tiempo libre; Esta forma, implica la realización de actividades que reportan una satisfacción personal, y que se realizan de forma libre y voluntaria.

El tiempo libre aparece como el continente mientras que el ocio se manifiesta como su contenido.

No todas las actividades que hacemos en el tiempo libre son ocio ya que, para serlo, tienen que cumplir con las que se consideran sus características fundamentales: ser libre o desinteresado, voluntario, que produce placer y que se realiza posteriormente a la realización de las obligaciones y necesidades básicas.

Resumiendo, hay dos aspectos fundamentales para que una actividad o una situación puedan clasificarse como ocio:

- Tiene que existir disponibilidad de Tiempo Libre. El ocio se desarrolla en el tiempo que le queda a la persona una vez realizadas sus obligaciones laborales, familiares y
- Y una actitud personal. Lo característico del ocio no es tanto lo que se hace y cuando se hace, sino cómo se hace, es decir, cómo se vive aquello que se hace. La actitud personal en las actividades de ocio se refiere a entrega de manera voluntaria y desinteresada, que le va a producir a la persona una experiencia de satisfacción y de encuentro consigo mismo.

Anexo 5

Alegría:

- Tranquilidad
- Paz
- Serenidad
- Plenitud
- Diversión
- Seguridad
- Confianza
- Entusiasmo
- Orgullo

Tristeza:

- Decepción
- Melancolía
- Sufrimiento
- Apatía
- Abandono
- Aburrimiento
- Pesimismo
- Remordimiento
- Arrepentimiento

Miedo:

- Incertidumbre
- Ansiedad
- Sobresalto
- Fobia
- Humillación
- Vergüenza
- Preocupación
- Pánico
- Inseguridad

Amor:

- Cordialidad
- Admiración
- Amabilidad
- Confianza
- Empatía
- Simpatía
- Enamoramiento
- Respeto
- Admiración

Ira:

- Indignación
- Impaciencia
- Impotencia
- Rencor
- Envidia
- Frustración

Asco:

- Aburrimiento
- Desprecio
- Repugnancia
- Repelús
- Aborrecimiento

Sorpresa:

- Sobresalto
- Desconcierto
- Interés
- Confusión
- Perplejidad

Este material ha sido elaborado por la Confederación Don Bosco como parte de la Campaña Pasaporte 0,0 dentro de la línea de Educación para la Salud. Ha sido creado como recurso orientativo por lo que está abierto a las aportaciones y la experiencia de los agentes sociales que los vayan a utilizar. Esperamos que la información y las dinámicas ofrecidas os sean útiles en vuestra labor preventiva.

Asimismo, queremos agradecer y alabar el trabajo y la dedicación de los jóvenes voluntarios como impulsores de hábitos de vida saludable.



www.pasaporteeo.org



Confederación
Don Bosco

Financiado por:

	 GOBIERNO DE ESPAÑA	 MINISTERIO DE SANIDAD	SECRETARÍA DE ESTADO DE SANIDAD
			DELEGACIÓN DEL GOBIERNO PARA EL PLAN NACIONAL SOBRE DROGAS
	 GOBIERNO DE ESPAÑA	 MINISTERIO DE DERECHOS SOCIALES Y AGENDA 2030	
			 POR SOLIDARIDAD OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL