



Anexo II

Proyecto (modelo orientativo)

Título

PREVENCIÓN DE ADICCIONES EN JÓVENES DENTRO DEL CONTEXTO DE CRISIS SOCIAL Y SANITARIA POR COVID19

1. Datos de identificación

Entidad Solicitante	Federación Provincial Cordobesa de Drogodependencias y Sida Madinat
Domicilio	Avenida La Estación S/N
Teléfono	957631685
Correo electrónico	federacionmadinat@federacionmadinat.org
Representante	Miguel García Mohedano

2. Población destinataria del proyecto

Familia e infancia	Menores X	Personas reclusas y ex reclusas
Mayores		Extranjeros/as o inmigrantes
Personas con discapacidad		Personas sin hogar
Colectivos en riesgo		Mujeres Ambos sexos X

3. Justificación (especificar línea y objeto de subvención Base 5ª)

Federación Provincial Cordobesa de Drogodependencias y Sida Madinat se funda el día 4 de Enero, de 1999 como una organización de naturaleza asociativa y sin ánimo de lucro con el propósito de coordinar y aunar esfuerzos de las entidades federadas, potenciar su trabajo y el movimiento asociativo en el ámbito de drogodependencias y VIH.

En la actualidad son 18 las entidades federadas repartidas por varios municipios de la provincia de Córdoba lo que hace que sus proyectos puedan llegar a una gran cantidad de personas.

Federación Madinat tiene una gran experiencia en la elaboración de proyectos de proyectos sociales similares, llevando a cabo una gran cantidad de proyectos desde 1999.

La problemática relacionada con las adicciones con y sin sustancia constituye en la actualidad uno de los principales problemas de salud pública, tanto en España como en el conjunto de países de la Unión Europea. La evidencia disponible apunta a la aparición de conductas adictivas a edades cada vez más tempranas y a pesar de que los datos recogidos en la última Encuesta Estatal sobre uso de Drogas en Enseñanza Secundaria (ESTUDES 2018/2019), señalan una discreta disminución en el consumo de algunas sustancias, como el alcohol o la cocaína, otras, como el tabaco, el cannabis o las drogas de diseño continúan ganando adeptos entre los más jóvenes.

El alcohol continúa siendo la droga más consumida por la población general. El 77,5% de los españoles de edades comprendidas entre 15 y 64 años aseguran haber consumido alcohol en el transcurso del último año, constatándose además un aumento progresivo en las tasas de consumo de riesgo.

Centrándonos ya en la población infanto-juvenil, según el ESTUDES 2018/2019, el alcohol sigue



siendo la sustancia más consumida por los adolescentes españoles, duplicando al consumo de tabaco. Así, por ejemplo, el porcentaje de estudiantes de entre 14 y 18 años que aseguran haber consumido alcohol en los últimos 12 meses asciende al 75,6%, mientras que dicha cifra referida al último mes se sitúa en el 67,4%. Estos datos, no dejan de sugerir una alerta sanitaria debido a la morbilidad juvenil que provoca el alcohol y que está conformada por un amplio abanico de perturbaciones, que van desde la disminución en la calidad de vida, hasta las alteraciones neurocognitivas.

Otro de los elementos que preocupa de sobremano a los expertos tiene que ver, no tanto con los niveles de prevalencia, sino con los patrones de consumo y, en particular, con las borracheras y el denominado binge drinking. Tal y como reflejan trabajos como el de Carbia et al. (2018) o el de Golpe et al. (2017), los episodios de ingesta intensiva de alcohol en los adolescentes tienen importantes consecuencias tanto a nivel cerebral como a nivel de policonsumo, de conductas de riesgo y de deterioro de la convivencia. El último ESTUDES recoge que un 32,30% de los escolares relatan haber practicado binge drinking en los últimos 30 días, No obstante, parece que la falta de percepción de riesgo no afecta únicamente a los jóvenes, pues el 48,3% de los padres son concedores del consumo abusivo de alcohol de sus hijos y lo permiten.

Atendiendo a las diferencias en el consumo por sexos, se observa que el 50,3% de las consumidoras adolescentes son mujeres. Este porcentaje, que ha ido aumentando conforme las normas sociales se han alejado de los roles tradicionales de género, suscita una preocupación añadida en la comunidad científica, en tanto en cuanto las mujeres, en el mismo nivel de consumo que los hombres, son más vulnerables a los daños producidos por el alcohol, debido, entre otros, a niveles más bajos de enzimas deshidrogenasas y a una mayor proporción de grasa/agua del cuerpo femenino, que hacen que los niveles de alcohol aumenten más rápidamente después de la ingesta.

En cuanto al cannabis, este continúa siendo la droga ilegal más consumida en España en todos los grupos de edad. Un 11% de la población general de entre 15 y 64 años asegura haber consumido cannabis en el último año, lo que suscita un repunte del consumo, que, tras haber sufrido un descenso de más de un punto porcentual a principios de esta década, se había venido manteniendo estable en las últimas encuestas estatales. Pese a que esta cifra de prevalencia referente a todas las franjas de edad ya es alta, en el grupo de 14 a 18 años el consumo es mayor, situándose en un 26,3% en los últimos 12 meses.

La edad de inicio de consumo de cannabis, según las fuentes oficiales, en España se sitúa en torno a los 14,9 años. Además, cabría añadir que el 38,3% de los que probaron el cannabis, lo hicieron con 14 años o menos, algo que resulta ciertamente preocupante, dadas las consecuencias para la salud en las que insiste la literatura científica. El consumo durante el periodo de desarrollo, donde el cerebro de los jóvenes es intrínsecamente más vulnerable que un cerebro maduro, determina que los efectos adversos a largo plazo de las agresiones ambientales, como la exposición a las sustancias tóxicas que componen el cannabis, sean más marcados.

Lejos de que, los problemas relacionados con el consumo de sustancias de los más jóvenes, se reduzcan a drogas archiconocidas como el alcohol y el cannabis, la problemática se enquistó aún más con las nuevas sustancias emergentes. El consumo entre los adolescentes de sustancias como el éxtasis, las anfetaminas y la metildioximetanfetamina (MDMA) se ha visto incrementado en los últimos años, llegando, en el caso del éxtasis, a duplicarse las cifras de prevalencia con respecto al año 2017. Este repunte se ve agravado por la enorme accesibilidad que los jóvenes refieren tener a ellas, situando a amigos, conocidos y familiares como sus principales fuentes de suministro. Así



mismo, suscitan una enorme preocupación las drogas facilitadoras del asalto sexual (DFAS), que se utilizan para modificar o anular el grado de vigilancia, el estado de consciencia y la voluntad de la víctima (“sumisión química”) y a las que se les atribuyen el 17% de las agresiones sexuales..

Pero si el consumo de sustancias no fuera suficiente problema, actualmente, a la hora de enfrentarnos al fenómeno de las adicciones, debemos tener en cuenta la complejidad que este ha ido adquiriendo progresivamente, debido al crecimiento de las “adicciones sin sustancia” y que viene dado por el uso problemático de internet y las redes sociales, la adicción a los videojuegos y el juego online.

En este campo, se han conseguido pequeños avances desde que en el año 2013 la Asociación Estadounidense de Psiquiatría (en inglés, American Psychiatric Association [APA]) reconociese, en la quinta versión su manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM-5®), que las adicciones conductuales son un trastorno mental¹⁹, de modo, que pasaron de ser consideradas como trastornos del control de impulsos a ser consideradas trastornos adictivos. No obstante, este cambio afecta únicamente al juego patológico y deja fuera al uso problemático de internet o videojuegos.

En lo relativo a los datos de los que disponemos sobre juego online relacionado con dinero, sorprende que pese a ser esta una actividad restringida a usuarios mayores de 18 años, tal y como se dispone en el artículo 6.2 de la Ley de regulación del juego²⁰, los estudios impulsados por el Plan Nacional sobre Drogas indican que un 1,2% de los menores apuestan online diariamente y un 2,7% han apostado en el último año, siendo este porcentaje mayor en hombres, donde alcanza un 4,4%²¹. Sin embargo, otros estudios de carácter regional demuestran que estos porcentajes son incluso mayores, y apuntan a una prevalencia del juego, entre estudiantes de entre 14 y 18 años, del 8,4%, alcanzando el 14,2% cuando se segmentan los datos por sexo y se refieren a varones²². Por si la preocupación que arrojan estos niveles no fuera suficiente, parece que el juego de azar online no es una problemática aislada, ya que, aunque no siempre cursa en compañía de otras adicciones, como el uso problemático de internet o el consumo de sustancias, cuando lo hace supone una situación de alarma, que pone en el punto de mira la necesidad de un afrontamiento conjunto²³. Por otro lado, la adicción a los videojuegos ha sido señalada por varios autores como un problema clínico emergente que se inicia a edades muy tempranas y que se asocia a múltiples alteraciones de la salud, como disminución del tiempo de sueño^{24,25}, trastornos obsesivos y de ansiedad²⁶ o problemas de conductas y disminución del comportamiento prosocial²⁷.

En lo que respecta al uso problemático de internet (UPI), el Plan Nacional sobre Drogas, desde el año 2014, incluye preguntas relativas al uso de la red dentro de la encuesta ESTUDES. La última edición señala que el 21% de la población realiza un consumo abusivo de las redes, porcentaje que ha aumentado en cinco puntos porcentuales desde la encuesta anterior⁴. No obstante, este porcentaje es ligeramente inferior a las prevalencias encontradas por Rial et al. en un reciente estudio, que cifra el uso problemático de internet entorno al 26% de los adolescentes²⁸.

Las consecuencias para la salud asociadas al UPI son ya objeto de estudio para múltiples investigadores a nivel mundial.

Las alarmantes cifras de prevalencia y la evidencia de una estrecha relación entre los diferentes tipos de adicciones a las que se exponen los jóvenes hoy en día, constituyen el punto de partida que invita a buscar los mismos factores de base y apostar por una prevención integral, aunando la prevención escolar, familiar y ambiental.



Por ello y ante la grave situación Social ante la que nos encontramos por las consecuencias e impacto del COVID19 en nuestras vidas, ha podido provocar un considerable incremento de problemas de adicciones entre nuestros/as jóvenes, ya sea consumiendo drogas o mediante el uso prolongado y sin control de Nuevas tecnologías y videojuegos durante el Confinamiento establecido durante el Estado de Alarma, por lo que hay muchos y muchas jóvenes que se han visto seriamente afectadas sus capacidades y aptitudes provocando un grave perjuicio hacia su salud y la de sus familiares por lo que con dicho proyecto prevemos actuar de una forma tajante la Prevención de conductas de riesgo en consumo de sustancias tóxicas así como redes sociales y nuevas tecnologías, a través de la actuación directa en jóvenes así como con sus familiares ya que son primordiales en prevenir conductas adictivas en sus hijos/as.

4. Breve descripción (mencionar si hay complementariedad con proyectos o programas de Centros de Servicios Sociales Comunitarios)

Los y las jóvenes de entre 12 y 18 años son unas de las personas más afectadas por esta Pandemia mundial provocada por el virus del Covid19, y es que la situación de Confinamiento Decretada por el Estado de Alarma, ha propiciado que jóvenes se encuentren encerrados en su casa Confinados desde el 15 de marzo de 2020 hasta la fecha (aunque ya con medidas menos restrictivas), lo que ha producido serias dificultades para la vida de estos jóvenes ya que se les impedía socializar con amigos y amigas así como no poder hacer la vida normal que solían hacer antes de esta situación. Es por ello que una vez acabe esta crisis sanitaria, las entidades sociales como en este caso Federación Madinat nos enfoquemos en la vuelta a la normalidad de estos jóvenes, haciendo potentes programas de prevención sobre conductas de riesgo en consumo de sustancias tóxicas, así como adicción a nuevas tecnologías.

No hay complementariedad con proyectos o programas de centros de servicios sociales comunitarios.

5. Número estimativo de personas destinatarias

El número estimado de personas beneficiarias tenemos previsto que sea elevado, aunque siempre con la cautela de las circunstancias que azotan la ciudad con el COVID19, por lo que tendremos que adaptar todas las actividades y mejorar la seguridad de estas para evitar contagios en ellas. Estimamos que el número de personas destinatarias sea unas 400 niños y niñas, para ello daremos mucha publicidad en redes sociales así como pasaremos información a los institutos de la ciudad para que den publicidad a estas actividades entre sus alumnos, ya que recordamos que las actividades ante la imposibilidad de acceder a centros educativos debido al covid19 se llevarán a cabo por las tardes en otros locales privados.

6. Objetivos del proyecto (generales y específicos)

OBJETIVO GENERAL

Prevenir conductas de riesgo en consumo de drogas y adicción a nuevas tecnologías y redes sociales



en jóvenes de Córdoba.

OBJETIVO ESPECÍFICO.

1. Prevenir en el consumo de drogas en jóvenes ante situaciones creadas por crisis social por Covid19
2. Prevenir en materia de adicciones sin sustancia en jóvenes tras confinamiento (Nuevas tecnologías, redes sociales y videojuegos)
3. Formar a padres y madres en materia de prevención de adicciones con y sin sustancia.
4. Informar y formar a jóvenes en riesgo de exclusión social de Córdoba en materia de protección contra el COVID19 para evitar su transmisión.
5. Sensibilizar a padres y madres sobre el peligro del consumo de sustancias tóxicas de sus hijos e hijas, así como del mal uso de nuevas tecnologías y redes sociales.
6. Sensibilizar en redes sociales sobre importancia de lucha contra el COVID19, aportando medidas de prevención contra el Covid19.

7. Actividades previstas según objetivos específicos

Todas las actividades que vayan a llevarse a cabo se desarrollarán siguiendo las medidas de protección para evitar la transmisión del COVID 19 que dictan las autoridades sanitarias competentes, es decir se facilitarán todos los Epis necesarios para asistentes a las actividades presenciales así como a los ponentes, guardando una distancia mínima de 2 metros entre personas por lo que se vigilará detalladamente el aforo así como la amplitud del local donde se lleven a cabo las actividades que debe ser lo suficientemente grande para congregar a un número suficiente de personas para poder llevar a cabo cada actividad.

Igualmente todas las actividades contarán con una ejecución distinta a la presencial, que será mediante la grabación de videos sobre cada actividad en la que se expliquen los detalles de cada sesión para después poder publicarlo vía redes sociales, página web y WhatsApp de Federación Madinat, lo que permitirá poder ejecutar el proyecto en caso de que en los meses de otoño o invierno se produzca un repunte de la enfermedad impidiendo poder llevar a cabo las actividades de forma presencial, pues así nos aseguramos el correcto funcionamiento de dinámicas y poder llegar incluso a un mayor número de personas ya que Federación Madinat cuenta con más de 7000 seguidores en Facebook.

En lo que respecta las actividades, para dicho proyecto se van a llevar a cabo un total de 5 actividades, abarcando desde el mes de Octubre de 2020 al mes de mayo de 2021:

- A) Sesiones Preventivas sobre adicciones con sustancias en jóvenes en riesgo de exclusión social.
- B) Los peligros de las adicciones sin Sustancia en Jóvenes (Redes sociales, internet, videojuegos)
- C) Escuela de Madres y Padres (Prevención de las adicciones en la familia)
- D) Medidas Prevención COVID19 en Jóvenes.



A) Sesiones Preventivas sobre adicciones con sustancias en jóvenes en riesgo de exclusión social.

Esta actividad persigue la elaboración de diversas sesiones formativas y talleres en relación a la prevención de consumo de sustancias tóxicas o drogas por parte de jóvenes en riesgo de exclusión social, adoptando determinadas estrategias con el objeto de erradicar o al menos, disminuir esta problemática. Con dicha actividad se pretende Prevenir a jóvenes sobre consumo, peligros, riesgos así como explicación sobre lo que es una adicción con sustancia.

Por ello pretendemos realizar dicha actividad en 3 bloques o sesiones formativas relacionadas con 3 drogas muy frecuentes en jóvenes de entre 12 y 18 años:

Alcohol
Tabaco
Cannabis

A-1) Percepción sobre drogas:

El objetivo principal de dicha sesión es conocer la percepción que tienen los/as jóvenes del uso de las drogas y empezar a confrontar esas creencias.

Los/as participantes deben decir espontáneamente la primera palabra o imagen que les venga a la mente al pensar en el término "droga" (a modo de tormenta de ideas). La persona encargada de desarrollar el proyecto escribe en la pizarra todas las palabras citadas. Se puede hacer varias rondas (hasta agotar las ideas o que estas se repitan).

La persona encargada de llevar a cabo el proyecto y los/as participantes clasifican conjuntamente las ideas apuntadas en la pizarra según reflejen una percepción negativa de la droga (con la letra "N") o con la letra "P" si la percepción es positiva.

Acto seguido se desarrollará un módulo en el que explicaremos ¿QUE SON LAS DROGAS?

Se aclarará que las drogas son un grupo muy diverso de sustancias que comparten una serie de características básicas:

1. Actúan sobre el sistema nervioso central (el cerebro).
2. Provocan cambios en el comportamiento, el estado de ánimo o la manera de percibir la realidad, por medio de la acción que ejercen sobre el cerebro.
3. Su consumo persistente puede generar dependencia. Se consumen de muchas formas (fumando, bebiendo, inyectándolas, etc.). Todas hacen llegar la sustancia a la sangre y, a través de ella, al cerebro para producir sus efectos. Desde este punto de vista, los juegos de azar, la televisión o los videojuegos, no se consideran drogas, pese a que su utilización abusiva también puede conllevar problemas (aislamiento, inactividad, incumplir obligaciones, dependencia, etc.).

Posteriormente se definirán una serie de conceptos asociados a las adicciones:

- Dependencia: El consumo repetido de una droga puede desencadenar un proceso donde la persona experimenta un fuerte impulso a repetir su consumo, aunque implique riesgos, problemas o dificultades importantes. Entonces, se dice que tiene dependencia de aquella droga. Esto provoca cambios en su comportamiento y en la relación con los demás; consumir la droga se hace cada vez más prioritario y se van abandonando cosas que antes eran importantes: amistades, familia, estudios, aficiones, etc.

- Riesgos: Además de la dependencia, tomar drogas comporta otros riesgos y puede dar lugar a



problemas muy diversos y no menos importantes: accidentes, enfermedades (cáncer, bronquitis, etc.), infecciones (bajo sus efectos es más fácil obviar la adopción de medidas para evitar el contagio de enfermedades de transmisión sexual), reacciones agudas (coma etílico, crisis de angustia, etc.).

- Legal/Ilegal: Hay algunas que están prohibidas (cannabis, cocaína, etc.); mientras que otras están permitidas; se pueden comprar en tiendas pero solo por personas mayores (alcohol, tabaco).

Con esta sesión puramente teórica pretendemos dar conocimiento a los y las jóvenes sobre las drogas que sepan a que se enfrentan una vez salen a la calle.

Dicha actividad se llevará a cabo en 4 sesiones las cuales tendrán una duración de 60 minutos, para la cual se necesitarán los siguientes recursos: Papel, pizarra, bolígrafos y lápices.

A-2) DESMONTANDO MITOS

El objetivo principal de dicha sesión es plantear una serie de mitos y verdades sobre las drogas, conocer sus puntos de vista y debatir sobre ellos. Para acabar desmontando estos mitos y falsas creencias. Dentro de esta sesión la dividiremos en 3 temas principales relacionados con adicciones con sustancias como son alcohol, tabaco y cannabis.

ALCOHOL

La persona encargada de ejecutar el proyecto introduce el tema del alcohol definiendo qué es y dando información complementaria, lo cual se complementa con la siguiente información:

El consumo del alcohol ha estado permitido en nuestra sociedad desde hace muchos siglos y especialmente el vino ha sido, y es, una bebida tradicional de nuestro país. El cultivo de la viña y la elaboración del vino son característicos de la cultura mediterránea. Por este motivo la tradición popular ha pensado que las bebidas con alcohol tienen muchas virtudes y cualidades buenas, que no son del todo ciertas.

Posteriormente se repartirán a todos los miembros del grupo una copia del "Test del alcohol" Con afirmaciones donde deben señalar si son verdaderas o falsas. Una vez rellenen el test todos y todas las jóvenes pasaremos a corregir dicho test y aclarar dudas que puedan surgir a los y las jóvenes. Por último para concluir con dicha actividad escribiremos una serie de mitos sobre el alcohol en la pizarra, los cuales los y las participantes deben responder sobre dichos mitos.

Un ejemplo de los mitos expuestos es por ejemplo:

Mito: Beber alcohol sólo los fines de semana no produce daños en el organismo. Posteriormente los y las jóvenes dan su visión sobre el mito para aclarar dudas.

Duración: 60 minutos

TABACO

El objetivo será plantear una serie de mitos y verdades sobre el tabaco, conocer sus puntos de vista y debatir sobre ellos. Para acabar desmontando dichos mitos.



Se Dividirán a los/as participantes en grupos, repartiendo el documento "Los mitos del tabaco", con diferentes mitos sobre el consumo de tabaco entre los diferentes grupos.

Dentro de dicho documento se plasma en 15 mitos sobre el tabaco, exponiendo algunos:

Mito 1: Fumar un cigarrillo relaja y alivia e estrés

Mito 2: Los cigarrillos bajos en nicotina no hacen daño, no son cancerígenos

Cada grupo debe responder a las siguientes preguntas por cada mito entregado.

PREGUNTAS

- ¿Crees que es cierto? ¿Por qué?
- ¿Por qué y para qué utilizan las personas este mito?
- ¿Crees que es un mito antiguo y qué ha cambiado en la actualidad?
- ¿Qué le dirían a alguien que cree en este mito?

Un/a portavoz de cada grupo expone las principales conclusiones a las que han llegado. La persona encargada de llevar a cabo la sesión corrige, matiza o amplía las reflexiones expuestas por los/as participantes.

La duración de dicha sesión será de 60 minutos donde los/las jóvenes participantes estarán divididos por grupos respetando distancias de seguridad, así como portando cada uno los EPIS necesarios.

CANNABIS

El objetivo de dicha sesión será Plantear una serie de mitos y verdades sobre el cannabis, conocer sus puntos de vista y debatir sobre ellos. Para acabar desmontando estos mitos.

Identificar los cambios que se han producido en los mitos y creencias en el consumo de cannabis.

Para llevar a cabo dicha actividad dividiremos a los/as participantes en grupos y repartiremos la ficha "Los Mitos del Cannabis" que incluye diferentes mitos sobre el consumo de cannabis.

Cada grupo de participantes debe responder a las siguientes preguntas por cada uno de los mitos entregados.

PREGUNTAS

- ¿Crees que es cierto? ¿Por qué?
- ¿Por qué y para qué utilizan las personas este mito?
- ¿Crees que es un mito antiguo y qué ha cambiado en la actualidad?
- ¿Qué le dirían a alguien que cree en este mito?

Un/a portavoz de cada grupo expone las principales conclusiones a las que han llegado, para posteriormente la persona encargada de ejecutar la sesión matiza o amplía las reflexiones expuestas por los/as participantes

Algunos ejemplos de mitos que se expondrán son:

El cannabis es un producto inofensivo para la salud, ya que es un producto natural. Es una droga ecológica, es la sustancia de la paz y el relax.

Los/as jóvenes consumen cannabis porque está prohibido: si se legalizara se consumiría menos.

Tendrá una duración de 60 minutos con grupos reducidos respetando distancias de seguridad y portando epis todos los participantes.



B) Los peligros de las adicciones sin Sustancia en Jóvenes (Redes sociales, internet, videojuegos)

Para dicha actividad estudiaremos los riesgos a los que puede tener un/a joven por el uso prolongado de nuevas tecnologías, y es que nuestra sociedad a variado en los últimos tiempos sus estilos de vida pasando prolongadas horas delante de móviles, ordenadores, tablet o videoconsolas lo que afecta seriamente a las conductas de los y las jóvenes.

Y es que las imágenes que se veían anteriormente en las calles de niños y niñas jugando en calles ya se ven pero en muy poca cantidad siendo cada vez más los jóvenes que realizan sus actividades recreativas con las nuevas tecnologías lo que incide negativamente en la socialización de dichos jóvenes.

Por ello llevaremos haremos hincapié en el mal uso de las nuevas tecnologías. Se dejará claro que las nuevas tecnologías no son malas ni dañinas con su utilización buena, eso sí advertimos a jóvenes que el mal uso de estas provoca comportamientos dañinos en ellos y ellas, los cuales tendríamos que afrontar y solventar.

Problemas derivados del mal uso de las Nuevas tecnologías.

Uno de los problemas más frecuentes es el llamado Síndrome del Ordenador o Síndrome de la Pantalla de Visualización (SPV), cuyos síntomas son:

Con respecto a la vista:

- Visión borrosa, doble, fatiga, fobia a la luz o lagrimeo. Sequedad, ojos rojos y pesadez.

Con respecto a la cara y cabeza:

Picor en la cara, cara rojiza, hinchazón. Cefaleas, náuseas, mareos y vértigo.

Con respecto al sistema músculo-esquelético rigidez y dolor de hombros, cuello, espalda, brazos debidos a:

- Fatiga muscular por la excesiva inclinación de la cabeza. Y rotación lateral continuada.

- La inclinación del tronco hacia delante para acercarse a la pantalla sin apoyar la espalda ni los antebrazos genera una gran presión intervertebral.

- Flexión de la mano para manejar el teclado y flexión lateral al mover el ratón.

- Fémures inclinados hacia abajo, lo que perjudica la circulación y sobrecarga la musculatura.

Los/as adolescentes y jóvenes en general tenéis otros riesgos añadidos, sobre todo si no sois supervisados, podríamos citar por ejemplo:

- Existe la posibilidad de generar adicción, lo que influye en el desarrollo personal y en tu relación con el entorno.

- Las ganas de estar conectados con la red, os puede alterar el horario de sueño y vigilia, y originaros algún trastorno emocional: depresión, estrés, ansiedad, fobias, etc.

- Las habilidades sociales se pueden ver afectadas, ya que la capacidad para interactuar en espacios virtuales puede ser la barrera tras la que nos escondamos para no dar la cara ante determinadas situaciones y por tanto que no desarrollemos las relaciones personales, el tú a tú en vivo y en directo.

Por ello una vez expuestos los problemas por el mal uso de las nuevas tecnologías pasaremos a exponer la prevención de problemas por mal uso de las nuevas tecnologías para que ayuden a los y las jóvenes a asociar unas pautas de prevención como son:

- Administra tu tiempo libre y participa en otras actividades sociales como el deporte.



- Si reconoces que te estás "enganchado/a", puedes pedir ayuda a tus familiares y a especialistas.
- Limita al máximo el tiempo de conexión, o procura estar el tiempo justo que necesites para buscar alguna información, comunicarte con alguien o abrir tú correo.
- Pon el ordenador en una habitación distinta del dormitorio.
- Presenta a tu padre/madre tus "amigos/as virtuales" de la misma forma que les presentas a tus amigos reales.
- Acuerda con tu padre/madre qué momentos del día y cuánto tiempo puedes navegar por Internet, los contenidos y direcciones apropiadas para ti; si quieres añadir o ver nuevas zonas debes hacerlo de acuerdo con tu padre y tu madre.

Otras precauciones que debes tomar:

- No dar nunca información personal que te identifique (dirección de tu casa, nombre del Instituto, teléfono, edad, sexo...) en un foro público (chat, boletín..). Asegúrate a quién das su e-mail.
- Utiliza seudónimos cuando participes en conversaciones online, chats, foros de discusión, etc.
- No permitas encuentros personales con otros usuarios/as sin tu consentimiento, nunca sabemos quién hay detrás de una dirección o seudónimo electrónico. Si estás interesado/a en conocer a alguien, informa siempre a tu padre/madre y no vayas sólo/a a la cita. Procura que el encuentro sea en un lugar público.
- Intenta hacer de Internet una actividad familiar.

Una vez expuestas todas estas medidas resolveremos preguntas relacionadas con el tema que a los y las jóvenes puedan surgir.

Tenemos previsto igualmente la grabación de dicha actividad para su publicación en redes sociales y páginas web de la entidad por si hubiera un repunte por COVID19 y fuera o fuese imposible llevar a cabo las actividades de forma presencial.

La duración de dicha actividad serán de 6 sesiones con una duración de 60 minutos por sesión repartidas en 3 meses (Desde Febrero 2021 a mayo 2021)

C) Escuela de Madres y Padres (Prevención de las adicciones en la familia)

La tercera actividad de dicho proyecto gira entorno a las familias. Y es que debemos dar una explicación a padre y madres sobre los riesgos a los que se pueden encontrar sus hijos e hijas en la calle así como a través de la pantalla.

Por ello expondremos en reuniones de padres y madres una breve introducción sobre que son las drogas, la adicción a las nuevas tecnologías así como de la importancia de la prevención de estas mediante instrumentos para combatir dicha problemática.

El objetivo principal es conocer la percepción que tienen las madres/padres sobre las drogas y el comienzo de su uso, así como conocer a que riesgos se exponen sus hijos por el mal uso de las nuevas tecnologías.

Es decir llevaremos a cabo una dinámica en la que tocaremos tanto las adicciones con sustancias como las adicciones sin sustancia. Es importante que madres y padres salgan concienciados sobre dichos temas ya que son sobre los que radican el tema del proyecto.

Igualmente Sensibilizaremos a las madres/padres sobre la importancia de la prevención en el consumo de sustancias. Así como sobre el peligro/riesgo del consumo de drogas para la salud.

La familia constituye la primera instancia de socialización y la institución que globalmente tiene más influencia en la formación y desarrollo de los niños/as y los/as jóvenes. Es en su seno donde estos niños/as y jóvenes, a través del aprendizaje y de la observación de las conductas de las/os



adultos, se van capacitando para vivir en la sociedad y afrontar de forma adecuada las nuevas situaciones que se les presentarán a lo largo de la vida, situaciones a las que no será ajena, con toda seguridad, la disponibilidad de las drogas.

De ahí la consideración de la familia como un agente preventivo fundamental en los programas de prevención de drogas dirigidos a los y las adolescentes.

La familia es capaz de influir positivamente en el desarrollo sano y equilibrado de sus miembros, lo que explica la necesidad de apoyar esta potencialidad para evitar que la convivencia en su seno se convierta en todo lo contrario, es decir, en una fuente de riesgo y dificultades en el proceso evolutivo de los hijos/as.

Esto explica que los más recientes análisis de los factores de riesgo y de los programas de prevención de drogodependencias tengan a la familia como uno de sus principales agentes preventivos.

Igualmente profundizaremos con padres y madres sobre las nuevas tecnologías, en particular los móviles y los riesgos que pueden generar.

Debido a esta situación de Confinamiento los y las niñas han pasado horas y horas delante bien de un ordenador, móvil, Tablet o videoconsola por lo que sus conductas han podido variar sensiblemente. Es por ello que pretendemos sensibilizar a padres y madres para que intenten cambiar esos hábitos en sus hijos e hijas, y ello lo conseguiremos exponiendo los problemas que se derivan del mal uso de las nuevas tecnologías.

El teléfono móvil, no es en sí un problema, pero si no lo usamos adecuadamente se puede convertir en un problema o agudizar otro previo que tuviéramos.

Uno de los problemas más claros y patentes es la adicción a las nuevas tecnologías.

Hay chicas/os que se pasan "pegados" al móvil todo el tiempo, se llevan el móvil a todas partes, no pueden pasar sin él, están obsesionados con el WhatsApp y otras aplicaciones.

Posiblemente la mayoría de estos jóvenes que están obsesionados con el

WhatsApp, o con ver la pantalla a ver si les han dado un "toque", o si tienen llamadas perdidas, tengan algún problema previo (falta de comunicación, falta de autoestima...) y con el "enganche" al móvil quede enmascarado. El móvil no es ni puede ser la solución a problemas previos. Todo lo contrario, las ventajas que esta herramienta pueda tener se ponen en tu contra, ya que en vez de comunicarte y estrechar lazos, te aísla, vas dejando de lado a tu familia, a tus amistades. Si antes eras tú y tus problemas, con el móvil los aumentas, ahora no sólo estarás tú y tus problemas sino que estarás sumido en un círculo tú, tus problemas, el móvil, la factura.

No nos podemos evadir de los problemas, a estos hay que hacerles frente, es la única manera de solucionarlos. No puedes crearte un mundo imaginario y fantástico donde seas quien te gustaría ser. Por ejemplo, con los SMS puedes ligar sin tener que dar la cara y enfrentarte a una relación real, esto lógicamente impide que crezcas como persona al no afrontar los riesgos de una relación real.

Por ello aportaremos consejos saludables del uso de las nuevas tecnologías para que padres y madres puedan aplicarlos.

Duración: dicha sesión se repartirán en 8 sesiones de 90 minutos durante 8 meses abarcando los meses de octubre a marzo, siendo una sesión por mes.

Con ello facilitaremos que asistan un mayor número de madres y padres ya que son repartidas en el tiempo y no son muy duraderas.



D) Medidas Prevención COVID19 en Jóvenes.

El Covid19 ha llegado a nuestras vidas para quedarse, por ello es más que necesaria la formación en materia de prevención del COVID19 en jóvenes ya que son un fuerte canal de transmisión de la enfermedad. Por ello llevaremos a cabo esta actividad con jóvenes en riesgo de exclusión social donde abordaremos las siguientes temáticas:

- Conocer cómo se transmite el COVID-19.
- Conocer cómo poder evitar la transmisión del COVID-19.
- Conocer los productos y aplicar las técnicas de desinfección.
- Conocer la sintomatología del Coronavirus y cómo proceder en caso de contagio.
- Conocer el procedimiento de lavado de manos correcto para evitar la transmisión de COVID-19
- Conocer las medidas preventivas dirigidas a la protección de la salud de los trabajadores.
- Conocer los EPI'S frente a COVID-19.
- Conocer las medidas a tomar frente a COVID-19.

Se tratará pues de una actividad incluida nueva en nuestra metodología de trabajo ya que nunca antes habíamos realizado una actividad sobre esta enfermedad, por ello la persona encargada del programa estará formada en materia de Covid para poder llevar a cabo dicha actividad en plenas condiciones.

Se llevará a cabo con plenas condiciones de seguridad, respetando dos metros entre asistentes, proporcionando Epis.

Se llevará a cabo en un local proporcionado por el ayuntamiento de Posadas de gran espacio, llevándose a cabo en varias sesiones distintas para dividir grupor si fuera necesario por la gran cantidad de aforo.

La duración de dicha actividad será de 8 sesiones de 60 minutos cada sesión, llevándose a cabo 1 sesión por mes. Si el aforo fuera muy elevado pues se irían haciendo distintos grupos para que puedan asistir la mayor cantidad de jóvenes.

En todas las actividades que hay planteadas para poder llevar a cabo el proyecto propuesto, MADINAT se encargará de incorporar la perspectiva de género en cada actividad propuesta anteriormente.

Para ello, se buscará la participación en igualdad de condiciones y que la participación de las personas en la actividad sea mixta.

Durante todas las actividades que se lleven a cabo se crearan espacios de igualdad los cuales tienen como objetivo alcanzar la igualdad real entre mujeres y hombres a través de la sensibilización a la población y el empoderamiento de las mujeres. Se buscará potenciar el avance hacia una igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres, trabajando de manera especial con población joven.

El material divulgativo que se realice se establecerá un lenguaje igualitario ya que desde MADINAT se viene trabajando en el lenguaje no sexista tanto oral como escrito desde hace varios años. En el material que se utilice para llevar a cabo de forma eficaz cada una de las actividades planteadas, también se utilizará un lenguaje no sexista.

Al elaborar las actividades se ha tenido en cuenta el concepto de género y se darán contenidos



específicos para fomentar la igualdad entre sexos. Debemos tener en cuenta que la desigualdad entre sexos supone una dificultad añadida en este colectivo afectado por las drogodependencias y adicciones y es por ello que debemos actuar con más atención. Igualmente todo el personal que participe en el proyecto tendrá formación sobre igualdad de género.

8. Metodología o proceso de ejecución

Se empleará en todo momento una metodología participativa, activa, funcional y vivencial donde los/as participantes de las jornadas sientan, actúen, interpreten, reflexionen, en definitiva, se impliquen en las actividades de concienciación y en su propio proceso de aprendizaje. Además será muy cooperativa.

Para ello, tendremos en cuenta las siguientes habilidades: pasar rápidamente de los principios a ejemplos, incorporar noticias reales y de actualidad a los temas de trabajo, relacionar los intereses y las opiniones de los/las participantes con los materiales que se presentan y dirigir la discusión fuera de ámbitos personales, reflexionando sobre los aspectos positivos y negativos que plantearían en cada situación.

Nos centraremos igualmente en la organización de sesiones virtuales debido a la posible incidencia que pueda tener el Covid19 en las actividades por imposibilidad de reuniones de grupo de personas, por ello cada actividad se grabará por parte de la persona imputada al proyecto para su posterior difusión en redes sociales, página web y WhatsApp de la entidad. Esta dinámica propiciará que las actividades lleguen a un mayor número de personas.

Federación Provincial Cordobesa de Drogodependencias y Sida Madinat tiene una gran experiencia en la realización de proyectos sociales similares, llevando a cabo proyectos de la misma índole desde el año 2006 aproximadamente, por lo que tiene una gran experiencia.

Este proyecto es innovador ya que tocamos tanto adicciones con sustancias como sin sustancias en un mismo proyecto por lo que es muy complejo, igualmente destacamos la innovación del proyecto con la actividad en referencia al Covid19 con medidas de prevención del Covid19 en jóvenes. Es un tema nuevo que nos vemos obligados a incluir por las circunstancias ante las que se encuentra nuestro país, por ello pretendemos mejorar la educación de nuestros y nuestras jóvenes ante al Covid.

Por otra parte el carácter innovador lo podemos ver en la difusión de videos de las sesiones vía redes sociales para llegar a un mayor número de personas, y así igualmente poder llevar a cabo el proyecto aunque se produzcan restricciones para juntar a grupos de personas por posibles rebrotes del Covid19 en otoño o invierno.

Con respecto a la organización interna, Federación Madinat cuenta con 2 personas contratadas en plantillas así como con 8 voluntarios/as dentro de la entidad los cuales suelen ayudar en la ejecución de todos los proyecto de forma altruista. Es por ello del éxito de un gran número de proyecto ejecutados por la entidad debido al gran grupo personal que se encuentra dentro de Federación Madinat.

Con respecto al trabajo en red con otras entidades, Federación Provincial Cordobesa de Drogodependencias y Sida Madinat cuenta con 18 entidades federadas, las cuales destacan por su trabajo en red que es el objetivo principal de la Federación. Aunar esfuerzos entre todas las



entidades federadas para mejorar el ámbito social de las entidades. Es por ello que dentro de este proyecto contaremos con la colaboración de algunas entidades federadas que cederán tanto psicólogos/as como educadores/as sociales para llevar a cabo algunas actividades. Sería el caso por ejemplo de Asociación Malena de ayuda al Drogodependiente dolmen los cuales son especializados en adicciones con sustancias, como con la colaboración de Asociación L.A.R (Ludópatas Asociados Rehabilitados) de Córdoba la cual está especializada en adicciones sin sustancias. Por ello con la colaboración de ambas entidades complementarán las actividades junto al personal de la Federación.

Con respecto a coordinación externa, Federación Madinat contará con la colaboración de CAMED S.L la cual impartirá cursos en materia de Covid19 al personal de Federación Madinat para posteriormente impartírselo a jóvenes beneficiarios del proyecto.

Federación Madinat pretende hacer de este proyecto que tenga continuación a corto, medio y largo plazo, ya que es un tema dentro del ámbito de actuación principal de la Federación por lo que pretendemos si las circunstancias nos lo permite continuar ejerciéndolo en un futuro. En los último año Federación Madinat tenía previsto comenzar a ejecutar un proyecto de esta índole con lo que con dicha Línea se nos ha permitido por lo que esperemos que se de bien y se pueda seguir ejecutando en el tiempo. Igualmente el tema Covid19 creemos que va a seguir entre nosotros por lo que vemos importante seguir previniendo en los próximos años a jóvenes en dicha materia.

9. Recursos humanos:(personal que realiza las actividades, no de la entidad)/participación de usuarios/as

- Voluntarios/as. Nº 8
- Contratados/as. Nº 1 Personal Contratado/a: Se contratara a un Técnico en relaciones laborales a jornada completa durante los meses que dure el proyecto, el cual se encargará de llevar a cabo todas y cada una de las actividades del proyecto junto con personal voluntario.
- Asociados/as. Nº 18 entidades federadas a Madinat repartidas por toda la provincia de Córdoba siendo la gran mayoría de Córdoba Capital, las cuales ayudarán a la realización de las actividades.

10. Recursos materiales necesarios:

- Gastos de Material Fungible: se requieren para poder entregar a los/as participantes un mínimo de material con el que puedan trabajar durante las actividades que se organicen. Con el reparto de material se pretende que todas las personas asistentes se encuentren en igualdad de condiciones. Este reparto de material fungible consistirá en folios, bolígrafos, libretas.
- Adquisición de material higiénico (Mascarillas, guantes, gel hidroalcoholico). Para llevar a cabo las actividades del programa todos y todas ls asistentes deberán seguir medidas higiénicas, es decir deberán portar mascarillas, guantes, así como se les proporcionará en la entrada de cada actividad un bote de gel hidro-alcohólico para que los y las asistentes se desinfecten las manos antes de entrar a la sesión. Desde Federación Madinat tras esta



situación tan grave que estamos atravesando van a incluir medidas preventivas contra el Covid19 por lo que para la ejecución de este proyecto será necesario la adquisición de dichos materiales. Compra de 200 mascarillas quirúrgicas, 200 guantes de látex y 3 botes de gel hidro-alcohólico de 1 litro.

11. Calendario de ejecución y Cronograma:

Dicho proyecto tendrá una duración de 8 meses, es decir desde el mes de Septiembre en el cual se comenzarán con la preparación de las actividades al 31 de marzo de 2021. Todas las actividades se llevarán a cabo durante el periodo lectivo, es decir desde octubre a Febrero, dejando el mes de antes para la preparación de dichas actividades y el mes de Marzo para la evaluación de estas.

12. Organización interna y Coordinación externa

Organización interna (detallar): Federación Madinat cuenta con 2 personas contratadas en plantillas así como con 8 voluntarios/as dentro de la entidad los cuales suelen ayudar en la ejecución de todos los proyectos de forma altruista. Es por ello del éxito de un gran número de proyectos ejecutados por la entidad debido al gran grupo personal que se encuentra dentro de Federación Madinat.

Igualmente Federación Madinat viene realizando el trabajo en red contando con 18 entidades federadas, las cuales destacan por su trabajo en red que es el objetivo principal de la Federación. Aunar esfuerzos entre todas las entidades federadas para mejorar el ámbito social de las entidades.

Vinculación a proyectos de la Zona de Trabajo Social (detallar): Dicho proyecto se llevará a cabo en 2 zonas desfavorecidas de la Capital como es la zona 140213 CÓRDOBA Córdoba (capital) LAS MORERAS y la zona 140212 CÓRDOBA Córdoba (capital) DISTRITO SUR CORDOBA

Actuaciones en coordinación con otras entidades (detallar): Dentro de este proyecto contaremos con la colaboración de algunas entidades federadas que cederán tanto psicólogos/as como educadores/as sociales para llevar a cabo algunas actividades. Sería el caso por ejemplo de Asociación Malena de ayuda al Drogodependiente dolmen los cuales son especializados en adicciones con sustancias, como con la colaboración de Asociación L.A.R (Ludópatas Asociados Rehabilitados) de Córdoba la cual está especializada en adicciones sin sustancias. Por ello con la colaboración de ambas entidades complementarán las actividades junto al personal de la Federación.

13. Resultados esperados. Indicadores de evaluación.

1. Que se realicen al menos 20 actuaciones sobre prevención de adicciones con y sin sustancias en jóvenes.
2. Que participen al menos 120 jóvenes, habiendo cierto equilibrio entre chicos y chicas, es decir 50 niños y 50 niñas con edades entre los 12 y 18 años
3. Que se lleven a cabo al menos 10 actuaciones con madres y padres sobre prevención de adicciones.



4. Que se lleven a cabo al menos 4 sesiones sobre información y prevención del Covid19 en jóvenes de entre 12 y 18 años.

5. Que se lleven a cabo al menos 5 campañas de sensibilización en redes sociales sobre adicciones y Covid19 en redes sociales y página web de la entidad.

6. Que visualicen las actuaciones de sensibilización al menos 250 seguidores entre Facebook y Página Web.

14. Difusión de las actividades y publicidad llevada a cabo del proyecto:

La difusión del proyecto se hará a través de las redes sociales de la federación, así como con la pega de carteles por toda la ciudad.

Se incluirá el logo de Federación Madinat así como del Ayuntamiento de Córdoba.

Para el mayor número de asistencia de personas se realizará publicidad en todos los centros cívicos de la ciudad así como en los centros educativos de la ciudad.

16. Presupuesto del proyecto (desglosado pormenorizadamente)*

PRESUPUESTO DE GASTOS	
CONCEPTO	(€)
Gastos de Personal. Técnico Relaciones laborales Jornada Completa (7 meses) 1496,96€ Precio Unitario	10.478,72€
Gastos material fungible	250€
Adquisición de material higiénico (Mascarillas, guantes, gel hidroalcoholico)	300€
TOTAL	11.028,72€

PRESUPUESTO DE INGRESOS	
SUBVENCIÓN SERVICIOS SOCIALES AYUNTAMIENTO DE CÓRDOBA	10477,29€
OTROS	(€)

1. * IMPORTANTE: Conforme a la Base 14ª, puntos 1, 2 y 4, **no se admitirán** gastos culturales o deportivos, ni los que superen el 25 por 100 del presupuesto total que sean de funcionamiento o consistan en viajes o desplazamientos (incluidos alojamiento y manutención); hasta ese límite del 25% solo se admitirán desplazamientos y manutención cuando se justifiquen como vía de integración social.



APORTACIÓN PROPIA	551,43€
TOTAL	11.028,72€

Córdoba, a 28 de Septiembre de 2020

Fdo.- Miguel García Mohedano
(Representante de la entidad)