



Así yo no voy.

Diferenciar entre distracciones y transgresiones

| | |
|---|----|
| Presentación | 70 |
| Actividad 1: Conocer el proyecto Así yo no voy | 71 |
| Actividad 2: Si te drogas puedes dejar de bailar | 76 |
| Actividad 3: ¿Quién quieres que te lleve? | 80 |
| Actividad 4: Simplemente no | 82 |
| Actividad 5: Un juego muy serio | 85 |
| Materiales de apoyo | 87 |



Presentación



Un taxi, una ambulancia, un coche de policía y el de una funeraria.

¿Quién quieres que te lleve a casa esta noche?

#dontriskit #notearriesgues

La policía de Inglaterra lanzó este sencillo mensaje para conseguir su propósito: "Simplemente queremos comunicar a los 'fiesteros' las alternativas de transporte que tienen a su alcance. Esperamos que consiga que la gente se lo piense dos veces antes de coger el coche o subir a un coche conducido en según qué condiciones".

En Islandia, en Reino Unido, en Suráfrica... la campaña se ha repetido con el mismo objetivo: No arriesgues. Si no estás en condiciones no conduzcas. No subas a un coche si quien conduce no está en condiciones.

Pero a veces no es fácil decir "no, así yo no voy"...

¿Conoces situaciones como las que sugiere la campaña?

Actividad 1: Conocer el proyecto Así yo no voy

Objetivo

Así yo no voy tiene como objetivo tomar conciencia del riesgo de determinados comportamientos para la seguridad vial, diferenciar entre lo que son despistes y lo que son transgresiones o comportamientos de riesgo y saber decir no ante ellos.

¿Qué pasa si vas con amigos y el que conduce ha bebido? ¿Qué pasa si ha consumido? ¿Qué pasa si vais por la calle caminando por la calzada en vez de por la acera? ¿Qué pasa si al subir o bajar del bus, del metro o del tranvía vais a mogollón sin mirar o se proponen juegos de riesgo?

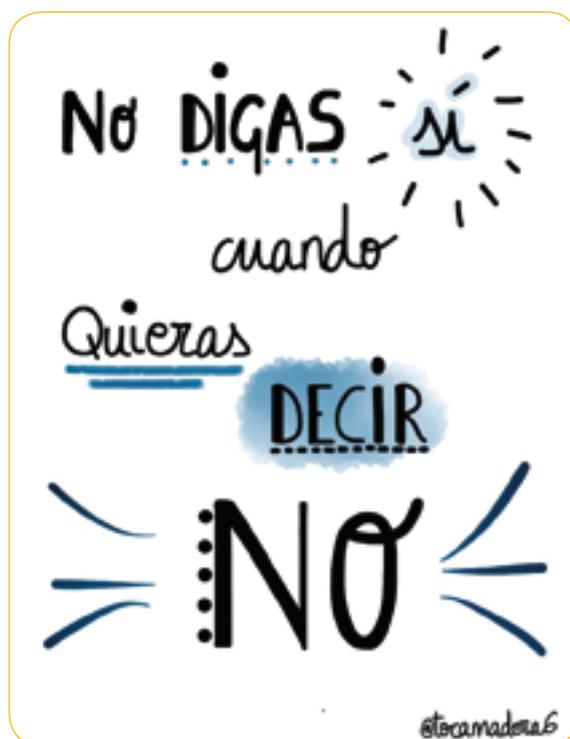
Aprender a decir “no” cuando son los amigos y compañeros quienes hacen las propuestas no siempre es fácil. Pero es posible y necesario.

¿Qué vamos a hacer?

Vamos a identificar situaciones y actitudes viales de riesgo y vamos a diferenciar entre despistes y transgresiones para tomar conciencia de que la mayoría de las veces los accidentes viales no son fortuitos o mala suerte, sino fruto de comportamientos irresponsables.

También haremos un listado de situaciones en las que la presión del grupo nos fuerza a hacer algo que sabemos que es un riesgo y nos cuesta decir no. Para practicar, usaremos estrategias, formas de salir del paso de distintas situaciones.

Diseñaremos y usaremos un juego de cartas en el que se ponga en relación las situaciones de riesgo, las consecuencias que pueden acarrear y el saber decir no.



Plan de trabajo: actividades

| Actividad | |
|-------------------------------------|--|
| Así yo no voy | <p>En esta actividad conoceremos la propuesta de trabajo de <i>Así yo no voy</i>, antes de empezar, nos pondremos en situación. Para ello trabajamos sobre un texto y una imagen que presenta una campaña sobre los riesgos viales del alcohol y otras drogas.</p> <p>Leeremos los objetivos, veremos el plan de actividades, la lista de los aspectos que evaluaremos al final del trabajo; también un listado de aspectos para valorar el trabajo en grupo. Elaborar la ficha del proyecto nos facilitará concretar lo que vamos a hacer y cómo nos vamos a organizar.</p> |
| Si te drogas puedes dejar de bailar | <p>Conocer cómo afecta el consumo de drogas, los efectos que producen y cómo aumenta las posibilidades de tener un accidente y la gravedad de las consecuencias, tanto si se es peatón como conductor o pasajero.</p> |
| ¿Quién quieres que te lleve? | <p>Identificar situaciones y actitudes de riesgo y diferenciar entre despistes y transgresiones porque la mayoría de las veces los accidentes viales no son fortuitos o mala suerte, sino fruto de comportamientos irresponsables.</p> |
| Simplemente No | <p>Una mala decisión no es un despiste.</p> <p>Hay situaciones en las que el grupo presiona para hacer algo y cuesta decir “no”: conocer y practicar estrategias para evitar hacer lo que no se quiere.</p> |
| Un juego muy serio | <p>Diseñar y usar un juego de cartas en el que se ponga en relación las situaciones de riesgo, las consecuencias que pueden acarrear y el saber decir no.</p> |

Evaluación ¿qué valoraremos?

| | Estupendo | Muy bien | Bien | Regular | Muy mal |
|--|-----------|----------|------|---------|---------|
| La baraja ¿cómo ha quedado? | | | | | |
| Situaciones viales de riesgo identificadas ¿aparecen las más habituales para nosotros como peatones, en bici o pasajeros en bus o coche? | | | | | |
| Estrategias para decir no: ¿hemos acordado cuáles funcionan, hemos practicado?, ¿nos sentimos capaces de usarlas? | | | | | |
| ¿Ha participado todo el grupo en el trabajo? | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

Para evaluar el trabajo en grupo

| | Si | No |
|---|----|----|
| 1. Sé explicar mis ideas y opiniones, decir lo que pienso. | | |
| 2. Se escuchar sin interrumpir, atender las intervenciones y dejar terminar antes de formular mi opinión. | | |
| 3. Sé expresar mi opinión cuando es distinta a la del resto o a un acuerdo tomado, sé manifestar lo que pienso con tranquilidad. | | |
| 4. Sé escuchar y comprender el punto de vista de otras personas, tanto si coincide con el mío como si es distinto. | | |
| 5. Sé compartir mis saberes, conocimientos, experiencias para que el resto de personas lo usen. | | |
| 6. Sé identificar los conocimientos, actitudes, habilidades que son nuevas para mí o mejores que los míos y sumarlos a mi bagaje. | | |
| 7. Sé apreciar las contribuciones, tanto si son útiles para la tarea como si se desechan. | | |
| 8. Sé colaborar activamente con una actitud positiva, receptiva, aportar ideas, recoger conclusiones, asumir acuerdos. | | |
| 9. Sé aceptar y valorar la ayuda del equipo para realizar una tarea, mejorar una actitud... | | |
| 10. Sé motivar, animar, apoyar a las personas para implicarse y cooperar para conseguir los objetivos marcados. | | |
| 11. Sé que aceptar normas y cumplirlas para que el equipo funcione. | | |
| 12. Sé aceptar que cada persona cumpla una función o haga una tarea distinta para conseguir el objetivo común, se aceptar y cumplir la que se me asigna tanto si es la que quiero como si no. | | |
| 13. Sé aceptar y cumplir activa y positivamente las decisiones que toma el equipo para conseguir el objetivo aunque no las comparta. | | |
| 14. Sé identificar el objetivo del trabajo en equipo, hacer mía la tarea global aunque mi trabajo se centre en una parte. | | |
| 15. Sé aportar, cumplir mis responsabilidades a tiempo, trabajar para lograr una meta común. | | |
| 16. Sé anteponer las necesidades del equipo a las mías individuales. | | |

Ficha del proyecto



| | |
|--|--|
| El título se refiere a... | |
| ¿Cuáles son los objetivos del proyecto? | |
| ¿Qué vamos a hacer? ¿Cuál es la meta? | |
| ¿Cómo nos organizamos? | |
| ¿Qué pasos vamos a dar? | |
| Comentarios: | |

Actividad 2: Si te drogas puedes dejar de bailar



Los jóvenes españoles ocupan el segundo puesto en el ránking de consumo de cocaína de la Unión Europea.

UN 15% DE LOS CONDUCTORES MÁS JÓVENES DIO POSITIVO EN CANNABIS Y UN 4%, EN COCAÍNA.

Si te drogas al volante, puedes dejar de bailar

Drogas, ocio, volante, una mezcla que puede resultar letal. Casi el 23% de los conductores de hasta 30 años que fallecieron en accidente de tráfico en 2012 habían consumido alguna sustancia. Por ello, la FAD ha unido a tres prestigiosos Dj's en una campaña de concienciación para que compongan un tema, cuyo objetivo es evitar que algún día ya no puedas bailar.

Mercedes LÓPEZ
Integración: DÍRRIOS

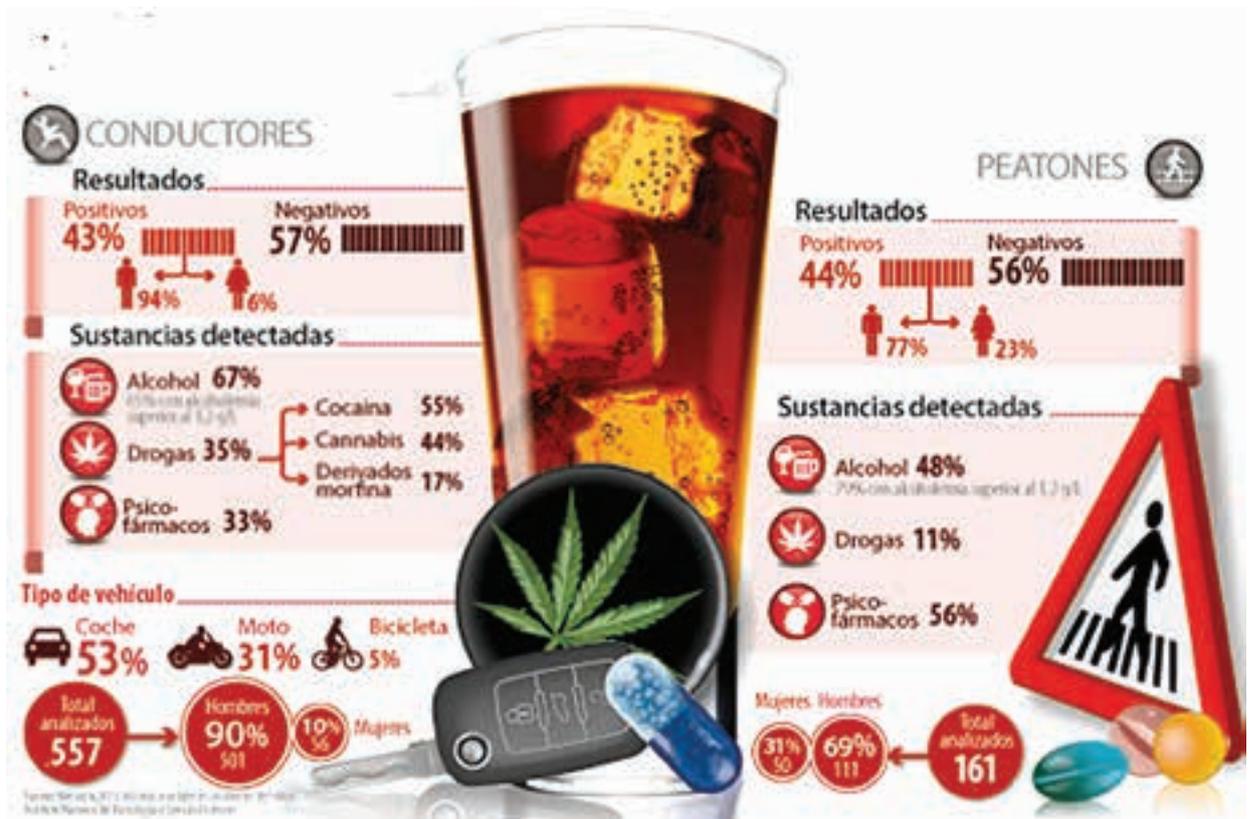
Aunque el Observatorio Europeo de las Drogas indica en su último informe que el consumo de cannabis y cocaína entre los jóvenes está descendiendo, las cifras subrayan que el 3,6% de los jóvenes españoles habían tomado 'coca' en el último año, y un 17%, 'porros'. Estas cifras nos sitúan en los nada honrosos segundo y tercer puesto, respectivamente, en el ranking de consumo entre los jóvenes de la Unión Europea. A ello se debe

añadir que, en los controles de drogas realizados por la Dirección General de Tráfico, el 15% de los conductores de 18 a 24 años dieron positivo en cannabis, y casi el 4% en cocaína, sustancia esta última en la que los positivos suben al 5% entre los conductores de 25 a 34 años. Las consecuencias de estos datos son muy preocupantes cuando llegan a la carretera: el 23% de los conductores de hasta 30 años que fallecieron en accidente de tráfico en 2012, y que fueron analizados por el Instituto Nacional de Toxicología, dieron positivo en drogas.

ENTRE 20 Y 24 AÑOS ES EL TRAMO DE EDAD EN QUE SE CONSUMEN MÁS SUSTANCIAS

Por ello, desde la FAD (Fundación de Ayuda Contra la Drogadicción) se han planteado una

El consumo de alcohol y otras drogas están detrás de muchos accidentes, tanto de peatones como de conductores y pasajeros si el conductor ha consumido:



A veces pensamos que estas cifras solo hacen referencia a los conductores, pero fíjate en los datos ¿cómo son los resultados de los peatones?

El alcohol afecta gravemente nuestra capacidad para conducir un vehículo –una bici, ciclomotor, turismo...- y aumenta la probabilidad sufrir o causar un accidente. Produce alteraciones en el comportamiento, en la percepción del entorno, en la capacidad para prestar atención, en la psicomotricidad y en la toma de decisiones:

- Comportamiento: falsa seguridad, provoca asumir más riesgos, disminuye la prudencia; se dan respuestas impulsivas y agresivas ante los demás usuarios de las vías: peatones, ciclistas, conductores...
- Percepción del entorno: peor percepción de las señales, de las luces de semáforos, de otros vehículos; peor cálculo de distancias y velocidades a las que circulan otros vehículos, mayor sensibilidad a los deslumbramientos, visión en túnel que disminuye la agudeza visual, difumina el entorno y hace que se vea como a través de un túnel.
- Capacidad para prestar atención: aumentan las distracciones.
- Psicomotricidad: las maniobras y acciones se ejecutan con menor precisión y la coordinación entre los movimiento se deteriora.
- Toma de decisiones: es más lenta y con más errores.

Otras drogas –porros, cocaína...-producen alteración de la percepción, cambios de humor, estados de relajación o estimulación, de excitación o aceleramiento, agresividad, menor concentración, somnolencia, retraso del sueño, agotamiento, reacciones violentas, exceso de confianza, reducen la capacidad para tomar decisiones y valorar riesgos, disminuyen la sensación de fatiga, generan exceso de confianza, alteran la percepción de los colores, causan pérdida de reflejos, falta de concentración y atención, visión borrosa, deslumbramiento, distorsión de la realidad, falta de coordinación.

Resume los efectos de:

| Alcohol | Porros |
|---------|--------|
| | |

Cómo te puede afectar si vas:

| Caminando | En bici | En ciclomotor |
|--|---------|---------------|
| Si vas en un vehículo y quien conduce ha consumido | | |



Actividad 3: ¿Quién quieres que te lleve?

Situaciones en las que lo más adecuado es un taxi

Situaciones en las que intervendrá la policía

Situaciones en las que acuden emergencias sanitarias

Si es la funeraria



Hver ekur þér heim um hátíðarnar?

Eftir einn ei aki neinn

Lögreglan á höfuðborgarsvæðinu



¿A dónde te lleva cada uno de ellos?

Una mala decisión no es un despiste

Muchas veces, cuando sucede algo que no es previsible tendemos a catalogarlo de “accidente” y, así, pensamos que los accidentes viales son fortuitos, cosa del destino o por mala suerte y los consideramos inevitables; pero la realidad es que la seguridad vial no es accidental: la mayoría de los casos –entre un 90 / 95 % de los accidentes- el factor humano es la causa del accidente: despistes, comportamientos de riesgo, actitudes irresponsables...

Define:

| DESPISTE | TRANSGRESIÓN |
|----------|--------------|
| | |

Ejemplos de situaciones

| DESPISTE | TRANSGRESIÓN |
|----------|--------------|
| | |

Actividad 4: Simplemente No

Cuando estás en grupo, a veces hay cosas que no quieres hacer pero decir NO es difícil: puede que se rían de ti, puede que hagan burlas, que te tomen el pelo, que te dejen de lado..., pero cuando está en juego tu vida, es mejor arriesgar a que tus amigos te dejen que arriesgar a perderla.

Cuando somos capaces de decir NO, somos más libres, porque mantenemos el control. Decir NO es un derecho que no necesita explicaciones o razones.

Podemos decir NO, expresar desacuerdo, sin herir a los demás y sin sentirnos avasallados.



¿Te ha pasado alguna vez? ¿Has sentido presión del grupo para hacer cosas que no querías?

Elabora un listado de situaciones en las que el grupo presiona y son un riesgo vial.

- Subir a un coche en el que el que conduce ha bebido o consumido.
- Saltar por las vías de metro, tranvía, cercanías...
- Ir sin casco en moto, de o de conductor.
- Sentarse en la calle, en la acera, demasiado cerca de la calzada.
- Ir en bici en grupo, a mogollón, con cascos, sin respetar las señales.
- Correr por la calle sin mirar para coger el bus, para subir al tranvía, para cruzar la calle sin mirar...

Añade otras:

Estrategias para decir NO

Usa el listado de estrategias para practicar por parejas, elige las que mejor respondan a lo que necesites, a tu situación; se trata de coger fuerza y practicar, no te sientas presionado.

| Estrategia | Ejemplo |
|---|---|
| Banco de niebla: dale la razón, pero mantén el no. | "Seré una floja, pero no me apetece" |
| Para ti/Para mí: formula lo que significa para la persona o grupo y lo que significa para la persona presionada. | "Para vosotros será muy divertido, pero para mí es agobiante" |
| Espejo: refleja lo que el otro dice, usando sus propias palabras, o al menos, reflejando con exactitud lo que quieren conseguir. | ¿Dices que si no hago lo que quieres soy un pringao? |
| Alternativas: propón una alternativa, ofrece algo positivo que guste a la gente en lugar de aquello que no quieres hacer, el algo nuevo e interesante para los demás. | Vale, pero ¿qué os parece si mejor vamos a...? |
| Dar largas: dejar pasar el tiempo a ver si se olvida o se entiende que no interesa. | Ya veré. Otro rato. |
| Puede ser: admitir la posibilidad sin aceptarlo ni rechazarlo; simplemente no entrar en discusión. | No sé; puede que sea buena idea o no. |
| Lo que piensas: explicar y exponer tus opiniones. | Pues mira, lo que pienso es... |
| Sencillamente no: sin enfadarte con los demás pero con firmeza, manteniendo el no a pesar de las insistencias. | Yo no voy. Yo no lo hago. Conmigo no contéis. Perdona pero yo no. |
| Enfrentarse: hacer campaña en contra, exigir ciertas normas dentro del grupo, oponerse claramente a ciertas decisiones | ¡Eso es una barbaridad! |
| Excusas: sin necesidad de explicarte ni enfrentarte en ese momento. | Ya tengo bastantes líos en la cabeza, para meterme en eso. Tengo otras cosas que hacer... |
| Marcharse: sin más explicaciones ni razones, sin verbalizar los motivos para decir no; busca cualquier distracción para irte. | Hasta luego, tengo que irme. Me voy. |
| Disco rayado: repite lo mismo como un disco rayado, sin dar explicaciones ni enfrentarte, esperando a que el otro se abandone la presión. | -No me interesa -Pero si es muy divertido -No, no me interesa -No seas idiota, vamos todos -No, no me interesa ... |

| Una situación de presión | Una estrategia de respuesta |
|--------------------------|-----------------------------|
| | |



Actividad 5: Un juego muy serio

Vamos a diseñar cartas para decir No ante situaciones de riesgo.

Primero, en un folio, eliges y dibujas una situación de riesgo: Subir a un coche en el que el que conduce ha bebido o consumido; saltar por las vías de metro, tranvía o cercanías...; ir sin casco en moto, de paquete o de conductor; sentarse en la calle, en la acera, demasiado cerca de la calzada...

Por detrás, dibujas quien te lleva a casa si se produce un accidente por esa situación.

Riesgos

| | |
|---|--|
| <p>Carta de la baraja:</p> <p>Por delante, una situación de riesgo, por ejemplo: te presionan para subir a un coche en el que el que conduce ha bebido o consumido.</p> | <p>Carta de la baraja:</p> <p>Por detrás, quién te lleva a casa -taxi, policía, ambulancia o coche fúnebre-, en este caso, ambulancia.</p> |
|---|--|

En otra hoja, por delante, escribes una estrategia para decir NO,
Por detrás, un ejemplo de cómo decir no con esa estrategia.

Estrategias

| | |
|---|--|
| <p>Carta de la baraja:</p> <p>Por delante, una situación de riesgo, por ejemplo: te presionan para subir a un coche en el que el que conduce ha bebido o consumido.</p> | <p>Carta de la baraja:</p> <p>Por detrás, quién te lleva a casa -taxi, policía, ambulancia o coche fúnebre-, en este caso, ambulancia.</p> |
|---|--|

Se ponen en un lado las cartas de los riesgos viales y, en otro, las estrategias. Por parejas, una persona coge una carta de riesgo vial y otra una de estrategias para decir no. Cada uno muestra su carta y se pone en práctica: se explica la situación, se describe el riesgo que conlleva y dicen NO usando la estrategia.

