PROGRAMA DE ACTIVIDADES PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE ALCOHOL.

15 DE NOVIEMBRE
DÍA MUNDIAL SIN ALCOHOL

Ayuntamiento Cartagena
Servicios Sociales

PMAD
PLAN MUNICIPAL DE PREVENCIÓN DE ADICCIONES

COLECTIVO La Huertecica
Invirtiendo en personas

acción familiar
región de murcia

amas
fundación

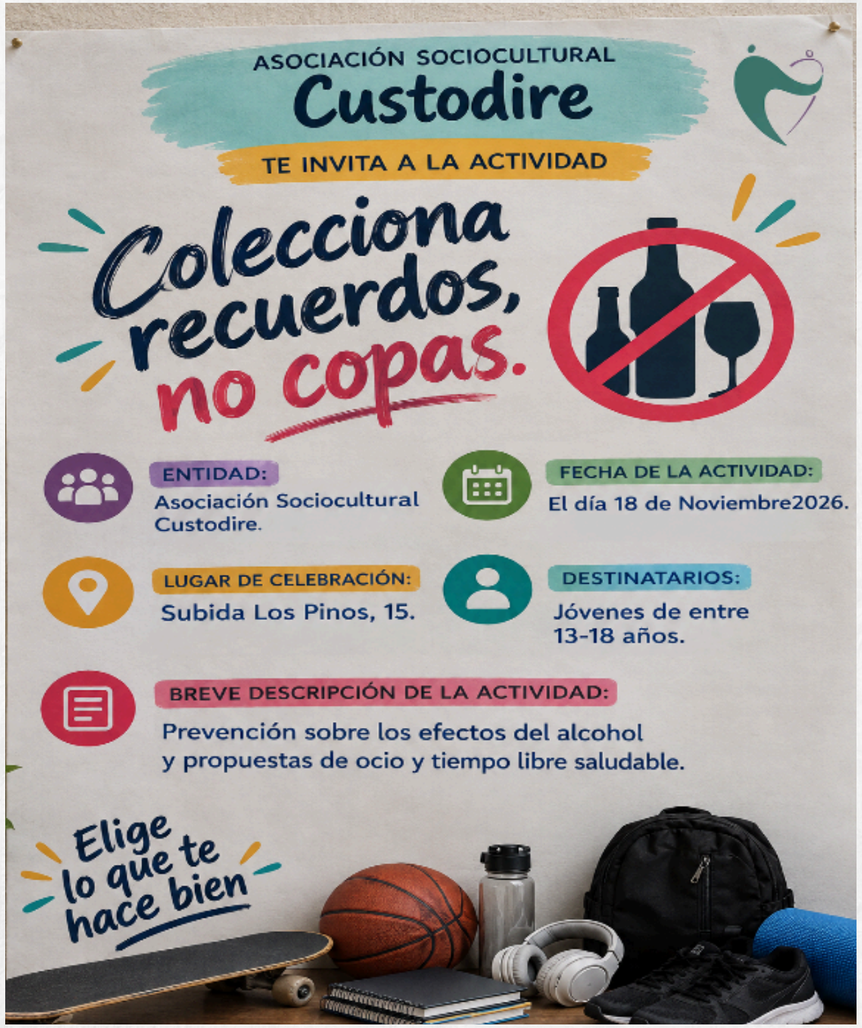
PROGRAMACIÓN

- **Entidad: FUNDACIÓN AMAS**
- **Fecha:** 13 de noviembre de 9:30 a 11h
- **Lugar:** Sede Centro de Día Fundación AMAS, C/Lepanto, 18. José María de Lapuerta (Cartagena).
- **Actividad:** Charla de concienciación y sensibilización Día Mundial Sin Alcohol.
- **Destinatario:** Entidades, usuarios, familiares y ciudadanía en general.
- **Descripción:** Sesión informativa y de reflexión de 90 minutos para visibilizar los efectos del consumo de alcohol. En este encuentro, analizaremos, cómo afecta esta sustancia a nuestro cerebro y a nuestro cuerpo. Además, contaremos con el impacto de un testimonio real de superación de la adicción, y debatiremos sobre la presión social en el ocio actual. El objetivo es ofrecer herramientas prácticas, romper mitos y fomentar hábitos saludables en un espacio seguro y libre de juicios.



PROGRAMACIÓN

- **Entidad: ASOCIACIÓN SOCIOCULTURAL CUSTODIRE**
- **Fecha:** 18 de noviembre de 2026.
- **Lugar:** Asociación Sociocultural Custodire.
- **Actividad:** Colecciona recuerdos, no copas.
- **Destinatario:** Jóvenes de 13 a 18 años.
- **Descripción:** A través de distintas dinámicas vamos a reflexionar sobre los efectos del alcohol tanto en nuestro organismo como en nuestros sentidos debido a la ingesta del mismo. A la vez plantearemos situaciones de ocio y tiempo libre saludable.



PROGRAMACIÓN

- **Entidad: COLECTIVO LA HUERTECICA**
- **Fecha:** 19 de noviembre de 17 a 19h.
- **Lugar:** Centro Comercial Espacio Mediterráneo.
- **Actividad:** Taller “Derriba lo que te frena: cada decisión cuenta”.
- **Destinatario:** Adolescentes y jóvenes participantes de los proyectos de prevención de Adicciones de La Huertecica.
- **Descripción:** La primera parte se desarrollará mediante un juego de bolos de mesa, organizado por equipos. Cada uno de los bolos llevará una etiqueta identificativa con diferentes situaciones relacionadas con una noche o salida de ocio con alcohol. A través de las jugadas, abordaremos los diferentes aspectos que se ponen en juego en estas situaciones: Toma de decisiones, reflejos, percepción, autocontrol, memoria, relaciones, consentimiento, seguridad, salud, cuidado de los demás... Los y las jóvenes participantes tendrán que analizar escenarios, tomar decisiones, anticipar posibles consecuencias y resolver situaciones de riesgo vinculadas al consumo de alcohol, identificando qué aspectos se ponen en juego en cada situación. La actividad finalizará con una partida de bolos conjunta, favoreciendo un espacio de encuentro, ocio compartido y libre de alcohol.



acción familiar
región de murcia

PROGRAMACIÓN

- **Entidad: ACCIÓN FAMILIAR**
- **Fecha:** durante todo el mes de noviembre
- **Lugar:** C.C. Adoratrices, IES Santa Lucía, IES Ben Arabi, C.C Franciscanos, IES Arturo Pérez Reverte, IES Jiménez de la Espada, IES El Bohio, IES Cartago Spartaria, C.C. La Vaguada.
- **Actividad:** ACTUACIONES DE PREVENCIÓN CONSUMO DE ALCOHOL “CRECER EN SALUD”
- **Destinatario:** Alumnado de secundaria
- **Descripción:** En esta formación se tratarán los siguientes temas: tipos de bebidas alcohólicas, proceso de absorción del alcohol, factores que afectan, efectos en el cerebro, fases de la alcoholización, cómo actuar en una emergencia, mitos sobre el alcohol, dinámica de reflexión sobre una situación de consumo de alcohol, habilidades sociales para mejorar la sociabilidad.

PÍLDORAS INFORMATIVAS PARA FAMILIAS

PROGRAMA DE PREVENCIÓN *"MATIZ-ANDO"*

HABLAR DE ALCOHOL CON NUESTROS HIJOS/AS TAMBIÉN ES CUIDAR

EL MENSAJE QUE TRANSMITIMOS

Si nosotros/as como adultos/as bebemos alcohol,
¿somos conscientes del uso que hacemos del mismo y para qué?

HABLAR SIN JUZGAR

Si tus hijos/as tienen dudas o han vivido alguna situación relacionada con el alcohol...
¿Les escuchas antes de reaccionar?.
¿Das importancia a cómo se sienten?

HABLAR DE RIESGOS

¿Hablas con tu hijo/a sobre las situaciones relacionadas con el alcohol que pueden encontrarse cuando salen y cómo actuar para reducir riesgos?
¿O esperas a que ocurra algo para hablarlo?

CONOCER SU OCIO

¿Eres de los que piensan que tu hijo/a no bebe? ¿Sabes cómo se divierten y con quién salen ? ¿Muestras interés sin interrogatorios?

CONFIANZA Y APOYO

Si alguna vez tus hijos/as consumen y/o están en riesgo...
¿Crees que les has dado la suficiente confianza para que cuenten contigo?

CREA ESPACIOS CON TUS HIJOS/AS EN LOS QUE PUEDAN PREGUNTAR, EXPRESARSE Y PEDIR AYUDA

Ayuntamiento Cartagena · PMAD Plan Municipal de Prevención de Adicciones · Colectivo La Huertecica — Invirtiendo en personas