

3. CONTACTO CON LA NATURALEZA: Senderismo, excursiones, rutas, visitas a pueblos cercanos, campamentos

Elementos motivacionales

- Preguntar a los residentes si conocen lugares cercanos al centro/recurso, si los han visitado, qué les ha llamado la atención
- Contacto con asociaciones del Camino de Santiago, centros scouts u otras entidades relacionadas con el senderismo y el contacto con la naturaleza. Presentación a los/as residentes en sus sedes, organizar un encuentro sobre conocimiento del medio natural que les rodea.
- Visita a centros de conservación de la naturaleza, búsqueda de mapas de los recursos naturales de la zona, búsqueda de información sobre especies animales, especialmente los que puedan estar en peligro de extinción. Conocimiento y búsqueda de especies de plantas que pueden encontrarse y sus usos en alimentación o en preparación de colonias, aceites de masaje para la práctica del deporte etc. (Plantas aromáticas).
- Organizar una tarea de limpieza de un entorno natural cercano (bosque, playa,...). Descubrir lo que la gente tira, ponerlo en bolsas y depositarlo en contenedores de reciclaje.

Fomento de valores

Respeto al medio ambiente	Observar animales y plantas, hacer fotografías, recoger hierbas aromáticas sin destruir la planta.
Libertad	Espacios al aire libre, respirar en profundidad, ejercicios de respiración controlada, ejercicios de visión lejana como forma de relajar la vista, imaginar las formas de las nubes, observar estrellas.
Mente abierta	Ver la vida que crece alrededor más allá de las personas, observar los árboles, ríos, estanques, imaginar las especies que viven allí. Visitar pueblos observar detalles de la vida en comunidades pequeñas. Visitar lugares históricos (iglesias, fuentes ..) imaginar cómo era la vida de las personas que vivieron hace muchos años.
Iniciativa	Propuesta de acciones para proteger el entorno natural cercano y la conservación de espacios verdes.

Desarrollo de factores de protección

Factor 1 Comunidad	Factor 2 Grupo Iguales	Factor 3 Individual
1.1 Oportunidades para participar como miembro activo en la comunidad 1.2 Descenso de la accesibilidad a la sustancia 1.3 Normas culturales que proporcionan expectativas para los jóvenes. 1.4 Redes sociales y sistemas de apoyo de la comunidad.	2.1 Asociación con iguales implicados en actividades organizadas. 2.2 Ser poco influenciable por los iguales. 2.3 Red social confiable y sensible. 2.4. Diversidad en la red social.	3.1 Oportunidades para la implicación prosocial 3.2 Creencias saludables. 3.3 Sentido positivo de uno mismo/a. 3.4 Actitudes negativas hacia las adicciones. 3.5. Relaciones positivas con los adultos. 3.6. Fomento de la autonomía. 3.7 Autocontrol. 3.8 Percepción de autoeficacia. 3.9 Asertividad. 3.10 Empatía. 3.11 Proyecto de futuro.

Indicadores para la evaluación

- Número de residentes que manifiestan interés por conocer el medio natural cercano al centro o recurso/ Número de residentes en el centro o recurso.
- Número de referentes de la comunidad contactados por su experiencia en la realización de actividades de contacto con la naturaleza/ Número de referentes que aceptan comentar su experiencia con los/as residentes.
- Número de actividades de contacto con la naturaleza propuestas (senderismo, excursión cultural...) Propuestas/Número de actividades de contacto con la naturaleza realizadas.
- Número de actividades de cuidado y conservación del entorno natural cercano propuestas/ Número de actividades de cuidado y conservación del entorno natural cercano realizadas.

Probabilidad del 1 al 10 de que siga con la actividad una vez termine su estancia en el centro/ recurso.

Antes de terminar su estancia en el centro/recurso el 100% de los/as residentes deberían haber realizado una actividad de contacto y/o conservación de la naturaleza con una reflexión (verbal y/o escrita) sobre lo que le ha supuesto la experiencia, así como de las acciones personales de conservación que puede llevar a cabo (reciclaje, moderación del gasto de agua y electricidad, etc.).

VARIABLES DE INFLUENCIA QUE NO HEMOS PODIDO CONTROLAR

