

Según la Encuesta sobre Uso de Drogas en Enseñanzas Secundarias en España (ESTUDES) 2016/2017, el tabaco obtiene el segundo porcentaje más alto de las drogas consumidas entre los estudiantes, después del alcohol. También se refleja en este estudio que la edad media de inicio de consumo de tabaco se sitúa en los 14.1 años de edad.

Para prevenir el consumo de drogas, es importante la información pero no es suficiente; es necesario dotar a las personas de habilidades para enfrentarse a las situaciones que a lo largo de la vida puedan surgir con respecto al consumo de drogas.

Las actividades que aparecen a continuación están sacadas del documento “Prevención de Consumo de Tabaco y Alcohol. Guía didáctica para el profesorado de primer ciclo de ESO” elaborado por los Ministerios del Interior, Ministerio de Educación y Cultura y Ministerio de Sanidad y Consumo.

El objetivo de estas actividades es prevenir el consumo de tabaco antes de la edad media de inicio de dicho consumo, dotando a los/as alumnos/as de habilidades que eviten ese inicio.

Dichas actividades forman parte de proyecto “Prevención de Consumo de Tabaco en Centros Docentes” que se realiza desde el curso escolar 2011-2012 en los centros escolares de Albuquerque, siendo considerado buena práctica de Promoción y Educación para la Salud en 2016 /(DOE nº 219 de 15 de noviembre).

La población diana son los/as alumnos/as de 6º de Educación primaria y 1º de Educación Secundaria, con una metodología muy participativa.

Hemos incluido el abordaje del uso de las pipas de agua o “cachimbas”, ya que está cada vez más extendidas entre los jóvenes y adolescentes su utilización en momentos de diversión y la percepción de que son inocuas. Las autoridades sanitarias están advirtiendo de las patologías asociadas y la Ley 28/2005 de 26 de diciembre de Medidas Sanitarias frente al Tabaquismo y Reguladora de la Venta, Suministro y Publicidad de los productos del tabaco, establece en el capítulo II, artículo 3: “la prohibición de vender o entregar a personas menores de dieciocho años productos el tabaco, así como cualquier otro producto que le imite e induzca a fumar”.

1ª SESIÓN

ACTIVIDAD

¿POR QUÉ SI O NO SE FUMA?

Esta actividad trata de las razones por las que algunas personas fuman y otras no.

¿Cuáles son las razones por las que la gente joven no fuma, empieza a fumar, continúan fumando y deja de fumar?

La meta de este ejercicio, es que piensen en un número de razones para cada grupo de gente con las que podrían explicar el comportamiento con respecto a fumar. Por ejemplo, el primer grupo de jóvenes que no fuman ¿qué tipo de razones tienen para no fumar?

Se pone el siguiente cuadro en la pizarra y con un torbellino de ideas se van anotando las razones que van diciendo.

Razones por las que los jóvenes no fuman	Razones por las que algunos jóvenes empiezan a fumar	Razones por las que algunos jóvenes continúan fumando	Razones por las que algunos jóvenes dejan de fumar	Razones por las que lo jóvenes fuman en "cachimba"

ACTIVIDAD

LOS EFECTOS DEL CONSUMO DEL TABACO

El humo del tabaco es inhalado a través de la boca o la nariz. El humo va a través de la garganta y de los bronquios y entra en los pulmones.

El humo del tabaco contiene una mezcla de varias sustancias como nicotina, el monóxido de carbono y partículas pequeñas de alquitrán.

La **nicotina** es una sustancia tóxica que causa la adicción a fumar.

El **alquitrán** es una sustancia viscosa, negra, que se adhiere al interior de los pulmones y que produce cáncer.

El **monóxido de carbono** es una sustancia nociva que penetra en la corriente sanguínea a través de los pulmones. El monóxido de carbono hace que la sangre transporte menos oxígeno. De este modo, llega menos oxígeno a varias partes del cuerpo. Los músculos reciben menos oxígeno y te cansas o agotas mucho más rápidamente de la normal.

Fumar incrementa el riesgo de varias enfermedades:

Las personas que fuman tienen más riesgo de contraer cáncer de pulmón y de garganta, bronquitis y enfermedades cardiovasculares que los que no fuman.

Los fumadores sufren catarros más frecuentemente y su sentido del olfato y del gusto está a menudo afectado.

El 90% del cáncer de pulmón se dan en personas que fuman.

En España, unas 160 personas mueren a diario debido al tabaco. Es como si cada día se estrellase un avión mediano.

Fumar en “cachimbas” produce inflamación pulmonar (debido al monóxido de carbono) y mayor riesgo de infecciones respiratorias (por compartir boquilla).

En una sesión, se puede llegar a inhalar 200 veces el humo del tabaco.

Además es un producto que incita a fumar.

El siguiente cuadro muestra los efectos a corto plazo y a largo plazo que tienen las sustancias del tabaco.

Sustancia	A corto plazo	A largo plazo
Nicotina	Temblor de manos Incremento del ritmo del latido cardiaco Estrechamiento de los vasos sanguíneos	Enfermedades del corazón y problemas circulatorios de los vasos sanguíneos
Alquitrán	Tos	Bronquitis y cáncer de pulmón y garganta
Monóxido de Carbono	Disminución de la capacidad física	Enfermedades del corazón y el aparato Circulatorio

Por grupos trabajan las siguientes preguntas y exponen las respuestas en común.

1. ¿Qué sustancia causa adicción a fumar?

2. Algunas personas piensan que la nicotina tiene un efecto calmante, que te relaja. ¿Lo tiene realmente?

3. ¿Qué efectos puede tener el alquitrán en tu cuerpo?

4. ¿Cómo afecta el monóxido de carbono a tu capacidad física?

5. ¿Por qué las personas fumadoras se acatarran más frecuentemente?

6. ¿Tiene efectos perjudiciales la cachimba?

ACTIVIDAD:

EXPERIMENTA

Uno de los efectos que produce la nicotina en el organismo es el aumento del ritmo del latido cardiaco. Para comprobarlo puedes realizar un sencillo experimento.

Sólo tienen que seguir los siguientes pasos:

1-Encuentra a una persona que fume entre tus familiares y amigos

2-Antes de fumar un cigarro cuenta su número de latidos o pulsaciones colocando los dedos índice y corazón de tu mano en la muñeca del fumador. Utiliza un reloj que tenga segundero, de manera que puedas contar el número de pulsaciones que notas durante un minuto. Anota el resultado.

3-Cuando fume un cigarro, toma el pulso de nuevo. Anota el número de pulsaciones por minuto. Compara los resultados:

Latidos por minuto	
Antes	Después

Esta actividad se les explica para que la realicen en casa. También han de preguntar, si alguno de sus padres o familiares cercanos fuman, a qué edad empezaron. Estas dos ideas serán el comienzo de la siguiente sesión.

2ª Sesión

Preguntar por las dos actividades que se mandaron para casa la sesión anterior, tomar el pulso a una persona fumadora antes y después de fumar un cigarro y preguntar a los fumadores cercanos a qué edad empezaron a fumar. Que expongan sus experiencias.

También es muy ilustrativo que cuenten si algún familiar tiene alguna enfermedad producida por el consumo de tabaco.

ACTIVIDAD

¿QUÉ HARÍAS CON 1000 EUROS?

Poner esta pregunta en la pizarra y con la técnica del torbellino de ideas pueden decir las cosas que harían o comprarían si les tocaran 1000 euros.

Después por grupos responden a las siguientes preguntas y las exponen al resto de la clase:

1- ¿Conocéis a alguien que fume un paquete de tabaco al día? ¿Cuánto creéis que se gasta en tabaco en un año?

2- ¿Qué creéis que se deja de hacer por fumar?

3- ¿Si supierais que vais a perder 1000 euros al año en tabaco, os arriesgaríais a empezar a fumar?

4- ¿Qué precio estaríais dispuestos a pagar por satisfacer vuestra curiosidad, por hacer lo que las demás personas hacen?

ACTIVIDAD

LAS PERSONAS FUMADORAS PASIVAS NO PASAN, SE LO TRAGAN

Parte del humo de un cigarrillo encendido es inhalado por quien fuma.

Otra parte se queda en el sitio donde se está fumando. Esa es la razón por la que los no-fumadores inhalan (aspiran) humo del tabaco. Piensa por un momento en aquellas veces en la que has estado al lado de una persona fumando, tanto cigarro como cachimba.

*Tú inhalas el humo causado por otras u otros. Esto es lo que se denomina ser **fumador pasivo.***

Contesta las siguientes preguntas:

1 ¿Qué se entiende por fumador pasivo?

2. ¿Cuál es tu opinión sobre los fumadores pasivos?

3. Alguien está fumando a tu lado. ¿Qué haces?

Se puede hacer un debate en el que un grupo defiende los derechos de los no fumadores y otro grupo defiende los derechos de los fumadores.

3ª Sesión

ACTIVIDAD

¿SABES DECIR “NO”?

Podrías llegar a aceptar un cigarro simplemente porque alguien insiste. Esa persona te está presionando.

PRESIONAR

A alguien significa quererle forzar a hacer algo que no habría
Hecho de ningún otro modo.

Cuando alguien te ofrece un cigarro de forma amistosa ejerce una forma **ligera** de presión. No es muy difícil decir no. Pero cuando alguien insiste muchísimo ejerce una **fuerte** presión, y llega a ser mucho más difícil decir que no. La presión puede ser **media** cuando dicha insistencia no es ni muy fuerte ni muy ligera.

CÓMO DECIR “NO”

No siempre resulta fácil decir “no”. Algunas veces una persona puede no sentirse capaz de negarse a un amigo o a una persona cercana. La capacidad de negarse a las demandas de los demás de forma diplomática requiere mucha habilidad, por eso es importante aprender a negarse correctamente, encontrando una forma adecuada y positiva de decir no.

AL DECIR “NO”

- 1-Permites a los demás que sepan cuál es tu postura y cuáles son tus sentimientos.
- 2-Evitas que los demás se Aprovechen de ti.
- 3-Te sientes bien porque no Tienes que hacer algo que no quieres hacer.

SI DICES “SI” CUANDO QUIERES DECIR “NO”

- 1-Puedes terminar haciendo Algo que no te guste y por ello sentirte enfadado/a o Descontento/a
- 2-Puedes terminar haciendo algo que te cree problemas.
- 3-Puedes dar a los demás una impresión equivocada sobre la clase de persona que eres y lo que te gusta hacer.

Cuando alguien nos ofrece un cigarro, podemos tener tres tipos de comportamiento:

INHIBIDO

- Es cuando queremos decir “no” y sin embargo por la presión decimos “si”.
- En este comportamiento, no defendemos nuestros derechos y los demás se aprovechan de nosotros.
- Nos sentiremos poco valorados/as y descontentos/as.

AGRESIVO

- Es cuando decimos “no” pero insultando e incluso agrediendo.
- Es un comportamiento en el que pensamos que nuestros derechos están por encima de los demás.
- La persona se comporta de manera prepotente y dominante; puede ser rechazado por los demás porque produce mucho desagrado.

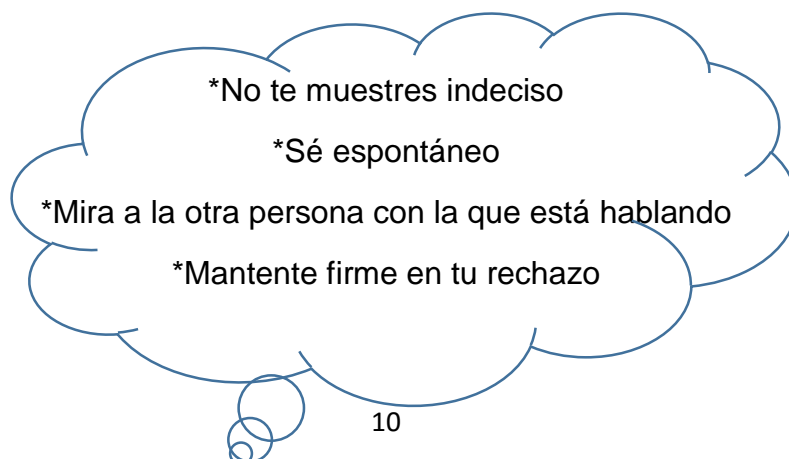
ASERTIVO

- Es cuando “no” queremos y decimos “no” de forma tranquila y educada.
- En este comportamiento defendemos nuestros derechos, respetando los derechos de los demás; resolviendo los conflictos de forma pacífica.
- La persona que se comporta de esta manera, se valora a sí misma, los demás le valoran y respeten sus gustos y decisiones.

Ser una persona **asertiva** significa saber:

- *Decir lo que se piensa sin herir a la otra persona.
- *Decir NO sin necesidad de enfadarse ni perder los amigos.
- *Rechazar propuestas con las que no estás de acuerdo y que pueden ocasionarte problemas.

CUANDO QUIERAS DECIR NO:



MANERAS DE DECIR “NO”

<p>DECIR “NO” Decir simplemente “No” o “No gracias”</p>
<p>DECIR LA VERDAD No gracias, no me apetece o no fumo</p>
<p>DAR UNA EXCUSA (Aunque no tienes porqué, ya el hecho de no querer es una razón) No gracias. Ahora tengo prisa. Tengo que irme.</p>
<p>DISCO RAYADO Decir no o variaciones de tu respuesta, una y otra vez “No gracias, No, No, “No tengo interés”</p>
<p>MARCHARSE DE LA SITUACIÓN Decir “No” e irte</p>
<p>ACTUAR FRÍAMENTE Ignorar a la otra persona</p>
<p>EVITAR LA SITUACIÓN Estar al margen de cualquier situación en la que puedas sentirte presionado/a a consumir</p>

ACTIVIDAD

Por grupos escriben las contestaciones que les sugieren los siguientes diálogos y las exponen después al resto de la clase:

-¡Venga ya! Que no eres de esos ejemplares que andan “tol” día con la salud a cuestas.

-No, _____

-Vamos, cógelo que ya te he encendido uno para ti.

-No, _____

-Pero tío, ¡no seas aguafiestas!

-NO, _____

-¿De qué vas con que no fumas? ¿Qué pasa? ¡A que tus padres no te dejan!

-No, _____

¿Qué conclusiones sacas?

Contesta las siguientes preguntas:

1-¿Qué consideras que es ejercer una presión “ligera”?

2-¿Qué crees que es ejercer una presión “fuerte”?

3-¿Qué puedes hacer si alguien te está insistiendo?

4-¿Qué crees que hace tan difícil decir “no”?

5-¿Ocurren en la realidad situaciones como las de estos diálogos?

6-¿Qué haces en estos casos?

ACTIVIDAD

¿PRESIONAD YO? ¿PRESIONADA YO?

Vamos a practicar por grupos lo anteriormente explicado.

A continuación se exponen las tres formas de presión que pueden ejercer las personas al ofreceros un cigarro (ligera, media y fuerte). Por grupos, escriben la respuesta de las tres formas posibles de comportamiento (agresivo, inhibido y asertivo). Exponen después las respuestas:

Presión ligera:

Estás de marcha con unos pocos amigos. Os habéis ido por ahí a tomar algo y la persona que está a tu lado saca un cigarro y te pregunta: ¿Quieres un cigarro? Tú no quieres fumar.

Tú dices:

Presión media:

Tú estás de marcha con los mismos amigos. De nuevo tú estás tomando algo y la persona de tu lado te ofrece un cigarro. Tú dices que no quieres. La persona que te ofrece el cigarro te dice: “¡Vaya!, no seas tan “mal quedada”, coge uno. No ves que todo el mundo fuma.

-Tú dices:

Presión fuerte:

Estás de marcha otra vez con unos amigos y vais todos a tomar algo. Una persona del grupo enciende un cigarro y ofrece a todos los demás del grupo.

Todos aceptan. Ahora es tu turno. Tú no quieres fumar. Entonces los otros del grupo te dicen: “¿Por qué no quieres fumar? ¿Es que tus padres no te dejan? No te va a entrar cáncer sólo por un cigarro”. Sin embargo, tú realmente no quieres fumar.

Tú dices:

4ª Sesión

ACTIVIDAD

ROLE PLAYING: ¿CÓMO RECHAZAR UN CIGARRO?

La técnica de role playing consiste en representar una situación, actuando con diferentes papeles como si fuerais actores. Ahora practicareis en dos situaciones diferentes de role playing, cómo decir no a un cigarro que alguien te ofrece.

Situación 1:

Estáis hablando con otra persona sobre los exámenes. En una escena concreta, el líder del grupo ofrece a todo el mundo un cigarro. Uno por uno, vais rechazando el cigarro.

Situación 2:

Habéis salido a dar una vuelta con el grupo y alguien propone ir a un local que conocéis a fumar una cachimba. Todos quieren menos tú, porque sabes que es perjudicial, aunque los demás dicen que “no pasa nada”, “que no hace daño”.

¡Intenta rechazar de forma asertiva!

ACTIVIDAD

TEATRO: “TOMA UNO”

En esta actividad consiste en un role playing que realizan cuatro alumnos/as de la clase. El punto de inicio está ya fijado. Se trata de que decidan como se desarrollará la acción.

LA OBRA COMIENZA:

Juan, Ana, Rafa y Gloria, están en un parque hablando. Juan enciende un cigarro.

Rafa, Ana y Gloria no quieren fumar. Juan insiste. Ana coge uno, pero Rafa y Gloria rechazan coger el cigarro.

Juan y Ana empiezan a insistir a Gloria para que coja uno. Empiezan a decirle: “eres una miedica, tus padres no te van a dejar nunca fumar”.

Rafa empieza a defender a Gloria: “Déjala en paz, Gloria puede hacer lo que le dé la gana, ¿a qué sí?”

Ahora hay dos bandos aliados y...

REPARTO:

Juan: es un auténtico “machote” y se lo tiene muy creído. Fuma porque su hermano mayor lo hace.

Ana es nueva, viene de otro colegio. A ella le gustaría ser amiga de Juan, pero a Juan le gusta Gloria.

Rafa vive en el mismo portal que Juan. Sabe que Juan se cree muy “machote”. Es un buen amigo de Gloria.

Gloria es un poco tímida y muy atractiva. Está segura de que no quiere fumar.

¿Cómo organizamos la función?

-Se reparten los diferentes papales.

-Utiliza un poco de tiempo para familiarizarte con tu papel.

-Se decide quién estará al tanto del tiempo. El role playing no debe pasar de los 10 minutos.

- Es importante escuchar lo que dicen los demás con mucha atención.

-Empieza el role playing. Se representa el principio de la historia. Después se continúa la historia improvisando.

-Quién controla el tiempo indica cuando éste se acabe.

Después se debaten las siguientes preguntas:

¿Qué conclusiones sacamos?

Responde estas preguntas:

1-¿Por qué a Ana le resulta difícil no fumar?

2- ¿Por qué a Gloria le parece difícil no fumar?

3-¿Qué harías si estuvieras realmente en la situación de Gloria?

4-¿Y si estuvieras en la situación de Ana?