

TABAQUISMO

Material didáctico para la prevención del consumo de tabaco en menores

Elaborado por:



Financiado por:



POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL



TABAQUISMO

ÍNDICE

| | |
|---|----|
| 0. Introducción..... | 2 |
| 1. ¿Por qué hemos diseñado este material didáctico?..... | 3 |
| 2. ¿Qué vas a poder encontrar en este material?..... | 4 |
| 3. Aspectos a tener en cuenta antes de empezar cualquier acción preventiva:..... | 4 |
| 3.1 Datos Básicos sobre el tabaco..... | 4 |
| 3.2 Breve aproximación a las razones de consumo por parte de los menores..... | 6 |
| 3.3 Los Centros Juveniles como espacios preventivos..... | 7 |
| 4. Propuestas de intervención educativa:..... | 8 |
| 4.1 Propuesta 1: Gymkana TabaquisNo..... | 10 |
| 4.2 Propuesta 2: Dinámicas TabaquisNo..... | 16 |
| 4.3 Propuesta 3: Actividades grupales para el fomento de la creatividad y la reflexión..... | 20 |



TABAQUISMO

INTRODUCCIÓN

Son más de 1.500 personas las que trabajan desde el voluntariado en los proyectos de prevención y educación para la salud que se desarrollan anualmente en los Centros y Asociaciones Salesianos de España. Queremos desde estas líneas agradecer expresamente el trabajo y la dedicación de estos jóvenes mediadores y mediadoras, que son el mejor recurso de nuestra intervención educativa.

Desde la Confederación de Centros Juveniles Don Bosco ofrecemos estos materiales didácticos para que sean un apoyo más a su labor preventiva y educativa. Estamos convencidos de que el compromiso de nuestros voluntarios con su formación, y con la utilización de herramientas educativas adaptadas a las necesidades y posibilidades de los menores y jóvenes con los que intervienen, hará que estos materiales, diseñados por otros jóvenes como ellos, tengan una buena acogida y un mejor uso.

TABAQUISMO

1. ¿POR QUÉ HEMOS DISEÑADO ESTE MATERIAL DIDÁCTICO?

La Confederación de Centros Juveniles Don Bosco ha querido reforzar, con la realización de este material didáctico, su compromiso con el fomento de hábitos de vida saludable y la prevención del consumo de drogas entre los menores y jóvenes.

Con el doble objetivo de favorecer el acceso a información apropiada a las características de los menores sobre los riesgos y consecuencias del consumo de tabaco, y el de ofrecer herramientas adecuadas a los mediadores y mediadoras que día tras día actúan como agentes de prevención, se han elaborado un material didáctico caracterizados por unos contenidos informativos claros y objetivos y unas actividades de elevada aplicación práctica.

Este material ha sido elaborado tomando como referencia las actividades de prevención del consumo de tabaco que se realizan en los Centros Juveniles, no sólo en lo que respecta a los contenidos, también en lo que se refiere a la metodología de acción. En este sentido queremos agradecer especialmente a la **Federación Bosko Taldea de Euskadi**, impulsora de esta iniciativa, su labor creativa con el proyecto **eZfumatu**.

El material está pues destinado a aquellos agentes sociales que trabajan en favor de la adquisición de hábitos de vida saludable, especialmente con menores de entre 9 y 14 años, y se ha elaborado recogiendo la esencia del trabajo que realizan los Centros y Asociaciones Juveniles Salesianos, basado en el sistema preventivo de Don Bosco:

1. Una educación centrada en la persona.
2. Una educación que se inserta en la sociedad y la transforma.
3. El protagonismo juvenil como modelo de participación social.
4. La atención preferente a los menores y jóvenes más desfavorecidos.

En definitiva este material didáctico es una apuesta más por apoyar, mediante herramientas educativas, la labor preventiva que realizan los voluntarios y voluntarias para retrasar la edad de inicio del consumo de tabaco en menores.

2. ¿QUÉ VAS A PODER ENCONTRAR EN ESTE MATERIAL?

1. Información general sobre el tabaco y los hábitos de consumo.
2. Información sobre el papel que juegan los Centros y Asociaciones Juveniles en la prevención del consumo de tabaco.
3. Actividades y dinámicas para trabajar la prevención del consumo de tabaco y el retraso en la edad de inicio de consumo, desde una perspectiva lúdico-educativa.

3. ASPECTOS A TENER EN CUENTA ANTES DE EMPEZAR CUALQUIER ACCIÓN PREVENTIVA:

3.1 Datos básicos sobre el tabaco: *(extraídos de la Fundación de Ayuda contra la drogadicción-FAD y Encuesta Estatal sobre el uso de drogas 2013)*

| | |
|------------------------------|---|
| Nombre | Tabaco |
| Familia | Estimulante |
| Fórmula | Además de la nicotina, el tabaco contiene 19 productos carcinógenos y más de 4.000 sustancias tóxicas. |
| Origen e historia | <p>El tabaco es una planta del género nicotiana, originaria del continente Americano, de la cual existen más de 50 especies diferentes, dentro de éstas la que está más generalizada es la Nicotiana Tabacum.</p> <p>El tabaco se elabora a partir de las hojas secas de esta planta y contiene varias sustancias, destacando la nicotina que es la responsable de generar dependencia.</p> <p>El tabaco era conocido y utilizado en amplias zonas del continente americano antes de la llegada de los españoles. La llegada de Colón a América supone el primer contacto de los españoles con esta preciada planta a partir de ese momento se extenderá su consumo a Europa impulsado, sobre todo, por el gran valor terapéutico que se le atribuía.</p> <p>A partir de ese momento se comercializa la sustancia siendo los S. XIX y XX los de mayor expansión. Es en estos momentos cuando el cigarrillo posee mayor aceptación social, difundiéndose y arraigándose este hábito.</p> |
| Tendencias de consumo | <ol style="list-style-type: none"> 1. La edad de inicio del consumo de alcohol se sitúa en los 13,6 años. 2. El tabaco, junto con el alcohol y el cannabis, sigue siendo la droga consumida por un mayor porcentaje de estudiantes entre los 14 y los 18 años. 3. El consumo de tabaco está más extendido entre las mujeres (el consumo entre hombres y mujeres es cada vez más cercano pese a que las mujeres que fuman diariamente fuman menor número de cigarrillos que los hombres). 4. Desde el año 2004 ha disminuido el número de cigarrillos entre los fumadores diarios. En el 2012 se detectó un aumento pero las cifras se mantienen por debajo de las de 2004. |

TABAQUISMO

| | |
|----------------|---|
| Efectos | <p>Fumar un cigarrillo da lugar a una elevación del ritmo cardiaco, la frecuencia respiratoria y la tensión arterial, lo que produce un aumento del "tono" del organismo.</p> <p>Al inhalar el humo, la nicotina actúa en el cerebro de forma casi inmediata produciendo una acción recompensante para el sujeto; la reiterada práctica de esta conducta termina por consolidarse en la conducta del fumador.</p> <p>Aunque el tabaco es una droga estimulante, la mayoría de los fumadores considera que relaja; ello se debe a que, una vez creado el hábito, el cigarrillo calma la ansiedad que provoca su falta en los momentos que tienen asociado su consumo.</p> <p>La nicotina es una de las sustancias con mayor poder adictivo, similar a la de la heroína o la cocaína.</p> |
| Riesgos | <ul style="list-style-type: none">• Aparato respiratorio: El humo del tabaco produce una acción irritante sobre las vías respiratorias, lo que provoca una mayor producción de moco y dificultad para eliminarlo. La irritación continua da lugar a la inflamación de los bronquios (bronquitis crónica). Las secreciones dificultan el paso del aire lo que origina obstrucción crónica del pulmón y serias complicaciones (enfisema pulmonar). Disminución de la capacidad pulmonar: los fumadores ven mermada su resistencia al ejercicio físico. Por otra parte, es indudable la relación de causa-efecto entre el tabaco y el cáncer de pulmón. Existe una fuerte correlación entre el riesgo de desarrollar esta patología y la cantidad de tabaco consumido, edad de inicio, número de aspiraciones que se dan en cada cigarrillo y la costumbre de mantener el cigarrillo en la boca entre una y otra aspiración.• Aparato circulatorio: El tabaco es un factor de riesgo importantísimo en lo referente a enfermedades cardiovasculares; su acción provoca la aparición de arteriosclerosis y esta lesión favorece el desarrollo de trastornos vasculares (ejemplo: trombosis e infarto de miocardio).• Tabaco y gestación: Numerosos estudios han evidenciado que el tabaquismo materno influye en el crecimiento fetal, de manera especial en el peso del recién nacido. También esta droga origina un incremento de las tasas de aborto espontáneo, complicaciones durante el embarazo y el parto y nacimientos prematuros.• Otras consecuencias del tabaco y algunos efectos comunes en los fumadores crónicos son:<ul style="list-style-type: none">• Úlceras digestivas.• Aparición de faringitis y laringitis, afonía y alteraciones del olfato.• Pigmentación de lengua y dientes así como disfunción de las papilas gustativas, etc.• Cáncer de estómago y de la cavidad oral |

3.2 Breve aproximación de las razones de consumo de los y las menores:

El tabaco es una de las drogas más empleadas por los más jóvenes. En España, según datos de la encuesta Estatal ESTUDES, la edad de inicio del consumo se sitúa en los 13,6 años.

Este es un problema de salud muy grave, pues los riesgos asociados al consumo de tabaco son mayores cuanto antes se inicie el hábito de consumo. Si a ello unimos el hecho de que los menores son más vulnerables a los efectos adictivos de la nicotina, ya que su cerebro está todavía en proceso de desarrollo, nos encontramos ante un grave problema que precisa atención.

Para ello es preciso conocer las causas/factores que incitan a los menores a empezar a fumar y a continuar con ese hábito.

Os señalamos aquellos que consideramos pueden ser contemplados desde la animación sociocultural:

- 1. La presión del grupo:** la necesidad de establecer relaciones sociales hace que muchos menores se sientan obligados a ir a lugares de ocio donde fumar está considerado como algo normal. Se ha comprobado que los adolescentes no fuman si no lo hacen sus amigos.
- 2. Motivos vinculados al género:** El consumo de tabaco está más extendido entre las chicas aunque los chicos suelen fumar más cantidad y con mayor asiduidad. Las razones por las que un chico y una chica comienzan a fumar son distintas, en el caso de los chicos éstos fuman porque al hacerlo se presupone un rol de autoridad personal en relación a sus iguales, mientras que en el caso de las chicas éstas lo hacen por curiosidad, por la sensación del control de su peso y porque piensan que fumar mejora su estatus frente a su pareja (*estudios Pfizer sobre consumo de tabaco*).
- 3. La gran aceptación social del tabaco y su fácil acceso:** Pese a que poco a poco ha ido aumentando la percepción del riesgo, el tabaco sigue teniendo una gran aceptación social que normaliza su consumo. Al mismo tiempo, y a pesar de la legislación que prohíbe la venta de tabaco a menores de 18 años, para los menores sigue siendo relativamente fácil adquirirlo.
- 4. El entorno:** nos referimos tanto al entorno más cercano (familia, escuela, etc) como a un entorno más general (medios de comunicación, políticas, etc). El entorno desempeña un papel fundamental en la prevención del consumo de tabaco por parte de los menores. En este sentido más que como factor de riesgo lo contemplamos como factor de protección.

3.3 Los Centros Juveniles como espacios preventivos.

Los Centros Juveniles como entidades que desarrollan sus actividades desde el ámbito local no solamente cumplen una labor social, sino que su propia concepción del voluntariado es un valor añadido a los servicios educativos que prestan.

Desde los Centros Juveniles Don Bosco se apuesta por un voluntariado comprometido con la transformación social y con conocimientos, experiencias y recursos suficientes para dinamizar e impulsar los proyectos que se llevan a cabo.

En el caso de proyectos y acciones de prevención del consumo de drogas, el hecho de contar con una red de centros y asociaciones juveniles nos ofrece múltiples ventajas:

1. El ser entidades que desarrollan actividades a las que los menores se acercan en su tiempo libre **favorece que la prevención se realice precisamente en el tiempo “normal” de consumo** (fines de semana, vacaciones, etc).
2. El ser entidades en las que la información es facilitada por jóvenes (animadores y animadoras) que están insertos en el mismo medio y realidad, que utilizan su mismo lenguaje, que acaban de pasar por el tramo de la adolescencia y entienden cómo se sienten, **favorece que la información vaya a ser recibida y asimilada adecuadamente por parte de los menores.**
3. El ser entidades que pueden ofrecer alternativas educativas orientadas al desarrollo integral de la persona y su capacidad para la adopción de decisiones autónomas, **está ayuda al desarrollo de hábitos de vida saludable y la toma de decisiones responsables.**
4. El ser entidades que trabajan en red tanto a nivel local, como autonómico, estatal e internacional **beneficia el intercambio de información y experiencias y amplía el radio de impacto de nuestra labor preventiva.**

Por todo ello podemos afirmar que los Centros Juveniles son espacios idóneos en los que implementar acciones de prevención del consumo de tabaco.

4. Propuestas de intervención educativa:

Con el objetivo de apoyar la labor de los animadores y animadoras a la hora de trabajar con menores los riesgos y consecuencias del consumo de tabaco, os ofrecemos esta propuesta didáctica para trabajar con grupos de menores entre 9 y 14 años.

Como hemos señalado, esta propuesta se ha diseñado teniendo en cuenta experiencias prácticas ya utilizadas en centros y asociaciones juveniles, en las que ha predominado el uso de una metodología participativa y lúdica a través de la cual trabajar contenidos teóricos y experiencias de vida, que ayuden a los menores a conocer los riesgos y consecuencias del consumo de tabaco.

Con la finalidad de adaptarnos a sus necesidades y características, hemos diferenciado dos grupos:

1. Niños y niñas de 9 a 11 años.
2. Niños y Niñas de 12 a 14 años.

No obstante, como en anteriores ocasiones, este material se ha creado como una guía orientativa por lo que está abierto a las aportaciones y la experiencia del animador que lo vaya a utilizar.

TABAQUISMO

Gymkana
para la prevención
del consumo de
tabaco en menores
(niños 9-11 años)



4.1 PROPUESTA 1 : GYMkana TABAQUISMO (para niños y niñas entre los 9 y los 11 años)

Objetivos generales:

1. Prevenir el tabaquismo.
2. Retrasar la edad de inicio del consumo de tabaco.

Objetivo específico:

1. Sensibilizar e informar sobre las consecuencias del tabaco.

Nº recomendado de participantes: 10-15 personas por grupo

Materiales necesarios para su realización:

1. Una hoja de control para cada grupo.
2. Pegatinas para validar cada prueba.
3. Listado de juegos de habilidad.
4. Materiales específicos para cada prueba.

Desarrollo: (La actividad se puede realizar tanto en el exterior como en el interior)

Distribuidos por el patio o en salas, encontraremos a los animadores que dispondrán de los materiales necesarios para cada prueba.

Los niños y niñas, divididos en grupos de 10 a 15 personas, irán de prueba en prueba libremente sin seguir ningún orden hasta conseguir realizarlas todas. Cada grupo llevará una hoja en donde los animadores les pegarán una pegatina por cada prueba que realicen. El objetivo es conseguir el mayor número de pegatinas en el menor tiempo posible. El primer grupo que lo consiga será el ganador.

Recomendamos que al final de la Gymkana se les entregue un incentivo a modo de recuerdo, explicándoles que hay alternativas para no fumar. Este simple gesto refuerza mucho la información recibida y nos ayuda a mantener su motivación por el tema.

La Federación Bosko Taldea (<http://www.boskotaldea.org/>) utiliza productos/materiales que ellos mismos han elaborado para trabajar la prevención del consumo de drogas como es el caso del Juego de habilidades EŻfumatu, un juego para realizar en grupo a través del cual los menores pueden poner a prueba sus habilidades y destrezas.

Observaciones: La Gymkana es solo una guía, pudiéndose cambiar e incorporar pruebas según número de personas, tiempo disponible, recursos etc..

TABAQUISMO

ANEXOS:

LISTADO DE PRUEBAS PARA LA GYMKANA:

Prueba 1: No al mal aliento

Colocadas 20 cartas encima del cuello de una botella, tirar entre todo el grupo una a una las 19 primeras cartas soplando, dejando la última en el cuello de la botella.

Materiales: Botella y 20 cartas.

Prueba2: No a perder el olfato

Colocados la mitad del grupo en un punto y la otra mitad a unos 15 metros, trasladar de un punto a otro un papel pequeño inspirado con la nariz haciendo relevos hasta que lo hayan transportado todos los miembros del grupo.

Materiales: Papeles pequeños.

Prueba 3: No al envejecimiento de la piel.

Adivinar los dibujos que con el dedo se marcan unos a otros en la espalda. El monitor les proporcionará palabras relacionadas con el tema.

Materiales: Lista de palabras (cigarro, cenicero, colilla, humo...)

Prueba 4: No a las quemaduras en la ropa

Los chicos y chicas tienen que ponerse una bolsa de basura alrededor del cuerpo y a pasar a través de un recorrido compuesto por un laberinto de sillas en las que habrá pegado con celo rotuladores destapados. El objetivo de esta prueba será llegar al otro lado sin pintarse.

Esta prueba puede realizarse con dos o tres chicos/as juntos dentro de una misma bolsa o envueltos en papel de estraza.

Materiales: Bolsa de basura/papel de estraza, tijeras, celo, sillas y rotuladores.

Prueba 5: No a malgastar el dinero

Conseguir meter monedas o fichas dentro de un vaso que está en el fondo de un cubo lleno de agua. Con el agua las monedas cambian de dirección, y por ello será más complicado. Tienen que conseguir meter un

número de monedas en el tiempo que se estime oportuno.

Materiales: Cubo lleno de agua, vaso y monedas/fichas.

Prueba 6: No a los dientes amarillos

Lanzar un cepillo de dientes desde una distancia de 10 metros y conseguir dejarlo dentro de un diente amarillo dibujado en una cartulina que estará en el suelo al menos tres veces entre todo el grupo. Se puede hacer con varias cartulinas y cepillos para que participen más de uno a la vez.

Materiales: Dientes dibujados en cartulinas y cepillos de dientes.

Prueba 7: No al mal olor en la ropa y en el pelo.

En un punto se coloca un cubo con varias telas (tantas como participantes haya en cada grupo) en donde habremos echado vinagre, ketchup...y varias cosas que huelan mal, y a unos 15 metros, un cubo en donde pongo "lavadora" y haya un poco de agua con jabón. La prueba consiste en transportar una de las telas en un vaso de plástico de litro colocado sobre la cabeza desde el primer cubo hasta el que pone lavadora. Todos los miembros del grupo tienen que realizarlo usando como relevo el vaso de plástico.

Materiales: Dos cubos (uno con agua y jabón y otro con líquidos que huelan mal), telas para los participantes y un vaso de plástico de litro.

Prueba 8: No a respirar mal al hacer ejercicio.

Después de que el grupo corra una distancia (vuelta a un campo de baloncesto por ejemplo), hinchar un globo. Se repite la carrera y se hincha otro globo. La prueba habrá terminado cuando todos los miembros del grupo hayan llegado al final con dos globos hinchados y atados.

Material: Globos.

Prueba 9: No marginarme para salir a fumar

Los componentes del grupo puestos en círculo se dan las manos, con las condiciones de que no pueden dar las dos manos a la misma persona, ni a las personas que están a su lado. Una vez cogidos todos tendrán que formar un corro sin soltar las manos. Si se sueltan se volverá a empezar de nuevo.

Material: No se precisa.

TABAQUISMO

Prueba 10: No a los dedos amarillos.

Encontrar un grano de arroz en un bol lleno de colorante alimenticio amarillo.



Materiales: Bol, colorante alimenticio y arroz.

Prueba 11: No a los problemas graves a largo plazo.

Hinchar un globo lo más posible sin romperlo sin atarlo y con el aire de su interior tirar del borde de una mesa 12 vasos de plástico que se encuentran colocados bocabajo.

Materiales: Globos y 12 vasos de plástico.

MODELO DE HOJA DE CONTROL PARA CADA GRUPO

| | |
|--|--|
|  <p>Prueba 1: NO al mal aliento</p> |  <p>Prueba 2: NO a perder el olfato</p> |
|  <p>Prueba 3: NO al envejecimiento de la piel</p> |  <p>Prueba 4: NO a las quemaduras en la ropa</p> |
|  <p>Prueba 5: NO a malgastar el dinero</p> |  <p>Prueba 6: NO a los dientes amarillos</p> |
|  <p>Prueba 7: NO al mal olor en la ropa y el pelo</p> |  <p>Prueba 8: NO a respirar mal al hacer ejercicio</p> |
|  <p>Prueba 9: NO a marginarme para salir a fumar</p> |  <p>Prueba 10: NO a los dedos amarillos</p> |
|  <p>Prueba 11: NO a los problemas graves</p> | (Observaciones) |

TABAQUISMO

PROPUESTA DE PEGATINAS

| | |
|---|---|
| No al mal aliento | No a perder el olfato |
| No al envejecimiento de la piel | No a las quemaduras de la ropa |
| No a malgastar el dinero | No a los dientes amarillos |
| No al mal olor en la ropa y el pelo | No a respirar mal al hacer ejercicio |
| No a respirar mal para salir a fumar | No a los dedos amarillos |
| No a los problemas graves | (Observaciones) |

TABAQUISMO

Dinámicas
para la prevención
del consumo de
tabaco en menores
(grupos 12-14 años)

4.2 PROPUESTA 2 : DINÁMICAS TABAQUISMO (para niños y niñas entre los 12 y los 14 años)

Objetivos Generales:

1. Prevenir el consumo de tabaco.
2. Retrasar la edad de inicio de consumo del tabaco.

Objetivo específico:

1. Sensibilizar e informar sobre las consecuencias del consumo de tabaco.

Nº recomendado de participantes: 10-15 personas aprox.

Materiales necesarios para su realización:

1. Hoja de realidades sobre el tabaco.
2. Bolos con los mitos contruidos con cartulinas.
3. Bolas de papel.
4. Papel de estraza/cartulina/pizarra.
5. Posits.
6. Bolígrafos.

Desarrollo: (Consta de dos actividades)

1. Actividad 1 “Derribando los mitos del tabaco”. A través de la cual podremos clarificar las ideas erróneas o inexactas que los participantes tienen sobre el tema.
2. Actividad 2 “¿Qué me aporta fumar?” mediante la cual se trabarán las ventajas y desventajas del consumo de tabaco.

Actividad 1 “Derribando los mitos del tabaco”:

Previamente se habrán realizado unos bolos con una cartulina pequeña en círculo (basta con que se sostengan en pie), en ellos escribiremos algunos mitos sobre el tabaco (*ver listado de ayuda*). La dinámica consiste en que cada participante vaya derribando, con las bolas de papel, los bolos que crean que son mitos y dejar en pie los que considere que son ciertos. Después reflexionaremos sobre ellos y comentaremos si realmente han derribado todos los mitos.

Listado de ayuda con mitos sobre el tabaco (para poner en los bolos) y explicación:

“Hay cosas mucho peores que el tabaco” No tantas, porque el tabaco es causa de cáncer y el cáncer es la segunda causa de muerte de los países industrializados, detrás de las enfermedades cardiovasculares, con las que el tabaco se encuentra directamente relacionado.

“He conocido a muchos fumadores que no han estado nunca enfermos”. Seguramente recuerdas a algún

anciano que ha fumado toda la vida y está muy bien. Observa su calidad de vida: ¿tose? ¿Le cuesta respirar? ¿Qué grado de actividad física tiene? Aun así, esa persona ha tenido suerte.. ¿Tú puedes asegurarte una suerte igual?

“Los cigarrillos light no hacen daño, no son cancerígenos” Los cigarrillos bajos en nicotina y alquitrán son menos nocivos, pero debes tener en cuenta que el grado de satisfacción del fumador depende directamente de la concentración de nicotina en sangre, lo que se traduce muchas veces en un aumento del número de cigarrillos consumidos, por tanto, el beneficio se anula.

“Al final se fuma poco porque casi todo el cigarrillo se consume en el cenicero”. El fumador que deja quemar el tabaco en el cenicero, procurando hacer menos “caladas”, va a respirar mayor concentración de cancerígenos porque el humo que se desprende de la porción final del cigarro es cualitativa y cuantitativamente más tóxico que el humo que se inhala directamente al fumar.

“El tabaco contamina, pero más los coches y las fábricas. Un cáncer de pulmón te puede dar por la contaminación ambiental”. Los estudios epidemiológicos señalan que el tabaco es el causante del 30 % de todos los cánceres diagnosticados, frente a un 2% producido por la contaminación ambiental.

“El tabaco tranquiliza”. Has aprendido a regular tu forma de fumar para tranquilizarte y esa “tranquilidad” es debida a la acción central del tabaco, pero desaparecerá cuando los niveles de nicotina en sangre disminuyan y dará paso al síndrome de abstinencia del fumador. Recuerda que existen otros múltiples métodos para tranquilizarse y enfrentarse al estrés cotidiano. Los no fumadores también se angustian.

“Hay gente que necesita un cigarrillo para estudiar o trabajar”. Muchas personas han asociado el tabaco a situaciones tales como el trabajar y estudiar, y esto se ha convertido en un hábito como cualquier otro. Lo que no significa que no pueda hacerse sin tabaco, porque al fin y al cabo eres tú quien trabaja y estudio no el cigarrillo. Intenta realizar estas actividades sin fumar durante algún tiempo y verás como muy pronto recobras los niveles de rendimiento que mantenías fumando.

“Fumar es una adicción muy difícil de quitar”. Prueba a dejar de fumar en una situación cotidiana de tu vida, no cuando estés constipado, enfermo; y verás que es más fácil de lo que pensabas. Te das autoexcusas para continuar con tu adicción y tu dependencia. Todo fumador es dependiente.

“Se pasa muy mal cuando se deja de fumar, es peor el remedio que la enfermedad”.

Actividad 2 “¿Qué me aporta fumar?”

Realizaremos un cuadro en una cartulina, papel continuo o en la pizarra donde aparecerán distintos ámbitos de la vida (salud, calidad de vida, sentidos, estética, economía, sociedad y ámbito personal). La actividad consistirá en que los participantes vayan escribiendo en posits las ventajas y desventajas que encuentran en fumar o no fumar y las vayan colocando en la columna correspondiente. Al final reflexionaremos sobre lo que se ha ido señalando y añadiremos aquellos aspectos que vemos que no han aparecido en un primer momento pero que son importantes. Como conclusión final, reflexionaremos sobre el por qué fumar si ofrece tantas desventajas y tan pocas (o ninguna) ventajas así como el impacto de cada una de ellas.

TABAQUISMO

Tabla (para cada ámbito)

| | |
|----------------------|-------------------------|
| Ventajas de fumar | Ventajas de no fumar |
| Desventajas de fumar | Desventajas de no fumar |

Ejemplos: Dejar de fumar

Salud: Dejar de fumar es la decisión más saludable que un fumador puede tomar en toda su vida.

Calidad de vida: Mejoraría la capacidad respiratoria. Mejoraría la capacidad para realizar ejercicio físico. Desaparición de los síntomas respiratorios (tos, expectoración, disnea, etc).


Sensoriales: Mejoraría el sentido del gusto y del olfato.

Estética: Mejoraría el estado de la piel. Desaparición de las manchas en dientes y en los dedos. Desaparición del olor a humo en la ropa y cabello. Desaparición del mal aliento.

Económicos: Ahorro tras dejar de comprar tabaco.

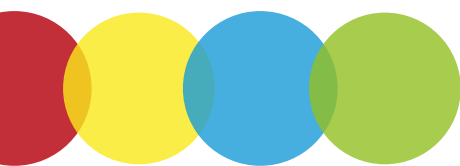
Social: Al dejar de fumar se contribuye a que el entorno familiar y laboral sea más saludable.

Personal: Dejar de fumar es un logro personal que hará que nos sintamos mejor y que tengamos más recursos para enfrentarnos a situaciones complicadas.



TABAQUISMO

Actividades
grupales para el
fomento de la
creatividad y la
reflexión



4.3 PROPUESTA 3 : ACTIVIDADES GRUPALES DE FOMENTO DE LA REFLEXIÓN Y CREATIVIDAD (para niños y niñas de 9 a 14 años)

En esta sección os presentamos varias propuestas para trabajar en torno al tabaquismo y al retraso de inicio del consumo de tabaco. Muchas de estas actividades ya están siendo aplicadas con éxito en muchos Centros y Asociaciones Juveniles Don Bosco:

1. Concurso de “mascotas antitabaco”

Objetivos:

1. Generar espacios de reflexión sobre los riesgos y consecuencias del tabaco.
2. Incentivar la creatividad.

Desarrollo: la actividad consistiría en lanzar un concurso de diseño de mascotas/logos antitabaco. El concurso estaría dirigido a pequeños grupos y contaría con el apoyo y seguimiento de los animadores y animadoras del Centro Juvenil o Asociación que haya lanzado el concurso. Recomendamos que el premio sea algo simbólico (ser portada durante un tiempo de nuestra web, utilizar la imagen de ella mascota ganadora en todas aquellas noticias y actividades relacionadas con la prevención del consumo de drogas o hábitos saludables, etc).

El **Centro Juvenil Amencer de Ourense**, por ejemplo, incluye además del concurso una exposición itinerante a través de la cual conocer el trabajo de los distintos grupos participantes. Esta exposición puede ser además un apoyo a otras actividades que estén programadas por los centros en torno al tema de la prevención del consumo de drogas.

2. Creación de un Spot publicitario:

Objetivos:

1. Generar espacios de participación y protagonismo donde los menores y jóvenes puedan expresar su visión respecto a temas que les afectan directamente.
2. Incentivar la creatividad.

Desarrollo: Consistiría en facilitar la creación de un spot publicitario a modo de campaña de sensibilización. Los grupos participantes tendrían que diseñar y crear el spot y éste se difundiría a través de los medios y redes sociales que normalmente son utilizados por el Centro Juvenil.

Desde nuestra experiencia recomendamos que previamente se trabajen algunos conceptos básicos y que se intente huir de los estereotipos que normalmente aparecen en los spots de este tipo (existen numerosas campañas publicitarias que nos ayudarán a la hora de definir cómo queremos hacer la nuestra). La idea es que los menores y jóvenes diseñen el spot pensando en qué campaña les resultaría atractiva y eficaz si la vieran por televisión u otros medios de comunicación.

El **Centro Juvenil Don Bosco de Villamuriel (Palencia)** puso en marcha esta iniciativa a través de un

TABAQUISMO

concurso y además aprovechó para entregar los premios tras la realización de una charla de sensibilización. Como veis hay múltiples posibilidades educativas.

3. Análisis de escenas de cine:

Objetivos:

1. Reflexionar sobre la influencia de los medios de comunicación en la asunción de roles y el desarrollo de hábitos.
2. Propiciar el debate, la escucha y el intercambio de visiones.

Desarrollo: Uno de los factores de riesgo a la hora de iniciarse en el consumo de tabaco es la influencia que generan los medios de comunicación en el colectivo al que nos dirigimos. Es importante que los menores identifiquen y reconozcan esa influencia y reflexionen sobre lo que hay detrás de la información que recibimos. Para ello os proponemos abrir el debate en torno a este tema mediante el apoyo de distintas escenas cinematográficas (*dado el perfil de los destinatarios también servirían series*) en las que uno o varios personajes aparezcan fumando; la idea es que, de manera conjunta, se analice el rol que desempeña ese personaje, que características se le presuponen y si pensamos que el hecho de fumar matiza esa personalidad o carece de importancia.

Es muy interesante detenernos a analizar los personajes femeninos ya que casi al 100% existirán diferencias de análisis respecto a los masculinos. Las conclusiones que se extraigan podrían recogerse para futuras actividades en las que sea conveniente tratar este aspecto.