

**PROYECTO EDUCATIVO DE PREVENCIÓN DEL TABAQUISMO
Escuelas San José. Jesuitas. Valencia**

Participan en el Proyecto:

AMPA (Asociación de Madres y Padres de Alumnos)

Dirección y Cuerpo Docente

Unidad de Salud Medio Ambiental Pediátrica. H. Universitario La Fe

Unidad de Deshabituación Tabáquica. H. Arnau de Vilanova

Unidad de Deshabituación Tabáquica. Junta Provincial AECC (Asociación Española Contra el Cáncer)

Centro de Salud Pública de Manises

Servicios de Neumología y Oncología Médica (HU La Fe e IVO, respectivamente)

AVOL (Asociación Valenciana de Operados de Laringe)

Asociación de Estudiantes. Facultad de Medicina. Universidad de Valencia

PROYECTO EDUCATIVO DE PREVENCIÓN DEL TABAQUISMO Escuelas San José. Jesuitas. Valencia

ÍNDICE

1. Justificación
2. Objetivos generales y específicos:
 - 2.1. Curso 2004-05 para Educación Primaria
 - 2.2. Curso 2004-05 para Ciclos Formativos
 - 2.3. Curso 2005-06 para Educación Secundaria y Bachiller
3. Características del proyecto y actividades
 - 3.1. Educación Primaria
 - Profesorado y personal no docente del colegio
 - Padres y madres
 - Alumnos
 - Cursos 2º y 4º
 - Curso 6º
 - Revista trimestral del colegio
 - Primer trimestre
 - Segundo trimestre
 - Tercer trimestre
 - 3.2. Educación Secundaria y Bachiller
 - Profesorado y personal no docente del colegio
 - Padres y madres
 - Alumnos
 - Curso 2º ESO
 - Curso 4º ESO
 - Curso 2º Bachiller
 - 3.3. Ciclos Formativos
 - Profesorado y personal no docente del colegio
 - Alumnos
 - Página web de las Escuelas
4. Evaluación (indicadores)
5. Secuenciación de las actividades. Cronograma
6. Participantes en el proyecto
7. Anexos

1. Justificación

¿Por qué prevenir el tabaquismo?

El tabaco constituye la primera causa de muerte prematura prevenible en España.

El tabaquismo activo produce enfermedades cardíacas y vasculares (infarto y angina de corazón, embolia y trombosis del cerebro, arterioesclerosis), enfermedades pulmonares (enfisema y bronquitis crónica), cáncer (de laringe, pulmón, páncreas, esófago, estómago, boca, riñón, vejiga, de cuello de útero y leucemia), alteraciones de la gestación, el feto y el recién nacido (reducción de la fertilidad, complicaciones durante el embarazo, aborto, bajo peso al nacimiento, menor función pulmonar del recién nacido), enfermedades digestivas (úlcera gástrica), enfermedades oculares (cataratas), enfermedades del hueso (osteoporosis, fractura de cadera en mujeres mayores).

El tabaquismo pasivo produce cáncer, enfermedades respiratorias (otitis, bronquitis, asma, síntomas respiratorios como tos, mucosidad y broncoespasmo), enfermedades cardiovasculares y alteraciones sobre el feto (menor peso al nacimiento) y el recién nacido (muerte súbita del lactante).

El hábito o adicción tabáquica se asocia a la adicción a otras drogas (cocaína, drogas de síntesis), precediéndola en la mayoría de casos. Afortunadamente, sólo una minoría de los fumadores acabarán tomando otras drogas, pero la gran mayoría de adictos a otras drogas lo han sido o lo son al tabaco.

Cualquier acción preventiva tiene su fundamento en la necesidad de llevarla a cabo. Esta necesidad surge de tomar conciencia del perjuicio que ocasiona el hábito a prevenir y de la decisión personal de evitarlo. Dicho de otra forma: "lo que no se piensa se sufre".

¿A qué edad iniciar las acciones preventivas?

Cuanto antes mejor. Se trata de inculcar hábitos saludables y evitar la adquisición de otros perjudiciales. Los hijos imitan a los padres desde los primeros años de vida.

La edad media de inicio del hábito tabáquico es de 11-13 años en España. El 90 % de fumadores comenzaron a serlo antes de los 18-20 años.

La publicidad del tabaco está dirigida a los jóvenes.

En la Comunidad Valenciana, más de un tercio de la población se declara fumadora. El hábito tabáquico es socialmente aceptado y ha tenido y tiene connotaciones positivas ("hacerse mayor", el puro y los cigarrillos de regalo y celebración en bodas, comuniones y bautizos) que son percibidas desde los 4-5 años de edad.

El riesgo de fumar se reduce si los progenitores dejan de hacerlo antes de que los hijos cumplan los 9 años.

¿Quién y cómo debe realizar las acciones preventivas?

Los programas que incluyen acciones a diferentes niveles y ámbitos son los que han demostrado la máxima eficacia (educativas, legislativas, impositivas o económicas, sanitarias). Es importante la simultaneidad y la duración en el tiempo.

Personal sanitario:

- Ginecólogos y matronas: recomendando abandonar el hábito tabáquico durante el embarazo y derivando a las mujeres gestantes a las Unidades de Deshabitación Tabáquica. Existe una experiencia piloto en nuestra ciudad con resultados muy favorables.
- Pediatras y enfermeras/os: en cada visita de control desde el nacimiento (al alta de la maternidad), durante los primeros años de vida

hasta la adolescencia y las consultas por enfermedad cualquiera que sea la causa. Informando, recomendando el abandono del hábito y derivando a los padres fumadores a las Unidades de Deshabitación Tabáquica.

- Médicos de cabecera: en los chequeos de salud y en las visitas por enfermedad. Informando, recomendando el abandono del hábito y derivando a los padres fumadores a las Unidades de Deshabitación Tabáquica.

Personal docente y relacionado con la educación

- Profesores de educación preuniversitaria: en el aula y en el patio. Instruyendo en educación para la salud y ejemplificando con su propia actitud.
- Profesores de educación universitaria y postgrado: incluyendo en el contenido curricular formación sobre tabaquismo (Licenciaturas de Medicina, Farmacia, Psicología, Odontología, Periodismo, Educación física)
- Cuidadores, conserjes, personal de mantenimiento, etc.: conociendo la legislación vigente, actuando de acuerdo a la misma y colaborando en su cumplimiento.

Autoridades locales, comunitarias, nacionales y europeas

- Estableciendo canales de procedimiento para la denuncia y corrección de la violación de la legislación vigente en materia de tabaquismo.
- Promulgando legislación que defienda la salud del ciudadano
- Puesta en marcha del Plan Nacional de Prevención y Control del Tabaquismo, aprobado por el Consejo Interterritorial en Enero 2003. La mayoría de los esfuerzos frustrados se deben a la falta de dotación económica. Sirva de ejemplo que el Estado recauda 6.000 millones de euros de los impuestos del tabaco y que la aportación de la Administración Central para el Plan Nacional en el primer año es de tan sólo 3,6 millones.

Medios de Comunicación

- Respetando la legalidad vigente (todavía hay en nuestra ciudad cadenas de radio que emiten publicidad de puros)
- Emitiendo espacios de educación para la salud (como "Curar-se en Salud" de Punt2), dando difusión a los informes y reuniones científicas sobre el tabaquismo en espacios de información de amplia audiencia como los telediarios

Padres y demás familiares

- Abandonar el hábito tabáquico
- No exponer a los hijos y otros familiares no fumadores al humo del tabaco (no fumar en casa ni en el coche)
- No fumar delante de los hijos aunque sea fuera del hogar o del coche
- Comentar con los hijos porqué personas queridas o conocidas fuman cuando los ven hacerlo

¿Qué podemos y queremos hacer?

- Plantear a cada uno de los colectivos implicados su interés y voluntad de participación. Considerar como colectivos:
 - Dirección del Colegio
 - Cuerpo de Profesores

- Personal no docente del colegio
- Asociación de Padres
- Alumnos de todos los niveles educativos
- Poner en marcha de forma paulatina pequeños proyectos que impliquen a todos los colectivos con un planteamiento global, marcando objetivos asequibles, cuya consecución anime a la realización de proyectos más ambiciosos.
- Considerar que es una tarea que empieza hoy con el objetivo de que se mantenga en el tiempo como signo del compromiso de todos los que forman parte del colegio.
- Los destinatarios no son sólo los alumnos, sino también los padres, los profesores y el personal no docente del colegio.

BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA

Plan Nacional de Prevención y Control del Tabaquismo
http://www.msc.es/Diseno/proteccionSalud/proteccion_adolescencia.htm

Página web del CDC norteamericano sobre tabaquismo en español
<http://www.cdc.gov/spanish/tabaco.htm>

2. Objetivos generales del proyecto

1. Informar del proyecto a los colectivos (AMPA, Profesorado, Dirección, Personal del colegio no docente, Alumnos) y contar con su colaboración
2. Conocer la situación de partida
 - a. Encuesta de alumnos de EPO a familiares que conviven en el domicilio
 - b. Encuesta al personal del centro
 - c. Encuesta a los alumnos de ESO, Bachiller y Ciclos Formativos
3. Elaboración de contenidos en colaboración con la Comisión de Coordinación Pedagógica.
 - a. 6º EPO: adaptación del programa “Tar Wars” de la Academia Americana de Médicos de Familia
 - b. 4º ESO y 2º Bachiller: “Prevención ante las Drogas”
4. Uso de los medios de difusión del colegio (revista trimestral y página web). Insertar en cada número de la revista del colegio un artículo, un anuncio, una viñeta sobre prevención del tabaquismo
5. Establecer las zonas permitidas para fumar y señalar imaginativamente el resto para animar a que se respete el no fumar
6. Contar con el apoyo de:
 - a. Centro de Salud Pública de Manises (folletos y documentación)
 - b. Unidades de Deshabitación Tabáquica próximas (H Arnau de Vilanova) para derivar a los fumadores que quieran dejar de serlo (personal del colegio)
 - c. Unidad de Deshabitación Tabáquica de la Junta Provincial de la AECC para derivar a los fumadores que quieran dejar de serlo (padres y madres)
 - d. Asociación de enfermos de patologías relacionadas con el tabaquismo
7. Sensibilización de los padres y madres e implicación de los mismos en la realización del proyecto. Constitución de un Grupo de Trabajo de Prevención del Tabaquismo
8. Implicar a los estudiantes de medicina en el proyecto, formándoles en tabaquismo y prevención para que realicen las actividades en el aula en ESO y Bachiller

2.1. Objetivos curso 2004-2005 para Educación Primaria

1. Ampliar la edad de intervención a la Educación Primaria (en la actualidad se dirige a 1º-2º de ESO a través del Aula del Tabaco).
2. Implicar a los padres en la actividad, facilitando la reflexión sobre la prevención del tabaquismo en sus hijos, a través de las encuestas de los alumnos a los padres
3. Formar y sensibilizar a los padres en la prevención del tabaquismo.
4. Dar información sobre el tabaquismo (el poder adictivo, su efecto perjudicial para la salud) y crear actitudes negativas frente al mismo partiendo de la observación de la realidad propia (en casa, el colegio, la ciudad).
5. Hacer partícipes al resto de cursos (1º, 3º y 5º) de las actividades realizadas
6. Ofrecer terapia a los fumadores (personal del centro y padres/madres) en las Unidades de Deshabitación Tabáquica.

2.2. Objetivos curso 2004-2005 para Ciclos Formativos

1. Extender las acciones preventivas a Ciclos Formativos (>18 años de edad)
2. Crear una actitud crítica frente la industria tabaquera
3. Ofrecer apoyo para el abandono a los alumnos fumadores ocasionales y los habituales no consolidados
4. Ofrecer terapia a los fumadores (personal del centro y padres/madres) en las Unidades de Deshabitación Tabáquica

2.3. Objetivos curso 2005-2006 para Educación Secundaria y Bachiller

1. Extender las acciones preventivas hasta el último curso de Bachiller (17-18 años de edad)
2. Aproximar la realidad de las consecuencias del tabaquismo mediante relatos en primera persona
3. Facilitar instrumentos de afrontamiento ante el desafío del consumo
4. Reclutar dinamizadores de las actividades entre los alumnos del último curso de bachiller
5. Ofrecer apoyo para el abandono a los alumnos fumadores ocasionales y los habituales no consolidados
6. Ofrecer terapia a los fumadores (personal del centro y padres/madres) en las Unidades de Deshabitación Tabáquica

3. Características del proyecto y actividades

El proyecto se caracteriza por ser/estar:

- **Integral**, al ofertar además terapia de deshabituación tabáquica a los jóvenes y progenitores adultos fumadores.
- **Precoz**, al iniciar la intervención en alumnos de 7 años.
- **General**, al incluir todos los niveles educativos del Centro (Primaria, Secundaria, Bachiller y Ciclos Formativos).
- **Prolongado** en el tiempo, desarrollándose todos los años en los mismos cursos, cada 2 años para el alumno.
- **Multidisciplinar**, al incluir sanitarios, enfermos, docentes, padres y madres, alumnos del centro, estudiantes de medicina, estamentos oficiales y medios de difusión.
- **Integrador**, al aglutinar recursos humanos y materiales dispersos con objetivos comunes o complementarios.
- **Innovador**, al hacer de los padres y madres los motores del proyecto, teniendo los mismos una motivación inagotable por la relación parental con los destinatarios principales.
- **Adaptado** al desarrollo cognitivo y madurativo del niño, adolescente y joven adulto.
- **Participativo** en su concepción y desarrollo.
- **Evaluable** en su diseño.
- **Susceptible** de mejora continua.
- **Reproducible** en otros centros de nuestra Comunidad.

3. Características del proyecto y actividades

3.1. Educación Primaria (2º, 4º y 6º)

Profesorado y personal no docente del colegio

- Elaboración y preparación conjunta de las actividades a desarrollar en el aula (Comisión de Coordinación Pedagógica y Grupo de Trabajo de Prevención de Tabaquismo del AMPA) (Anexo 1).
- Cuestionario de prevalencia de tabaquismo y actitudes (Anexo 2).
- Oferta de derivación preferente a la Unidad de Deshabitación Tabáquica del H. Arnau de Vilanova.

Padres y madres

- Constitución del Grupo de Trabajo de Prevención del Tabaquismo, abierto a la participación y con vocación de composición dinámica en el tiempo.
- Charla-coloquio de Prevención infanto-juvenil del tabaquismo en el curso de formación de la Escuela de Padres. Unidad de Salud Medio Ambiental Pediátrica. Hospital Universitario La Fe de Valencia.
<http://www.pehsu.org/school/ecoschool/notabaco.htm>
Entrega a los asistentes de la Guía de Ayuda para Dejar de Fumar. Consellería de Sanitat. Generalitat Valenciana.
- Participación en la preparación con cada hijo de la actividad a desarrollar en el aula (Anexo 3).
- Oferta de derivación a la Unidad de Deshabitación Tabáquica de la Junta Provincial de la AECC (Anexo 4). Constitución de grupos de terapia en el centro.

Alumnos

- Actividad en el aula diferenciada 2º, 4º y 6º (Anexos 3, 5 y 6).
- Elaboración de posters y exposición en el comedor escolar.

Revista trimestral del colegio

- Publicación en todos los números (carácter trimestral) de artículos con fines informativos y formativos (Anexos 7 y 8).

3. Características del proyecto y actividades

3.2. Educación Secundaria (2º y 4º) y Bachiller (2º)

Profesorado y personal no docente del colegio

- Elaboración y preparación conjunta de las actividades a desarrollar en el aula (Comisión de Coordinación Pedagógica y Grupo de Trabajo de Prevención de Tabaquismo del AMPA)
- Cuestionario de prevalencia de tabaquismo y actitudes (Anexo 2).
- Oferta de derivación preferente a la Unidad de Deshabitación Tabáquica del H. Arnau de Vilanova.

Padres y madres

- Charla-coloquio de Prevención infanto-juvenil del tabaquismo en el curso de formación de la Escuela de Padres. Unidad de Salud Medio Ambiental Pediátrica. Hospital Universitario La Fe de Valencia.
<http://www.pehsu.org/school/ecoschool/notabaco.htm>
Entrega a los asistentes de la Guía de Ayuda para Dejar de Fumar. Consellería de Sanitat. Generalitat Valenciana.
- Oferta de derivación a la Unidad de Deshabitación Tabáquica de la Junta Provincial de la AECC (Anexo 4). Constitución de grupos de terapia en el centro.

Alumnos

- Actividad en el aula diferenciada 2º, 4º de ESO y 2º de Bachiller (Anexo 9).
 - 2º ESO
Aula del Tabaco de la Consellería de Sanitat.
 - 4º ESO
Charla-coloquio de representante de AVOL (Asociación Valenciana de Operados de Laringe).
Actividad en el aula: “Prevención ante las Drogas”: entrenamiento en saber decir no, responder a la incitación, solucionar problemas y tomar decisiones. Realizada por estudiantes de medicina
 - Bachiller
Visita al hospital (salas de Neumología y Oncología Médica del H La Fe y del IVO). Elaboración previa de preguntas dirigidas a los enfermos ingresados. Presentación por los médicos de la sala a los enfermos que hayan deseado participar. Grabación de las entrevistas con los enfermos.
Actividad en el aula: “Prevención ante las Drogas”: entrenamiento en saber decir no, responder a la incitación,

solucionar problemas y tomar decisiones. Realizada por estudiantes de medicina.

Actividad extraescolar: entrevistas grabadas a jóvenes, adultos y mayores de distintos estratos sociales y actividades laborales sobre su experiencia con el tabaco.

- Cuestionario de prevalencia, conocimiento y actitudes (Anexo 10).

Página web de las Escuelas (<http://www4.planalfa.es/ipsanjose/>)

- Colgar las exposiciones audiovisuales realizadas en el aula

3. Características del proyecto y actividades

3.3. Ciclos Formativos

Profesorado y personal no docente del colegio

- Preparación de las actividades a desarrollar en el aula haciendo uso del material disponible en la página web de la Unidad de Salud Medio Ambiental Pediátrica del H.U. La Fe
- Cuestionario de prevalencia de tabaquismo y actitudes (Anexo 2).
- Oferta de derivación preferente a la Unidad de Deshabitación Tabáquica del H. Arnau de Vilanova.

Padres y madres

- Oferta de derivación a la Unidad de Deshabitación Tabáquica de la Junta Provincial de la AECC (Anexo 4). Constitución de grupos de terapia en el centro.

Alumnos

- Charla-coloquio de Prevención infanto-juvenil del tabaquismo en el curso de formación de la Escuela de Padres. Unidad de Salud Medio Ambiental Pediátrica. Hospital Universitario La Fe de Valencia.
<http://www.pehsu.org/school/ecoschool/notabaco.htm>
Entrega a los asistentes de la Guía de Ayuda para Dejar de Fumar. Consellería de Sanitat. Generalitat Valenciana.

4. Evaluación (indicadores)

Prevalencia de Tabaquismo (tendencia con el incremento de años de intervención) en:

- Personal docente
- Familiares (tabaquismo pasivo)
- Alumnos

Valoración del cumplimiento de la legislación vigente mediante:

- encuesta anónima aleatoria
- observación aleatoria simple ciega de familiares, alumnos y personal del centro

Número de fumadores canalizados a las Unidades de Deshabitación Tabáquica

Grado de realización de las actividades programadas para el curso escolar

5. Secuenciación de las actividades. Cronograma

Para un curso escolar estándar:

- Primer trimestre:
 - Constitución del Grupo de Trabajo de Prevención de Tabaquismo (renovable parcialmente todos los años)
 - Establecer fechas para la realización de las actividades (por el claustro docente)
 - Reunión preparatoria Claustro-Grupo de Trabajo
 - Reclutamiento del grupo de estudiantes de medicina
 - Visita del Aula de Tabaco (2º de ESO) anual (mes de Noviembre)
 - Solicitud de material al CSP de Manises

- Segundo trimestre:
 - Actividades de Formación del AMPA
 - Actividades en Ciclos Formativos
 - Actividades en ESO (4º) y Bachiller (2º) (mes de Marzo)

- Tercer trimestre:
 - Actividades en EPO (mes de Mayo)
 - Celebración del Día Mundial sin Tabaco (31 de Mayo)
 - Reunión de Evaluación Claustro-Grupo de Trabajo

La revista trimestral de la Escuelas y su página web son los medios de difusión local que permiten difundir las actividades programadas y realizadas además de facilitar la implicación de todos aquellos vinculados al centro

La comunicación entre los grupos participantes se fundamenta en el correo electrónico. Este medio, complementario de la telefonía, permite intercambiar información, establecer reuniones y su contenido, así como canalizar propuestas de terapia de forma ágil y económica.

6. Participantes en el proyecto

AMPA.

Dirección y Cuerpo Docente.

Unidad de Salud Medio Ambiental Pediátrica. H. Universitario La Fe.

Unidad de Deshabituación Tabáquica. H. Arnau de Vilanova.

Unidad de Deshabituación Tabáquica. Junta Provincial AECC.

Centro de Salud Pública de Manises.

Servicios de Neumología y Oncología Médica (HU La Fe e IVO, respectivamente).

AVOL (Asociación Valenciana de Operados de Laringe).

Asociación de Estudiantes. Facultad de Medicina. Universidad de Valencia.

7. Anexo 1

GRUPO DE TRABAJO DE PREVENCIÓN DE TABAQUISMO

Ángela Tórtola	Trabajadora Social La Fe (hija en ESO)	tortola_ang@gva.es
Pepe Martinez	Vocal AMPA 2º EPO (hija en EPO)	pepe.martinez@ono.com
Emilio Monteagudo	Pediatra La Fe (hijos en ESO y EPO)	emonteagudo@aehh.org
Fernando Oliver	Pediatra La Fe	feroljim@yahoo.es
Miriam Gallego	Pediatra La Fe (3 hijos en EPO)	gallego200c@cv.gva.es
Cristina Blanco	Funcionaria (hijo en EPO)	
Lourdes Vicente	Profesora de Instituto (hija en EPO)	manuel_jos@gva.es
Eva Fernández	DUE Intensivos La Fe (hijo en EPO)	
Juan López	Pediatra La Fe (2 hijos en EPO)	lopez_jal@gva.es
Ricardo Gómez	Cardiólogo H Requena Tesorero APA	rgomez@comv.es
Esther Serrano	Pediatra La Fe (2 hijas en ESO)	serrano_est@gva.es
Fernando Sierra	Jefe de Estudios de EP	FERSIERRA.V@terra.es
Mayca Benedito	Psicólogo Clínico USM Burjassot (2 hijos en EPO)	benedito_mca@gva.es
Isabel Salvador	Psicóloga/Educadora 1 hija en EPO)	isabelsv@ono.com
Lola Navarro	Presidenta AMPA	lolanavarroapa@ono.com

7. Anexo 2

ENCUESTA PROFESORES Y PERSONAL NO DOCENTE

1. Trabajo en el colegio como
2. Tengo.....años
3. Sexo (redondea): Mujer / Hombre
4. He fumado alguna vez (redondea): SI / NO

(si has contestado SI responde a las siguientes preguntas, en caso contrario salta a la pregunta 5)
 - 4.1. Fumé por primera vez a los.....años
 - 4.2. He fumado aproximadamente durante.....años
 - 4.3. He dejado de fumar.....veces
 - 4.4. Actualmente fumo (redondea): SI / NO
 - 4.5. Actualmente fumo.....cigarrillos al día
 - 4.6. Fumo en (redondea):
 - casa
 - coche
 - trabajo
 - calle
 - locales públicos no autorizados
 - locales públicos autorizados
 -
 - 4.7. Me gusta fumar (redondea): SI / NO
 - 4.8. Quisiera dejar de fumar (redondea): SI / NO
5. Creo que el fumar es una adicción (redondea): SI / NO
6. Creo que el número de alumnos del colegio que fuman es elevado (redondea): SI / NO . Calculo que serán el.....% de todos los alumnos
7. Creo que ya hacemos todo lo que se puede para que los alumnos y personal del colegio no empiecen a fumar o abandonen el hábito (redondea): SI / NO
8. Creo que la prevención debiera iniciarse a los.....años de edad
9. Quiero poner mi grano de arena en aquello que sirva para reducir el tabaquismo (redondea): SI / NO

7. Anexo 3

2º y 4º EP:

- carta de presentación a los padres
- encuesta que realizarán los alumnos a sus padres en casa
10 días antes del primer día de actividad del curso correspondiente (un Viernes) se les entregará en clase la encuesta junto con la carta de presentación, indicándoles que deben hacer de periodistas escribiendo claramente las respuestas con ayuda de sus padres (abuelos en su defecto) durante el fin de semana. El profesor/a recogerá las encuestas contestadas durante el Lunes, Martes y Miércoles siguientes, dejándolas en conserjería en un sobre a nombre del padre/madre que vaya a realizar la actividad en su aula.
- La actividad consistirá en repasar los resultados de la encuesta a base de preguntas a los alumnos, intentando que cuenten todo lo que han aprendido con sus padres (abuelos en su caso) sobre el tabaco
- Para la celebración del día mundial sin tabaco se realizarán carteles (tamaño cartulina o folio) con dibujos y lemas imaginativos. El objetivo es colgarlos en zonas de paso y entrada al colegio para sensibilizar a padres y alumnos mayores fumadores. Se seleccionará (por el equipo docente) uno (o varios) de ellos para su publicación en la revista

6º EP

- carta de presentación a los padres
- La actividad en clase consistirá en el pase de cuestionario de conocimientos, cuestionario de prevalencia de tabaquismo y actitud, formación de grupos, discusión de los 3 temas. Se debe pedir a los alumnos, con al menos 1 semana de antelación, que traigan recortes o fotos de anuncios de tabaco, averigüen el precio de una cajetilla de tabaco y pregunten a los familiares y conocidos fumadores por qué fuman y si les gustaría dejarlo (sólo estas preguntas)

Al finalizar la actividad se entregará a los alumnos que tengan familiares o conocidos fumadores con deseo de dejar de fumar un folleto informativo de la Consellería de Sanitat para que lo hagan llegar a los interesados, convirtiéndose en difusores de (activistas para) una sociedad sin humo

7. Anexo 3

CARTA DE PRESENTACIÓN A LOS PADRES/MADRES DE PRIMARIA

Estimados Padres:

En la línea de “educar es tarea de todos, pero fundamentalmente de los padres” queremos implicaros en las tareas de Educación para la Salud que desarrollamos en el Colegio.

La salud es un estado de bienestar físico, psicológico y social, imprescindible para ser feliz. Los que hemos nacido sanos no la valoramos hasta que la perdemos.

La Educación para la Salud tiene como objetivo informar, instruir, fomentar la adquisición de hábitos saludables y prevenir la adquisición de conductas y adicciones nocivas para la salud. Es una tarea conjunta que implica a los profesionales de la sanidad y de la educación para dirigirla, y a la población en su conjunto para llevarla a cabo. Son ejemplos de la misma la higiene dental, la vacunación sistemática, la práctica de ejercicio físico, la dieta equilibrada, la prevención de adicciones legales (tabaco, alcohol) y no legales (drogas de síntesis, cocaína, hachís), la educación sexual, etc.

El tabaco es una droga legal cuyos efectos perjudiciales para la salud son cada vez más numerosos y conocidos. Sin embargo, los esfuerzos que realizan los estados para prevenir y reducir su consumo son ridículos comparados con las inversiones de las compañías tabaqueras. Nuestro esfuerzo por reducir el inicio del consumo de tabaco entre los jóvenes y por incrementar el abandono entre los que ya fuman debe ser global. De poco sirve prohibir que se fume si no se reconoce que para los que lo hacen es una necesidad, que la publicidad del tabaco está omnipresente (cine, series de televisión, acontecimientos deportivos, vallas publicitarias), que los factores relacionados con el inicio son ambientales, que la educación para la prevención debe empezar antes de alcanzar la edad media de inicio (a los 11-13 años en España), o que las acciones simultáneas, en distintos ámbitos y duraderas en el tiempo son las más eficaces.

En este empeño de prevenir el tabaquismo debemos estar todos: padres, profesores, sanitarios, jesuitas, personal no docente del colegio, medios de comunicación (por ejemplo, la revista del colegio), alumnos mayores y pequeños. Lo que cada uno tengamos que hacer lo iremos perfilando con la ayuda de expertos.

Como primer paso vuestro hijo/a va a obligaros, al entrevistaros, a que reflexionéis sobre el tema. Los resultados de los cuestionarios serán anónimos y servirán de guión para la actividad que se desarrollará en el aula. Os animamos a añadir en la encuesta vuestra opinión y sugerencias constructivas.

Gracias por vuestra colaboración e interés.

7. Anexo 3

ENCUESTA DE HIJOS A PADRES

En casa vivimos.....personas y fuman.....personas

En mi familia es fumador (señala con una cruz):

- Papá Mamá Abuelos/as Tíos/as Hermanos/as

¿A quién he visto fumar hoy (en casa, en el colegio, en la calle, en el centro comercial, etc?).....
.....

Pregunta a los adultos que viven en casa dónde no quieren que se fume (señala con una cruz y escribe si la respuesta no está escrita)

- en casa en el coche familiar

Pregunta a los mayores que viven en casa si el tabaco es bueno o malo para la salud

- bueno malo no lo se

Pregunta a los mayores de casa si el humo del tabaco es malo para la salud de los que lo respiran

- si no no lo se

Pregunta a los mayores que viven en casa por qué fuman y escribe la respuesta

.....
.....
.....

Pregunta a los mayores que viven en casa y fuman si quieren dejar de fumar

- si no

Pregunta a los mayores de casa si les gustaría que tú de mayor fumaras y por qué

- si no

.....
.....
.....

Pregunta a los mayores de casa si el fumar “engancha”

- si no

7. Anexo 4

FOLLETO DE LA UNIDAD DE DESHABITUACIÓN TABÁQUICA DE LA JUNTA
PROVINCIAL DE LA AECC

7. Anexo 5

ACTIVIDAD EN EL AULA. 2º y 4º DE EPO

Tras la presentación por parte del profesor, se sugiere que cada alumno escriba su nombre en mayúsculas (V.gr. "SERGIO") en una etiqueta adhesiva y se la pegue en el pecho para facilitar la actividad y estimular la participación.

La actividad pretende, a través de preguntas, que los alumnos verbalicen todo lo que han aprendido con sus padres. Nuestra función es:

- aclarar conceptos cuando los alumnos den respuestas incorrectas, inexactas o que induzcan a confusión
- garantizar la participación de todos, preguntando directamente (por su nombre) al que no participe
- agilizar la actividad para ajustarnos al tiempo (1 hora)

Las preguntas que pueden servirnos de guía y los conceptos vinculados que debemos aclarar cuando sea preciso se resumen a continuación:

1. **¿De qué se obtiene el tabaco?** De una planta
2. **¿Dónde se produce?** En muchos países de clima cálido. La planta del tabaco precisa abundante agua
3. **¿Dónde se vende?** Es una droga legal. Se puede comprar en los estancos, en los bares, en máquinas automáticas
4. **¿Qué cuesta?** El paquete de tabaco rubio más barato cuesta 2 euros. Podéis pedir que hagan un cálculo del gasto a la semana de algún adulto fumador que conozcan
5. **¿Quién fuma de las personas mayores que conoces?**
6. **¿Por qué fuman?** Los motivos son múltiples. Insistir en que el tabaco contiene nicotina, que es la sustancia capaz de producir adicción. Las características de cada persona hacen que haya personas que tienen mayor adicción/dependencia que otras, como sucede con la respuesta a los medicamentos. Los hay que cuando toman miorrelajantes les produce un sueño tremendo.
7. **¿Fumar es bueno para la salud?** Vale la pena distinguir entre efectos a corto plazo (lo que puede pasarles cuando fumen por primera vez) como la tos y la disminución de la capacidad física por aumento del monóxido de carbono en la sangre; y a largo plazo como las enfermedades del corazón (infarto de miocardio), de las arterias (accidentes vasculares cerebrales), de los bronquios y pulmones (bronquitis crónica, asma), cáncer (de todos aquellos órganos que entran en contacto con los componentes del tabaco: cáncer de labio, laringe, pulmón, riñón, vejiga, páncreas, leucemia, etc.), las enfermedades en las embarazadas y los fetos (aborto, menor peso al nacimiento, menor función pulmonar del recién nacido), etc.
8. **¿Qué produce el tabaco?** Añadir otros efectos como tinción amarilla de los dientes y los dedos (con los que se coge el cigarrillo), mal olor

del pelo y la ropa, mal aliento, quemaduras en la ropa y en la piel, incendios.

9. **¿Los mayores que conoces y fuman, quieren dejar de fumar?¿Pueden hacerlo?** Abordar el tema de cómo pueden ayudarles. Negociar, ofrecer algo a cambio de que fumen menos (1 cigarrillo menos cada día). Desalentar acciones radicales (tirar el tabaco, esconder el mechero, etc.)
10. **¿Hay alguien que no quiera fumar cuando sea más mayor?** Se trata de identificar pasivamente a los que lo harán y pedir entonces a los que no lo harán que los convenzan
11. **¿Por qué creéis que la gente empieza a fumar?** Pretende sondear las actitudes que les pueden haber transmitido los fumadores adultos. Insistir en que debemos sentirnos libres para decidir, que a nadie se le ocurre hacer algo que no le apetece o gusta por más que se lo digan (V.gr. comer helado de fresa cuando la aborreces)
12. **¿Alguno de vuestros padres quiere que no fuméis, por qué?** Se trata de clarificar lo que aporta la experiencia de otros aunque no hagan lo que dicen.

Al final, proponer como actividad a realizar para el 31 de Mayo (Día Mundial sin Tabaco) u otro día (por coincidencia con otras actividades escolares) murales para colgar en pasillos y comedor. De esta forma se hace partícipe a los cursos que no han realizado actividad en el aula.

7. Anexo 6

ACTIVIDAD EN EL AULA 6º EPO

Contesta a las siguientes preguntas redondeando la respuesta correcta. La encuesta es anónima y pretender valorar el grado de conocimiento que tienes sobre el tabaco. (10 minutos)

1. El tabaco se obtiene de:
 - La piel de un animal
 - Las hojas de una planta
 - El petróleo

2. El tabaco lo trajeron a Europa desde:
 - América
 - Egipto
 - China

3. Su uso se extendió en España durante el siglo:
 - X
 - XVI
 - XX

4. El tabaco se cultiva en España principalmente en:
 - Galicia y Asturias
 - Extremadura y Andalucía
 - Ceuta y Melilla

5. En nuestra Comunidad, el porcentaje de chicos y chicas de Secundaria que fuman todos los días es:
 - 50 %
 - 15 %
 - 5 %

6. La ley prohíbe fumar en:
 - Los colegios
 - Las casas donde viven niños menores de 6 años
 - Los campos de fútbol

7. El tabaco produce
 - Cáncer, bronquitis e infarto de corazón
 - Diabetes, esguinces y dolor de cabeza
 - Caída del pelo, ceguera y sordera

ENTREGAD LA HOJA AL PROFESOR/A AL ACABAR

7. Anexo 6

ACTIVIDAD EN EL AULA 6º EPO

Este cuestionario no es de conocimiento, por tanto, no existe una respuesta correcta. Contesta según lo que tú pienses, sepas o creas. No dejes ninguna en blanco. (10 minutos)

- | | | | |
|----|--|----|----|
| 1. | Mi madre y/o mi padre fuma/n | SI | NO |
| 2. | Algún hermano/a mío fuma | SI | NO |
| 3. | En casa fuman los mayores | SI | NO |
| 4. | Algún/a profesor/a fuma en el colegio | SI | NO |
| 5. | Los alumnos/as mayores fuman en el colegio | SI | NO |
| 6. | Me da lo mismo que los mayores fumen delante de mí | SI | NO |
| 7. | He fumado alguna vez | SI | NO |
| 8. | Algún amigo mío fuma | SI | NO |
| 9. | Me gustaría fumar en el futuro | SI | NO |

A partir de este momento abordaremos 5 temas para el diálogo entre todos.

ENTREGAD LA HOJA AL PROFESOR/A AL ACABAR

7. Anexo 6

ACTIVIDAD EN EL AULA 6º EPO

ESTA HOJA Y LAS SIGUIENTES SON PARA USO DEL DINAMIZADOR/A Y PROFESOR/A

Los temas se presentarán haciendo un comentario (el que se señala entre comillas u otro parecido). Para animar la discusión, el dinamizador y el profesor/a harán de abogados del diablo para incitar la intervención y el diálogo de los alumnos.

TEMAS

- Efectos a corto plazo del consumo de tabaco (5 minutos)
“Las personas fumadoras que conozco tienen mal aliento, les huele la ropa a diablos, algunas tienen los dientes de color amarillo y siempre ensucian allá donde van con sus cenizas y colillas”

Al final de la actividad deben haberse enumerado los que se citan:

- Mal aliento
- Mal olor de la ropa y el cabello
- Dificultad para correr y respirar
- Cenizas y colillas
- Toser, expectorar y escupir flemas
- Color amarillo de los dientes y en los dedos
- Menos dinero para gastar en otras cosas
- Agujeros en la ropa, quemaduras en la piel, incendios

- Efectos sobre la respiración (10 minutos)
“El fumar aumenta la cantidad de monóxido de carbono en la sangre y al mismo tiempo disminuye la cantidad de oxígeno que transporta la sangre. Con el tiempo, los bronquios se estrechan con lo que el aire entra y sale con más dificultad de los pulmones. Al final, los fumadores toleran peor el ejercicio físico, casándose antes que los no fumadores”

Para ilustrarlo se realizará una actividad sin salir del aula (1 ó 2 representantes por grupo como máximo)

- Andar deprisa respirando con una pinza en la nariz y a través de una boquilla estrecha (unos voluntarios) y sin pinza ni boquilla (otros voluntarios). Explicar al resto quién se cansa más y antes.
- Consecuencias monetarias del consumo de tabaco (5 minutos)
“El precio de la cajetilla de cigarrillos rubio oscila entre 2 y 2,8 euros”. “Una cajetilla de Fortuna cuesta 2 euros, si compro 2 cajetillas a la semana, me gasto al mes 16 euros y al año 208 euros”. “Si cuando tengo 18 años fumo 4 cajetillas a la semana, gasto 416 euros al año. Si consigo dejar de fumar a los 35 años, he gastado desde los 18 años 7072 euros”.

Los grupos harán un cálculo tomando como referencia una persona conocida y su consumo real.

- Hacer cálculos sabiendo lo que fuma un adulto conocido (padre, madre, abuelo, hermano, amigo)
- Comparar el gasto en tabaco con el gasto en actividades de ocio y tiempo libre (cine, libros, juegos de ordenador, viajes, etc.). ¿Cuántas veces podría ir al cine a la semana si dispusiera del dinero que cuesta el tabaco?
- Motivos por los que las personas consumen tabaco (10 minutos)
“¿Por qué creéis que los jóvenes empiezan a fumar y continúan haciéndolo durante años?”

Al final de la actividad deben haberse comentado los siguientes:

- Motivos por los que se empieza a fumar. Al final, sugerir si no los han mencionado: Imagen, para adelgazar o no engordar, por la presión del grupo de amigos, para ser o parecer mayor, por la publicidad.
- Motivos por los que se continúa fumando. Al final, sugerir si no lo ha mencionado: Adicción a la nicotina.
- El tabaco y la publicidad (25 minutos)
“Yo compro lo que quiero y cuando quiero”. “¿Por qué quiero este año comprar todo lo que lleve el dibujo de los increíbles o el de las witch, o llevar ropa de Hilfiger o zapatillas Nike?”

Se analizará este tema realizando la siguiente actividad:

- Los alumnos deberán traer recortes de revista o periódico de anuncios de tabaco o fotos de anuncios de tabaco en vallas publicitarias o marquesinas. Seleccionar por votación uno de ellos.
- Analizar:
 - El objetivo de la publicidad

- **Mecanismos que se utilizan para llamar la atención** (juego de color, erotismo, composición extraña y original, esquematización, belleza del conjunto, intriga, etc.).
- **Mensaje explícito:** imagen, situaciones, texto, palabras destacadas, relación entre imagen y texto
- **Mensaje implícito:** sentimiento que genera, ausencia del producto que vende, sensaciones o sentimientos a los que hace referencia y relación real con el tabaco
- Analiza qué nos dice cada uno de los anuncios de tabaco.
- Analiza qué **no** nos dice.
- Publicidad encubierta:
 - **Actores fumando en las películas de TV y de cine.** ¿Encuentras atractivo fumar cuando ves a un actor o actriz que te gusta haciéndolo?
 - **Patrocinio de acontecimientos deportivos.** Al final, sugiere si no los han nombrado: tenis (Nobel), fórmula 1 (Marlboro-Ferrari), motociclismo (Fortuna).

Propuesta para realizar el día mundial sin tabaco: una canción, un lema, un dibujo. Publicar en la revista trimestral del colegio. Por ejemplo:

Estrillo (coro)

¡Sin humo, sin humo se vive mejor
tira el cigarrillo al contenedor!.
¡Sin humo, sin humo no te dejes atrapar
por las mentiras de la publicidad!

1ª Estrofa

- Winston nos vende genuino americano
- Sabor latino anuncia Ducados
- Marlboro nos presenta un rudo vaquero
- Pero de estos anuncios no te fies ni un pelo
¡Sin humo, sin humo.... (estribillo)

2ª Estrofa

- Fortuna te seduce con solidaridad
- Lucky se lo monta con suerte y amistad
- El Camel te camela con peluche de verdad
- Y todos te dicen que si fumas ligarás
¡Sin humo, sin humo... (estribillo)

3ª Estrofa

- Ninguno te explica nada del alquitrán
- Y de la nicotina un poco nada más
- En letra muy pequeña que casi no verás
- Se advierte con lupa lo malo que es fumar

¡Sin humo, sin humo... (estribillo)
que casi no verás

4ª Estrofa

- Haznos caso y párate a pensar
 - Desmonta las mentiras de la publicidad
 - Vive sin humo gana en libertad
 - Y únete a nosotros cantando este RAP
- ¡Sin humo, sin humo... (estribillo)*

7. Anexo 7

PUBLICACIÓN EN LA REVISTA DE LAS ESCUELAS SAN JOSÉ
Nº 68. Octubre-Diciembre 2004



TU NECESIDAD, TU EJEMPLO



A ninguno de nosotros se nos escapa que nuestros hijos son, en gran medida, lo que nosotros somos, “hacen lo que nosotros hacemos, no lo que decimos”. Queremos lo mejor para ellos y ponemos los medios para conseguirlo. Sabemos lo que no es bueno para ellos e intentamos evitárselo a toda costa. A veces, eso de lo que queremos protegerles lo hacemos nosotros, no por desamor sino por “necesidad”. Tu “necesidad” quizás llegó sin pensar...los amigos, la curiosidad, la moda, lo “bien visto” hicieron que dieras la primera calada, pidieras el primer cigarrillo, compraras el primer paquete y, sin quererlo, no pudieras pasar sin fumarte el primer pitillo al llevar a la escuela a tu hijo, al sentarte al volante o al acabar de cenar.

Hoy queremos pensar en el tabaco como esa “necesidad” artificial que nos cautiva y seduce con su humo a los que nos rodean. ¿No tenemos otras necesidades primarias?, ¿no sabemos que algunas son desagradables para los demás?, y en consecuencia ¿no actuamos con higiene, respeto y pudor? ¿Por qué no hacerlo con el fumar?, ¿podemos ser más discretos fumando cuando nuestros hijos no nos ven?, ¿podemos ser más respetuosos reduciendo los lugares donde fumamos a los bien ventilados, fuera de casa y del coche?, ¿podemos querernos más para querer más a nuestros hijos y preguntarnos si no nos valdría la pena el esfuerzo de dejar de fumar?

Queremos hacerte partícipe del proyecto de prevención del tabaquismo que se pone en marcha este curso, deseando que seas un activo colaborador. Todos somos necesarios para conseguir nuestro propósito: **que cada vez sean menos los que fumen**. Para ello vamos a contar con la ayuda de la dirección del colegio, los profesores, los alumnos y el personal no docente, los padres a través del AMPA, el Hospital Infantil La Fe, las Unidades de Deshabitación Tabáquica de los hospitales Arnau de Vilanova y La Fe y el departamento de Educación para la Salud de la Consellería de Sanitat. Ojalá se sumen en el empeño otros colectivos y sea posible que nuestro esfuerzo vaya más allá de las paredes de nuestro colegio y nuestras casas...y que nuestra “necesidad” se esfume como vino.

Empezamos este camino con la conferencia que se impartirá al AMPA y a los alumnos de ciclos medios y superiores durante el segundo trimestre escolar

“La industria tabaquera: una amenaza disfrazada”

El tabaco no es sólo una amenaza para la salud sino además un generador de desigualdad social y económica al incidir, desde el punto de vista de la producción y el consumo, sobre poblaciones desfavorecidas y desprotegidas

Dr. Juan Antonio Ortega Garcia
Unidad de Salud Medio Ambiental Pediátrica
Hospital Infantil Universitario La Fe

7. Anexo 8

PUBLICACIÓN EN LA REVISTA DE LAS ESCUELAS SAN JOSÉ
Nº 69. Enero-Marzo 2004

UN PASO ADELANTE

El trimestre pasado os hacíamos una propuesta de reflexión: educar con el ejemplo, también en la prevención de conductas nocivas para la salud como es el tabaquismo. Han pasado 3 meses desde entonces y nos empezamos a mover.

El equipo de ciclos formativos fue el primero en andar. El comienzo, ejemplar: personal del colegio, canalizado a la Unidad de Deshabitación Tabáquica del Hospital Arnau de Vilanova, abandonaron el hábito y sus pasos seguidos por alumnos que también serán atendidos en esa Unidad. El 22 de Febrero tuvo lugar la charla-coloquio del Dr. Juan Antonio Ortega de la Unidad de Salud Medio Ambiental Pediátrica del Hospital La Fe con los alumnos de Grado Medio de Ciclos Formativos.

El APA incluyó en las actividades de formación para padres esa misma charla el 15 de Febrero. Se aprovechó la ocasión para animar a los asistentes a participar activamente en el diseño y realización de actividades en el aula en colaboración con el cuerpo docente. Los padres y madres fumadores que estén decididos a dejar de fumar pero que necesiten ayuda pueden dirigirse al APA (Lola Navarro) para canalizar su solicitud como preferente al Programa de Deshabitación Tabáquica de la Asociación Española Contra el Cáncer (Junta Asociada Provincial de Valencia). Este programa es gratuito, tiene una duración de 1 año y consiste en 12 sesiones de 2 horas.

En Primaria también predicamos con el ejemplo: la mayoría del personal es no fumador y algunos de los que lo son han decidido hacer uso de la ayuda que ofrece la Unidad de Deshabitación Tabáquica del Hospital Arnau de Vilanova. Además, se desarrollarán las actividades diseñadas por un grupo de padres y madres en colaboración con el cuerpo docente y la Comisión de Coordinación Pedagógica el próximo mes de Mayo. Los cursos de 2º, 4º y 6º serán los destinatarios y con ellos sus padres y madres, quienes desde casa, a través de una entrevista que les harán sus hijos, ayudarán a preparar lo que se realizará en el aula.

El día mundial sin tabaco, el 31 de Mayo, se hará visible en el colegio lo trabajado en casa y en las aulas.

Y ahora te queda por decidir el paso que quieres dar. Puede que hagas el esfuerzo de no fumar en el recinto escolar. Quizás consigas hacer invisible el hábito a tus hijos. Ojalá que no compres tabaco mañana. Cualquiera que sea tu decisión, muévete con nosotros, todos tenemos algo que aportar. Si quieres sumarte al esfuerzo, seas o no fumador, ponte en contacto con el APA.

7. Anexo 9

PREVENCIÓN ANTE LAS DROGAS (TABACO, ALCOHOL Y OTROS TÓXICOS)

1) DROGAS SI VERSUS DROGAS NO

OBJETIVO

Suscitar un debate en el aula sobre las drogas.

METODOLOGÍA

- 1) Se divide el aula en dos grupos (drogas si/drogas no).
- 2) En cada grupo se exponen los motivos de su posición a favor o en contra del consumo, argumentando las ventajas e inconvenientes.
- 3) Uno o varios representantes de cada grupo exponen al otro grupo las conclusiones de su reflexión.
- 4) Se suscita el debate en el aula con diferentes intervenciones de un grupo y otro alternativamente.

2) DECIR NO

OBJETIVO

Ensayar distintas respuestas para rechazar el consumo de drogas.

METODOLOGÍA

- 1) Se piden parejas de voluntarios para que interpreten diversas situaciones en las que un personaje propone el consumo a otro personaje que se niega a consumir.
- 2) Antes de la escenificación se sugieren a los actores algunas frases:

- "Yo te invito"
- "No, no quiero".

- "Todos lo hacemos"
- "Ya lo se pero yo no quiero".

- "Anda solo un poco, hazlo por mi"
- "Respeto mi decisión por favor".

- "Lo pasaremos mejor."
- "A lo mejor tienes razón pero no me compensa".

- "Por una vez no te va a pasar nada".
- "Quizá sea verdad pero no me gusta".

- "Te vas a aburrir".
- "Aun así, yo veo más inconvenientes que ventajas y no quiero".

- "¿Quieres?".
- "No gracias".

3) RESPONDER A LA INCITACIÓN

OBJETIVO

Entrenar distintas estrategias para resistir la presión e incitación al consumo de drogas.

METODOLOGÍA

- 1) Se piden parejas de voluntarios para que interpreten diversas situaciones en las que un personaje insiste en el consumo a otro personaje que se resiste.
- 2) Antes de la escenificación se sugieren a los actores algunas estrategias que se utilizan para incitar al consumo y posibles respuestas ante las mismas:

Reirse:

- “¿Así que te da miedo?”.
- “Piensa lo que quieras pero yo no quiero”.

Culpar:

- “Eres un gafe, siempre nos chafas los planes”.
- “Lo lamento, pero yo no os obligo a nada”.

Atacar:

- “Eres un gallina”.
- “Gracias”. “Yo no quiero broncas”. “No hablaré contigo ahora”. “Yo no te he ofendido”.
- “Puedes decir lo que quieras, no cambiaré de opinión”.
- “Eres un bicho raro”.
- “Si, me gusta ser diferente, original ,interesante”.

Interrogar:

- “¿Y por qué no quieres, qué te da miedo, no eres nuestro amigo?”.
- “Ese no es el tema, la cuestión es que no me gusta hacerlo”.

Minimizar:

- “¿Crees que un poco te va a matar?”.
- “Lo que creo es que tu no estás muy bien informado”.

Amenazar:

- “Si no te gusta lo que hacemos tendrás que buscarte otros amigos”.
- “Por qué os molesta que yo no quiera, yo no respeto vuestra decisión?”. “Eso me suena a amenaza”. “Los amigos pueden tener gustos diferentes”.-“No se por qué has de enfadarte, yo no me molesto porque tu lo hagas.”

4) SOLUCIONAR PROBLEMAS Y TOMAR DECISIONES

OBJETIVO

Analizar objetivamente un problema relacionado con el consumo de drogas, valorar sus posibles soluciones y tomar la mejor decisión.

METODOLOGÍA

Se escoge un problema específico relacionado con las drogas (el que verbalice la mayoría del aula porque les interese o preocupe más).

- 1) Se hace una descripción concreta del problema.
- 2) Se proponen posibles alternativas de solución (todo vale, sin censuras, lo que se les ocurra, estimular la creatividad).
- 3) Eliminar las opciones que no proceden, no son razonables o viables.
- 4) Analizar en las restantes, ventajas e inconvenientes a corto y largo plazo.
- 5) Ponderar de 0 a 10 la importancia de cada una de las opciones.

- 6) Elegir la opción con mayores ventajas y menores desventajas.
- 7) Planificar la ejecución.

7. Anexo 10

ENCUESTA DE PREVALENCIA, CONOCIMIENTO Y ACTITUDES

ESTA ENCUESTA ES ANÓNIMA, TIENE COMO OBJETIVO CONOCER EL HÁBITO TABÁQUICO DE LOS ALUMNOS MAYORES DE 12 AÑOS Y PODER COMPARAR ANUALMENTE LOS DATOS PARA EVALUAR LAS INICIATIVAS DE PREVENCIÓN Y CONTROL DEL TABAQUISMO QUE SE HAN PUESTO EN MARCHA ESTE CURSO

Edad	años
Sexo.....	Mujer / Hombre
Lugar de nacimiento	España / Otro país (indícalo)
Número de hermanos y edad	
Número de fumadores en casa y parentesco..	

Fumo.....	SI / NO
Fumaba pero ya no fumo.....	SI / NO
Lo dejé a los	años
Edad a la que fumé mi primer cigarrillo	años
Fumo	diariamente / algunos días de la semana
Fumo alguna vez en	casa / clase / coche / patio / calle / lugares prohibidos
Compro paquetes de cigarrillos	diariamente / semanalmente / mensualmente
Pido o me dan cigarrillos.....	los amigos / mis familiares / desconocidos
Me gustaría dejar de fumar	SI / NO

Las personas que fuman tienen más riesgo de tener:

Cáncer.....	SI / NO
Enfermedades del corazón y de los vasos sanguíneos	SI / NO
Enfermedades de pulmón	SI / NO
Enfermedades digestivas.....	SI / NO
Enfermedades oculares	SI / NO
Enfermedades óseas	SI / NO
Hijos con menor peso al nacer.....	SI / NO
Abortos espontáneos	SI / NO

Me gusta fumar	SI / NO
Creo que fumaré en el próximo año	SI / NO
Fumar ayuda a tener amigos	SI / NO
Fumar está de moda.....	SI / NO
El tabaco es una droga y crea dependencia ...	SI / NO
Los fumadores pasivos también pueden enfermar por el tabaco	SI / NO
Fumar adelgaza.....	SI / NO
Pregunto si molesta a los demás antes de fumar	SIEMPRE /
NUNCA / A VECES Quisiera colaborar a prevenir el tabaquismo en los alumnos más pequeños	SI / NO