



TÍTULO
TABACO, NO GRACIAS

AUDIOVISUAL
<http://hyperurl.co/npym70>



VARIABLE QUE SE PUEDE TRABAJAR
Actitudes positivas hacia la salud

ÁREA CURRICULAR
Lengua Castellana y Biología

CONTEXTO ESCOLAR
Prevención del consumo de drogas

EDAD RECOMENDADA
De 12-14 años

SINOPSIS
Ramón está internado temporalmente en un centro de menores y comparte habitación con un chico que fuma. Al principio le molesta muchísimo, pero conforme se va habituando al centro y a su nuevo amigo, su actitud hacia el tabaco va cambiando.

REFERENTE TEÓRICO: La adicción al tabaco es una de las más extendidas y, sin duda, una de las más subestimadas. Para muchos el tabaco aún sigue siendo considerada como una droga menos perjudicial que otras, a pesar de que el nivel de dependencia de la nicotina es prácticamente tan alto como el de la cocaína o la heroína. Teniendo en cuenta que el proceso de acercamiento y aceptación del tabaco es muy paulatino, a veces casi inapreciable y que la edad de inicio del consumo se sitúa en las edades que abarcamos en esta actividad, parece muy adecuado reflexionar sobre estas cuestiones.

RAZÓN DE SER: Con la ayuda de un estímulo audiovisual, el alumnado podrán conocer, de manera sencilla y simplificada, el proceso habitual de adicción al tabaco y reflexionar sobre algunos aspectos y consecuencias de esta sustancia que probablemente no conocen. Finalmente, como propuesta de continuidad, podrán aportar su propio granito de arena animando a otros a que dejen de fumar.

DESARROLLO

1ª Fase

En la secuencia que vamos a ver a continuación veréis cómo un chico de instituto, Ramón, que durante

unos días tendrá que estar en un centro de menores, va cambiando su actitud hacia el tabaco, sustancia que en un primer momento parece no soportar.

Fijaos bien en lo que ocurre. ¿Podéis identificar las fases que atraviesa?

Las fases podrían ser las siguientes:

1. Primero lo rechaza, abre las ventanas porque le molesta incluso el olor y le dice a su compañero directamente. No fumes.
2. Abre la ventana directamente cuando ve que el otro va a fumar, acepta una calada, lo prueba y lo asocia con los ratos de charla que tiene con su amigo en el cuarto.
3. Finalmente, el amigo le ofrece el cigarrillo como dando por hecho que fuma. La relación con el tabaco es cada vez más natural, no hablan de ello como de algo que tuviera importancia. El amigo le da el cigarrillo que le corresponde, Ramón lo coge, lo enciende con maestría y siguen la conversación como si tal cosa. Nada que ver con lo que ocurría al principio.

Se proyecta el audiovisual.

- *¿Pensáis que lo que le ocurre a Ramón con el tabaco le sucede a mucha gente?*
- *¿Creéis que es fácil o difícil engancharse al tabaco? ¿Creéis que Ramón seguirá fumando?*
- *¿Qué creéis que pensaba Ramón acerca del tabaco en esa primera calada? (Probablemente que no pasaba nada, que no se iba a enganchar)*

2ª Fase

Hay muchas cosas que la gente no sabe sobre el tabaco. Quizá por eso empiezan probándolo, creyendo que no tendrá ninguna importancia. El problema es que, al final, muchos terminan dependiendo del tabaco más de lo que les gustaría. Fijaos en algunas de estas curiosidades:

SABÍAS QUE...

... la edad de inicio del tabaco actualmente ronda los 12 años?

... los cigarrillos llevan hasta 4.000 sustancias adyuvantes para que la nicotina haga mayor efecto y la gente se enganche más fácilmente? (P.ej. amoníaco, para limpiar baños o el arsénico, veneno para ratas)

... el tabaco da mal aliento, pone los dientes amarillos, hace que tu pelo y ropa huelan a cenicero y causa cáncer de boca, lengua, garganta y pulmón?

... la nicotina tiene el mismo poder adictivo que sustancias como la cocaína y la heroína?

... la nicotina es un veneno, una gota pura mata a una persona normal?

... los hijos de padres que fuman tienen más problemas de salud: catarros, alergias, infecciones de oído y asma?

... las tabacaleras se aseguran de que en cada cigarrillo haya la cantidad suficiente de nicotina como para mantener la adicción?

... algunos efectos perjudiciales del tabaco, como el cáncer de pulmón, sí tienen que ver con la cantidad de tabaco fumado (a mayor cantidad, más posibilidades) pero otras dolencias derivadas, como los problemas cardíacos, no tienen que ver con ello y aparecen incluso con bajos consumos (3 pitillos al día)?

... los fumadores que mueren por complicaciones derivadas del tabaco pierden una media de 14 años de vida?

... treinta minutos de exposición pasiva al humo de tabaco son suficientes para que el sistema circulatorio del no fumador se comporte de manera similar al de un consumidor?

... actualmente a nivel global hay unos 1.300 millones de fumadores en el mundo?

Fuente: www.elmundo.es (<http://www.elmundo.es/elmundosalud/2005/08/25/tabacodosiers/1124983555.html>)

PROPUESTA DE CONTINUIDAD

Todos conocemos a gente que fuma y seguramente nos gustaría que supieran algunas de las cosas que hemos descubierto nosotros hoy. Os voy a proponer que ayudemos a esas personas a dejar de fumar, que pongamos nuestro pequeño granito de arena.

Vamos a recoger durante unos días todas las cajetillas vacías de tabaco que podamos. Mientras lo hacemos, durante esos días estaremos preparando pequeños papelitos con forma de cigarrillo (papelitos enrollados) que llevarán dentro escritos aquellos mensajes que nosotros queramos darles a los fumadores para ayudarles a que lo dejen. Cuando tengamos las cajetillas, meteremos en cada una unos cuantos cigarrillos con mensaje, con una frase, y las entregaremos a fumadores que conozcamos como un regalo. Sin duda será un obsequio que les sorprenderá y les puede ayudar a tener en cuenta algunas cosas.

Entre los mensajes debe haber ideas en positivo, el objetivo no es meter miedo, sino animar a que lo dejen o reduzcan el número de cigarrillos fumados (P.ej.: "Ánimo, es difícil pero se consigue"; "Sustituye el cigarrillo por un chupa chups. Está bien el cambio").

¡Recordemos que queremos animar, no machacar a los fumadores!