



Ministerio de
Salud

Gobierno de Chile

ACTIVIDADES ANTI CONSUMO DE TABACO PARA 8° AÑO BÁSICO



Déjalo
Ahora!



WWW.DEJALOAHOA.CL

Responsables técnicos y edición 2016 del documento:

Ministerio de Salud
Oficina de Prevención del Consumo de Tabaco
División de Políticas Públicas Saludables y Promoción
Subsecretaría de Salud Pública.

Autoría y redacción:

Lorena Luisa Ramírez Concha. Universidad de Santiago de Chile.
Claudia Rojas Jiménez. Universidad de Santiago de Chile.

La edición 2016 de presente manual se elaboró en base a los siguientes documentos:

- Manual para Profesores, Me Gusta No Fumar 2014, Ministerio de Salud Chile.
- Manual para Profesores, Concurso Elige no Fumar 2011, 2012 y 2013, Ministerio de Salud Chile.
- Guía didáctica de Clase sin Humo 2008, 2009, 2010, Ministerio de Salud Chile.
- Guía para el profesorado. A no fumar ¡Me apunto!. Edición 2009, de la Junta de Andalucía. Consejería de Salud.

Nota sobre el lenguaje:

La redacción de este documento se ha hecho a través de un lenguaje inclusivo, es decir, un lenguaje que visibiliza los géneros femenino y masculino. No obstante, para facilitar la fluidez de la lectura, en algunos párrafos se han usado vocablos en masculino con el sentido incluyente de ambos géneros.

El enfoque de género debe considerarse al desarrollar las actividades, como una forma de promover la disminución de las desigualdades e inequidades.

Índice

Presentación	5
Introducción	7
Unidad Didáctica "Entérate"	15
Actividad ¿Qué me hace?	23
Unidad Didáctica "Yo no engancho"	27
Actividad "La trampa"	32
Unidad Didáctica "Mitos y creencias"	36
Actividad "¿Estás seguro?"	40
Unidad Didáctica "Mi aire es tu aire"	43
Actividad "Seguimos respirando humo"	49
Unidad Didáctica "No gracias, yo paso"	53
Actividad "¡Para qué fumar!"	58
Unidad Didáctica "Renueva la vida"	65
Unidad Didáctica "Ponte en acción"	67
Bibliografía.....	71

Presentación

El tabaquismo es la principal causa de muerte evitable en el mundo y precisamente en Chile año a año mueren diariamente cerca de 46 personas por causas atribuibles al consumo de tabaco (Pichón et al., 2014), siendo además preocupante el inicio precoz del consumo en la población.

Los adolescentes chilenos son los más fumadores en la región de las Américas y las niñas en edad escolar son las que más fuman a nivel mundial (WHO, 2009).

Dada la magnitud del problema es fundamental educar a niños, niñas y adolescentes respecto a actitudes y estilos de vida saludables que puedan detener la pandemia del tabaquismo antes de la edad de comienzo de este hábito, que es alrededor de los 12 años (OPS/OMS, 2011), siendo fundamental en ello, el rol modelador de profesores, padres y apoderados.

Ayudar a los niños, niñas y adolescentes a resistir las influencias sociales y ambientales para consumir tabaco es el principal objetivo planteado en este material de trabajo. Por esto, el Ministerio de Salud pone a disposición de la comunidad los Manuales con actividades anti consumo de tabaco para alumnos desde Sexto año Básico a Segundo Año de Enseñanza Media.

Las Unidades Didácticas y Actividades de estos manuales promueven la participación de los alumnos y de toda la comunidad educativa, con el fin de incorporar el comportamiento no fumador como deseable, aspecto central para llevar una vida sana.

Invitamos a todos y a todas a realizar las actividades junto a toda la comunidad educativa, para continuar en el proceso de fortalecimiento de los estilos de vida saludable y construir en conjunto una comunidad sana con mayor calidad de vida.

Dr. Jaime Burrows Oyarzún
Subsecretario de Salud Pública

¿Por qué es importante trabajar con niños, niñas y adolescentes el tema del tabaquismo?

Porque el tabaco es la principal causa de enfermedad y muerte prematura evitable en el mundo (OPS, 2002), porque Chile es uno de los países con más alta prevalencia¹ de consumo de tabaco en escolares y porque es preocupante el precoz inicio del consumo de esta droga lícita en Chile.

De los adolescentes chilenos entre 13 a 15 años, el 19% de varones y el 15% de mujeres experimentaron con cigarrillo por primera vez antes de los 10 años (GYTS, 2010) y en relación a la prevalencia de consumo diario, datos de una reciente publicación revelan que un 8.4% de adolescentes de 12 a 18 años fuman diariamente. Ambas cifras en su conjunto hacen que persista una alarmante situación (SENDA, 2014).

Refiriéndonos específicamente a escolares, el 7.3% de los escolares de 8° básico a 4° medio fuma diariamente, siendo este consumo mayor en mujeres, y aún más grave es que un 41.3% del total de escolares declaran haber fumado al menos una vez en los últimos doce meses. Es relevante además mencionar que se hace progresivo el aumento en la prevalencia de consumo diario en la medida que avanzan en nivel los estudiantes, siendo 4° medio el nivel educacional con mayor prevalencia de consumo diario de tabaco (SENDA, 2013).

Es importante mencionar que la mayoría de las conductas de riesgo y hábitos perjudiciales para la salud, se adquieren en la adolescencia, provocando consecuencias en la vida adulta (Schutt y Aine, 2003). Por esto es fundamental a la vez saber que la conducta tabáquica en edades tempranas se configura como un riesgo para la salud y que podría convertirse ser la puerta de entrada al consumo de otras sustancias. Por ello, las acciones de prevención deben realizarse antes que los adolescentes comiencen a experimentar con el tabaco o antes que esta conducta se instale como un hábito.

La adolescencia es un período decisivo para desarrollar conductas saludables y fomentar la vida libre de humo de tabaco, puesto que es una fase del desarrollo que implica un tiempo de cuestionamientos, crisis, resoluciones. Es un período de nuevas experiencias donde se establecen las formas de conducta, nuevas relaciones y formas de percibir la realidad que van a perdurar en la adultez.

Tomando estos aspectos en consideración, se propone a los docentes participar de manera activa como agentes de cambio y de transmisión de información acerca de hábitos de vida saludable y libres de humo de tabaco. Para esto la Oficina de Tabaco del Ministerio de Salud, pone a disposición de los profesores y de la comunidad escolar el presente manual, que tiene por objetivo realizar acciones de prevención del consumo del tabaco con los estudiantes de 8° básico.

¹ Prevalencia, mide la proporción de personas que en un área geográfica y un tiempo determinado, consume cigarrillos.

¿CÓMO APORTA LA COMUNIDAD EDUCATIVA?

La escuela es la segunda gran agencia socializadora después de la familia: lo que sucede en la comunidad educativa ejerce una gran influencia formativa en el comportamiento de los estudiantes (UNESCO, 2012).

El profesor cumple un rol esencial que promueve no sólo el desarrollo de competencias cognitivas, sino también competencias psicosociales necesarias para la vida y para mantener un estilo de vida saludable en el tiempo (OPS/OMS, 1997).

Estas competencias se transformarán en factores protectores frente a conductas de riesgo, tales como consumir tabaco u otras sustancias (Breinbauer y Maddaleno, 2005).

Además, no debemos olvidar que la comunidad escolar está formada por distintos miembros o estamentos, y mientras más participen, más efectivas resultan las intervenciones. Cada uno de los estamentos puede aportar en esta importante tarea, ya sea en la sala de clases o en otros espacios de la vida escolar (UNESCO, 2012).

¿CÓMO APORTA LA FAMILIA?

Es importante incluir a padres y apoderados en la realización de las actividades, para extrapolar la vida libre de humo de tabaco más allá de las aulas: a los hogares.

Es necesario comprometer a la familia para favorecer y mantener estilos de vida saludables y sin tabaco en el tiempo. Diversos estudios muestran cómo las normas familiares en contra del uso de sustancias incluyendo tabaco y alcohol por parte de la familia, reducen las conductas de riesgo en los estudiantes (Muñoz-Rivas y Graña, 2001).

Sensibilizar a la familia acerca del consumo de tabaco y sus efectos nocivos para la salud de todos, facilita el aprendizaje y apoyo al cambio de pensamiento, actitud y conductas relativas a esta sustancia.

¿CÓMO APORTA EL O LA PROFESORA?

El presente manual otorga un rol protagónico a los docentes, quienes pueden guiar a los estudiantes durante el desarrollo de todas las actividades que se proponen, para que puedan potenciar habilidades y capacidades que les permitan vivir sin tabaco y mantener un estilo de vida saludable.

¿A QUIÉN VA DIRIGIDO ESTE MANUAL?

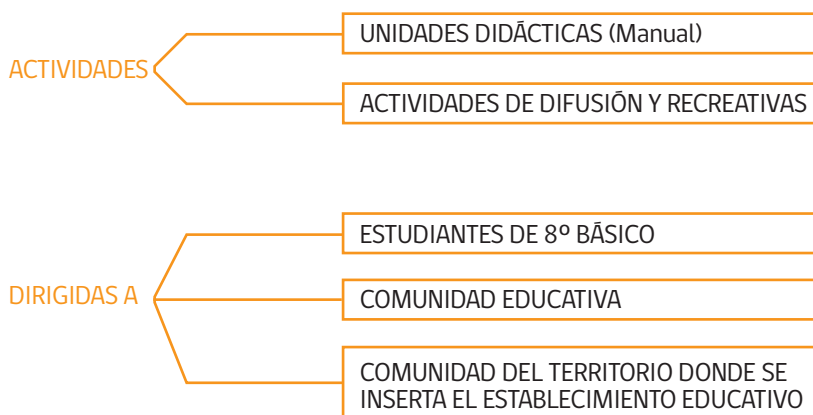
Este manual está dirigido a profesores y estudiantes que cursen 8º año básico del país.

¿CUÁLES SON LOS OBJETIVOS DE LAS ACTIVIDADES DEL MANUAL?

- Posicionar el comportamiento no fumador como saludable y ganador en los y las estudiantes.
- Favorecer el abandono del consumo del tabaco en aquellos que ya han tenido experiencias de consumo.
- Sensibilizar a la comunidad educativa sobre las ventajas de mantener estilos de vida saludables y sin tabaco.
- Promover el desarrollo de habilidades y empoderamiento para el cuidado de la salud y de los ambientes sin tabaco.

SOBRE LAS ACTIVIDADES

Desarrollar las Unidades Didácticas y Actividades propuestas en este manual permite integrar y generar habilidades para el autocuidado y la promoción de estilos de vida saludables y ambientes sin tabaco.



- **LAS UNIDADES DIDÁCTICAS:** son actividades propuestas en base a un objetivo articulador, que buscan profundizar y trabajar en extenso y de forma progresiva los aspectos que intervienen en el comportamiento fumador o no fumador. El desarrollo de cada actividad, implica un proceso donde se involucra el conocimiento previo de cada estudiante para permitir el anclaje de nuevos aprendizajes.
- **ACTIVIDADES DE DIFUSIÓN:** son actividades que debe desarrollar el grupo curso, con el apoyo y participación de los distintos ámbitos educativos, directivos, otros cursos, paraprofesionales, familias, implicando a toda la comunidad educativa en acciones preventivas y relacionadas a estilos de vida saludables. Esta forma de participar, favorece el protagonismo individual y colectivo del estudiante en el manejo de su salud como una dimensión del ejercicio de sus derechos de ciudadanía.

Unidades Didácticas para Desarrollar:

Entérate

- Se centra en la profundización de información sobre el tabaco y sus componentes.
- Profundiza en los efectos dañinos que resultan relevantes para un o una adolescente, debido a que sus percepciones de riesgo y preocupaciones sobre la salud, no son las mismas que para un adulto.

Yo no engancho

- Se centra en conocer los factores que se interrelacionan para instalar una conducta a favor o en contra del consumo de tabaco, que posteriormente debido a factores internos o externos a la persona facilitan que se inicie y muchas veces se mantenga el consumo de tabaco.

Mitos y Creencias

- Se centra en identificar los mitos o creencias a favor del tabaco que se han ido incorporando desde el ambiente, televisión, amigos, familia. Ejemplo: que el tabaco ayuda a tener más amigos y amigas, ayuda a relajarse, ayuda a no engordar.
- Desarrolla argumentos en contra de estas creencias o mitos, visualizando que existen soluciones alternativas que generen pensamiento crítico respecto a los supuestos "beneficios asociados al tabaco".

Mi aire es tu aire

- Profundiza en los riesgos de ser un fumador pasivo y aborda el derecho a no estar expuestos al aire contaminado por humo de tabaco y cómo defender este derecho.

No gracias, yo paso

- Mediante material teórico y práctico se ponen en juego habilidades que deben ser potenciadas y fortalecidas en los adolescentes como conceptos de comunicación asertiva, toma de decisiones, resistencia a la presión de grupo.
- Promueve el desarrollo de habilidades relevantes para fortalecer un desarrollo sano y autónomo, donde se privilegie el autocuidado sin tabaco.

Renueva la Vida

- Promueve el cuidado del medio ambiente a través del empoderamiento de la comunidad escolar y la generación de ambientes libres de tabaco, favoreciendo la conciencia ciudadana.

Ponte en Acción

- Promueve la participación activa de los estudiantes mediante la realización de actividades recreativas y deportivas, con el fin de potenciar un compromiso individual y colectivo con el autocuidado de la salud libre de tabaco.

Unidades Didácticas y Actividades a desarrollar para 8° año básico:

UNIDAD DIDÁCTICA	ENTÉRATE	YO NO ENGANCHO	MITOS Y CREENCIAS	MI AIRE ESTU AIRE	NO GRACIAS, YO PASO	RENUEDA LA VIDA	PONTE EN ACCIÓN
ACTIVIDAD	Efectos ¿Qué me hace?	La trampa	¿Estás seguro?	Seguimos respirando humo	¡Para qué fumar!	Actividad fuera del aula	Actividad fuera del aula

Las actividades de este manual están diseñadas para ser trabajadas en forma grupal con los estudiantes, siempre guiados por el profesor y permitiendo la reflexión individual:

- **PERMITEN EL APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO:** Cada actividad implica un proceso donde se involucra el conocimiento previo, tomando las creencias y conceptos anteriores de cada estudiante para permitir el anclaje de nuevos aprendizajes.
- **SON PARTICIPATIVAS:** En la medida que los estudiantes participan en la creación y desarrollo de las actividades, al ser escuchada y validada su opinión se produce un sentido de propósito, generando un mayor compromiso con la actividad y la intervención en general.
- **PERMITE LA ACTUACIÓN ENTRE PARES:** Al generar entre los estudiantes análisis, debates, diálogos e instancias para compartir experiencias, se genera entre ellos una reflexión constructiva y crítica de sus opiniones, actitudes y valores, favoreciendo de este modo el pensamiento crítico y la reflexión.

La forma de favorecer el desarrollo de competencias psicosociales y habilidades para la resistencia al consumo de tabaco, no es sólo mediante la transmisión de información o conocimiento, si no que la incorporación efectiva de una habilidad requiere ensayo y puesta en práctica, metodología de trabajo que posee cada una de las actividades del Manual, donde cada actividad se divide en tres momentos:

1. **CONOCIMIENTO:** Consiste en entregar a los y las estudiantes la información necesaria sobre el comportamiento que se espera desarrollar en ellos, cómo es este comportamiento, cuáles son sus características y cuándo es adecuado.
2. **CONOCIMIENTO PRÁCTICO:** El profesor debe proporcionar un ambiente donde los estudiantes puedan aplicar estos nuevos comportamientos o habilidades, para ir adquiriendo eficacia en su realización, además de ir internalizando estas nuevas conductas dentro de su repertorio.

3. RETROALIMENTACIÓN: Una vez que el estudiante ejercita el comportamiento se le debe entregar información acerca de esta actuación, es decir, informando sobre la adecuación o no de su respuesta, si logró el objetivo planteado de la actividad, lo efectiva o no que es su conducta, lo que falta o puede ser mejorado. La idea es que pueda ir mejorando sus conductas poco a poco por medio de constantes ajustes hacia una mayor eficacia (Aron y Milicic, 1999).

Otros recursos de apoyo:

Puede acceder a www.dejaloahora.cl sitio web especializado de la Oficina de Prevención del Consumo de Tabaco del Ministerio de Salud, el cual dispone de noticias de actualidad y contenidos educativos para toda la comunidad.

También puede encontrar material informativo en www.minsal.cl sitio web del Ministerio de Salud.

Entérate

Introducción

El tabaquismo es una enfermedad crónica caracterizada por el consumo habitual de tabaco, es una adicción y un factor de riesgo asociado a múltiples enfermedades. El uso del tabaco se ha asociado a más de 25 enfermedades, incluyendo enfermedades respiratorias, cardiovasculares y diversos tipos de cáncer. Constituye la principal causa evitable de enfermedad, discapacidad y muerte en el mundo actual (OMS, 2010; Barrueco, 2003).

Por ello, la finalidad de esta Unidad Didáctica, es informar a los estudiantes acerca de los componentes tóxicos para la salud que el tabaco contiene, con el fin de prevenir su consumo y mantener estilos de vida saludable.

LOS CONTENIDOS A DESARROLLAR EN ESTA UNIDAD DIDÁCTICA SON:

- ¿Qué es el tabaco?
- Componentes del tabaco.
- Adicción.
- Efectos nocivos asociados al tabaco.

ACTIVIDAD A DESARROLLAR CON LOS Y LAS ESTUDIANTES:

Octavo Básico

- Efectos ¿Qué me hace?

DESARROLLO

1. ¿QUÉ ES EL TABACO?

El tabaco proviene de una planta tropical originaria de América del género de las solánaceas (*Nicotiana tabacum*), planta que posee un alto contenido de un alcaloide llamado nicotina responsable de provocar adicción debido a sus efectos sobre el sistema nervioso (OPS, 2002).

El humo del cigarrillo contiene más de 4.000 sustancias químicas dañinas, las que al ser consumidas en altas dosis provocarían la muerte inmediatamente, pero que al ser inhaladas en pequeñas dosis va deteriorando poco a poco el funcionamiento del organismo. Dentro de estas sustancias podemos encontrar más de 50 que causan cáncer y muchos otros tóxicos (López et al., 2009).

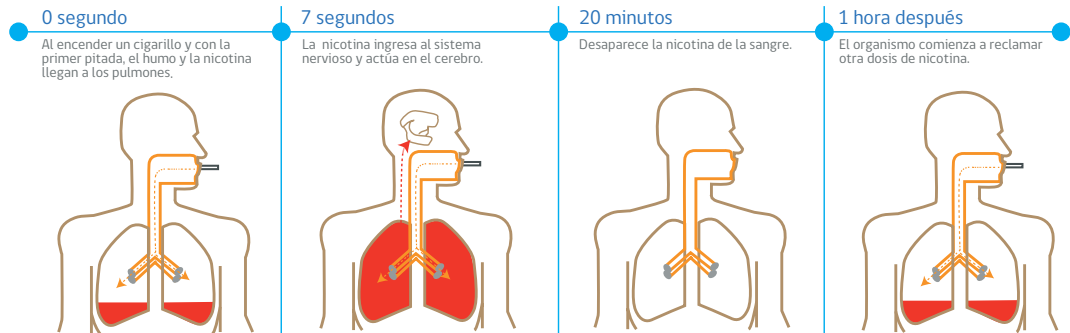
2. COMPONENTES DEL TABACO

Son muchos sus componentes y los que resultan más tóxicos para las personas son la nicotina, el monóxido de carbono (CO), los alquitranes, el óxido nitroso (N₂O), el ácido cianhídrico, las acroleínas, los fenoles, el ácido fórmico, el formaldehído, el arsénico, el cadmio, el níquel, el amoníaco y la acetona (López et al., 2009).



Figura 1: principales sustancias tóxicas dañinas que contiene el cigarrillo (MINSAL, 2015).

- **La nicotina**, es un potente alcaloide que actúa a nivel del sistema nervioso central y periférico, con efectos estimulantes y relajantes según la dosis consumida. Se considera una sustancia muy tóxica y altamente adictiva, que traspasa la mucosa respiratoria y que a través de la sangre, llega al cerebro rápidamente (en 7 a 20 segundos), después se metaboliza en el hígado y sus restos se eliminan por el riñón.



- **El monóxido de carbono (CO)**, es un gas tóxico producido por la combustión del tabaco y del papel de sus envolturas. Es igual al gas de la combustión de la gasolina en los automóviles. Éste se absorbe en los alvéolos pulmonares, uniéndose a la hemoglobina (Hb) de los glóbulos rojos de la sangre y desplazando al oxígeno (O₂), ya que la afinidad de la Hb por el CO es 245 veces más elevada que la que tiene por el O₂. Esto afecta a los órganos sensibles, debido que reduce la oxigenación celular en todos los tejidos: cerebro, corazón y otros (López et al., 2009).
- **Los alquitranes**, son un grupo de sustancias con efectos desencadenantes o facilitadores del desarrollo de tumores y, por tanto, son responsables del desarrollo de cáncer atribuible al tabaquismo: cáncer de pulmón, boca, faringe, esófago, entre otros.
- **El ácido cianhídrico**, es un gas muy venenoso, que deprime los mecanismos enzimáticos celulares. La concentración de este ácido en el humo inhalado al fumar, es mayor a las permitidas en contaminantes industriales y de riesgo para la salud.
- **Otras sustancias irritantes**, también están presentes los fenoles, la acroleína, el amoníaco y los aldehídos. Todos éstos, son responsables de la tos y del incremento de la mucosidad y a largo plazo, de la bronquitis crónica y enfisema pulmonar. También alteran los cilios que tapizan la mucosa de las vías respiratorias, dificultando su labor de limpieza de los microorganismos que penetran al inspirar el aire (López et al., 2009).

3. ADICCIÓN

Existe amplia evidencia, que demuestra que el inicio y mantención del consumo de tabaco no son actos libres. El tabaco es una sustancia tóxica de gran poder adictivo, con capacidad para generar dependencia física y psicológica. La Organización Mundial de la Salud (OMS) define al tabaquismo como una enfermedad adictiva crónica, dado que la nicotina es la responsable del

desarrollo de la adicción farmacológica, tolerancia y síndrome de abstinencia.

Cuanto menor es la edad en la que se experimenta con el tabaco, mayor es la probabilidad de que el fumador se transforme en un consumidor habitual, quedando condicionado a seguir haciéndolo a lo largo de su vida y siendo menores las posibilidades de poder dejar de fumar sin ayuda profesional.

4. EFECTOS NOCIVOS ASOCIADOS AL TABACO

El consumo de tabaco genera un importante riesgo de sufrir enfermedades y de morir prematuramente. El riesgo es mayor cuando se consume diariamente y por más tiempo. También se sabe, que al abandonar el consumo de tabaco, este riesgo se va reduciendo a medida que el tiempo pasa. Por ejemplo, el riesgo de enfermedad coronaria, se normaliza después de 10 años de dejar de fumar (OPS, 2002; López et al., 2009).

Los principales efectos del humo de tabaco en la salud son:

EFFECTOS A CORTO PLAZO EN LOS ADOLESCENTES:

TABAQUISMO:	Dependencia al tabaco, donde se pierde libertad y la persona se siente mal si no fuma. El consumo se inicia de manera ocasional y progresivamente se aumenta la cantidad y frecuencia de fumar.
DAÑA LA IMAGEN:	La ropa y casa huelen mal, los dedos toman un color amarillo, sufren quemaduras en la ropa. La piel se ve más seca y arrugada, debido al envejecimiento prematuro que provoca el tabaco.
DAÑA LOS DIENTES Y BOCA:	Aumenta la placa bacteriana dental favoreciendo la aparición de caries, mal aliento, dientes amarillos y periodontitis (enfermedad de las encías).
ALTERA EL OLFATO Y GUSTO:	Disminuye la capacidad de oler y saborear.
DISMINUYE EL RENDIMIENTO DEPORTIVO:	Disminuye la energía y se cansan más rápido, porque hay un deterioro progresivo de la capacidad respiratoria producto del daño pulmonar.
PROVOCA IMPOTENCIA SEXUAL:	En los hombres el tabaco daña las arterias que llevan sangre al pene, disminuyendo la vascularización o llegada de sangre a los órganos sexuales provocando impotencia sexual.
DAÑA LOS PULMONES:	Disminuye la capacidad respiratoria, lo que provoca enfermedades de las vías aéreas altas (nariz, faringe, laringe) aumentando la frecuencia de resfríos, irritación, tos, aumentan las secreciones, aparece la necesidad de expectorar frecuentemente y se produce mal aliento. También aparecen enfermedades de la vía aérea baja (tráquea, bronquios) particularmente en los pulmones, causando neumonías y bronquitis.
DAÑA LA ECONOMÍA:	Se pierde dinero que podría gastar en cosas necesarias o gusto personal.

(OPS, 2002)

EFECTOS A LARGO PLAZO EN LOS ADOLESCENTES:

CAUSA DEPENDENCIA:	La persona se siente mal sin consumir tabaco y como necesita fumar una mayor cantidad cada vez o más veces, existe dificultad para funcionar sin él, generando problemas de concentración, sensación de decaimiento o insomnio (dependencia física y psicológica). También puede aparecer el Síndrome de Abstinencia (irritabilidad y ansiedad).
CÁNCER:	Fumar puede provocar cáncer de pulmón, de lengua, labios, laringe, vejiga, cuello uterino, riñón, páncreas, estomago y otros.
AFECCIONES CARDIOVASCULARES:	Afecta el corazón y el aparato circulatorio, produciendo arteriosclerosis, infarto al corazón y cerebral, hipertensión arterial, arritmias, enfermedad vascular periférica en piernas, pies y manos. Aunque sean jóvenes estos efectos dependerán de la cantidad de cigarrillos diarios que consuman.
AFECCIONES RESPIRATORIAS:	Produce bronquitis crónica, neumonía, enfisema pulmonar, enfermedad obstructiva pulmonar (EPOC), agrava el asma. En fetos provoca que los pulmones sean de menor tamaño y no funcionen normalmente.
AFECCIONES GASTROINTESTINALES:	Produce úlcera gástrica, anorexia, halitosis y colon irritable.
ÓRGANOS DE LOS SENTIDOS:	Puede provocar conjuntivitis crónica, cataratas, visión doble, disminución de la audición, pérdida total o parcial del olfato y vértigo.
ENFERMEDADES DENTALES Y DE LAS ENCÍAS:	Favorece la aparición de periodontitis en adultos, pérdidas dentales, estomatitis del fumador y candidiasis oral.
AFECCIONES MUSCULARES Y ÓSEAS:	Las mujeres fumadoras tienen mayor probabilidad de sufrir fracturas de cadera y esguinces de tobillo.
AFECCIONES SEXUALES Y REPRODUCTIVAS:	Las mujeres fumadoras tienen más dificultad para quedar embarazadas, mayor probabilidad de sufrir abortos espontáneos, placenta previa, desprendimiento de placenta, parto prematuro y de tener un recién nacido de bajo peso. En los hombres puede causar impotencia y alteración en la formación de esperma.

AFECCIONES CEREBRALES:	Ocasiona problemas de memoria y rendimiento intelectual.
AFECCIONES FÍSICAS:	Disminuye el rendimiento deportivo, y se comienza a adquirir el “rostro del fumador” con arrugas finas alrededor de los labios, ojos, mejillas y frente. La piel adquiere un color grisáceo-amarillento.

(OPS, 2002)

OTROS EFECTOS DEL TABACO:

ALTO COSTO ECONÓMICO PERSONAL:	En Chile el promedio de consumo en una persona con adicción tabáquica es de 10,4 cigarrillos al día (MINSAL, 2010), lo que equivale a comprar 1 cajetilla cada 2 días gastando al mes \$28.000 y al año \$336.000 (costo estimado cajetilla \$2.000).
COSTO ECONÓMICO PAÍS:	Éste es muy alto para Chile, más de un billón de pesos por año, y se produce por el costo del tratamiento de las enfermedades atribuibles al tabaco, como cánceres, enfermedades respiratorias, enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares (Pichón et al., 2014)

Para mayor información puedes visitar las siguientes páginas internet:

- Ministerio de Salud Chile: Prevención del consumo de tabaco
<http://www.minsal.gob.cl/prevencion-del-consumo-de-tabaco/>
- Organización Mundial de la Salud: “El cuerpo del fumador”
http://www.who.int/tobacco/resources/publications/general/smokersbody_es_fr.pdf
- Organización Panamericana de la Salud: marcador de libros informativo.
http://www.paho.org/hq/index.php?option=com_docman&task=doc_download&gid=30404&Itemid=270&lang=es
- Línea de tiempo de “Dejar de Fumar” en inglés:
http://www.givingupsmoking.co.uk/images/pressads/become_like_me_press_ad.pdf

¿Qué me hace?

DESCRIPCIÓN

Esta actividad consiste en realizar un experimento que permite observar la acumulación de alquitrán y otras sustancias en los pulmones y en las vías respiratorias que se produce al consumir tabaco. También permite reforzar acerca de los componentes dañinos del tabaco y su efecto en la salud de las personas.

OBJETIVO

- Identificar los componentes del tabaco y relacionarlos con los efectos en la salud de las personas.
- Simular el efecto que tiene fumar tabaco en los pulmones de los fumadores.
- Fortalecer la creencia que “el tabaco es dañino para las personas”.

DURACIÓN

2 horas pedagógicas.

RECURSOS

1. Los contenidos básicos de la Unidad Didáctica “Entérate”.
2. Materiales: 1 botella plástica de bebida de 2 litros no retornable (blanda), algodón, un punzón o un desatornillador de estrella, 1 recipiente pequeño de vidrio y tubo de ensayo. El profesor será quien aporte el tabaco.
3. Hojas blancas o cuaderno para notas y lápiz.

SUBSECTORES

Se sugiere realizar esta actividad en Ciencias naturales.

Desarrollo de la actividad

- Es importante que el o la profesora desarrolle el experimento, con el fin de brindar seguridad durante su ejecución. Los alumnos serán observadores.
- Seleccione un lugar con adecuada ventilación e iluminación para realizar la actividad.
- Al iniciar la actividad con los estudiantes, indague sobre los conocimientos que poseen respecto a los componentes del tabaco y sus efectos en la salud.

Realice una breve exposición acerca del funcionamiento del pulmón, de los componentes tóxicos del tabaco y de los efectos dañinos sobre la salud a corto y mediano plazo.

Desarrollo del experimento:

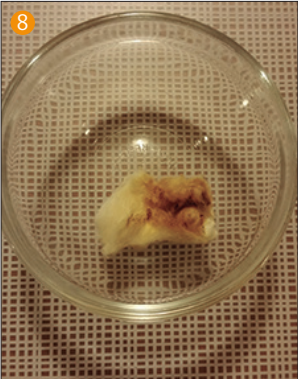
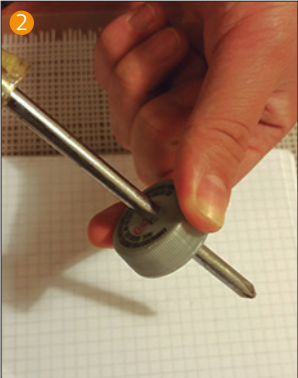
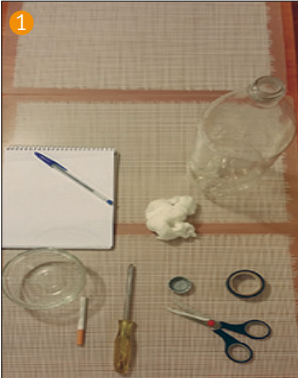
- La sala debe estar acondicionada para la actividad y es ideal que se realice en un laboratorio.
- La “maqueta de pulmón” debe hacerse con una botella de plástico y el profesor debe ser quién realice el agujero a la tapa de la botella. En la boca de la botella se coloca un algodón y en el agujero de la tapa se ajusta el cigarrillo.
- Comprima con la palma de la mano la botella y acerque la llama del fósforo al cigarrillo, soltando la botella para dejar que se expanda. Así la botella inhala el humo del cigarrillo.
- Utilice un recipiente de vidrio para recibir la ceniza producto de la combustión del cigarro.
- Luego, quite el cigarrillo y comprima de nuevo la botella. Repita esta operación haciendo que la botella inhale el humo de todo el cigarrillo. Haga que la botella “fume” varios cigarrillos hasta que el algodón se ponga de color amarillo negruzco. Comprima toda la botella para que el depósito de alquitrán de la botella se expanda de manera uniforme por todo su volumen. Desde la primera inhalación se observa un cambio de color, debido al alquitrán que se ha quedado en el interior del algodón.
- Relacionen en conjunto el experimento con el proceso que realiza una persona al fumar y los efectos que esto tiene en el cuerpo, pensando que la botella simula los pulmones de un fumador. Enfatice lo dañino del tabaco.
- También, destaque que el alquitrán se acumula en la tapa de la botella simulando la boca, la tráquea y bronquios de un fumador.

- Luego solicite a todos los alumnos que revisen el algodón utilizando el frasco de vidrio o tubo de ensayo y apoye la reflexión sobre el experimento.
- Una vez terminada la actividad observen en grupo la tapa y huelan la botella.
- Finalice limpiando el mesón (con el fin de quitar residuos tóxicos del humo) y bote la botella en un lugar donde se recicle si es posible.

Cierre

- Una vez realizado el experimento, comenten la experiencia en una plenaria.
- Recalque los siguientes puntos:
 1. El experimento refleja el color negrozco que adquieren los pulmones de las personas que fuman producto de los tóxicos inhalados (recuerde a los alumnos que el fumador habitual fuma aproximadamente 10 o más cigarrillos cada día).
 2. Las partículas y sustancias observadas en la tapa de la botella son como las que se adhieren a la boca, tráquea y bronquios de los fumadores.
 3. El mal aliento de las personas fumadoras es asimilable al olor del humo que sale de la maqueta de pulmón después de la experiencia (botella).

Ejemplo:



Yo no engancho

Introducción

Para trabajar en el tema del tabaquismo resulta esencial conocer cómo se inicia y cómo se mantiene esta conducta en la adolescencia, por ser ésta una etapa con características particulares del desarrollo y porque las variables que intervienen resultan diferentes a los procesos que ocurren en un adulto.

Esta unidad propone conocer aquellos factores internos y externos que se interrelacionan, determinando una postura a favor o en contra del consumo de tabaco.

LOS CONTENIDOS A DESARROLLAR EN ESTA UNIDAD DIDÁCTICA SON:

- Instalación de la conducta tabáquica.
- Factores relacionados con el inicio de la conducta tabáquica.
- Factores relacionados con la mantención de la conducta tabáquica.
- Modelo explicativo del consumo en adolescentes.

ACTIVIDAD A DESARROLLAR CON LOS Y LAS ESTUDIANTES:

Octavo Básico

- “La trampa”

DESARROLLO

1. INSTALACIÓN DE LA CONDUCTA TABÁQUICA:

El inicio en el consumo de tabaco comienza a temprana edad durante la adolescencia, en promedio entre los 11 y 14 años. En la adolescencia pueden surgir las primeras experiencias con el tabaco y dependiendo de cómo ocurran estas experiencias, permanecerá o se abandonará esta conducta.

En ello inciden los siguientes factores:

- El tabaco está prohibido para los menores de 18 años y es una conducta permitida para los adultos, por lo que experimentar con el tabaco implica la transgresión a las reglas del mundo adulto.
- Esta experimentación facilita la transición al mundo adulto al permitir acercarse a esta nueva etapa y ser "aceptado" por el grupo, al incorporar conductas que son de adulto (Barrueto et al., 2006).

FACTORES RELACIONADOS CON EL COMPORTAMIENTO TABÁQUICO		
FACTORES DE INICIO	FACTORES SOCIALES	Presión del grupo de amigos. Factores familiares. Factores del grupo de educadores.
	FACTORES PERSONALES	Perfil psicosocial del joven. Factores genéticos.
	FACTORES AMBIENTALES	Publicidad. Precios. Accesibilidad.
FACTORES DE MANTENIMIENTO	DEPENDENCIA FÍSICA: poder adictivo de la nicotina y evitación de los efectos negativos de la abstinencia.	
	DEPENDENCIA PSÍQUICA: reducción del estrés, reducción del ánimo negativo, estrategia de afrontamiento, control de peso.	
	FACTORES SENSORIALES: del tacto, olfato y gusto.	
	FACTORES DE HÁBITO: asociado a determinadas situaciones cotidianas.	

2. FACTORES RELACIONADOS CON EL INICIO DE LA CONDUCTA TABÁQUICA:

Los factores mencionados no actúan por sí solos, sino en conjunto para determinar que se inicie una conducta.

■ FACTORES SOCIALES

LA FAMILIA: Ejerce una importante influencia en el comportamiento y en el aprendizaje de los y las adolescentes. Por ello, es muy relevante la familia en el inicio de la conducta tabáquica del adolescente, ya que aumenta la probabilidad de consumir tabaco cuando existe consumo en los padres o hermanos y también cuando los padres muestran una actitud permisiva respecto a este hábito.

LOS AMIGOS: Ejercen una influencia importante en esta etapa del desarrollo, por lo tanto, la presión de los pares para fumar es un factor relevante dado que la mayoría de los adolescentes comienza a fumar con amigos, siendo esta conducta vista como una conducta integradora.

LOS PROFESORES: Constituyen un modelo de comportamiento para los estudiantes, por tanto es vital que se integren los hábitos de vida sin tabaco en todos los niveles educativos.

■ FACTORES PERSONALES

PERFIL PSICOSOCIAL: De acuerdo a diversos estudios, las características psicológicas relacionadas con el inicio del consumo de tabaco en los adolescentes estaría frecuentemente ligada a la extroversión, al carácter impulsivo, ansioso, a la tendencia a asumir riesgos, entre otras.

Existen otras investigaciones donde lo que se destaca es que fumar se asocia a adolescentes con problemas de integración, baja autoestima, búsqueda de sensaciones novedosas, pobre rendimiento escolar y rebeldía.

FACTORES GENÉTICOS: Se postula en base a estudios realizados con gemelos que existiría una moderada influencia genética y familiar que predispone a la adicción a la nicotina, mantenimiento de la conducta y dificultad para dejar el tabaco (Barrueto, 2006).

■ FACTORES AMBIENTALES

LA PUBLICIDAD: Tiene como objetivo aumentar las ventas de un determinado producto y conseguir nuevos clientes. Este mismo objetivo tiene la publicidad del tabaco, sobre todo pensando en las pérdidas de clientes que sufre por las personas que dejan de fumar y la gente que muere producto de enfermedades asociadas al tabaco (Becoña, 2004).

Por esta razón, las empresas invierten gran cantidad de dinero en buscar las mejores estrategias para vender su producto a diferentes tipos de público.

El año 2013 fue promulgada la ley N°20.660 que modificó la Ley de Tabaco N° 19.419 y se amplió la protección de los no fumadores, señalando la prohibición de toda forma de publicidad de productos de tabaco en medios de comunicación masiva, en programas transmitidos en vivo, por televisión o radio en horario permitido para menores y la aparición de personas fumando o señalando características favorables al consumo de tabaco.

SOBRE LOS PRECIOS: Aumentar los precios e impuestos de los productos de tabaco es un medio eficaz para que diversos sectores de la población y en especial los y las adolescentes reduzcan su consumo de tabaco (OPS, 2002).

LA ACCESIBILIDAD: La Ley 19.419 modificada, mantiene la prohibición de la comercialización, el ofrecimiento, distribución o entrega a título gratuito de los productos de tabaco a las personas menores de 18 años de edad.

3. FACTORES RELACIONADOS CON LA MANTENCIÓN DE LA CONDUCTA TABÁQUICA:

■ DEPENDENCIA FÍSICA Y PSICOLÓGICA:

Provocada por el componente del tabaco llamado nicotina y su alto poder adictivo. La nicotina es tan adictiva como el alcohol, cocaína o la morfina. La nicotina provoca sensaciones de placer que gatillan en el consumidor deseos de continuar el consumo o aumentar la cantidad y frecuencia con el tiempo. La dificultad con respecto al tabaco, es que no es considerado nocivo, así como tampoco es considerado una droga como las anteriormente nombradas y por consiguiente es socialmente aceptado (Dirección General para las Drogodependencias y Adicciones, 2008).

Como el tabaco es adictivo, junto con su consumo aparece la “tolerancia”, lo que significa que el organismo se habitúa necesitando cada vez una mayor cantidad de cigarrillos para obtener los resultados esperados y al aumentar la dosis o frecuencia de consumo, aumentan los daños a la salud (Dirección General para las Drogodependencias y Adicciones, 2008).

■ FACTORES SENSORIALES:

La conducta de fumar es placentera, ya que incorpora una sustancia al cuerpo que produce una excitación en las terminaciones nerviosas de la boca, faringe y labios, además de producir experiencias placenteras por medio del tacto, olfato y visualmente. Entre estas conductas se encuentra la manipulación manual y oral del cigarro, el ritual de encendido, la imagen visual del fumador, su sabor y aroma.

■ FACTORES DE HÁBITO:

La conducta de fumar va poco a poco asociándose a diversas situaciones, tales como reuniones de amigos, fiestas, estudios, después de comer entre otras, así como también se asocia a experiencias emocionales de estrés, aburrimiento, dolor, entre otras. Por esto es importante identificar si la mantención del hábito es por los beneficios percibidos del tabaco o por evitar el síndrome de abstinencia.

Algunos de los síntomas del síndrome de abstinencia:

1. Deseo imperioso de fumar.	4. Ansiedad.	7. Aumento del apetito.
2. Malestar o debilidad.	5. Irritabilidad o inquietud.	8. Aumento de la tos.
3. Humor disfórico.	6. Insomnio.	9. Ulceraciones bucales.

4. MODELO EXPLICATIVO DEL CONSUMO EN ADOLESCENTES:

Flay en 1993 propuso un modelo de cinco etapas para explicar el consumo de cigarrillos en los adolescentes, en donde se interrelacionan distintos factores, los que se mencionan a continuación:

ETAPAS DE FLAY:

■ ETAPA PREPARATORIA

Primera etapa, donde se involucra la publicidad, amigos, hermanos, familia en la formación de conocimientos, creencias y expectativas acerca del consumo de cigarrillos y acerca de la utilidad o función que éste desempeña.

■ ETAPA DE PRUEBA

Segunda etapa, que involucra la primera vez que se prueba un cigarrillo, lo cual usualmente ocurre en presencia de amigos y motivado por ellos. Lo que suceda en esta primera vez tanto fisiológicamente (mareo, sabor) como psicosocialmente (comentarios de amigos, reacciones de los padres, entre otros) determinará si el adolescente pasará o no a la próxima etapa.

■ ETAPA DE EXPERIMENTACIÓN

Tercera etapa, que involucra el consumo repetido pero irregular durante un período de tiempo extendido, pudiendo durar inclusive varios años. Tiende a ser específico a situaciones, tales como fiestas, fines de semana y generalmente ocurre en presencia de amistades.

■ ETAPA CONSUMO REGULAR

Cuarta etapa, que para los adolescentes significa el uso habitual o regular de tabaco (al menos una vez por semana) y cada vez más en una variedad de situaciones e interacciones personales, percibiendo beneficios personales gracias al uso de tabaco. En esta etapa juegan un papel esencial las creencias respecto a los beneficios del tabaco, el conocimiento de los riesgos para la salud, la influencia de los amigos y la imagen de sí mismo que ha ido desarrollando.

■ ETAPA DE ADICCIÓN O DEPENDENCIA

Quinta etapa, es la dependencia a la nicotina y la adicción, con síntomas de abstinencia si la persona trata de dejar de fumar.

Actividad

La trampa

DESCRIPCIÓN

Se busca analizar con los estudiantes el tipo de publicidad relacionada con el tabaco y su influencia en las personas.

OBJETIVO

Identificar las técnicas utilizadas por la publicidad y su influencia en la conducta de las personas, desarrollando una actitud crítica.

DURACIÓN

2 horas pedagógicas divididas en dos sesiones.

La primera sesión requiere solicitar a los estudiantes algunos materiales de trabajo necesarios para poder contar con la información en la segunda sesión.

RECURSOS

1. Los contenidos básicos de la Unidad Didáctica "Yo no Engancho".
2. La Ficha de trabajo "La Trampa".

SUBSECTORES

Se sugiere realizar la actividad en Orientación, Consejo de curso o Lenguaje y Comunicación.

Desarrollo de la actividad

PRIMERA PARTE:

- Pregunte a los estudiantes ¿Qué entienden por publicidad? y ¿Para qué se utiliza la publicidad?
- Luego refuerce los siguientes puntos:
 - La publicidad tiene como objetivo aumentar las ventas de un determinado producto y conseguir nuevos clientes.
 - La publicidad del tabaco tiene este mismo objetivo, sobretodo pensando en las pérdidas de clientes que sufre la industria tabacalera por las personas que dejan de fumar y la gente que muere producto de enfermedades asociadas al tabaco. Es por esta razón que las empresas invierten gran cantidad de dinero en buscar las mejores estrategias para vender su producto a diferentes tipos de público.
 - Como se mencionó antes, la Ley 19.419 prohíbe la publicidad de productos de tabaco y de elementos de sus marcas. La prohibición se extiende en los mismos términos y con los mismos efectos a la publicidad indirecta, que es cuando se exhibe el consumo de productos de tabaco o marcas en medios de comunicación masiva.
 - Del mismo modo, se prohíbe la publicidad en programas transmitidos en vivo, por televisión o radio en el horario permitido para menores, la aparición de personas fumando o señalando características favorables al consumo de tabaco.
 - A pesar de esta regulación las empresas relacionadas al tabaco buscan formas de promover su producto.
 - Posteriormente divida al curso en grupos y solicite que busquen, sólo para efectos de la actividad, en internet o en revistas imágenes de personas fumando.
 - Una vez realizado lo anterior continúe con la segunda parte de la sesión.

SEGUNDA PARTE:

- Remarque la idea de que la publicidad influye en nuestra conducta, al hacernos creer que al consumir determinado producto tendremos acceso a sensaciones o situaciones que resultan atractivas para nosotros. Por ejemplo, con un “detergente” la publicidad muestra limpieza, cuidado de la familia, envidia de la gente por tener la ropa más blanca, ser un mejor padre o madre, etc.

- Recalque que lo principal es analizar y descubrir cuáles son las estrategias que tiene la publicidad para hacernos comprar un producto y creer que eso nos permitirá acceder a otras sensaciones o situaciones que deseamos.
- Luego invite a cada grupo del curso a responder la Ficha de trabajo “La Trampa”, para luego exponer las respuestas al curso.
- Estimule la reflexión respecto del tipo de publicidad donde se muestra cierto tipo de personajes fumando y personajes con ciertas características, porque van dirigidos a un tipo de público específico.
- Indique a los alumnos y alumnas analizar cuáles son las situaciones o sensaciones que la publicidad quiere hacer que relacionemos con el tabaco: fiestas, entretenimiento, relajación, solución para el estrés, para bajar de peso, entre otras.

Cierre

- Estimule la reflexión acerca de este tipo de publicidad que muestra distintos personajes fumando, con características específicas que apuntan a fomentar el consumo de tabaco en determinados públicos objetivos.
- Destaque las principales ideas, situaciones o sensaciones que la publicidad quiere hacer que relacionemos con el tabaco.
- Destaque la importancia de no caer en esta trampa, que solo busca hacer creer a los jóvenes que deben consumir tabaco para sentirse o verse mejor.

FICHA DE TRABAJO "LA TRAMPA" (HOJA INDEPENDIENTE)

Registre las características de las distintas formas de publicidad de los productos de tabaco respondiendo las preguntas y asícielas con los formatos en los cuales aparecen (programas de televisión, series, películas, revistas o internet).

PREGUNTAS	PROGRAMAS DE TELEVISIÓN	SERIES DE TV	PELÍCULAS	IMAGEN DE REVISTAS	INTERNET
¿Quiénes aparecen fumando? (hombres, mujeres, jóvenes, adultos, ancianos).					
¿A qué personas van dirigidos estos programas, series, revistas, etc.?					
¿En qué situaciones aparecen fumando? (en situaciones de diversión, fiestas, con amigos, paseos, postura sensual, situación de conflicto, estrés, tristeza, etc.).					
¿Qué emociones o sensaciones quieren provocar en quienes ven las imágenes? (placer, relajó, ayuda en situaciones de conflicto, diversión entre otras).					
¿A quién va dirigida esta publicidad?					
¿Es atractivo el mensaje para el público a quién va dirigido?					

Mitos y creencias

Introducción

Las creencias que los adolescentes van incorporando en relación al tabaco desde su entorno, van a determinar una conducta a favor o en contra del tabaco, por esta razón es necesario conocer cuáles son las creencias y expectativas acerca del consumo de cigarrillos que poseen los adolescentes.

Por tanto, la finalidad de esta Unidad Didáctica es facilitar recursos y conocimientos para que los estudiantes reflexionen acerca de las creencias relacionadas al tabaco y sus efectos, cuestionando su validez e incorporando información veraz y actualizada, que facilite la mantención de un estilo de vida saludable y sin tabaco.

LOS CONTENIDOS A DESARROLLAR EN ESTA UNIDAD DIDÁCTICA SON:

- Creencias.
- Mitos relevantes en la adolescencia.

ACTIVIDAD A DESARROLLAR CON LOS Y LAS ESTUDIANTES:

Octavo Básico

- ¿Estás seguro?

DESARROLLO

LAS CREENCIAS:

Las creencias se van estableciendo en base a lo que incorporamos del contexto y de las personas que nos rodean, especialmente de la familia, amigos, la televisión, publicidad, la escuela entre otros.

Las creencias son opiniones o ideas adquiridas del medio social sobre diferentes objetos o situaciones. Las creencias que cada persona tiene pueden ser realistas y válidas o pueden resultar también falsas o erróneas, en esto radica la importancia de identificarlas y analizarlas debido a que determinan nuestro comportamiento.

Estas creencias en gran medida determinan nuestra forma de ver la realidad y por ende determinan nuestro comportamiento.

Por ejemplo:

Creer en el viejito pascuero ¿de dónde surge esta creencia? de lo que nos ha dicho nuestra familia y el contexto que nos rodea, determinando nuestro comportamiento. Al creer le escribimos cartas para navidad y cuando cambia esta creencia dejamos de escribir cartas cambiando nuestro comportamiento (Flores et al., 2010).

RESPECTO A LA CONDUCTA TABÁQUICA, ocurre este mismo proceso, las personas van incorporando desde su entorno creencias relacionadas al consumo del tabaco y sus efectos, determinado de esta forma una conducta a favor o en contra del tabaco.

EN EL CASO DE LOS ADOLESCENTES, existen ciertas creencias que incorporan como verdades sin cuestionar o verificar su validez, como por ejemplo: todo el mundo fuma o fumar no hace daño hasta que eres mayor. Éstas sin duda son algunas de las creencias que influyen en el inicio o mantención del hábito tabáquico en esta etapa.

Por esta razón, para influir en el comportamiento de los adolescentes es necesario conocer aquellas creencias que son relevantes para este grupo etario, basadas en la etapa de la adolescencia y en los aspectos cognitivos, emocionales, sociales y psicosexuales que la caracterizan (Micucci, 2005).

CREENCIAS RELEVANTES EN LA ADOLESCENCIA:

1. "Fumar no hace daño hasta que eres mayor".

REALIDAD: Aunque muchos de sus efectos son a largo plazo, sí afecta rápidamente.

DATO:

- Tu aliento no será muy agradable, ya que fumar aumenta el riesgo de gingivitis e infecciones buco dentales (Sánchez, 2003).
- Provoca la aparición temprana de arrugas y reduce la hidratación de la piel (Sánchez, 2003).
- Debido a que aumenta la cantidad de monóxido de carbono en la sangre limita la oxigenación de los músculos, reduciendo el rendimiento físico en los deportes (Sánchez, 2003).
- Altera el gusto y olfato, percibiendo con menor intensidad deliciosos sabores o aromas (Asociación Española Contra el Cáncer, 2008).
- El tabaco provoca manchas amarillas en tus dientes y manos.
- Te hace más propenso a desarrollar acné (puntos negros o espinillas). También se ha observado que los fumadores tienen la mitad del nivel normal de vitamina E en la piel, lo que les hace más propensos a tener alteraciones en la piel (Capitanio et al., 2007).
- El tabaco te hace perder muchísimo dinero que podrías gastar en cosas necesarias o entretenidas, como ir al cine, comprar ropa o música, ir a bailar ¡Piensa en todas las cosas que podrían hacerte la vida mucho más entretenida!

2. "Al fumar, siento que yo decido lo que hago".

REALIDAD: Cuando decides comenzar a fumar estás haciendo exactamente lo que las compañías de tabaco desean que hagas.

DATO: Las compañías gastan millones de pesos para hacer que más personas fumen especialmente adolescentes, es decir controlan tus decisiones, en qué gastas tu dinero y especialmente controlan tu salud (Becoña, 2004).

3. "Todo el mundo fuma".

REALIDAD: En nuestro país hay más adultos que no fuman que los que sí fuman.

DATO: Además no está permitido fumar en restaurantes, cines, mall, centros de salud, colegios, supermercados, en la micro, metro entre otros. Estos lugares están llenos de personas que no están fumando y que disfrutan de respirar en ellos aire sin humo de tabaco.

4. "No hace tanto daño como dicen".

REALIDAD: El humo del cigarrillo contiene más de 4.000 sustancias químicas dañinas, las que al ser inhaladas en pequeñas dosis van deteriorando poco a poco el funcionamiento del organismo. Dentro de estas sustancias podemos encontrar 43 que causan cáncer y muchos otros tóxicos.

DATO: El tabaco es la causa reconocida de 25 enfermedades (entre ellas cáncer de pulmón, infarto al corazón y cerebral, síntomas respiratorios crónicos, etc.) y en Chile es el responsable del 18% de las muertes que se producen en el país (Pichón, et al., 2014).

5. "El tabaco suave es menos dañino".

REALIDAD: No existe tabaco light o suave, sólo le han reducido los niveles de nicotina y alquitrán, pero no los otros 4.000 componentes dañinos que tiene tabaco normal que se mantienen en igual cantidad (Barrueto et al., 2006).

DATO: El tabaco siempre es dañino y una persona que fuma nunca va a ser más saludable o igual de saludable que una que no lo hace.

6. "Es el mejor método para bajar de peso".

REALIDAD: No, el tabaco no te mantiene delgado ni te hace ver más atractivo. Fumar reduce tu capacidad para hacer ejercicio y solo empeora tu aspecto físico.

DATO: Recuerda que puedes tener un buen estado físico y un cuerpo atractivo practicando algún deporte, haciendo ejercicio, alimentándote bien, sin los costos que tiene el tabaco al empeorar tu salud e imagen por el envejecimiento (Becoña, 2004).

7. "Fumar da estilo, te hace más atractivo, más bacán".

REALIDAD Y DATO: Fumar produce arrugas, mal aliento, más caries, mal olor en la ropa y pelo, quemaduras en la ropa, hace que tengas manchas amarillas en tus dedos y dientes. Nada de esto se relaciona con una buena imagen o con una persona atractiva ¿o sí? Barrueto et al., 2006).

8. "De algo uno se tiene que morir"

REALIDAD: Sí, todos vamos a morir algún día, pero la forma en que esto pase o la manera en que llegamos a ese momento hace la diferencia.

DATO: El tener graves enfermedades por causa del consumo de tabaco (cáncer, infartos cerebrales), impide a las personas valerse por sí mismas y obliga a depender de otros para hacer actividades de la vida diaria, lo que no resulta muy agradable.

¿Estás seguro?

DESCRIPCIÓN

Es importante que los estudiantes logren identificar los mitos o creencias en torno al consumo de tabaco que han ido incorporando desde el ambiente, televisión, amigos y familia, a favor o en contra del tabaco.

OBJETIVO

Identificar y analizar las creencias en relación al tabaco.

DURACIÓN

1 hora pedagógica.

RECURSOS

- 1.- Los contenidos básicos de la Unidad Mitos y creencias.
- 2.- Preguntas para estudiantes ¿Estás Seguro?

SUBSECTORES

Se sugiere realizar la actividad en Orientación, Consejo de curso o Ciencias Naturales.

Desarrollo de la actividad

- Comience preguntando a los estudiantes ¿qué entienden por creencia? para conocer cuál es su experiencia previa con el tema.
- Pregunte a los alumnos y alumnas si ¿les ha pasado alguna vez tener alguna creencia que luego con el tiempo hayan verificado que no era válida, determinando un cambio en la creencia y por ende en su comportamiento?
- Repase los contenidos entregados en la Unidad Didáctica sobre creencias: cómo se establecen, qué determinan, cómo evaluar las creencias para determinar cuáles son fiables y cuáles no.
- Escriba en la pizarra la creencia “Fumar no hace daño, hasta que eres mayor” y pregunte a los estudiantes qué piensan de esta afirmación, ¿cuántos están de acuerdo?, ¿cuántos no?
- Divida en grupos al curso (de 3 o 4 estudiantes) e invítelos a responder las Preguntas para estudiantes “¿Estás Seguro?”.
- Cada grupo debe presentar sus respuestas a la primera pregunta justificando su elección, luego continuar con la segunda y así sucesivamente.
- Entregue las respuestas correctas y complete los argumentos con la información disponible en los contenidos de esta Unidad.

Cierre

- Felicite a todos los grupos por sus respuestas correctas acerca del tabaco y sus efectos.
- Analicen las diferencias entre las ideas, antes y después de responder la ficha de trabajo.
- Refuerce la idea de que el tabaco hace daño y tiene numerosos efectos en nuestra vida, no solo en nuestra salud, también en nuestra imagen y en nuestra economía. Algunos de sus efectos son a largo plazo pero muchos otros son a corto plazo y se notan con solo comenzar a fumar. Por esta razón para evitar sus efectos dañinos la mejor forma es mantener un estilo de vida saludable y sin tabaco.

PREGUNTAS PARA ESTUDIANTES ¿ESTÁS SEGURO?

1) ¿Qué efectos tiene el tabaco en la piel?

- a) Salen más espinillas
- b) Se ilumina la piel
- c) Provoca la aparición de arrugas
- d) Se vuelve opaca
- e) a y c

2. ¿Cuál de estos productos genera mal aliento?

- a) Cebolla
- b) Ajo
- c) Cigarro
- d) Todas las anteriores
- e) a y b

3. ¿Qué genera mayor probabilidad de tener caries e infecciones en las encías?

- a) Tomar bebida
- b) Fumar
- c) Comer carne
- d) Comer fruta
- e) Ninguna de la anteriores

4. ¿Qué te hace sentir con menos sabor y olor las comidas?

- a) Comer muy rápido
- b) Tener problemas dentales
- c) Fumar
- d) Comer demasiadas alimentos con aliños
- e) a y c

5. Hay personas que gastan en una semana \$14.000 pesos en cigarrillos, ¿En qué gastarías este dinero tú?

- a) Juegos
- b) Fiestas
- c) Ropa
- d) Comida
- e) Maquillaje

6. Puedes mejorar tu rendimiento físico si:

- a) Haces deportes regularmente
- b) Tomas clases de baile
- c) Corres todas las semanas
- d) Dejas de fumar
- e) Todas las anteriores

7. Los dientes amarillos y con infecciones son el resultado de:

- a) Comer muchos dulces
- b) No lavarse los dientes
- c) Fumar
- d) Usar mucho enjuague bucal
- e) Alternativas b y c

8. Si los dedos de las manos se ponen amarillos y de mal olor es porque:

- a) Estás enfermo/a
- b) Fumas
- c) Tienes una mala alimentación
- d) No haces deporte
- e) Te falta tomar sol

* Ver resultados Pag 69.

Mi aire es tu aire

Introducción

Los “fumadores pasivos o forzados”, son las personas que sin fumar aspiran aire contaminado por humo de tabaco. Se ha comprobado que las personas que se exponen de manera involuntaria o forzada al humo del tabaco, tienen mayor riesgo de desarrollar enfermedades.

La adolescencia es una etapa en la cual los jóvenes exploran situaciones nuevas, pudiendo ser muchas de ellas dañinas para la salud, sin embargo, las experimentan debido a la baja percepción de riesgo dado el periodo de desarrollo en el que se encuentran.

El ser solidario, la lucha contra las situaciones de injusticia y los valores altruistas, son también características de la adolescencia que podrían ser potentes motivaciones para lograr que no consuman tabaco o dejen de hacerlo si creen que el tabaco puede dañar a otras personas, especialmente a los más vulnerables² (Breinbauer y Maddaleno, 2005).

Por tanto, la finalidad de esta Unidad Didáctica es fortalecer en los estudiantes la creencia que el humo ambiental del tabaco perjudica a los no fumadores, reforzar la importancia de respirar aire sin humo de tabaco y que conozcan la ley vigente que protege los derechos de los no fumadores en nuestro país, de manera de empoderarlos a ejercer sus derechos ciudadanos.

LOS CONTENIDOS A DESARROLLAR EN ESTA UNIDAD DIDÁCTICA SON:

- El consumo de tabaco y los efectos en la salud del fumador pasivo.
- Mitos y verdades sobre derechos de las personas y los ambientes libres de humo de tabaco.
- Ley que regula las actividades relacionadas con el tabaco N° 19.419.

ACTIVIDAD A DESARROLLAR CON LOS Y LAS ESTUDIANTES:

Octavo Básico

“Seguimos respirando humo”

² Vulnerables, son aquellas que son más susceptibles de enfermarse, en este caso pueden ser los niños, las embarazadas y las personas de la tercera edad.

DESARROLLO

1. EL CONSUMO DE TABACO Y LOS EFECTOS EN LA SALUD DEL FUMADOR PASIVO.

¿Cómo el humo del tabaco afecta a otras personas?

Se sabe que el aire contaminado por el humo de tabaco es más dañino que el aire que aspira el fumador cuando fuma. El humo de tabaco en el ambiente, también denominado “humo de tabaco ajeno”, contiene una mezcla compleja de más de 4.000 productos químicos de los cuales 250 son nocivos para la salud y más de 50 son cancerígenos (OPS, 2002; MINSAL, 2012).

El humo de tabaco ambiental es una mezcla formada por componentes de 4 orígenes diferentes:

- 1) Humo exhalado por el fumador, llamado corriente principal.
- 2) Humo emitido por el cigarrillo en su combustión espontánea.
- 3) Los contaminantes emitidos por el cigarrillo en el momento de fumar.
- 4) Los contaminantes que se difunden a través del papel del cigarrillo entre las inhalaciones.

Los puntos 2, 3 y 4 se denominan corriente secundaria o lateral.

La Organización Mundial de la Salud (OMS), señala que el humo de tabaco del ambiente es más tóxico por gramo de partículas, que el humo inhalado por el fumador. Esto se debe a que el humo de la corriente secundaria se produce a partir de una combustión espontánea, es decir, a menor temperatura y con menos oxígeno y por ello con mayor contenido de productos de desecho que la corriente principal. Así, la corriente secundaria contiene 5 veces más monóxido de carbono, 3 veces más nicotina y alquitrán y otras sustancias tóxicas (OMS, 2009; López et al., 2009).

También se sabe que la contaminación por humo ajeno no desaparece en el momento en que se apaga el cigarro, ya que éste impregna cortinas, ropa, alimentos y otros objetos. Los tóxicos pueden permanecer en una habitación semanas o incluso meses, aunque se abran las ventanas o se utilicen ventiladores o filtros de aire. (Daisey et al., 1998; OMS, 2009; Singer et al., 2002).

¿Cuáles son los daños asociados al aire contaminado por humo de tabaco?

Información científica nacional e internacional señala que los “fumadores pasivos” presentan un mayor riesgo de enfermedades, cardiovasculares, cáncer, infecciones respiratorias, asma, etc., las que pueden afectar a todas las personas sin importar su edad y si tienen o no enfermedades crónicas asociadas (Jordanov, 1990; Barrueco et al., 2003).

A continuación, se presenta una tabla resumen de enfermedades asociadas al estar expuesto al humo de tabaco:

EMBARAZO	FETO	RECIÉN NACIDO	NIÑEZ Y ADOLESCENCIA	ADULTEZ
Placenta previa	Aborto espontáneo	Síndrome de muerte súbita del lactante	Infecciones de las vías respiratorias	Enfermedades obstructivas
Hemorragias placentarias	Incremento de la mortalidad prenatal	Incremento de la mortalidad postnatal	Otitis	Enfermedad cardíaca
Rotura prematura de membranas	Deterioro del desarrollo Alteración del desarrollo pulmonar	Bajo peso y talla pequeña para la edad	Crisis de hiperreactividad bronquial u obstrucción de las vías aéreas. Se relaciona con Asma (Moreno, 1995).	Infarto cerebral
Desprendimiento prematuro de placenta	Propensión al desarrollo de alergias	Problemas respiratorios	Infecciones oculares	Cáncer de pulmón y otros cánceres

Para mayor información revise estas páginas en internet:

<http://www.dejaloahora.cl>

<http://espanol.smokefree.gov/humo-de-segunda-mano>

http://www.msal.gov.ar/tabaco/images/stories/info-para-ciudadanos/pdf/secondhandsmoke_sp.pdf

Cuantificación del riesgo de la exposición al aire contaminado con humo de tabaco

Estar expuesto una hora a ambientes contaminados por humo de tabaco equivale a fumar 3 cigarrillos (Barrueco et al., 2003).

EFECTO DEL HUMO	PROBLEMAS EN EL FUMADOR PASIVO
A corto plazo	<p>Dolor de cabeza, irritación de ojos, nasal, de garganta y del tracto respiratorio con estornudos y tos, entre otros.</p> <p>En caso de ser asmático, provoca molestias y ataques agudos de asma.</p>
A largo plazo	<p>Los niños expuestos al humo ambiental del tabaco presentan con más frecuencia tumores y síndrome de muerte súbita del lactante. También aumenta el riesgo de sufrir las mismas enfermedades que el tabaco causa en el fumador activo: cáncer de pulmón y de senos nasales, enfermedad isquémica del corazón, bronquitis y enfermedad pulmonar obstructiva crónica. También son más frecuentes las enfermedades del tracto respiratorio y del oído medio.</p> <p>Los ataques asmáticos y la hipersensibilidad bronquial son más frecuentes en los hijos de fumadores que en los hijos de no fumadores.</p>

2. MITOS Y VERDADES SOBRE DERECHOS DE LAS PERSONAS Y LOS AMBIENTES CON HUMO DE TABACO

MITO: "Si yo fumo, no le hago mal a nadie"

Realidad: La OMS y organizaciones científicas han comprobado que el tabaco causa enfermedad y muerte a las personas que fuman y también a las personas que respiran el humo de los fumadores.

Dato: Estudios científicos han aportado información respecto a los efectos dañinos del tabaco en los fumadores pasivos, mostrando que NO existe un nivel seguro de exposición y que a mayor exposición, mayor es el riesgo de sufrir enfermedades o morir.

MITO: "Hay fuentes más importantes de contaminación ambiental"

Realidad: El humo de tabaco es una de las mayores causas de contaminación en los ambientes cerrados.

Dato: El impacto que el humo de tabaco ambiental tiene sobre la mortalidad humana es 2 veces mayor que el producido por el conjunto de todos los contaminantes ambientales reconocidos como tóxicos.

MITO: "Compartir un espacio cerrado con personas que fuman, no afecta la salud de quienes no están fumando"

Realidad: Si el aire se comparte, la contaminación por el humo de tabaco también.

Dato: Respirar humo de tabaco ajeno causa enfermedades a quienes no están fumando. Esto es como tener dentro de una piscina una zona donde se permite orinar y otra donde no ¿ustedes entrarían?

MITO: "La exposición al humo de tabaco de los demás es sólo un tema de mala ventilación"

Realidad: Una mejor ventilación puede reducir el olor a humo, pero no elimina los contaminantes químicos peligrosos.

Dato: La única manera de eliminar la exposición al humo de tabaco ajeno, es establecer lugares libres de humo de tabaco y que estas medidas se cumplan a cabalidad, ya que la exposición no puede ser controlada por medio de limpieza o recambio mecánico de aire por no ser efectiva. Ver más sobre la Ley de tabaco N°19.419 en el sitio www.dejaloahora.cl o www.minsal.cl

MITO: “La restricción de fumar vulnera los derechos de los fumadores”

Realidad: Los fumadores no tienen derecho a dañar a otros con su humo.

Dato: Los ambientes libres de humo no violan el derecho a fumar, sino que protegen el derecho de los no fumadores a respirar aire no contaminado.

3. LEY VIGENTE SOBRE ESPACIOS LIBRES DE HUMO DE TABACO

La ley N° 19.419 impulsada por el Ministerio de salud, prohíbe fumar en espacios cerrados y garantiza el derecho de la población no fumadora a respirar aire no contaminado con humo de tabaco. Más información en www.dejaloahora.cl.

Seguimos respirando humo

DESCRIPCIÓN

Esta actividad busca promover la reflexión individual y grupal sobre imágenes de la vida diaria, donde varias personas se encuentran en situación de fumadores pasivos.

OBJETIVO

- Conocer los efectos en la salud de las personas que se encuentran en situación de fumadores pasivos.
- Fortalecer la creencia de que el humo ambiental del tabaco perjudica a los no fumadores.
- Ayudar a desarrollar capacidades para defender los derechos de los no fumadores.

DURACIÓN

2 horas pedagógicas.

RECURSOS

1. Los contenidos básicos de la Unidad Didáctica "Mi aire es tu aire".
2. Fichas 1 y 2 "Seguimos respirando humo".

SUBSECTORES

Se sugiere realizar esta actividad en Orientación, Consejo de Curso o Ciencias Naturales.

Desarrollo de la actividad

- Realice una breve exposición de los contenidos de básicos de la Unidad Didáctica Mi aire es tu aire.
- Reparta a cada estudiante una de las fichas con imágenes de las personas fumadoras pasivas y pídale que piensen respecto a los efectos en su salud.
- Luego forme grupos de 6 a 8 alumnos con aquellos que tienen las mismas fichas, para que compartan sus impresiones y comenten en grupo acerca de los efectos del tabaco en la salud, de la ley que protege a los no fumadores y escriban los comentarios consensuados en el grupo.
- Invite a los alumnos y alumnas a exponer al curso sus respuestas grupales.
- Para el cerrar, haga un breve resumen de los principales contenidos tratados.

FUMAR DURANTE EL EMBARAZO



RESPONDA LAS SIGUIENTES PREGUNTAS:

¿Cuál es tu opinión respecto a la situación que revela esta imagen?

¿Crees que fumar durante el embarazo afecta la salud de la mujer?, ¿afecta la salud del feto?

¿En qué los podría afectar?

¿Qué le podrías decir a una embarazada que está fumando para que deje de hacerlo?

Ficha n°2 “Seguimos respirando humo”.



FUMAR CERCA DE NIÑOS Y NIÑAS

RESPONDA LAS SIGUIENTES PREGUNTAS:

¿Cuál es tu opinión respecto a la situación que revela esta imagen?

¿Crees que fumar en un espacio cerrado como al interior del hogar afecta a los que viven ahí? ¿por qué?

¿Qué le dirías a un adulto que está fumando cerca de un niño o al interior de su casa para que deje de hacerlo?

No gracias, yo paso

Introducción

Los adolescentes están expuestos a distintas formas de presión relacionadas al consumo de tabaco: del ambiente donde están insertos, el estilo de vida familiar, el contexto escolar, el grupo de pares y la televisión. Estas formas pueden convertirse en factores que influyan en adquirir o no de acuerdo a la vulnerabilidad o fortaleza del adolescente la conducta tabáquica (Barrueco, 2003).

Por esta razón es necesario potenciar y fortalecer habilidades sociales que les permitan resistir la presión y mantenerse en un estilo de vida saludable sin tabaco, como son: la comunicación asertiva, toma de decisiones y resolución de problemas, (Becoña, 2004).

Lo importante es que enseñar a los adolescentes en estas habilidades, genera un recursos protectores frente al consumo de tabaco u otras sustancias, además les facilita la relación con otros, se favorecen las relaciones agradables y satisfactorias con las personas de su entorno y les permite hacer valer los derechos propios y los de otros, de manera asertiva. Cuando existe un déficit en esta área no se logra un desempeño social efectivo, generando ansiedades y angustias al no saber cómo actuar en situaciones sociales, conflictos o situaciones inesperadas (Universidad autónoma de Barcelona, 1995).

LOS CONTENIDOS A DESARROLLAR EN ESTA UNIDAD DIDÁCTICA SON:

- Habilidades sociales.
- Comunicación.
- Resolución de conflictos.

ACTIVIDAD A DESARROLLAR CON LOS Y LAS ESTUDIANTES:

Octavo Básico

“¡Para qué fumar!”

DESARROLLO

1. HABILIDADES SOCIALES

Las habilidades sociales son comportamientos que permiten establecer relaciones con otras personas y además nos permiten que estas relaciones sean agradables y satisfactorias.

Las habilidades sociales comienzan a desarrollarse a temprana edad, a través de las distintas relaciones que se establecen durante nuestra vida. Una persona que es competente socialmente, establece interacciones exitosas con los otros, mantiene un comportamiento adecuado a las normas sociales y a un contexto, respetando los derechos propios y los de los demás.

Se define habilidad social, como “La habilidad para interactuar con otros en un contexto dado de un modo específico, socialmente aceptable y valorado, y mutuamente beneficioso o primariamente beneficioso para los otros” (Aron y Milicic, 1999).

2. LA COMUNICACIÓN

A través de la comunicación se transmiten ideas, emociones y sentimientos. Este intercambio de información se realiza por medio de las palabras “lo que decimos” y por “cómo lo decimos” utilizando gestos, movimientos y entonación de la voz.

Generalmente la entonación, gestos y distancia de la persona con la que estamos hablando, muchas veces resultan tan importantes como lo que estamos diciendo (Aron y Milicic, 1999).

ACTITUDES QUE MEJORAN LA COMUNICACIÓN:	ACTITUDES QUE DIFICULTAN LA COMUNICACIÓN:
<p>Prestar atención: Demuestra interés y preocupación por la interacción comunicacional.</p>	<p>Hacer otras cosas o interrumpir a una persona que nos está hablando: Demuestra poco interés y preocupación.</p>
<p>Mirar a una persona cuando habla: Genera confianza y seguridad en lo que estamos planteando.</p>	<p>Mirar para cualquier lado o al suelo: Genera desconfianza y poca firmeza en nuestra posición.</p>
<p>Hablar claramente.</p>	<p>Utilizar palabras o términos que la persona con que estoy no entiende.</p>
<p>Hablar ubicándose en el contexto: No es lo mismo hablar con el director de mi escuela que con un amigo del curso.</p>	<p>Hablar sin enfocarse en el contexto: Genera malos entendidos o demuestra falta de respeto.</p>
<p>Que las palabras vayan acompañadas de gestos, expresiones y tonos adecuados.</p>	<p>Tener gestos y tono de voz contrarios a lo que estoy diciendo genera confusión. Ejemplo, contar algo triste riendo.</p>
<p>Mantener una distancia de 50 cm más o menos: Permite entender y escuchar bien.</p>	<p>Las distancia si es muy cerca, menos de 50 cm, provoca incomodidad a menos que sea un diálogo con una persona con quién tenemos una relación de intimidad (padre e hijo, pololos). Si es muy lejos resulta difícil entender y se demuestra poco interés en la interacción comunicacional.</p>

3. RESOLUCION DE CONFLICTOS

Los conflictos son parte inherente de la vida y de la convivencia entre personas. En la medida en que somos diferentes, pensamos diferente y tenemos intereses, actitudes y preferencias distintas los unos de los otros, es inevitable que surjan conflictos (Barbará,1999).

En nuestra cultura comúnmente los conflictos son vistos en forma negativa y se considera conflictivas o inmaduras a aquellas personas que enfrentan los conflictos o dicen estar en desacuerdo con alguna situación, esto genera en las personas actitudes de temor y desconfianza frente a los conflictos, lo que lleva a eludirlos o negarlos (Barbará, 1999).

Para algunos, la mejor forma de solucionar un problema es la pasividad, quedarse callado y no decir nada, evitando cualquier tipo de enfrentamiento, donde claramente hay que someterse al otro, aunque esto implique no hacer valer mis derechos o mis intereses. Sin embargo, se ha visto que los conflictos cuando son bien manejados, de forma pacífica y constructiva, sin herir a las personas, constituyen una oportunidad de crecimiento y de cambio para las personas o grupos en que se presentan (Sastre, 2002).

Las personas frente a los conflictos tienen distintas formas de reaccionar:

- **Formas no constructivas:** evitando el conflicto o reaccionando agresivamente.
- **Formas constructivas:** buscando estrategias para solucionar los problemas, actuando de manera asertiva (Arón y Milicic, 1999).

Tipos de comportamiento ante conflictos:

■ Comportamiento Evitativo

Se manifiesta cuando las personas son pasivas, dejan que otros los manden, hacen lo que otros quieren, no defienden sus derechos y ceden ante los deseos de los demás. Haciendo esto generalmente son personas que no se sienten bien, tienden a sentirse débiles y se quejan de las cosas que les suceden pero no hacen nada por cambiar esas situaciones (Jonhson, 1999).

■ Comportamiento Agresivo

Es cuando las personas tratan mal a los demás, critican, humillan y sólo les importa conseguir lo que ellos desean cuando ellos quieren, sin importarles los sentimientos de quienes los rodean. Incluso utilizando la violencia verbal o física (Jonhson, 1999).

■ Comportamiento Asertivo

El comportamiento asertivo es decir o pedir lo que se quiere, de forma clara, segura, sincera de un modo respetuoso para las partes involucradas. Es hacer valer los propios derechos pero con respeto, sin agredir de ninguna forma. Se buscan acuerdos donde todas las partes envueltas queden conformes de ser posible. La persona es capaz de decir cuando algo no le gusta sin agredir (Jonhson, 1999).

UNA AYUDA PARA SER ASERTIVO Y MANEJAR SITUACIONES DIFÍCILES:

- **Da a conocer tu posición.** Exprésale al otro lo que sientes acerca de algo o dile tu opinión con respecto de hacer algo. Ejemplo: No gracias, no quiero fumar.
- **Da a conocer tus razones.** Dale a conocer qué piensas, cuál es la emoción que sientes, etc. Ejemplo: No es bueno para mi salud, me molesta el humo del cigarrillo, mi tío está muy enfermo por fumar tanto.
- **Sé comprensivo.** Muéstrale a la otra persona que a pesar de que no estás de acuerdo con su posición u opinión, aceptas que pueda pensar de otra manera. Ejemplo: Es tu opinión, pero yo no quiero.

¡Para qué fumar!

DESCRIPCIÓN

Por medio de un juego de roles se potencian las habilidades para enfrentar la presión de grupo en situaciones en que otros insten a los alumnos a fumar.

OBJETIVO

Detectar la presión de grupo y aplicar técnicas de afrontamiento.

DURACIÓN

2 horas pedagógicas.

RECURSOS

1. Los contenidos básicos de la Unidad Didáctica "No gracias, yo paso".
2. Fichas de trabajo N° 1 y 2 "¡Para qué fumar!"
3. Ficha "Cómo decir no"

SUBSECTORES

Se sugiere realizar la actividad en Orientación, Consejo de Curso o Lenguaje y Comunicación.

Desarrollo de la actividad

- Comience preguntando a los y las estudiantes ¿qué entienden por presión?, si ¿alguna vez se han sentido presionados a hacer algo que no quieren?, ¿si han vivido alguna situación en la que no hayan sabido cómo reaccionar y que por ello hayan cedido a la presión de otros?
- Resalte los sentimientos negativos que surgen cuando uno es presionado a hacer algo que no quiere.
- Plantee a los alumnos que en numerosas y distintas situaciones se verán enfrentados a la presión de otros para hacer algo que no quieren. Por ejemplo, al comprar en una tienda los vendedores presionan para que las personas adquieran un producto, lo que es más fácil de manejar si comparamos la presión que sentimos algunas veces de amigos o de personas cercanas.
- Comente a los alumnos que, con respecto a la conducta fumadora, se ha visto que una persona puede comenzar a fumar por la presión que ejercen los amigos, amigas o gente cercana a ellos. Indíqueles que por esa razón se les mostrarán diferentes maneras de decir “no”, las cuales serán útiles frente a otras circunstancias donde otros los presionen a hacer algo que no desean.
- Refuerce la idea de que existen formas de opinar y hacer respetar los propios derechos sin agredir o provocar malas relaciones (comportamiento asertivo) y que solo se requiere de práctica.
- Repasados los contenidos de la Unidad Didáctica, divida al curso en grupos y entrégueles una escena de la ficha de trabajo N°1 “¡Para qué fumar!” e indique a cada grupo desarrollarla con diálogos y personajes, reflejando cómo funciona la presión de grupo. Los alumnos pueden apoyarse para elaborar los diálogos en la ficha “Cómo decir No”.
- Cada grupo debe representar frente al curso las situaciones entregadas.
- Posterior a esto, indique a los alumnos responder como grupo las preguntas de la ficha de trabajo N°2 “¡Para qué fumar!”.

Cierre

- Finalice el trabajo con la exposición de las respuestas de cada grupo “¡Para qué fumar!”
- Analice junto al curso las respuestas y reúna en la pizarra los aspectos más relevantes.
- Destaque la idea de que se puede enfrentar la presión de grupo de manera asertiva, sin perder la amistad o relación con el grupo, que es importante ensayar y practicar en distintas situaciones este tipo de respuestas.

FICHA DE TRABAJO N° 1 ¡PARA QUÉ FUMAR!

Entregue a cada grupo del curso 1 de las siguientes escenas, para que los alumnos representen frente al curso las situaciones, desempeñando el rol del personaje que ofrece cigarrillos y el rol de quien los rechaza:



ESCENA 1:

En una fiesta estoy en un grupo con amigos y amigas, me dicen ¡pruébalo para que sepas que se siente, te va a gustar!

ESCENA 2:

Voy con un grupo del curso a casa de Carlos, sus padres no están, así que algunos se ponen a fumar, me ofrecen un cigarro y Cristian dice ¡ya poh acá todos fuman!

ESCENA 3:

Estamos cerca del colegio en el paradero junto a un grupo del curso, uno de mis compañeros está con su hermano mayor quién se pone a fumar, después nos ofrece una fumada y dice: pruébalo al menos ¿Te da miedo?

ESCENA 4:

Voy a la plaza con un amigo y nos encontramos con un grupo del barrio. Nos quedamos conversando con ellos y nos invitan a una fiesta buenísima este fin de semana. Luego el chico que organiza la fiesta se pone a fumar y nos ofrece, ¿cómo le digo que no?

FICHA DE TRABAJO N° 2 ¡PARA QUÉ FUMAR!

Entregue a cada grupo las siguientes preguntas para responder en conjunto:

PREGUNTAS PARA QUIENES DESEMPEÑARON EL ROL DE OFRECER CIGARRILLOS:

¿Era fácil actuar este rol?

¿Correspondía a lo que habían imaginado?

¿Qué argumentos o estrategia utilizó para convencer a su compañero?

¿Sintió que estaba presionando a su compañero/a?

PREGUNTAS PARA QUIENES DESEMPEÑARON EL ROL DE RECHAZAR EL CIGARRO:

¿Era fácil actuar este rol?

¿Correspondía a lo que habían imaginado?

¿Qué argumentos o estrategia utilizó para mantener su posición?

¿Se sintió presionado por su compañero/a?

FICHA "CÓMO DECIR NO"

ESTRATEGIAS	RESPUESTAS ASERTIVAS QUE EXPRESAN TU POSICIÓN
FÁCIL, ¡DI NO!	"Sabes que no fumo, no quiero" "Por qué me ofreces, si sabes que no fumo" "No insistas, ya sabes que te voy a decir que no" "No gracias, yo paso"
EXCUSAS	"Más rato" "Ahora no puedo" "Ando resfriado, me duele la garganta" "No gracias, no me gustan esos cigarros" "No, ya lo dejé" "No, estoy intentando dejarlo"
CAMBIA DE TEMA	"Oye, ¿supiste lo que le pasó a...?" "¡Ah! mañana hay una junta en la?" Oye vamos estoy apurado no me quiero perder el partido
ALTERNATIVAS	"Mejor vamos a ..." "Mejor ayúdame con esto..."
RÍETE	"jajaja Noo... no va con mi estilo" "No gracias, prefiero poder correr sin cansancio... jajaja" "No gracias, quiero seguir viviendo... jajaja"
¡¿ESTÁS LOCO?!	"¿Estás loco? ¡pensé que me conocías! "¿Estás loco? no me gusta el olor a humo" "Es tu opción, pero yo no quiero".
¡DEVUELVE LA PELOTA!	"No gracias, hazlo tú si le ves tantas ventajas." "No gracias, te lo regalo"
ALÁRGALA	"No hoy yo paso, mañana"
DISCO RAYADO	"¡Dale y dale! yo no fumo, no gracias" "No fumo gracias, no fumo gracias, no gracias, no fumo"
SI NO LES QUEDÓ CLARO	"Es tu opinión, pero yo no quiero". "No me pones atención... ya te he dicho que no gracias"
PUEDE SER	"Puede ser, pero por ahora no"
¡ÁNDATE!	"Me voy...¡Chao! nos vemos mañana"
ESPEJO	"¿Para tí, eso está bien? Si piensas que no es dañino, yo pienso distinto..."
SE HONESTO	"La verdad, es que para mí el cigarro es..." "No, no me gusta fumar", "No, no quiero fumar" "No, ya lo dejé" "No, estoy intentando dejarlo"
ENFRÉNTATE	"La verdad, es que estoy cansado que me ofrezcan cigarro, no fumo" "No gracias, no quiero tener cáncer"
RECONOCER QUE ESTÁ MAL	"Oye, eso te hace mal y a mí también, aunque no fume" "No, no es bueno para mi salud"

(López, 2009)

Renueva la vida

Introducción

Se propone promover el cuidado del medio ambiente a través del empoderamiento de la comunidad escolar y de los diversos actores del territorio donde está inserto el establecimiento educativo, involucrando a instituciones y organismos locales en diversas actividades relacionadas con promover ambientes libres de tabaco, tales como: heroseamiento o recuperación de los espacios públicos y difusión de la ley 19.419 a la comunidad, con el fin de favorecer la conciencia ciudadana.

Una fecha propicia para realizar estas actividades es durante la celebración del Día Mundial Sin Tabaco, 31 de mayo.

LOS CONTENIDOS A DESARROLLAR EN ESTA UNIDAD DIDÁCTICA SON:

- Sensibilización y compromiso con el cuidado del medio ambiente y estilos de vida saludables sin tabaco.
- Participación ciudadana que promueve espacios saludables sin tabaco.

ACTIVIDAD A DESARROLLAR CON LOS Y LAS ESTUDIANTES:

Se proponen 2 tipos de actividades:

- Campaña de heroseamiento o recuperación de espacios públicos sin tabaco (por ejemplo: limpiar de colillas de cigarro, pintar, arreglar o plantar árboles, flores u otras especies en plazas, colegios, canchas deportivas, entre otros).
- Campañas informativas a la comunidad sobre la ley N° 19.419 y el cuidado del medio ambiente libre de tabaco.

Las campañas anti tabáquicas elegidas pueden incluir algunas de las siguientes acciones:

- Charlas informativas dirigidas a la comunidad general o escolar.
- Entrevistar o reunirse con personas de instituciones claves, con el fin de involucrar a la comunidad en las actividades y obtener recursos para lograr los objetivos propuestos.
- Realizar acciones de difusión masiva, como crear un eslogan, participar en la radio local, entre otras.

Se recomienda que la ejecución de esta actividad quede registrada en un blog del curso, página web del establecimiento educacional, revista o diario mural, con el fin de difundir las acciones realizadas. También puedes enviarlas a www.dejaloahora.cl sitio web de la Oficina de Prevención del Consumo de Tabaco del Ministerio de Salud.

Ponte en acción

Introducción

Se propone promover los estilos de vida saludable, donde los estudiantes participen activamente, generando actividades recreativas y deportivas que involucren a la comunidad educativa y del territorio donde está inserta la escuela, con el fin de potenciar un compromiso individual y colectivo con el autocuidado de la salud.

Una fecha propicia para realizar estas actividades es durante la celebración del Día Mundial Sin Tabaco, 31 de mayo.

LOS CONTENIDOS A DESARROLLAR EN ESTA UNIDAD DIDÁCTICA SON:

- Estilos de vida saludable sin tabaco.
- Autocuidado.
- Trabajo en equipo.

ACTIVIDAD A DESARROLLAR CON LOS Y LAS ESTUDIANTES:

Se proponen 5 actividades que pueden realizar:

- Campeonatos deportivos.
- Cicletadas.
- Caminatas o corridas.
- Visitas ecológicas (parques, senderos).
- Baile entretenido.

Estas actividades buscan potenciar la participación del establecimiento educativo con la comunidad (profesores, alumnos, familia y comunidad local) y promover los estilos de vida saludable sin tabaco.

Invite a participar en las actividades a:

- Distintos cursos del mismo establecimiento educativo.
- A otros establecimientos del territorio.

Las actividades pueden ser desarrolladas en los establecimientos educativos durante recreos, en horario extracurricular, en clubes deportivos, canchas, estadios municipales, entre otros.

Se recomienda que la ejecución de esta actividad quede registrada en un blog del curso, página web del establecimiento educacional, revista o diario mural, con el fin de difundir las acciones realizadas. También puedes enviarlas a www.dejaloahora.cl sitio web de la Oficina de Prevención del Consumo de Tabaco del Ministerio de Salud.

Respuestas

“¿Estás Seguro?”

- **Pregunta 1:** respuesta correcta e
- **Pregunta 2:** respuesta correcta d
- **Pregunta 3:** respuesta correcta b
- **Pregunta 4:** respuesta correcta c
- **Pregunta 5:** respuesta correcta es la elegida por los estudiantes
- **Pregunta 6:** respuesta correcta e
- **Pregunta 7:** respuesta correcta e
- **Pregunta 8:** respuesta correcta b

BIBLIOGRAFÍA

- Arón, A. y Milicic, M. (1999). Vivir con otros. Programa de desarrollo de habilidades sociales. Editorial Universitaria S.A., Santiago de Chile.
- Arón, A. y Milicic, M. (1999). Clima social escolar y desarrollo personal. Un programa de mejoramiento. Santiago: Editorial Andrés Bello.
- Asociación Española Contra el Cáncer. (2008). Guía para dejar de fumar.
- Barbará, P. (1999). La resolución de conflictos en el aula. Paidós educador.
- Barrueco, M., Hernández, M. A., Torrecilla, M. (2003). Manual de prevención y control del tabaquismo. Segunda edición. Madrid: Ergon.
- Barrueto, F. et al. (2006). Manual de Prevención y Tratamiento del Tabaquismo. Madrid.
- Becoña, E. (2004). Monografía tabaco. Adicciones. Volumen 16 suplemento 2.
- Breinbauer, D. y Maddaleno, M. (2005). Youth: choices and change. Promoting healthy behaviors in adolescents. Washington, DC: OPS.
- Capitano, B., Sinagra, J. L., Ottaviani, M., Bordignon, V., Amantea, A., Picardo, M. (2007). Smoker's acne: a new clinical entity?. British Journal of Dermatology. Rome, Italy.
- Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2012). Office on Smoking and Health. Cirujano General EEUU. Prevención del tabaquismo en los jóvenes y adultos jóvenes.
- Daisey, J. M. et al. (1998). Toxic volatile organic compounds in simulated environmental tobacco smoke: emission factors for exposure assessment. Journal of Exposure Analysis and Environmental Epidemiology, 8:313 - 334.
- Dirección General para las Drogodependencias y Adicciones. (2008). Guía de práctica clínica de adicción al tabaco. Junta de Andalucía. Consejería para la Igualdad y Bienestar Social.
- Entidad Coordinadora de Clases Sin Humo España. (2007). Guía para el buen uso de Clases sin Humo, España. Recuperado de: http://www.anofumarmeapunto.es/file.php/1/archivosweb/clases_sin_humo_espana_guia_de_buen_uso_B4c.pdf
- Flores, R. et al. (2010). Órdago afrontar el problema de las drogas. Bilbao.
- García, I. et al. (2008). ¡A no fumar!. Guía para ayudar a chicos y chicas adolescentes a dejar de fumar: para los profesionales de ámbito de la salud. Junta de Andalucía. Consejería en Salud. Sevilla.

- Gómez, F. et al. (1997). Guía didáctica de apoyo para el profesorado participante en el concurso educativo Clase sin Humo. Comunidad de Madrid.
- Hoffmeister, L. (2010). Diagnóstico Situación de Salud de Adolescentes y Jóvenes en Chile 2007; Ministerio de Salud, Gobierno de Chile. Human Development Report 2010. Recuperado de: <http://hdr.undp.org/en/reports/global/hdr2010/>
- Jonhson, D., Jonson, R. (1999). Cómo reducir la violencia en las escuelas. Editorial Paidós. Buenos Aires.
- Jordanov, J. S. (1990). Cotinine concentrations in amniotic fluid and urine of smoking, passive smoking and non smoking pregnant women at term and in the urine of their neonates on 1st day of life. Eur J Pediatr, 149:10, 734-7.
- López, P. et al. (2009). Guía para el profesorado, a no fumar ¡me apunto!. Junta de Andalucía. Consejería de Salud. Sevilla.
- Micucci, A. (2005). El adolescente en la terapia familiar. Buenos Aires. Amorrortu.
- Ministerio de Salud, Argentina. (2012). Programa Nacional de Control del Tabaco. Recuperado de: <http://www.msal.gov.ar/tabaco/>
- Ministerio de Salud, Argentina. (2012). Programa Nacional de Control del Tabaco. Recuperado de: <http://www.msal.gov.ar/tabaco/>
- Ministerio de Salud, Chile. (2008). Política Nacional de Salud de Adolescentes y Jóvenes. Santiago.
- Ministerio de Salud, Chile. (2010). Encuesta Nacional de Salud 2009 - 2010.
- Ministerio de Salud, Chile. (2012). Programa Nacional de Salud Integral de Adolescentes y Jóvenes. Plan de acción 2012-2020. Nivel primario de atención.
- Ministerio de Salud, Chile. (2015). Sitio web División de Políticas Públicas Saludables y Promoción. Disponible en: <http://dipol.minsal.cl/oficinas-2/tabaco/que-es-el-tabaquismo/>
- Moreno, R. (1995) Hiperreactividad bronquial. Boletín Escuela de Medicina, Universidad Católica de Chile, 24: 59-63.
- Muñoz-Rivas, M. J. y Graña, J. L. (2001). Factores familiares de riesgo y de protección para el consumo de drogas en adolescentes. Psicothema, 13 (1), 87-94.
- Organización Panamericana de la Salud. (1997). Taller sobre la violencia de los adolescentes y las pandillas " Maras", jóvenes.
- Organización Panamericana de la Salud. (2002). Tabaco: lo que todos debemos saber. Guía actualizada para educadores.

- Organización Mundial de la Salud. (2010). Informe sobre la epidemia mundial de tabaquismo 2009. Consecución de ambientes libres de humo de tabaco.
- Organización Panamericana de la Salud / Organización Mundial de la Salud. (2011). Encuesta Mundial de Tabaquismo en Jóvenes (GYTS) 2000-2010.
- Pérez, P., et al. (2009). A no fumar ¡me apunto!: guía para el profesorado. Sevilla. Recuperado de: http://www.juntadeandalucia.es/educacion/nav/contenido.jsp?pag=/contenidos/oee/planesyprogramas/programaseducativos/programas_habitos_de_vida_saludable/a_no_fumar
- Pichón, A., Bardach, A., Caporale, J., Alcaraz, A., Augustovski, F., Caccavo, F., Vallejos, V., Velazquez, Z., De la Puente, C., Bustos, L., Castillo Riquelme, M., Castillo Laborde, C. (2014). Carga de enfermedad atribuible al tabaquismo en Chile (Documento técnico IECS N°8). Argentina: Instituto de Efectividad Clínica y Sanitaria.
- Sánchez, L. (2003). El tabaquismo en el adolescente. Servicio de Neumología Hospital Carlos III. Madrid.
- Sastre, G. (2002). Resolución de conflictos y aprendizaje emocional. Editorial Gedisa. Barcelona.
- Servicio Nacional para la Prevención y Rehabilitación del Consumo de Drogas y Alcohol, Chile. (2013). X Estudio Nacional de Drogas en Población Escolar en Chile. Recuperado de: <http://www.senda.gob.cl>
- Servicio Nacional para la Prevención y Rehabilitación del Consumo de Drogas y Alcohol, Chile. (2014). XI Estudio Nacional de Drogas en Población General en Chile. Recuperado de: <http://www.senda.gob.cl>
- Schutt-Aine, J. y Maddaleno, M. (2003). Salud sexual y desarrollo de adolescentes y jóvenes en las Américas: Implicaciones en programas y políticas. Washington, DC: Organización Panamericana de la Salud.
- Singer, B., C. et al. (2002). Gas-phase organics in environmental tobacco smoke. 1. Effects of smoking rate, ventilation, and furnishing level on emission factors. *Environmental Science and Technology*, 36: 846-853.
- Unesco. (2012). Interacción escuela-familia: insumos para las prácticas escolares / organizado por Jane Margareth Castro y Marilza Regattieri. Brasilia.
- Universitat Autònoma de Barcelona. (1995). Psicología y educación para la prosocialidad. Barcelona.
- World Health Organization. (2009). Report on the Global Tobacco Epidemic. Implementing smoke-free environments. Recuperado de: <http://bcn.cl/rovu>
- WHO Report on the Global Tobacco Epidemic, 2009. Appendix IX Global Youth Tobacco Survey Data. Disponible en: http://www.who.int/tobacco/mpower/2009/appendix_ix/en/index.html



WWW.DEJALOAHOA.CL