



MANUAL PARA PROFESORES

Campaña Elige No Fumar



APOYO TEÓRICO PARA PROFESORES DE 8° BÁSICO

www.concursoeligenofumar.cl





Responsables técnicos del documento:

Ministerio de Salud

Javier Cruz Besa, Oficina de Tabaco/ DIPOL y Subsecretaría de Salud Pública.

Autoría y redacción

Lorena Luisa Ramírez Concha. Universidad de Santiago de Chile.

Claudia Rojas Jiménez. Universidad de Santiago de Chile

El manual para profesores 2013 se elaboró en base a los siguientes documentos:

- Guía didáctica de Clase sin Humo 2008, 2009, 2010, Ministerio de Salud Chile
- Manual para Profesores, Concurso Elige no Fumar 2011 y 2012, 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

Es importante señalar un breve comentario previo respecto del lenguaje utilizado en este documento. Se utiliza uno de los dos pronombres en lugar de “el/la” o “los y las”, dado que usar ambos hace pesada la lectura. Por lo cual, no significa que el tema del cual se habla esté relacionado únicamente con ese género.

El enfoque de género está incorporado en las actividades que desarrolla el Manual para profesores y 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”	17
Unidad Didáctica “Yo No Engancho”	28
Unidad Didáctica “Mitos y Creencias”	39
Unidad Didáctica “Mi Aire es Tu Aire”	48
Unidad Didáctica “No Gracias, Yo Paso”	58
Unidad Didáctica “Renueva la Vida”	68
Unidad Didáctica “Ponte en Acción”	70



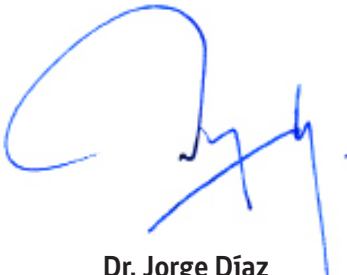
PRESENTACIÓN

El consumo habitual de tabaco es la principal causa evitable de enfermedad y muerte en el mundo y en Chile cerca de 46 personas fallecen al día por esta causa. Los hombres chilenos entre 13 y 15 años registran el mayor consumo de cigarrillos en América Latina. Situación aún más grave representan las mujeres de estas edades que constituyen el grupo con mayor consumo a nivel mundial.

Las cifras son preocupantes y nos llevan a impulsar iniciativas que contribuyan a revertir este mal pronóstico. Para lograr un menor consumo de tabaco en los escolares de nuestro país debemos fortalecer la creación de entornos educativos que propicien la prevención. En este sentido, los establecimientos educacionales juegan un rol fundamental, ya que el hábito tabáquico comienza a temprana edad, etapa en que los jóvenes son más susceptibles a las influencias sociales y ambientales.

Así, hemos implementado acciones que nos han permitido avanzar en esta dirección. Entre los años 2008 a 2012, se ha desarrollado el concurso "Elige No Fumar" (ex la clase sin humo), que busca evitar el consumo de tabaco en jóvenes de 7° año básico a 2° año de enseñanza media y que, además, involucra a toda la comunidad educativa en el desarrollo de actividades. Año tras año se han sumando mayor cantidad de participantes a esta campaña, posicionando en los jóvenes el comportamiento del no fumador como deseable. En 2012 participaron más de 19 mil alumnos de establecimientos escolares de todo el territorio nacional.

Para seguir avanzando en nuestro objetivo ponemos a disposición de la comunidad escolar los recursos necesarios que ayudarán a hacerlos participe de esta campaña. Esperamos que este material sea de gran utilidad para docentes, alumnos y sus familias. Sin duda, con ello favoreceremos la adquisición de estilos de vida saludables proyectando una comunidad más sana y con mayor esperanza y calidad de vida.



Dr. Jorge Díaz
Subsecretario de Salud Pública



INTRODUCCIÓN

¿Por qué se aborda el tema del tabaco?

El tabaco es la principal causa de enfermedad y muerte prematura evitable en el mundo (OPS, 2002). Chile es uno de los países con más altas prevalencias¹ de consumo de tabaco en escolares, el último estudio SENDA, señala que la prevalencia vida de consumo de tabaco de escolares es de un 57,2%, de estos un 53,9 % son hombres y un 60,3% son mujeres. De los escolares que señala haber fumado en su vida, el 40,9% son de octavo básico, llegando a 69,8% en cuarto medio.

De los escolares que refieren fumar en el año -prevalencia anual- el 25,7% está en octavo básico, esta cifra aumenta en los niveles escolares más alto, llegando a un 47,8% en cuarto año (SENDA, 2012; MINSAL, 2012). En relación a la edad promedio de inicio del consumo de tabaco es a los 13 años, sin diferencias por sexo (Conace, 2010).

Es importante mencionar que la mayoría de las conductas de riesgo y hábitos perjudiciales para la salud, como es el consumo de tabaco, se adquieren en la adolescencia, provocando consecuencias en la vida adulta (Schutt- Aine, 2003).

La conducta tabáquica en edades tempranas, es considerada un riesgo para la salud y podría convertirse en la puerta de entrada al consumo de otras sustancias. Por ello, es de suma importancia realizar acciones de prevención antes que los adolescentes comiencen a experimentar con el tabaco o antes que esta conducta se instale como un hábito.

También es importante señalar que la adolescencia, es una fase del desarrollo que implica un tiempo de cuestionamientos, crisis, resoluciones. Es un período de nuevas experiencias donde se establecen nuevas formas de conducta, relaciones y formas de percibir la realidad que van a perdurar en la adultez, por esto la importancia de la misma como período decisivo para desarrollar conductas saludables y fomentar una conducta anti-tabáquica.

Tomando estos aspectos en consideración, se propone realizar acciones en el aula, dirigida a los adolescentes entre los 12 y 13 años. Es por ello, que la Oficina de Tabaco del Ministerio de Salud, pone a disposición de los profesores y su comunidad escolar, el presente manual, que tiene por objetivo realizar acciones de prevención del consumo del tabaco con los estudiantes de 7º y 8º básico.

Este manual se plantea como una estrategia de intervención la Campaña Elige No Fumar, dirigida a este grupo etario, en donde la comunidad educativa juega un rol esencial y los docentes participan de manera activa como agentes de cambio y de transmisión de información acerca de hábitos de vida saludables.

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).

El favorecer estas competencias psicosociales en los estudiantes, resulta un importantísimo factor protector frente a conductas de riesgo, como el consumo de tabaco u otras sustancias (Breinbauer & Maddaleno, 2005).

Además, no debemos olvidar que la comunidad escolar está formada por distintos miembros o estamentos, mientras un mayor número de estos 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 que las familias estén informadas de la participación en la campaña, las acciones y actividades que esto conlleva, para de esta forma implicarlas en el desarrollo de las mismas.

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

Es relevante además sensibilizarlos acerca del tema del tabaco y sus efectos nocivos para su salud y la de sus hijos, para de esta forma facilitar los aprendizajes y apoyar el cambio de pensamiento, actitud y conductas sobre el hábito tabáquico en los estudiantes. Entregar información sobre los servicios de salud donde pueden dirigirse en caso de necesitar ayuda para dejar de fumar.

¿Cómo aporta el o la profesora?

Los profesores deben considerar la comunidad educativa como un espacio privilegiado para desarrollar las habilidades y capacidades, que permitan a los estudiantes vivir sin tabaco y desarrollar un estilo de vida saludable.

Para esto, es necesario que se comprometan a apoyar a aquellos cursos que desean participar y realizar junto con éstos las actividades propuestas en la Campaña, esto incluye el desarrollo de las unidades didácticas y las actividades de difusión.

Los profesores asumen un rol protagónico, al contribuir de manera activa en la formación integral de los estudiantes, por medio del desarrollo de las actividades que el “Manual para Profesores” propone.

¿A quién va dirigido la Campaña Elige No Fumar?

La Campaña está dirigida a estudiantes mujeres y hombres, que cursan 7° y 8° básico del país.

¿Cuáles son los objetivos la Campaña Elige No Fumar?

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 su salud y ambientes sin tabaco.



ACTIVIDADES DE LA CAMPAÑA ELIGE NO FUMAR

La Campaña permite integrar y desarrollar habilidades para el autocuidado y la promoción de estilos de vida saludables y ambientes sin tabaco.

Las actividades que se desarrollan son las siguientes:



* **Unidades Didácticas:** Actividades propuestas en base a un objetivo articulador, con objetivos específicos a fin de 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, generando un aprendizaje significativo.

* **Actividades de difusión:** Actividades incluidas en el Manual, que debe desarrollar el grupo curso con el apoyo y participación de los distintos ámbitos educativos, directivos, otros cursos, paradocentes, 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.

RECURSOS PARA LOS PROFESORES

La Campaña Elige No Fumar facilita el trabajo de los profesores a través de distintos recursos de apoyo:

- **Manual para profesores:** Este es un manual sencillo, con lenguaje cercano y amigable, con información confiable y actualizada sobre adolescencia y tabaco que facilita la puesta

en práctica de los contenidos a desarrollar. En el que se especifica de manera clara y sencilla cada actividad, sus objetivos, detallando cada paso y entregando herramientas al profesor. De esta forma se asegura el buen desarrollo de la actividad y réplicas en los distintos colegios participantes.

- **Guía didáctica para estudiantes:** Es un componente del [Manual para Profesores](#), que contiene actividades sencillas y atractivas para los y las estudiantes de acuerdo a su nivel educativo y edad. Cuenta con fichas de trabajo individuales para fomentar el trabajo personal de cada estudiante y que luego éste pueda ser compartido y analizado de manera grupal. También, se incluyen actividades fuera del aula, que estimulan la participación de la comunidad escolar, familia y comunidad general, a fin de favorecer los estilos de vida saludables y ambientes sin tabaco.

- **Página www.concursoeligenofumar.cl:** un servicio de fácil acceso y manejo, donde pueden encontrar apoyo y guía vía internet frente a las distintas etapas y actividades de la Campaña, acceder a expertos en el tema tabaco y adolescencia. Además se encuentran todos los materiales de apoyo, para profesores y estudiantes.

METODOLOGIA

La Campaña Elige No Fumar, cuenta con una serie de actividades agrupadas en Unidades Didácticas, las que abordan contenidos comunes para los estudiantes, pero que se trabajan con diferentes niveles de profundidad en base a modalidades y fichas de trabajo diversas de acuerdo al nivel educativo, enfoque de género y del desarrollo evolutivo del adolescente. Dichas unidades temáticas se desarrollan en el [Manual para Profesores](#), de acuerdo al nivel escolar de intervención.

EL MANUAL EN SU DISEÑO, CONSIDERÓ LOS SIGUIENTES DOCUMENTOS:

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



TABLA CON UNIDADES DIDÁCTICAS Y ACTIVIDADES A DESARROLLAR POR NIVEL:

Niveles	ENTERATE	YO NO ENGANCHO	MITOS Y CREENCIAS	MI AIRE ES TU AIRE	NO GRACIAS, YO PASO	RENEVEVA LA VIDA	PONTE EN ACCIÓN
7º BASICO	¿Sabías que...?	Reporteando	Verdad o mentira	Entre todos	Libérate de humo	Actividad fuera del aula	Actividad fuera del aula
8º BASICO	Efectos ¿Qué me hace?	La trampa	¿Estás seguro?	"Seguimos respirando humo"	!Para qué Fumar!	Actividad fuera del aula	Actividad fuera del aula

UNIDADES DIDÁCTICAS A DESARROLLAR EN EL MANUAL PARA PROFESORES

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 los mismos 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 en torno al tabaco, que se han ido incorporando desde el ambiente, televisión, amigos, familia a favor del tabaco, como por ejemplo ayuda a conocer mujeres, ayuda a relajarse, ayuda a no engordar.
- Desarrolla argumentos en contra de estas creencias o mitos, visualizando que existen soluciones alternativas que generen dudas con respecto a los beneficios asociados al tabaco, pero sin los efectos negativos que el tabaco conlleva al mantener esta conducta en el tiempo.

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 como 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 presión de grupo.
- Promueve el desarrollo de habilidades relevantes para fortalecer un desarrollo sano y autónomo, donde se privilegie el autocuidado sin tabaco.

DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES DEL MANUAL PARA PROFESORES

Las actividades están diseñadas para ser trabajadas en forma grupal con los estudiantes, pero siempre guiadas por el profesor. También, permiten la reflexión individual. Cada actividad requiere disponer de una o dos horas pedagógicas.

Las actividades son de:

- **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, generando un aprendizaje significativo.
- **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.



• 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 de resistencia al consumo de tabaco, no es sólo mediante la transmisión de información o conocimiento, la incorporación efectiva de una habilidad requiere ensayo y puesta en práctica, metodología de trabajo que posee cada una de las actividades del [Manual para Profesores](#), donde cada actividad se divide en tres momentos:

• **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, cuándo es adecuado.

- **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.
- **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 & Milicic, 1999).

BIBLIOGRAFIA

Aron, A. & Milicic M. (1999). Vivir con otros. Programa de desarrollo de habilidades sociales. Editorial Universitaria S.A. Santiago de Chile.

Breinbauer, D. & Maddaleno, M. (2005). Youth: choices and change. Promoting healthy behaviors in adolescents. Washington, DC: OPS.

CONACE. (2010). VIII Estudio Nacional de Drogas en población escolar de Chile, de Octavo a Cuarto Medio. Recuperado de el 20 de octubre 2012, de http://www.conace.cl/inicio/pdf/resumen_informe_VIII_estudio_drogas_poblaciones_escolar.

Entidad Coordinadora de Clases Sin Humo España. (2007). Guía para el buen uso de Clases sin Humo, España. Recuperado el 20 de octubre, de http://www.anofumarmeapunto.es/file.php/1/archivosweb/clases_sin_humo_espana_guia_de_buen_uso_B4c.pdf

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.

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 el 1 de noviembre de 2012, de <http://hdr.undp.org/en/reports/global/hdr2010/>

MINSAL. (2008). Política Nacional de Salud de Adolescentes y Jóvenes, Ministerio de Salud de Chile 2008- 2015. [Santiago]: Ministerio de Salud de Chile.

MINSAL. (2012). Programa Nacional de Salud Integral de Adolescentes y Jóvenes. Plan de acción 2012-2020. Nivel primario de atención.



Muñoz-Rivas, M.J. & 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. (2002). *Tabaco: lo que todos debemos saber. Guía actualizada para educadores.*

OPS/OMS. (1997). Taller sobre la violencia de los adolescentes y las pandillas " Maras", jóvenes.

Pérez P. et al. (2009). *A no fumar ¡me apunto!: guía para el profesorado.* Sevilla. Recuperado el 1 de noviembre de 2012., de http://www.juntadeandalucia.es/educacion/nav/contenido.jsp?pag=/contenidos/oee/planesyprogramas/programaseducativos/programas_habitos_de_vida_saludable/a_no_fumar

SENDA. (2012). *Noveno Estudio Nacional de Drogas en Población General de Chile.* Recuperado el 20 de octubre 2012, de <http://www.senda.gob.cl>

Schutt-Aine, J., & Maddaleno, M. (2003). *Salud sexual y desarrollo de adolescentes y jóvenes en las Américas: Implicaciones en programas y políticas.* Washington, DC: OPS

Unesco. (2012). *Interacción escuela-familia: insumos para las prácticas escolares / organizado por Jane Margareth Castro y Marilza Regattieri.* - Brasilia.

Unidad Didáctica

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 de los componentes del tabaco y lo dañino para la salud, con el fin de prevenir su consumo y mantener estilos de vida saludable.

LOS CONTENIDOS A DESARROLLAR EN ESTA UNIDAD DIDÁCTICA

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

ACTIVIDADES A DESARROLLAR CON LOS 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 solanáceas (*Nicotiana tabacum*), planta que posee un alto contenido de un alcaloide (nicotina) responsable de provocar adicción debido a sus efectos cardiovasculares y sobre el sistema nervioso (OPS, 2002).

El humo del cigarrillo contiene más de 4.000 sustancias químicas dañinas, que al ser consumidas en altas dosis provocarían la muerte inmediatamente, pero 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).

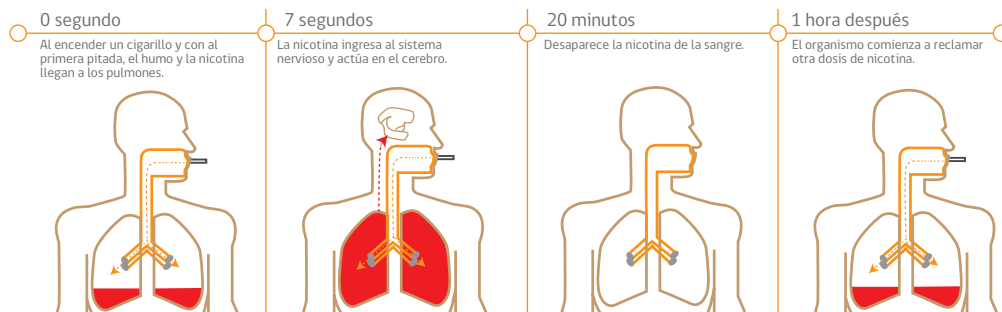
2. Componentes del tabaco

Son muchos sus componentes, 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, muestra los componentes del cigarrillo que contiene más de 4000 sustancias Tóxicas dañinas (Fuente: OMS, 2010)

LA NICOTINA, es un potente alcaloide de acción central y periférica, con efectos estimulantes y relajantes según la dosis ingerida y la vía de ingesta utilizada. Se considera una sustancia muy tóxica y altamente adictiva, que traspasa la mucosa respiratoria y a través de la sangre, llega al cerebro rápidamente (7 a 20 segundos), después se metaboliza en el hígado y sus restos se eliminan por el riñón (López et al., 2009).



EL MONÓXIDO DE CARBONO (CO), es un gas tóxico producido por la combustión del tabaco y del papel de envolturas. Es igual al gas de la combustión de la gasolina en los automóviles. Éste se absorbe por los alvéolos pulmonares, uniéndose a la hemoglobina (Hb) de los hematíes 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. Afectando 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, de boca, de faringe y de esófago, entre otros (López et al., 2009).

EL ÁCIDO CIANHÍDRICO Y OTRAS SUSTANCIAS IRRITANTES. 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. También están presentes otras sustancias irritantes como 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 altera los cilios que tapizan la mucosa del árbol respiratorio, dificultando la labor de limpieza de los microorganismos que penetran al inspirar el aire (López et al., 2009).

3. Adicción

Existe amplia evidencia, 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 (clasificación Internacional de Enfermedades IDC-10, código F-17). La capacidad para generar dependencia se debe principalmente a la nicotina, siendo responsable del desarrollo de la adicción farmacológica, tolerancia y síndrome de abstinencia (OPS, 2002; López et al., 2009).

Cuando menor es la edad en la que se experimenta con el tabaco, es más probable que se transforme en un consumidor habitual, quedando de algún modo entrenado para seguir haciéndolo a lo largo de su vida y es menos probable que pueda dejar de consumirlo 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). Dentro de los principales problemas de salud están:



Efectos a corto plazo

EFECTO QUE PRODUCE EL FUMAR TABACO A CORTO PLAZO EN LOS ADOLESCENTES

Tabaquismo: Dependencia al tabaco, se pierde libertad, la persona no puede vivir sin él o se siente muy mal si no consume. El consumo se inicia de manera ocasional y progresivamente se aumenta la cantidad y frecuencia de consumo (OPS, 2002).

Imagen: La ropa y casa olerán mal, los dedos toman un color amarillo, quemaduras en la ropa. La piel se ve más seca y arrugada, debido al envejecimiento prematuro que provoca el tabaco en la cara y los problemas de hidratación de la piel (OPS, 2002).

Dientes y boca: Aumento de la placa dental favoreciendo el riesgo de caries, mal aliento, dientes más amarillos, más probabilidad de tener caries, periodontitis (enfermedad de las encías) (OPS, 2002; López et al., 2009).

Olfato y gusto: Se pierde la capacidad de oler y saborear (OPS, 2002).

Disminución del rendimiento deportivo: Menor energía, se cansan más rápido, esto se produce por un deterioro progresivo de la capacidad pulmonar (OPS, 2002).

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 (OPS, 2002).

Pulmones: Disminuye la capacidad respiratoria, provocando enfermedades de las vías aéreas altas (nariz, faringe, laringe): aumentando la frecuencia de resfríos, irritación, tos en momentos inoportunos, se producen mucha secreción "pollos", que incomodan, produce mal aliento y generan la necesidad de expectorar frecuentemente. También se produce problemas en el tracto respiratorio inferior, particularmente en los pulmones, causando neumonías y bronquitis (OPS, 2002).

Economía: Se pierde dinero que podrían gastar en cosas más productivas como música, salidas al cine, vacaciones, ropa, etc. (OPS, 2002).

Efectos a largo plazo

EFECTO QUE PRODUCE EL FUMAR TABACO A LARGO PLAZO EN LOS ADOLESCENTES

Dependencia: Pérdida de la libertad, la persona no puede vivir sin él o se siente muy mal si no consume. Como se necesita cada vez fumar más cantidad o más veces, esto provoca dificultad para funcionar sin él, generando problemas para concentrarse, sensación de decaimiento o insomnio. Dependencia física y síndrome de abstinencia (irritabilidad y ansiedad). Dependencia psicológica (OPS, 2002).

Cáncer: Cáncer del pulmón, de la lengua, de los labios, de la laringe, de la vejiga, cuello uterino, riñón, páncreas, estómago y leucemia mieloide aguda (OPS, 2002).

Afecciones cardiovasculares: Afecta el corazón y el aparato circulatorio, produciendo arteriosclerosis, trombosis coronaria o infarto al miocardio, accidentes vasculares, cerebrales o apoplejía, hipertensión arterial, arritmias, enfermedad vascular periférica de piernas, pies y manos. Aunque sean jóvenes estos efectos dependerán de la cantidad de cigarrillo diarios que consuman (OPS, 2002).

Afecciones respiratorias: Produce bronquitis crónica, neumonía, enfisema, enfermedad obstructiva pulmonar (EPOC). Agravamiento del Asma. Desarrollo pulmonar insuficiente (pulmones de menor tamaño, que no funcionan normalmente) (OPS, 2002; CDC, 2012).

Afecciones intestinales: Produce úlcera péptica, anorexia, halitosis y colon irritable (OPS, 2002).

Órganos de los sentidos: Conjuntivitis crónica, cataratas, visión doble, disminución de la audición, pérdida total o parcial del olfato y vértigo (OPS, 2002).

Enfermedades dentales y de las encías: Periodontitis en adultos, pérdidas dentales, estomatitis del fumador y candidiasis oral.

Afecciones músculos y óseo: Las mujeres tienen mayor probabilidad de fracturas de cadera y esguinces de tobillo (OPS, 2002).

Afecciones sexuales y reproductivas: Las mujeres fumadoras tienen más dificultad para quedarse embarazadas, abortos espontáneos, placenta previa, desprendimiento de placenta, parto prematuro y recién nacido de bajo peso. En los hombres puede causar impotencia y alteración en la formación de espermatozoides (OPS, 2002).



Afecciones cerebrales: Problemas de memoria y rendimiento intelectual (OPS, 2002).

Afecciones físicas: Disminución rendimiento deportivo, rostro del fumador (arrugas finas alrededor de los labios, ojos y líneas de expresión en mejillas y frente). Coloración grisácea-amarillenta de la piel de la cara (OPS, 2002).

OTROS EFECTOS DEL TABACO

Costo económico personal: Gasto económico a nivel personal, producto del consumo. En Chile el promedio de consumo en una persona con adicción tabáquica es de 10,4 cigarrillos diario, lo que equivale a comprar 1 cajetilla cada 2 días y gastando al mes \$ 28.000 y al año \$336.000 (costo estimado cajetilla \$2.000) (MINSAL, 2010)

Costo económico país: Este es muy alto para los países de la región y se produce por el costo en la prevención, tratamiento de enfermedades y por pérdida productividad por enfermedad. También se consideran los costos derivados por la destrucción del medio ambiente (MINSAL, 2012).

PARA MAYOR INFORMACIÓN, PUEDES VISITAR LAS SIGUIENTES PÁGINAS INTERNET

Ministerio de Salud Chile:

http://www.minsal.gob.cl/portal/url/page/minsalcl/g_proteccion/g_tabaco/queeseltabaquis-mo.html

Sobre los efectos del tabaco: El cuerpo del fumador

http://www.who.int/tobacco/resources/publications/general/smokersbody_es_fr.pdf

Sobre las enfermedades provocadas por el tabaco

http://www.elpais.es/fotogalerias/popup_animacion.html?ed=diario&xref=20060111elpepusoc_1&d_date=20060111

Sobre la impotencia en chicos (en inglés)

<http://www.stayinghard.info/> 28

Sobre los cambios estéticos causados por fumar

http://www.givingupsmoking.co.uk/images/pressads/become_like_me_press_ad.pdf



Actividad

Efectos ¿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 los componentes dañinos del tabaco y el efecto en la salud de las personas.
OBJETIVO	
	<ul style="list-style-type: none">· Identificar los componentes del tabaco y relacionarlo con los efectos en la salud de las personas.· Experimentar el efecto que tiene el tabaco en los pulmones de los fumadores.· Fortalecer la creencia que “el tabaco es dañino para las personas”.
DURACIÓN	
	2 horas pedagógicas
RECURSOS	
	<ol style="list-style-type: none">1. Los contenidos básicos de la unidad didáctica “Entérate”.2. Materiales, para 4 estudiantes: 2 botellas plásticas de bebidas de 2 litros, cinta aislante, algodón, un punzón o un desatornillador de estrella, recipientes pequeños de cristal o tubos de ensayo. Sólo por una vez y sin que sirva de precedente, el profesor será quien aporte el tabaco.3. Hojas blancas o cuaderno para notas y lápiz.
SUBSECTORES	
	Se sugiere realizar esta actividad en Comprensión del Medio Natural.

Desarrollo de la actividad

- Antes de realizar el trabajo con los y las estudiantes, es importante que el o la profesora desarrolle el experimento con el fin de corroborar la seguridad de esta actividad y seleccione el lugar adecuado para su ejecución.
- Al inicio de la actividad con los estudiantes, indague los conocimientos que poseen respecto a los componentes del tabaco y los efectos en la salud.
- Realice una breve exposición del funcionamiento del pulmón y de los contenidos básicos de la unidad didáctica "Entérate", particularmente los contenidos del tabaco y sus efectos en la salud a corto y mediano plazo.

A CONTINUACIÓN SE DESARROLLA EL EXPERIMENTO:

- Se sugiere organizar el trabajo en grupos de 4 estudiantes, para que compartan una botella. La sala debe estar acondicionada para la actividad, ideal en un laboratorio, los estudiantes deben seguir las instrucciones del o la profesora.
- La maqueta debe hacerse con una botella de plástico, para evitar accidentes se sugiere que el profesor, sea quién realice el agujero a las tapas de las botellas. En la boca de la botella se coloca un algodón y en el agujero de la tapa se ajusta el cigarrillo, posteriormente sellar con cinta adhesiva, con el fin de que quede bien cerrado.
- Se comprime con la palma de la mano la botella, y se acerca la llama del fósforo al cigarrillo, soltando la botella para dejar que se expanda. Así la botella inhala el humo del cigarrillo.
- Luego, quitar el cigarrillo y comprimir de nuevo la botella. Repetir esta operación haciendo que la botella inhale el humo de todo el cigarrillo. Hacer que la botella "fume" varios cigarrillos hasta que el algodón se ponga de color negro. Hay que comprimir 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.
- El profesor debe relacionar el experimento con el proceso que realiza una persona al fumar y los efectos que esto tiene en su organismo, pensando que la botella simula los pulmones de un fumador. Enfatizando lo dañino del tabaco.



- También, destaque que el alquitrán se acumula en la tapa de la botella, la que simula la boca, la tráquea y los bronquios. Luego solicíteles que comparen los algodones con los otros grupos y apoye la reflexión sobre lo sucedido.
- Una vez terminada la actividad se recomienda: observar la tapa de la botella y oler la botella, luego limpiar el mesón (con el fin de quitar residuos tóxicos del humo) y botar la botella en un lugar reciclable

Cierre

- Una vez realizado el experimento, comentar la experiencia en una plenaria. Esta discusión se puede utilizar para reforzar las siguientes ideas:
 - 1) El estado negruzco de los pulmones de las personas que fuman (recordar que el fumador habitual se fuma aproximadamente unos 20 o más cigarrillos cada día),
 - 2) Relacionar las partículas y sustancias que se quedan en la boca, tráquea y bronquios con las partículas que se quedan en la tapa observada.
 - 3) Relacionar el mal aliento de las personas fumadoras con el olor del humo que saca el pulmón después de la experiencia (Botella).
 - 4) Subrayar los conceptos de suciedad y contaminación.



BIBLIOGRAFÍA

Barrueco, M., Hernández, M.A. y Torrecilla, M. (2003). Manual de prevención y control del tabaquismo segunda edición. Madrid: Ergon.

Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2012). Office on Smoking and Health. Cirujana General EEUU. Prevención del tabaquismo en los jóvenes y adultos jóvenes.

Ministerio de Salud, Chile. (2010). Encuesta Nacional de Salud ENS Chile 2009-2010.

Ministerio de Salud, Argentina. (2012). Programa Nacional de Control del Tabaco. Recuperado el 15 de Septiembre del 2012, de <http://www.msal.gov.ar/tabaco/>

OMS. (2010). Informe OMS sobre la epidemia mundial de tabaquismo 2009. Consecución de ambientes libres de humo de tabaco.

Organización Panamericana de la Salud. (2002). Tabaco: lo que todos debemos saber. Guía actualizada para educadores.

Pérez P. et al. (2009). A no fumar ¡me apunto!: guía para el profesorado. Sevilla. Recuperado el 1 de noviembre de 2012., de http://www.juntadeandalucia.es/educacion/nav/contenido.jsp?pag=/contenidos/oee/planesyprogramas/programaseducativos/programas_habitos_de_vida_saludable/a_no_fumar



Unidad Didáctica

Yo no engancho

INTRODUCCIÓN

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

Este manual propone conocer aquellos factores que se interrelacionan tanto externos a la persona como internos que determinan una postura a favor o en contra del consumo de tabaco.

LOS CONTENIDOS A DESARROLLAR EN ESTA UNIDAD DIDÁCTICA

- Proceso en que se instala la conducta tabáquica
- Factores relacionados al inicio de la conducta tabáquica
- Factores relacionados a la mantención de la conducta tabáquica
- El consumo en adolescentes un modelo explicativo

ACTIVIDADES A DESARROLLAR CON LOS Y LAS ESTUDIANTES

Octavo básico

- "La Trampa"

DESARROLLO

1. Proceso en que se instala la conducta tabáquica

Como sabemos, 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 esto existen dos factores que tienen relación:

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

FACTORES RELACIONADOS CON EL COMPORTAMIENTO TABAQUICO		
Factores de inicio	Factores sociales	Presión del grupo de amigos
		Factores familiares
		Factores del grupo de educadores
	Factores personales	Perfil psico-social del joven
		Factores genéticos
	Factores ambientales	Publicidad
		Precios
		Accesibilidad
	Factores de Mantenimiento	Dependencia física: poder reforzarte de la Nicotina, evitación de los efectos negativos de la abstinencia
Dependencia psíquica: reducción estrés, reducción ánimo negativo, estrategia de afrontamiento, control de peso		
Factores sensoriales: manipulación, olfato.		
Factores de hábito: asociado a determinadas situaciones.		

2. Factores relacionados al inicio de la conducta tabáquica

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

· Factores Ambientales

La publicidad, tiene como objetivo aumentar las ventas de un determinado producto, 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 7 de junio del 2011, ingreso al Senado el proyecto de Ley, que modifica la Ley N° 19.419, que regula las actividades relacionadas con el consumo de tabaco, la que fue despachada finalmente por el Senado el 2 de enero del 2013. En su artículo 3, señala que se prohíbe la publicidad del tabaco y de elementos de las marcas relacionados con dicho producto, la prohibición indicada se extiende en los mismos términos y con los mismos efectos a la publicidad indirecta realizada por medio de emplazamiento, donde se muestra en medios de comunicación masiva el consumo de productos o marcas de productos hechos de tabaco.

Del mismo modo, se prohíbe 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.

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.

Precios, las medidas relacionadas con los precios e impuestos son un medio eficaz e importante para que diversos sectores de la población, en particular para que los y las adolescentes, reduzcan su consumo de tabaco (OPS, 2002).

· 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, cuando existe consumo en los padres o hermanos aumenta la probabilidad de consumir tabaco, al igual que cuando los padres muestran una actitud permisiva respecto a él tabaco.

Los amigos, ejercen una influencia importante en esta etapa del desarrollo, por lo tanto, la presión de los pares para fumar es factor relevante, la mayoría de los adolescentes comienza a fumar con amigos siendo esta conducta vista como una conducta integradora entre pares.

Los profesores, constituyen un modelo de comportamientos para los estudiantes. Se sabe que en aquellos colegios donde los profesores fuman, existe una mayor prevalencia de consumo en sus escolares (Barrueto, 2006).

• Factores personales

Perfil psico-social, 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, carácter impulsivo, ansioso, 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).

3. Factores relacionados a 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)

Un tema complejo es la tolerancia, cuando se utilizan sustancias adictivas, el organismo se habitúa provocando que cada vez se necesite una mayor cantidad de sustancia para obtener los resultados esperados y al aumentar la dosis o frecuencia de consumo, aumentan los daños causados por la sustancia en el sujeto (Dirección General para las Drogodependencias y Adicciones, 2008).

El Tabaquismo fue definido por la OMS en 1984, como una forma de Drogodependencia y la Sociedad Americana de Psiquiatría en 1987 clasificó a la nicotina como una sustancia psicoactiva, que produce dependencia.

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, ritual de encendido, imagen visual del fumador, sabor y aroma.

Factores de hábito, la conducta de fumar va poco a poco asociándose a diversas situaciones reuniones de amigos, fiestas, estudios, después de comer entre otras, así como también se



asocia a experiencias emocionales de estrés, aburrimiento, dolor, entre otras. Lo importante, es determinar si la mantención 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 tabaco.
2. Malestar o debilidad.
3. Humor disfórico .
4. Ansiedad.
5. Irritabilidad o inquietud.
6. Insomnio.
7. Aumento del apetito.
8. Aumento de la tos.
9. Ulceraciones bucales.

4. El consumo en los adolescentes un modelo explicativo

Flay (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 en la tabla siguiente.

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, 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, la involucra el uso repetido pero irregular durante un período de tiempo extendido, incluso puede durar varios años. Tiende a ser específico a las situaciones tales como fiestas, fines de semana, y generalmente ocurre en presencia de amistades.

Etapa consumo regular

Cuarta etapa, 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 salud/tabaco, la influencia de los amigos y la imagen de sí mismo que se 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 Reporteando

DESCRIPCIÓN	
	Se busca analizar con los estudiantes el tipo de publicidad relacionada al 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, en una 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 para los estudiantes "La Trampa"
SUBSECTORES	
	Se sugiere realizar la actividad en Orientación, Consejo de curso, Lenguaje y Comunicación.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

- Comenzar preguntando a los estudiantes acerca de la opinión que tienen sus padres o adulto significativo, acerca del tabaco. Si lo han conversado alguna vez en casa, qué les han dicho acerca del tabaco, qué creen que dirían sus padres o adulto significativo si se enteraran que fuman.
- Recoger distintas opiniones, buscando que la mayoría de los estudiantes pueda exponer su opinión.

PRIMERA PARTE:

- Preguntar a los estudiantes ¿Qué entienden por publicidad? y ¿Para qué se utiliza la publicidad?
- La publicidad tiene como objetivo aumentar las ventas de un determinado producto, conseguir nuevos clientes.
- Este mismo objetivo tiene la publicidad del tabaco sobretodo 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.
- Por esta razón las empresas invierten gran cantidad de dinero en buscar las mejores estrategias para vender su producto a diferentes tipos de público.
- Como se menciona, la Ley N° 19.419 modificada, prohíbe la publicidad del tabaco y de elementos de las marcas relacionados con dicho producto, la prohibición indicada se extiende en los mismos términos y con los mismos efectos a la publicidad indirecta realizada por medio de emplazamiento, donde se muestra en medios de comunicación masiva el consumo de productos o marcas de productos hechos de tabaco.
- Del mismo modo, se prohíbe 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.
- Pero a pesar de esta regulación las empresas relacionadas al tabaco buscan formas de promover su producto.
- Dividir al curso en grupos y solicitar que busquen sólo para efectos de la actividad, en internet o en revistas imágenes de personas fumando.
- Una vez que presentan el material solicitado continuar con la segunda parte de la sesión.

SEGUNDA PARTE:

- Remarcar la idea de que la publicidad influye en nuestra conducta al hacernos creer que al tener o consumir determinado producto tendremos acceso a sensaciones o situaciones que resultan atractivas para nosotros.
- Por ejemplo: producto detergente, la publicidad muestra limpieza, cuidado de la familia, envidia de la gente por tener la ropa más blanca, ser una mejor madre o esposa.
- Lo principal es analizar y descubrir cuáles son las estrategias que existen en la publicidad para hacernos comprar un producto y creer que eso nos permitirá acceder a otras sensaciones o situaciones que deseamos.



- Cada grupo debe responder la ficha de trabajo para los estudiantes “La Trampa”, para luego exponer las respuestas al curso
- Reflexionar acerca de este tipo de publicidad donde se muestran cierto tipo de personajes fumando, personajes con ciertas características porque van dirigidos a un tipo de público.
- Analizar cuáles son las situaciones o sensaciones que nos quieren hacer creer que están relacionadas al tabaco fiestas, entretención, relajó, para pasar momentos de tristeza o estrés.
- Destacar la importancia de no caer en esta trampa, que solo busca hacerlos creer que deben consumir tabaco para sentirse o verse mejor.

Cierre

- Reflexionar acerca de este tipo de publicidad donde se muestran cierto tipo de personajes fumando, personajes con ciertas características porque van dirigidos a un tipo de público.
- Analizar cuáles son las situaciones o sensaciones que nos quieren hacer creer que están relacionadas al tabaco fiestas, entretención, relajó, para pasar momentos de tristeza o estrés.
- Destacar la importancia de no caer en esta trampa, que solo busca hacerlos creer que deben consumir tabaco para sentirse o verse mejor.

Anexos

LA FICHA DE TRABAJO PARA ESTUDIANTES "LA TRAMPA"

	Nombre Programas de televisión	Series TV	Películas	Imagen revista
Personas que aparecen fumando (hombre, mujer, jóvenes, adultos, ancianos)				
¿A qué tipo de público va dirigido este tipo de programa o revista?				
¿En qué situaciones aparecen fumando: situaciones de diversión (fiestas, con amigos, paseos) postura sensual, situación de conflicto (estrés tristeza)?				
¿Qué emociones o sensaciones quieren provocar (placer, relajación, ayuda en situaciones de conflicto, diversión entre otras)?				
¿A quién va dirigida esta publicidad?				
¿Es atractivo para el público a quién va dirigido?				



BIBLIOGRAFÍA

Barrueto F. et al., (2006). Manual de Prevención y Tratamiento del Tabaquismo. Madrid.

Becoña E. (2004). Monografía tabaco. Adicciones vol 16 suplemento 2.

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

Gómez F. et al., (1997). Guía didáctica de apoyo para el profesorado participante en el concurso educativo Clase sin Humo. Comunidad de Madrid,

Organización Panamericana de la Salud. (2002). Tabaco: lo que todos debemos saber. Guía actualizada para educadores.

Unidad Didáctica

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

- Creencias
- Mitos relevantes en la adolescencia

ACTIVIDADES A DESARROLLAR CON LOS ESTUDIANTES

Octavo básico

- "¿Estás seguro?"

DESARROLLO

1. Las Creencias

Las creencias se van estableciendo en base a lo que incorporamos del contexto y personas que nos rodean, especialmente 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? depende de lo que nos han dicho nuestra familia y el contexto que nos rodea, esto determina nuestro comportamiento, al creer le escribimos cartas para navidad, 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 o 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, 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, en base al proceso de la adolescencia y los aspectos cognitivos, emocionales, sociales y psicosexuales que caracterizan esta etapa (Micucci, 2005).

CREENCIAS RELEVANTES ADOLESCENCIA:

1. Fumar no hace daño hasta que eres mayor

Realidad: Aunque muchos de sus efectos son a largo plazo si afecta rápidamente:

Dato:

- Tu aliento no será muy agradable ya que fumar aumenta el riesgo de gingivitis e infecciones buco dentales (Sanchez, 2003)
- Tu piel debido a que provoca la aparición temprana de arrugas y reduce la hidratación de la piel. (Sanchez, 2003)
- Reduce tu capacidad para hacer ejercicio, debido a que aumenta la cantidad de monóxido de carbono en la sangre limitando la oxigenación de los músculos reduciendo el rendimiento físico en los deportes. (Sanchez , 2003)
- Altera el sentido del gusto y del olfato, sentirás en 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, un estudio británico ha revelado que las personas que fuman son más propensas a tener acné que aquellas que no lo hacen (puntos negros, granos o espinillas). También se ha observado que los fumadores tienen la mitad del nivel normal de secreciones de vitamina E en la piel, lo que les hace más propensos al desarrollo del acné (Capitanio et al., 2007).
- El tabaco te hace perder muchísimo dinero, que podrías haber gastado en muchas cosas entretenidas, como ir al cine, comprarte ropa o música, ir a bailar. Piensa en cuántas cosas, que podrían hacerte la vida mucho más entretenida.

2. Siento que yo decido lo que hago, al fumar

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 si fuman.

Dato: Además no está permitido fumar en restaurantes, cines, mall, centros de salud, colegios, supermercados, la micro, metro entre otros, y estos lugares están llenos de personas que no están fumando, que disfrutan al hacer uso de estos lugares y respirar 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, que al ser consumidas en altas dosis provocarían la muerte inmediatamente, pero al ser inhalada en pequeñas dosis va deteriorando poco el funcionamiento del organismo, dentro de estas sustancias podemos encontrar 43 que causan cáncer y muchos otros tóxicos.

Dato: Además el tabaco es la causa reconocida de 25 enfermedades (entre ellas cáncer de pulmón, infarto de miocardio, síntomas respiratorios crónicos) El 90% de los casos de cáncer de pulmón y laringe se da en personas fumadoras. El tabaco también es responsable del 75% de las bronquitis crónicas y del 25 % de las enfermedades cardiovasculares (Dirección General para las Drogodependencias y Adicciones, 2008).

5. El tabaco light o suave es menos dañino

Realidad: En el tabaco light o suave sólo se 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: Por lo tanto 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: Si realmente te has creído la película de que el tabaco te mantiene delgado y atractivo.

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 empeorando la salud y tu imagen por el envejecimiento y como si fuera poco reduce tu capacidad para hacer ejercicio, por lo tanto, sólo empeora tu aspecto físico (Becoña, 2004).

7. Fumar da un 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: Si se vive con cáncer, con derrames vasculares, problemas de presión etc., son enfermedades que impiden a las personas valerse por sí mismas y necesitan depender de alguien, lo que no resulta muy agradable.



Actividad

¿Estás seguro?

DESCRIPCIÓN	
	Es importante que los estudiantes logren identificar los mitos o creencias en torno al tabaco que han ido incorporando desde el ambiente, televisión, amigos, familia a favor o en contra del tabaco, como por ejemplo, no hace tanto daño como dicen, ayuda a verse más bacán, ayuda a no engordar etc.
OBJETIVO	
	Identificar y analizar las creencias en relación al tabaco.
DURACIÓN	
	1 hora pedagógica
RECURSOS	
	1. Los contenidos básicos de la Unidad Mitos y Cuentos 2. Ficha de trabajo para los estudiantes "¿Estás Seguro?"
SUBSECTORES	
	Se sugiere realizar la actividad en Orientación, Consejo de curso, Comprensión del medio natural.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

- Comenzar por preguntar a los estudiantes ¿Qué entienden por "creencia"?, para conocer cuáles es su experiencia previa con el tema.
- Preguntar ¿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?.
- Repasar los contenidos entregados en la unidad sobre creencias: cómo se establecen, qué determinan, cómo evaluar las creencias para determinar cuáles son fiables y cuáles no.
- Escribir en la pizarra la creencia "Fumar no hace daño, hasta que eres mayor".
- Preguntar a los estudiantes qué piensan de esta afirmación, ¿cuántos están de acuerdo?, ¿cuántos no?.

- Dividir en grupos (de 3 o 4 estudiantes) al curso y deben responder la ficha de trabajo para estudiantes "¿Estás Seguro?"
- Cada grupo presenta sus respuestas a la primera pregunta justificando su elección, luego se continúa con la segunda y así sucesivamente.
- El profesor debe entregar las respuestas correctas y completar los argumentos con la información disponible en los contenidos de esta unidad.

Cierre

- Felicitar al grupo que obtuvo la mayor cantidad de respuestas correctas por manejar mayor información acerca del tabaco y sus efectos.
- Analizar las diferencias entre las ideas antes y después de responder esta ficha de trabajo.
- Reforzar la idea 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 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.



Anexos

FICHA DE TRABAJO PARA LOS ESTUDIANTES “¿ESTÁS SEGURO?”

<p>1) ¿Qué efectos tiene el tabaco en la piel?</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Salen más espinillas b) Se ilumina la piel c) Provoca la aparición de arrugas d) Se vuelve opaca e) a y c <p>Respuesta correcta: e</p>	<p>2.Cuál de estos productos genera mal aliento?</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Cebolla b) Ajo c) Cigarro d) Todas las anteriores e) a y b <p>Respuesta correcta: d</p>
<p>3. ¿Que genera mayor probabilidad de infecciones dentales e infecciones en las encías?</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Tomar mucha bebida b) Fumar c) Comer mucha carne d) Comer mucha fruta e) Ninguna de la anteriores <p>Respuesta correcta: b</p>	<p>4. ¿Qué te hace sentir sin sabor las comidas y sin olor las cosas?</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Comer muy rápido b) Tener problemas dentales c) Fumar d) Comer demasiadas alimentos con aliños e) a y c <p>Respuesta correcta: c</p>
<p>5. Hay personas que gastan en una semana \$ 14.000 pesos en cigarros, por algo que dura unos minutos, ¿En qué gastarías este dinero tú?</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Juegos de play b) Fiesta c) Ropa d) Comida e) Maquillaje <p>Respuesta correcta: la elegida por los estudiantes</p>	<p>6. Puedes mejorar tu rendimiento físico si:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Haces deportes regularmente b) Tomas clases de baile c) Corres todas las semanas d) Dejas de fumar e) Todas las anteriores <p>Respuesta correcta : e</p>
<p>7. Los dientes amarillos y con infecciones son el resultado de:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Comer muchos dulces b) No lavarse los dientes c) Fumar d) Usar mucho enjuague bucal e) Alternativas b y c <p>Respuesta correcta: e</p>	<p>8. Si los dedos de las manos se ponen amarillos y de mal olor es porque:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Estas enfermo b) Fumas c) Tienes una mala alimentación d) No haces deporte e) Te falta tomar sol <p>Respuesta correcta: b</p>

BIBLIOGRAFÍA

Asociación española contra el cáncer. (2008). Guía para dejar de fumar

Barrueto F. et al., (2006). Manual de Prevención y Tratamiento del Tabaquismo. Madrid.

Barrueco M. Hernandez , M.A., Torrecilla, M. (2003). Manual de prevención y control del tabaquismo segunda edición. Madrid: Ergon.

Becoña B. (2004). Monografía tabaco. Adicciones 16: 2.

Capitano, B., Sinagra, J.L., Ottaviani M., Bordignon+ V., Amantea A., Picardo M. (2007). Smoker's acne'a new clinical entity? Published in British Journal of Dermatology, Rome, Italy.

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.

Flores R. et al., (2010). Órdago afrontar el problema de las drogas. Bilbao.

Gómez F. et al., (1997). Guía didáctica de apoyo para el profesorado participante en el concurso educativo Clase sin Humo. Comunidad de Madrid.

López P. et al., (2009). Guía para el profesorado, a no fumar ¡me apunto!. Junta de Andalucía. Consejería de Salud. Sevilla.

Micucci, Joseph A. (2005). El adolescente en la terapia familiar. Buenos Aires. Amorrortu.

Ministerio de Salud, Argentina. (2012). Programa Nacional de Control del Tabaco. Recuperado el 20 de Octubre del 2012, de <http://www.msal.gov.ar/tabaco/>

Sanchez L. (2003). El tabaquismo en el adolescente. Servicio de Neumología Hospital Carlos III. Madrid.



Unidad Didáctica

Mi aire es tu aire

INTRODUCCIÓN

Los “fumadores pasivos o forzados”, son las personas que, sin fumar, aspiran aire contaminado por el 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, muchas de ellas pueden ser dañinas para su salud, como es fumar, y no perciben que esto puede ser dañino para su salud, debido al periodo de desarrollo en que se encuentran, poseen características que determinan una percepción distinta de los riesgos.

El ser solidario, la lucha contra las situaciones de injusticia y los valores altruista, 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 & Maddaleno, 2008).

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 y se den cuenta de la importancia de respirar aire sin humo de tabaco. Así mismo que conozcan las leyes vigentes que protegen 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

- El consumo de tabaco y los efectos en la salud del fumador pasivo forzado.
- Mitos y verdades sobre derechos de las personas y los ambientes de humo de tabaco
- Leyes N° 19.419 modificada.

ACTIVIDADES 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 mujeres embarazadas y las personas de la tercera edad.

DESARROLLO

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

- 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 segunda mano" o "humo 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).

Es una mezcla formada por 4 componentes de orígenes diferentes:

- 1) Es el humo exhalado por el fumador, denominada corriente principal.
- 2) Es el 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 fumadas.

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 de monóxido de carbono, 3 veces más nicotina y alquitrán, y otras sustancias tóxicas que la corriente principal (OMS, 2009; López, et al., 2009).

Se sabe que la contaminación por el humo ajeno no desaparece en el momento en que se apaga el tabaco, ya que tienden a impregnar las 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. (OMS, 2009; Singer et al., 2002; Daisey et al. 1998).

- Daños asociados al aire contaminado por humo de tabaco.

Actualmente existe suficiente información científica internacional respecto a este problema. Se sabe que los "fumadores pasivos forzados", presentan por este motivo un mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares, cáncer, infecciones respiratorias, asma, etc. Esto le sucede a todas las personas sin importar la edad y si tienen o no, una enfermedad crónica (Jordanov, 1990; Barruecos et al., 2003).



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

Embarazo	Feto	Recien Nacido	Niñez y adolescencia	Adulthood
Placenta previa	Abortos espontáneos	Síndrome de la muerte súbita del lactante	Infecciones ORL (aparato respiratorio)	Cáncer de pulmón
Hemorragias placentarias	Incremento de la mortalidad prenatal	Incremento de la mortalidad postnatal	Bronquitis	Enfermedad cardiovascular
Rotura de membranas	Deterioro del desarrollo	Bajo peso al nacimiento	Neumonías	Enfermedades obstructivas respiratorias
Desprendimiento prematuro de placenta	Alteración del desarrollo pulmonar Propensión al desarrollo de alergias: Aumento IgE en el cordón umbilical ⁴	Problemas respiratorios	Crisis de hiperreactividad bronquial ³ Infecciones oculares	

Para mayor información ve esta página en internet:

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

La evidencia de esto, es que se ha encontrado niveles alto de cotinina (metabolito de la nicotina), en la orina, sangre de las personas expuestas a ambientes contaminados con la combustión del tabaco.

² La inmunoglobulina E (IgE), es un anticuerpo que produce el organismo para defenderse de supuestas amenazas o alérgenos.

⁴ La crisis de hiperactividad bronquial es una reacción inflamatoria precoz de las paredes bronquiales las que se comprimen. Este es un signo clínico relacionado con el asma.

Sustancias tóxicas del humo del tabaco y patología relacionada

Sustancia	Patología
Nicotina	Adicción
CO	Enfermedades cardiovasculares
Nitrosaminas	Tumores
Benzopirenos	Tumores
Oxidantes	Bronquitis Crónica
	Enfisema pulmonar

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

Se sabe, que las personas que están una hora en ambientes contaminados por el humo del tabaco, equivale a fumarse 3 cigarrillos (Barruecos et al., 2003).

Efecto humo	Molestias/problemas en fumador pasivo
A corto plazo	Tos, dolor de cabeza, irritación de ojos, irritación nasal, irritación de garganta y del tracto respiratorio con estornudos y tos irritativa, entre otros. A los 30 minutos después de la exposición al humo de tabaco se reduce el flujo sanguíneo al corazón y podría producir enfermedades cardiacas. En el caso de ser asmático, les provoca molestias y ataques agudos de asma.
A largo plazo	En los niños expuestos al humo ambiental del tabaco se da con más frecuencia tumores y síndrome de muerte súbita en el lactante Aumenta el riesgo de sufrir las mismas enfermedades que el tabaco causa en el fumador activo: El 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. Los ataques asmáticos y la hipersensibilidad bronquial es más frecuente en los hijos de fumadores que en los hijos de no fumadores.



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

“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 forzados (ver tabla pág. 3 manual), mostrando que NO existe un nivel seguro de exposición y que, a mayor exposición mayor riesgo de sufrir enfermedades y/o muerte.

“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. Por ejemplo, en el horario de mayor congestión, el túnel debajo el Río Mapocho de la Autopista Costanera Norte tiene mejor calidad de aire que el típico bar santiaguino. La contaminación promedio del aire en locales donde está permitido fumar sin restricción es 4,3 veces más alta que la del túnel.

“Las áreas compartidas para fumadores y no fumadores solucionan el problema”

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

Dato: Fumar en el área de fumadores causa enfermedad en el área de no fumadores. Esto es como tener dentro de una piscina una zona donde se permite orinar y otra donde no. ¿Ustedes entrarían?.

“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: Para eliminar los contaminantes en un restaurante, se necesitarían tantos cambios de aire que se generaría un pequeño huracán. 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 19.419 modificada, en el sitio www.concursoeligenofumar.cl

“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. LEYES VIGENTES SOBRE ESPACIOS LIBRES DE HUMO DE TABACO

El Ministerio de salud, propuso un proyecto de ley, que introdujo modificaciones a la ley N° 19.419, en materia de ambientes libres de humo de tabaco. Dicha modificación prohíbe fumar en espacios cerrados y garantizar el derecho de la población no fumadora a respirar aire no contaminado con tabaco.

Ver en el sitio del concurso Elige No Fumar (www.concursoeligenofumar.cl), la modificación de la Ley 19.419.



Actividad

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 forzados.
OBJETIVO	
	<ul style="list-style-type: none">▸ Conocer los efectos en la salud de las personas que se encuentran en situación de pasivos forzados.▸ Fortalecer la creencia que el humo ambiental del tabaco perjudica a los no fumadores.▸ Ayudar a desarrollar su capacidad para defender los derechos de los no fumadores.
DURACIÓN	
	2 horas pedagógicas
RECURSOS	
	<ol style="list-style-type: none">1. Los contenidos básicos de la unidad "mi aire es tu aire":<ul style="list-style-type: none">▸ El consumo de tabaco y los efectos en la salud del fumador pasivo▸ Leyes N° 19.419 modificada.2. Fichas para los estudiantes: Fumadora embarazada y padres que fuman al lado de sus hijos.
SUBSECTORES	
	Se sugiere realizar esta actividad en Orientación, Consejo de curso o Comprensión del medio natural

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

- Breve exposición de los contenidos de básicos de la unidad didáctica:
 - El consumo de tabaco y los efectos en la salud del fumador pasivo
 - Leyes N° 19.419 modificada.

- Se reparte a cada estudiante una de las fichas con imágenes de las personas fumadoras pasivas forzadas y se les pide que piensen respecto a los efectos en su salud.
- Luego, se arman grupos de 6-8 alumnos, entre los estudiantes que tienen las mismas imágenes, para que compartan sus impresiones y comenten en grupo, los efectos en la salud y su opinión respecto a las leyes que protegen y escriban sus comentarios que han sido consensuados en el grupo.
- En un plenario final cada grupo exponen su trabajo.
- Para el cierre él profesor hará un breve resumen de los principales contenidos tratados

Anexos

Ficha para los estudiantes:

- Ficha fumadora embarazada
- Ficha padres que fuman al lado de sus hijos.

FICHA FUMADORA EMBARAZADA

MUJER EMBARAZADA FUMANDO



RESPONDA LAS SIGUIENTES PREGUNTAS:

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

¿Crees que fumar durante el embarazo afecta al bebé? ¿En qué lo podría afectar?

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



PADRE FUMANDO AL LADO DE SU HIJO



RESPONDA LAS SIGUIENTES PREGUNTAS:

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

¿Crees que fumar en un espacio cerrado como es la casa afecta a los que viven ahí?
¿Por qué?

¿Qué le podrías decir al padre que está fumando para que este deje de hacerlo al lado de sus hijos o en la casa?

BIBLIOGRAFÍA

Breinbauer, D. & Maddaleno, M. (2008). Youth: choices and change. Promoting healthy behaviors in adolescents. Washington, DC: OPS.

Barrueco, M., Hernandez, M.A., Torrecilla, M. (2003). Manual de prevención y control del tabaquismo segunda edición. Madrid: Ergon.

Daisey JM 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.

JORDANOV JS. (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.

Ministerio de Salud, Argentina. (2012). Programa Nacional de Control del Tabaco. Recuperado el 20 de Octubre del 2012, de <http://www.msal.gov.ar/tabaco/>

Organización Panamericana de la Salud. (2002). Tabaco: lo que todos debemos saber. Guía actualizada para educadores.

Singer BC. 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.

WHO Report on the Global Tobacco Epidemic. (2009). - Implementing smoke-free environments. World Health Organization - WHO. Pág. 8. Recuperado el 20 de Octubre del 2012, de <http://bcn.cl/rovu>



Unidad Didáctica

No gracias, yo paso

INTRODUCCIÓN

Los adolescentes están expuestos a distintas formas de presión relacionadas al consumo de tabaco, el ambiente donde están insertos, el estilo de vida familiar, el contexto escolar, el grupo de pares y la televisión, todos estos factores se convierten en factores de riesgo que van a incidir de acuerdo a la vulnerabilidad o fortaleza del adolescente para hacer frente a estas presiones (Barrueco, 2003).

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

Lo importante, es que entrenando a los adolescentes en estas habilidades, no es sólo un recurso protector frente al consumo de tabaco u otras sustancias sino además les facilita la relación con otros, se favorece 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

- Habilidades sociales
- La comunicación
- Los conflictos

ACTIVIDADES A DESARROLLAR CON LOS 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, que respeta tanto los derechos propios como los derechos 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 que sea mutuamente beneficioso o primariamente beneficioso para los otros" (Aron & 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 "como lo decimos" que son los gestos, movimientos y entonación de la voz.

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

MEJORA LA COMUNICACIÓN	DIFICULTA LA COMUNICACIÓN
Prestar atención demuestra interés y preocupación por la interacción comunicacional.	Hacer otras cosas o interrumpir a una persona que nos está hablando demuestra poco interés y preocupación
Mirar a una persona cuando habla genera confianza y seguridad en lo que estamos planteando	Mirar para cualquier lado o al suelo genera desconfianza y poca firmeza en nuestra posición.
Hablar claramente	Utilizar palabras o términos que la persona con que estoy no entiende



<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 situaciones donde la persona con que hablamos sienta que es una falta de respeto.</p>
<p>Las palabras vayan acompañadas de gestos, expresiones y tonos adecuados.</p>	<p>Tener gestos y tono de voz contrarios a lo que estoy diciendo (contar algo triste riendo) genera confusión.</p>
<p>La distancia ideal es 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. LOS 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).

Llegando a pensar que 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 la personas, estos constituyen una oportunidad de crecimiento y de cambio para las personas o grupos en que se presentan (Sastre, 2002).

▸ Resolución de Conflictos

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 & Milicic, 1999).

▸ Comportamiento Evitativo

Donde las personas que 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

Son personas mandonas, tratan mal a los demás, critican, humillan. 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 que piensas, cuál es la emoción que sientes, etc. Ejemplo: No es bueno para mi salud, me molesta el humo del tabaco, mi tío está muy enfermo por fumar tanto.
- Se comprensivo. Muéstrale a la otra persona que a pesar 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.



Actividad

¿Para qué fumar?

DESCRIPCIÓN	
	Por medio de juego de roles se trabajan habilidades de afrontamiento frente a la presión de grupo, de acuerdo a la influencia que ejercen lo pares en ellos, es importante detectar la presión de grupo y entrenar estrategias para responder frente a situaciones presión, donde se les invite o incite a consumir tabaco.
OBJETIVO	
	Detectar la presión del grupo y desarrollar habilidades de afrontamiento
DURACIÓN	
	2 horas pedagógicas
RECURSOS	
	1. Los contenidos básicos de la unidad didáctica "No gracias, Yo paso" 2. La ficha de trabajo profesor "¿Para qué fumar?" 3. La ficha de trabajo para los estudiantes "¿Para qué fumar?" 4. La ficha de trabajo para los estudiantes "Cómo decir No"
SUBSECTORES	
	Se sugiere realizar la actividad en Orientación, Consejo de curso, Lenguaje y Comunicación

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

- Comenzar preguntando a los estudiantes ¿Qué entienden por presión, si alguna vez se han sentido presionados a hacer algo que no querían?. ¿Si han vivido alguna situación donde no hayan sabido cómo reaccionar y que se hayan sometido a la presión de otros?.
- Resaltar los sentimientos negativos que surgen cuando uno es presionado a hacer algo que no quiere y no sabe cómo enfrentar esta situación.
- Platear que en numerosas y distintas situaciones nos vemos presionados a hacer cosas que no deseamos hacer, producto de la presión que ejercen las personas que nos rodean.

- Por ejemplo, al comprar en una tienda los vendedores presionan para que las personas adquieran un producto, esto es más fácil de manejar, pero resulta más difícil cuando se necesita resistir la presión de amigos o personas cercanas.
- Si tomamos la conducta fumadora, hemos visto que una persona puede comenzar a fumar por la presión que ejercen los amigos o amigas, por esta razón se les mostrará diferentes maneras de decir no, distintas alternativas que pueden utilizar, no solo con el tabaco sino en cualquier circunstancia donde se sientan presionados a hacer algo que no desean.
- Muchas personas piensan que al plantear su opinión o su postura contraria a cierta conducta o situación van a generar molestias o malas relaciones con los otros.
- Destacar que existen formas de dar nuestra opinión y hacer respetar nuestros derechos sin agredir o provocar malas relaciones (comportamiento asertivo), esto solo requiere práctica.
- Recordar los aspectos vistos en la sesión anterior que mejoran la comunicación y que serán útiles para darle mayor efectividad a nuestra actuación.
- Dividir al curso en grupos y entregar las situaciones dispuestas en la ficha de trabajo para el profesor "Fumar para qué", son situaciones cotidianas a las que podrían estar expuestos, deben desarrollar estas escenas con diálogos y personajes, reflejando de manera clara como funciona la presión de grupo.
- Cada grupo debe representar frente al curso las situaciones entregadas y para facilitar su puesta en desarrollo se deben apoyar en la ficha para el alumno "Cómo decir No".
- Posterior a esto deben responder como grupo las preguntas de la ficha de trabajo para el estudiante "¿Para qué fumar?".

Cierre

- Cada presentación finaliza con la puesta en común de las respuestas de la ficha de trabajo para los estudiantes "¿Para qué fumar?".
- Se analizan estas respuestas y se reúnen en la pizarra los aspectos más relevantes, como el malestar que provoca ser presionado a hacer algo que uno no desea, qué dificultades encontraron al resistir la presión de grupo.
- Destacar que se pudo 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.



Anexos

FICHA DE TRABAJO PROFESOR ¿PARA QUÉ FUMAR?

<p>En una fiesta estoy en un grupo con amigos y amigas, me dicen ¡pruébalo para que sepas que se siente, te va a gustar!</p>	<p>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!</p>
<p>Estamos cerca del colegio en el paradero junto a un grupo del curso, uno de mis compañeros esta con su hermano mayor quien se pone a fumar, después nos ofrece una fumada y dice: pruébalo al menos, ¿Te da miedo?</p>	<p>Voy a la plaza con un amigo, 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?</p>

FICHA DE TRABAJO ESTUDIANTE ¿PARA QUÉ FUMAR?

Respecto al participantes que cumplieron el rol de ofrecer cigarrillos deben responder las siguientes preguntas:

¿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?

Los que desempeñaron el rol de rechazar el cigarro deben responder las siguientes preguntas:

¿Era fácil actuar este rol?

¿Correspondía a lo que habían imaginado?

¿Qué argumentos o estrategia utilizó para mantener su posición?

¿Se sintió presionado?

FICHA DE TRABAJO ESTUDIANTE "COMO 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 de dejarlo"
CAMBIA DE TEMA	"Oye, ¿supiste lo que le paso 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	"Yo!.. ni para verme todo un gánster, jajaja.." "Noo... no va con mi estilo, jaja.." "No gracias prefiero poder correr, jaja.." "No, gracias, quiero seguir viviendo... jajaja"



¿ESTAS LOCO?!	"Estás loco, ¡pensé que me conocías! "Estás loco no me gusta el olor a humo" "Es tu opción, pero yo no quiero".
¡DEVUÉLVETE LA PELOTA!	"No gracias, hazlo tú si le vez tantas ventajas." "No, gracias, te lo regalo"
ALARGALA	"Mmm, no hoy yo paso, mañana"
DISCO RAYADO	"Dale, dale pero yo no fumo, no gracias" "No fumo gracias, no fumo gracias, no gracias, no fumo"
SI NO LES QUEDÓ CLARO	"Ya ves lo que dice acá....: no, gracias" "Es tu opinión, pero yo no quiero". "No me pones atención... ya te he dicho que no gracias!"
PUEDA SER	"Puede ser, pero por ahora no"
¡ANDATE!	"Me voy...Chao! nos vemos mañana"
ESPEJO	"¿Para ti, eso está bien? y piensas que no es dañino, pero 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 deje", "Noo, estoy intentando de dejarlo"
ENFRÉNTATE	"La verdad, es que estoy cansado que me ofrezcan cigarro, no fumo" "No gracias, no me veré bacán cuando tenga cáncer"
RECONOCER QUE ESTA MAL	"Oye, eso te hace mal y a mí también, aunque no fume" "No, no es bueno para mi salud"

Fuente, López 2009.

BIBLIOGRAFÍA

Aron, A & Milicic M. (1999). Vivir con otros. Programa de desarrollo de habilidades sociales. Editorial Universitaria S.A. Santiago de Chile

Arón, A.M. & Milicic, N. (1999). Clima social escolar y desarrollo personal. Un programa de mejoramiento. Santiago: Editorial Andrés Bello.

Barbará P. (1999). La resolución de conflictos en el aula. Paidós educador.

Barrueco M., Hernandez M.A., Torrecilla, M. (2003). Manual de prevención y control del tabaquismo segunda edición. Madrid: Ergon.

Becoña B. (2004). Monografía tabaco. Adicciones vol 16 suplemento 2.

Jonhson, D. Jonson, R. (1999). Cómo reducir la violencia en las escuelas. Editorial Paidós. Buenos Aires.

López P. et al., (2009). Guía para el profesorado, a no fumar ¡me apunto!. Junta de Andalucía. Consejería de Salud. Sevilla.

Sastre, G. (2002). Resolución de conflictos y aprendizaje emocional. Editorial Gedisa. Barcelona.

Universitat autònoma de Barcelona. (1995). Psicología y educación para la prosocialidad.. Barcelona.



Unidad Didáctica

Renueva la vida

INTRODUCCIÓN

Se propone promover el cuidado del medio ambiente a través del empoderamiento de la comunidad escolar y los diversos actores, del territorio donde está inserto el establecimiento educativo, involucrando a instituciones y organismos locales⁵ en diversas actividades relacionadas con promover ambientes libres de tabaco, tales como: hermoejamento o recuperación de los espacios públicos y difusión de la modificación de la ley 19.419 para la comunidad, con el fin de favorecer una conciencia ciudadana.

LOS CONTENIDOS A DESARROLLAR EN ESTA UNIDAD DIDÁCTICA

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

ACTIVIDADES A DESARROLLAR

Se proponen 2 tipos de campañas:

- Campaña de hermoejamento 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 modificación a ley N° 19.419 y el cuidado del medio ambiente libre de tabaco.

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

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

⁵ Instituciones y organismos locales tales como: como municipio, iglesia, club deportivos, centros de salud, oficinas de la juventud, viveros, radios locales, entre otros.

Esta actividad debe quedar registrada en un Blog, revista o diario mural, donde se incorpore, la siguiente información:

- Registro de las personas involucradas en la actividad
- Registro fotográfico
- Y toda aquella información que dé cuenta y difunda las acciones realizadas para el desarrollo de las actividades



Unidad Didáctica

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 tanto educativa como del territorio donde está inserta su escuela, con el fin de potenciar un compromiso individual y colectivo con el autocuidado de la salud, libre de tabaco.

LOS CONTENIDOS A DESARROLLAR EN ESTA UNIDAD DIDÁCTICA

- Estilos de vida saludable, sin tabaco
- Autocuidado de su salud
- Trabajo en equipo

ACTIVIDADES A DESARROLLAR

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.

Por ello, se promueve la participación masiva donde se difunda los estilos de vida saludables, sin tabaco:

- Entre cursos del establecimiento educativo
- Entre colegios del territorio
- Estas actividades pueden ser desarrolladas en los establecimientos educativos (en recreos, en horario extracurriculares) o en la comunidad (club deportivos, canchas, estadios municipales, entre otros).

Esta actividad debe quedar registrada en un Blog, revista o diario mural, donde se incorpore, la siguiente información:

- Registro de las personas involucradas en la actividad
- Registro fotográfico
- Y toda aquella información que dé cuenta y difunda las acciones realizadas para el desarrollo de las actividades