

# ESCUELA Y FAMILIA

EDUCAR PARA TODA LA VIDA

TODA LA VIDA PARA EDUCAR



## **CMAPA**

Programa Municipal de  
Prevención de las Adicciones



# EDUCAR TAREA COMPARTIDA

EDUCAR TAREA COMPARTIDA

# 1 Para empezar: Un poco de información

## Tabaco. ¿de qué hablamos?

El tabaco es una planta que contiene **nicotina** en sus hojas y que es la responsable de causar **adicción**.

Aparte de la nicotina, en el humo de un solo cigarrillo se han identificado más de 4000 componentes (alquitrán ,benceno, amoniaco...).

# 2 ¿Hablamos claro?

## El tabaco, aunque legal, es una droga.

{Las **alteraciones** químicas en el tabaco se hacen para fomentar la adicción al cigarro de adultos y de impulsar el consumo entre jóvenes y niños.} = **conseguir nuevos adictos**.

## ¿Pero realmente... Perjudica tanto la salud?

El consumo de tabaco constituye la primera causa "evitable" de pérdida de salud y de muertes prematuras.

Evidentemente como adultos( fumadores y/o no fumadores) todos tenemos claro( que el tabaco, **sano no es**.

Lo que pensemos los adultos respecto al tabaco, influirá en el concepto que los jóvenes se hagan del mismo y en su relación con él.

No olvides que una vez que se empieza a fumar es muy difícil dejarlo

Los adolescentes son muy poco sensibles a los mensajes de los efectos del tabaco sobre su salud a largo plazo. Mensajes más efectivos son los que hacen referencia a los efectos que tiene a corto plazo (produce mal aliento, afecta al crecimiento, amarillea los dientes, favorece la celulitis, estropea la piel, dificulta el rendimiento deportivo...).

### 3 ¿Y... qué pasa con los adolescentes?

Los primeros contactos con las drogas se producen con mayor frecuencia en el período de la adolescencia, siendo el tabaco generalmente la primera droga que prueban (más o menos con trece años).

Algunos factores que influyen en el inicio del consumo de tabaco son:

- Facilidad para conseguirlo.
- Presión de los amigos.
- Minimización del riesgo.
- Exposición a la publicidad y promoción del tabaco.

### 4 ¿Cuáles son sus razones?

Fumar o no fumar es una decisión personal, con la que en un momento determinado se van a enfrentar nuestros hijos...

**¿Por qué empiezan a fumar?**

**Algunas razones...**

- Por dar a una imagen provocadora, rompedora.
- Por curiosidad, experimentar cosas nuevas.
- Por sentirse aceptados en el grupo.
- Porque dicen que la mayoría de la gente fuma.
- Por sentirse más mayor.
- Por imitación.



Conseguir que el tabaco no sea un producto atractivo para los jóvenes es una responsabilidad de todos:

ESCUELA Y FAMILIA

## 4 ¿Pero.. qué podemos hacer los padres?

- Establecer en casa unas reglas y normas claras y consistentes sobre el tabaco.
- Mantener la casa libre de humos. Si algún adulto de la familia es fumador, limitar en casa un espacio para hacerlo.
- Si alguno de vosotros es fumador intentar no hacerlo delante de ellos. Nunca pidáis a vuestros hijos que vayan a comprar tabaco. Además la ley prohíbe la venta de tabaco a los menores de 18 años.
- **Hablar** con los hijos sobre tabaco de una manera clara y en el momento adecuado haciendo posible el dialogo y no el sermón y **escuchando** sus opiniones. Aclarar sus dudas y responder con información concisa su curiosidad.
- Ser un buen modelo para nuestros hijos, nuestras propias actitudes ante el tabaco son muy importantes para que nuestros hijos desarrollen unas actitudes sanas. Si ellos saben que no aprobamos que fumen es menos probable que empiecen a fumar.
- Animar a nuestros hijos a practicar deportes u otras actividades sanas de grupo que desalienten el fumar.
- Prestar atención a nuestros hijos, a los cambios que experimentan, a los amigos con los que van.
- Ensayar y buscar, diferentes maneras para que nuestros hijos aprendan a **como decir no**, en situaciones de oferta, sin pisar los derechos de los demás y en defensa de las propias decisiones.



**Decir no** ..... decir simplemente **No** o **No gracias**.

**Decir la verdad** ... **No gracias no fumo**  
o **No gracias no me apetece**  
o **No gracias paso de fumar**.

**Dar una excusa** ... **No gracias tengo alergia,**  
**estoy con catarro.**

**Decir no** ..... y **hablar de otra cosa**.

**Decir no** ..... y **marcharse de la situación...**

**¡No gracias! Ya no fumo, no se lleva.**



# 5 Herramientas prácticas

SITUACIÓN DE NUESTROS HIJOS FRENTE AL TABACO	POSIBLES PAUTAS DE ACTUACIÓN	SUGERENCIAS DE COMENTARIOS QUE PODEMOS HACER
<b>No han probado nunca el tabaco</b>	■ Reforzar su decisión y apoyarla, sabiendo que mantenerla, a veces, les costará ■ Ensayar maneras de cómo decir <b>no</b> para resistir la presión.	Perfecto, tú a lo tuyo, no cedas, ánimo, es tu decisión, manténte firme, tú sí que eres una persona libre, te felicito por tu decisión...
<b>No han fumado, pero tienen curiosidad</b>	■ Establecer algún pacto común para intentar retrasar al máximo el inicio.	Es normal que sientas curiosidad, espera un poco, tienes tiempo, aún eres muy joven, estás en pleno crecimiento.
<b>Ya han fumado alguna vez</b>	■ Hablar sobre las razones por las que alguna vez ha fumado, debatirlas, cuestionarlas con ellos y pensar razones para no hacerlo.	¡Ojo! Es fácil empezar pero luego muy difícil dejarlo... ¿por qué empezar? ¿merece la pena? Manténte libre del tabaco.
<b>Fuman cigarrillos en algunas ocasiones</b>	■ Ser firmes y dejar claro que para nosotros es muy importante su salud ■ Buscar información sobre los efectos del tabaco <b>sobre todo a corto plazo.</b>	¡Ya sabes que no queremos que fumes!... ¡Nos importa mucho tu salud!
<b>Fuman cigarrillos habitualmente</b>	■ No tirar la toalla ■ Buscar motivos para dejar de fumar, escribirlos en una lista ■ Evitar situaciones que incitan a fumar ■ Buscar ayuda de profesionales.	¡El tabaco te está perjudicando!... ¡Tienes que dejar de fumar! Piensatelo. Ya sabemos que es difícil. Sabes que te vamos ayudar, tienes que ser firme. Si quieres buscamos ayuda.



En la prevención de drogas estamos implicados todos.

Hasta muy pronto.

Para cualquier información estamos en:  
**CMAPA** Avda. Pablo Ruiz Picasso, 59  
50018 Zaragoza

Si nos quieres llamar, nuestros teléfonos son:

**976 29 17 27 - 976 72 49 16**

Fax 976 72 49 17

E-mail: [prevencionadicciones@ayto-zaragoza.es](mailto:prevencionadicciones@ayto-zaragoza.es)

Si fumas y quieres dejarlo, te ayudamos con:



**AYUNTAMIENTO DE ZARAGOZA**

ÁREA DE EDUCACIÓN Y ACCIÓN SOCIAL

ACCIÓN SOCIAL Y COOPERACIÓN DEL DESARROLLO