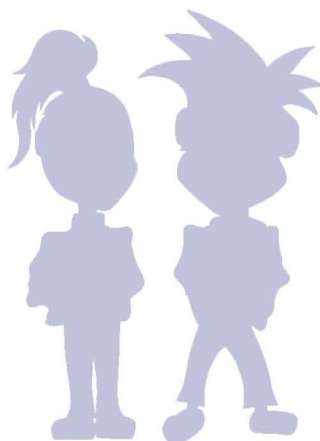


CHARRANDO

PARA DECIDIR





CHARRANDO

PARA DECIDIR



AYUNTAMIENTO DE ZARAGOZA

ÁREA DE EDUCACIÓN Y ACCIÓN SOCIAL

ACCIÓN SOCIAL Y COOPERACIÓN AL DESARROLLO

Edita: Ayuntamiento de Zaragoza
Área de Educación y Acción Social
Concejalía de Acción Social y Cooperación al Desarrollo

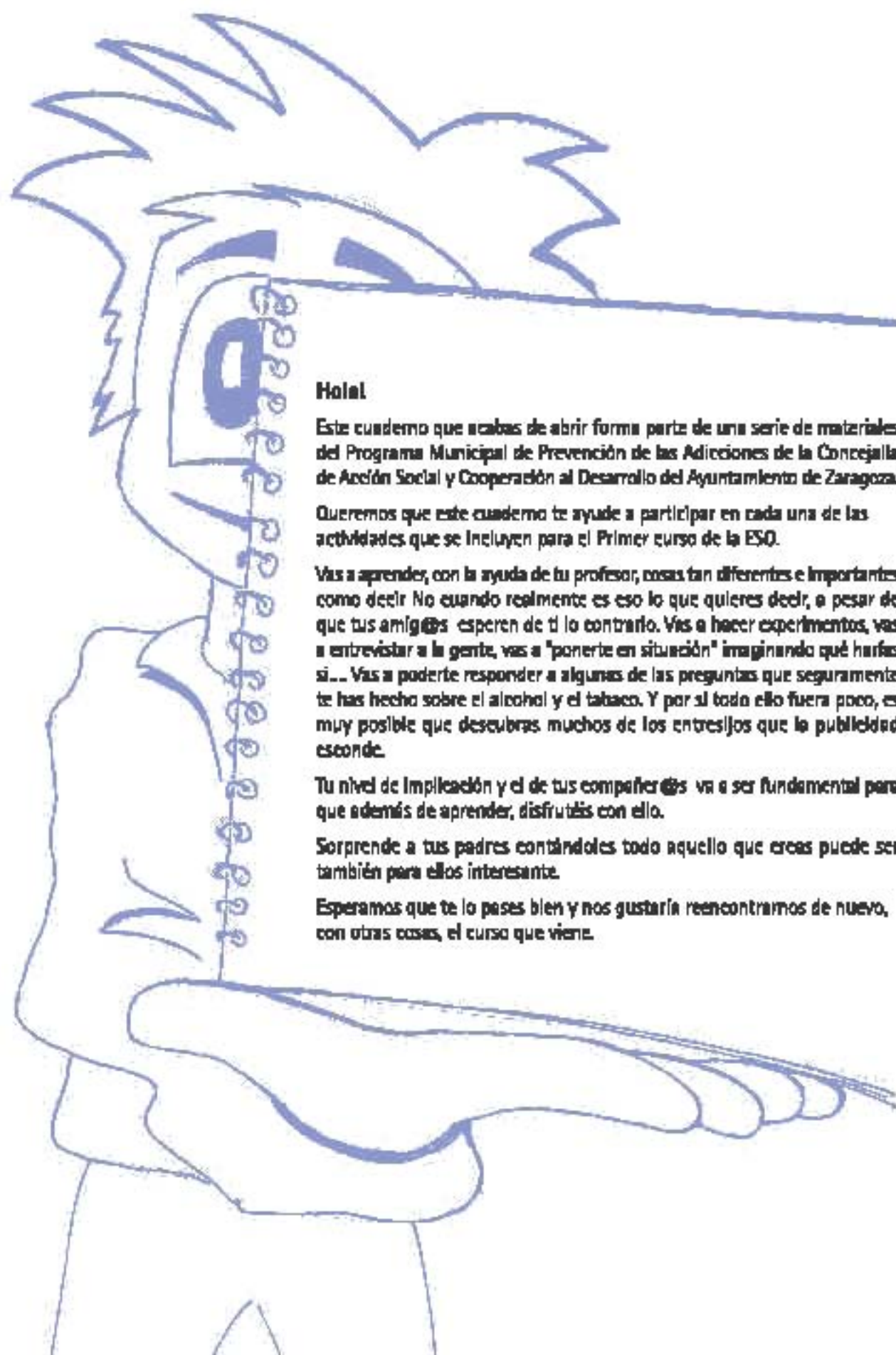
Autores: CMAPA (Centro Municipal de Atención y Prevención de las Adicciones).
Equipo de prevención.

© Ayuntamiento de Zaragoza.

Diseño, maquetación: Birrus Visual, S.L.L.
Dibujos: David Castillo. Birrus.

CMAPA
Avd. Pablo Ruiz Picasso,59
50018 Zaragoza

Teléfonos: 976 291 727 - 976 724 916
Fax: 976 724 917
e-mail: prevencionadicciones@ayto-zaragoza.es
atencionadicciones@ayto-zaragoza.es



Hola!

Este cuaderno que acabas de abrir forma parte de una serie de materiales del Programa Municipal de Prevención de las Adicciones de la Concejalía de Acción Social y Cooperación al Desarrollo del Ayuntamiento de Zaragoza.

Queremos que este cuaderno te ayude a participar en cada una de las actividades que se incluyen para el Primer curso de la ESO.

Vas a aprender, con la ayuda de tu profesor, cosas tan diferentes e importantes como decir No cuando realmente es eso lo que quieres decir, a pesar de que tus amig@s esperen de ti lo contrario. Vas a hacer experimentos, vas a entrevistar a la gente, vas a "ponerte en situación" imaginando qué harías si... Vas a poder responder a algunas de las preguntas que seguramente te has hecho sobre el alcohol y el tabaco. Y por si todo ello fuera poco, es muy posible que descubras muchos de los entresijos que la publicidad esconde.

Tu nivel de implicación y el de tus compañer@s va a ser fundamental para que además de aprender, disfrutéis con ello.

Sorprende a tus padres contándoles todo aquello que creas puede ser también para ellos interesante.

Esperamos que te lo pases bien y nos gustaría reencontrarnos de nuevo, con otras cosas, el curso que viene.

ÍNDICE

1. Cómo decir No	5
2. Arriesgarse ...sí, pero	13
3. ¿Qué nos venden?	19
4. Lo que el viento se llevó	25
5. El rey que tenía la nariz colorada	31
6. La salud es cosa de todos	37

1. Cómo decir NO

¿DE QUÉ VAMOS A HABLAR?

- De los diferentes tipos de conducta (asertiva, pasiva y agresiva).
- Aprender y practicar tres habilidades sociales:
 - a. "Saber cómo recibir y dar un cumplido"
 - b. "Cómo presentar una queja"
 - c. "Cómo decir NO".



¿CÓMO LO VAMOS A HACER?

- Leyendo atentamente el apartado "PUNTO DE PARTIDA".
- Contestando y dando tu opinión a las preguntas que se plantean.
- Actuando y representando diferentes situaciones.
- Comentando y practicando en casa lo aprendido.

¿CUÁNTO TIEMPO VAMOS A DEDICARLE?

- Dos sesiones aproximadamente

PUNTO DE PARTIDA

¿Qué significa ASERTIVIDAD?:

Es decir lo que sinceramente uno piensa, lo que parece justo pero sin faltar a los derechos de los otros.

Es una forma amable de responder sin ofender a los demás, fortaleciendo por lo tanto las amistades.

VENTAJAS de las respuestas asertivas:

- Nos sentimos más a gusto con nosotros mismos y con los demás por saber decir lo que pensamos de una forma clara y directa.
- Nos ayuda a controlar nuestra propia conducta, tendremos menos problemas con los amigos, compañeros, profesores y padres.
- Nos da seguridad a nosotros mismos a la vez que la transmitimos a los demás.

Existen también otras formas diferentes de responder y de reaccionar ante situaciones que se nos presentan cotidianamente, pero que no tienen las ventajas que presenta la asertividad. Son las respuestas pasivas y las respuestas agresivas

RESPUESTA PASIVA:

- Dificultad para expresar las propias necesidades, pensamientos y sentimientos.
- Tendencia a dejarse llevar por lo que dicen los demás.
- Refleja falta de iniciativa y dificultad para aceptar las responsabilidades.

RESPUESTA AGRESIVA

- Creer siempre tener la razón.
- No respetar lo que los demás quieren y opinan.
- Querer controlar siempre la situación.
- No permitir que los demás expresen sus puntos de vista.

PARA ACLARARNOS

En el siguiente cuadro vas a encontrar algunas pistas y ejemplos que van a ayudarte a identificar los tres tipos de respuesta a los que se ha hecho referencia.

TIPOS DE RESPUESTA	QUÉ SE DICE	CÓMO SE DICE	QUÉ SE HACE
AGRESIVA	"tienes que...", "no te tolero", "no te consiento..." etc.	Voz alta. Habla fluida y rápida.	- Mirada fija. - Movimientos y gestos amenazantes. - Se siente sin control.
PASIVA	"quizás", "supongo que...", "no ... no te molestes..."	Voz baja. Tono de voz vacilante.	- No mira al otro. - Movimientos forzados. - Puede evitar la situación.
ASERTIVA	"deseo que..." "creo que ..." "me estoy sintiendo ..."	Tono de voz firme.	- Mira al otro a los ojos. - Postura relajada. - Respeto a los demás.

PRACTICAR LA ASERTIVIDAD

Es importante saber recibir y dar un cumplido, presentar una queja o negarse a hacer algo que no se desea de una forma asertiva, evitando dar respuestas pasivas o agresivas. Para llevar a cabo y conseguir una respuesta asertiva es necesaria una práctica previa. Se trata de una habilidad que en el caso de no tenerla, se puede aprender.

En esta actividad vas a tener ocasión de ponerla en práctica con tus compañeros y tu profesor/a. También puedes practicarla en otras situaciones cotidianas y descubrir tú mismo sus ventajas.

NOS PONEMOS EN MARCHA

I. RECIBIR Y DAR UN CUMPLIDO

Los cumplidos hacen que casi todo el mundo se sienta bien. El hacer cumplidos significa que queremos decir algo positivo o agradable a otra persona. Dos puntos claves a la hora de hacerlos:

- Deben ser sinceros, es decir, debe pensarse de verdad lo que se dice.
- Deben hacerse en el momento adecuado.

La capacidad para reaccionar de forma positiva y sincera ante los demás tiene muchas ventajas, tanto para el que da el cumplido como para el que lo recibe.

1. Ponte en situación y contesta:

- ¿Puedes poner un ejemplo de un cumplido?
- ¿Cuándo hiciste un cumplido a alguien?
- ¿Qué sucedió? ¿Cómo se sintió esa persona? ¿Cómo reaccionó?
- ¿Cómo te sientes tú cuando alguien te hace un cumplido?

2. Comenta con tus compañer@s tus respuestas.

3. Representa de manera asertiva las siguientes situaciones:

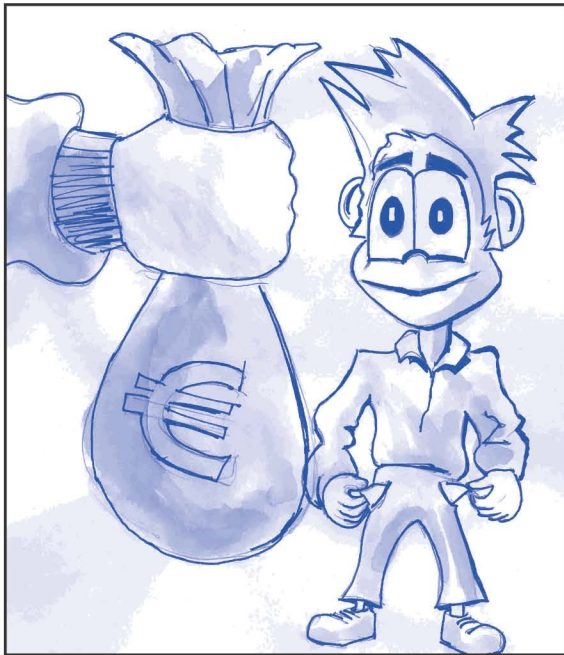
Situación 1: ejemplo



Situación 2



Situación 3:



Un amig@ te ayuda a encontrar un dinero que tú habías perdido.
Tú quieres darle las gracias por el favor que te ha hecho.

Además:

1. Realiza un cumplido sincero a algún miembro de tú familia y a algún amigo.
2. Si recibes un cumplido presta atención a cómo te sientes y lo que haces.

Ya sé que...

Los cumplidos hacen que casi todo el mundo se sienta bien. Deben ser sinceros y hacerse en el momento adecuado.

II. PRESENTAR UNA QUEJA

La mejor forma de solucionar un problema es que la persona responsable conozca tu disgusto. Una queja es una manifestación sobre alguien o algo que no nos gusta. Las personas que son capaces de presentar quejas de forma constructiva tienen la capacidad de expresar sus preocupaciones y modificar así las condiciones desfavorables de su entorno.

Es muy importante recordar que sólo debe expresarse una queja para mejorar las cosas, nunca para herir a los demás o hacerles sentir mal.

1. Ponte en situación y contesta:

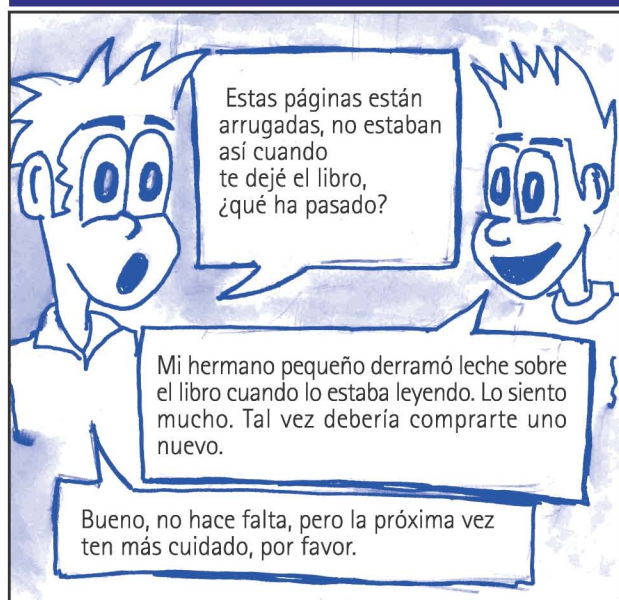
- ¿Hay algo de lo que te gustaría quejarte?
- ¿Puedes poner un ejemplo de una queja?
 - ¿Cómo te sentiste después de haber expresado una queja?
 - ¿Qué sucedió después?
 - ¿Cómo reaccionó la otra persona?

2. Comenta con tus compañer@s tus respuestas.

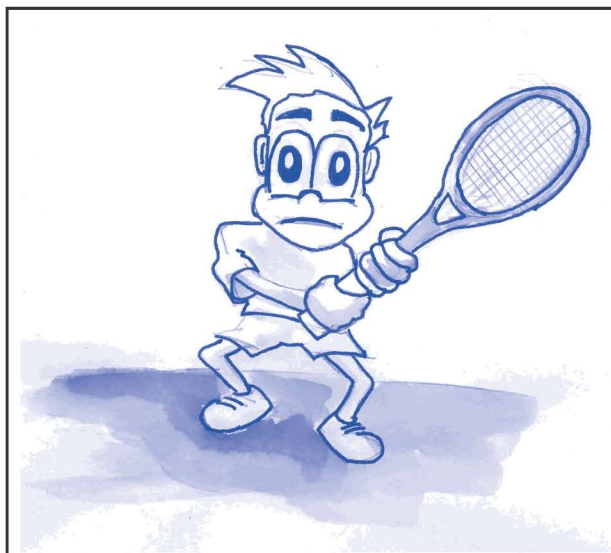
3. Representa de manera asertiva las siguientes situaciones:

Situación 1: ejemplo

Tú amig@ te devuelve un libro que le prestaste y las páginas están manchadas por algo que se derramó sobre el libro.



Situación 2

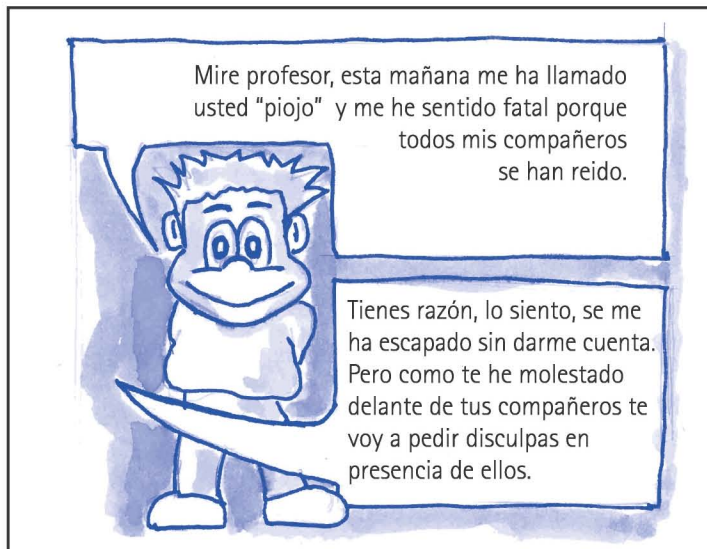


Estás jugando al tenis en clase de Educación Física y tu compañero tira la pelota todo el rato muy alta y fuera de la pista.

Situación 3

Antonio es un alumno de 1º de ESO que es más bajo que sus compañeros. Ellos lo llaman, por eso, "el piojo", cosa que le molesta bastante a Antonio.

Un día el profesor estaba explicando algo y sin darse cuenta lo llamó "piojo". El resto de los alumnos le rieron la gracia. En el tiempo de recreo Antonio se acercó al profesor.



Cuando vuelven a clase, el profesor pide disculpas a Antonio delante de los compañeros.

Además:

1. Plantéate si algo que te molesta podrías solucionarlo presentado una queja.
2. Busca el momento adecuado y presenta la queja de forma asertiva.

Ya sé que...

Se debe presentar una queja para mejora las cosas, nunca para herir a los demás o hacerles sentir mal.

III. DAR UNA NEGATIVA O DECIR NO

No siempre resulta fácil decir no. Algunas veces las personas pueden tener dificultades para mantener aquellas decisiones que consideran más adecuadas, por encima de lo que los demás desean o esperan de él. La asertividad consiste precisamente en ser capaz de plantear y defender un argumento desde una actitud de confianza en uno mismo aun cuando contradiga lo que dicen los otros.

¿Cómo se puede decir "NO"? A continuación vas a encontrarte algunas técnicas que se pueden utilizar.

Decir "NO" _____	→ Decir simplemente "NO" o "No, gracias".
Decir la verdad _____	→ "No gracias. No me apetece".
Dar una excusa _____	→ "No gracias. Ahora tengo prisa. Tengo que irme.
Cambiar de tema:	
Decir No y hablar de otra cosa _____	→ "No gracias. ¿Visteis el partido anoche?"
Disco rayado _____	→ (repetir "No" o variaciones de la respuesta negativa una y otra vez). "No, gracias" , "No", "No, no tengo interés".
Marcharse de la situación _____	→ Decir "No" e irse.

1. Ponte en situación y contesta:

- ¿Puedes poner un ejemplo de una ocasión en la que tuviste que decir NO o que debieras haber dicho NO?
- ¿Qué sucedió?
 - a) cuándo dijiste NO de forma adecuada?
 - b) cuándo te enfureciste con esa persona y le dijiste que NO?
 - c) cuándo dijiste "sí" y en realidad querías decir "NO"?
- ¿Cómo te sentiste o cómo crees que te sentirías después de decir NO de forma adecuada?

2. Comenta con tus compañer@s tu experiencia.

3. Representa de manera asertiva las siguientes situaciones:

Situación 1

Un compañero de clase te ve al principio de una larga cola para entrar al cine:



Situación 2

Un compañero quiere que le dejes dinero, a ti te parece que la cantidad es muy alta y que no tienes tanta confianza para hacerle ese favor.

Situación 3

Un compañero tiene problemas con las matemáticas y te pide que le dejes copiar los deberes. Tú crees que así no le haces ningún favor y prefieres no hacerlo

¿Cómo representarías estas dos últimas situaciones dando una respuesta agresiva y/o pasiva?

Además:

1. Piensa en situaciones en las que te ves obligado a dar una respuesta que no encaja con tus deseos.
2. Busca una manera asertiva para solucionar esas situaciones y analiza los sentimientos que te produce el responder de esta manera.

Ya sé que...

La asertividad hace referencia a la defensa de los propios derechos de una forma directa, honesta y apropiada, sin violar los derechos de los demás.

Para la siguiente sesión vas a necesitar cartulinas (pueden ser de diferentes colores).

2. Arriesgarse ...sí, pero

¿DE QUÉ VAMOS A HABLAR?

- De los riesgos.
- De cómo evitar riesgos innecesarios.
- De la valoración riesgo/beneficio en una actividad determinada.



¿CÓMO LO VAMOS A HACER?

- Definiendo entre todos lo que entendemos por riesgo.
- Comentando situaciones que puedan comportar cierto riesgo.
- Analizando en grupo diferentes situaciones y exponiéndolas en clase.
- Elaborando un mural que recoja nuestras conclusiones.

¿QUÉ MATERIAL VAMOS A NECESITAR?

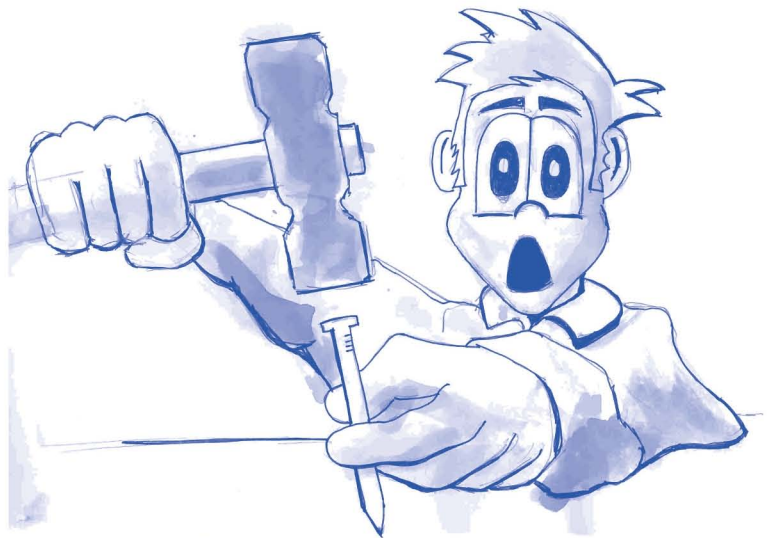
- Una ficha (se incluye en esta actividad).
- Varias cartulinas (pueden ser de diferentes colores).

¿CUÁNTO TIEMPO VAMOS A DEDICARLE?

- Una sesión aproximadamente.

PUNTO DE PARTIDA

Cualquier acción necesaria para el progreso o la maduración personal conlleva siempre un cierto nivel de riesgo. Pero conviene considerar los aspectos positivos y no sólo los negativos del riesgo. Se trata, pues, de aprender a valorar adecuadamente la relación riesgo/beneficio en una acción o actividad determinada.



NOS PONEMOS EN MARCHA

1. Ponte en situación y contesta:

- ¿Qué entiendes por riesgo?. Anota tu definición.
- Coméntala con tus compañeros y escribe qué entendéis por este término. (Tened en cuenta tanto los aspectos positivos como los negativos).
- Recuerda algunas situaciones vividas que hayan comportado diferentes niveles de riesgo y compártelas con tus compañeros.
- Anota en las fichas que aparecen en la página siguiente diferentes acciones que comporten riesgo y entrégaselas a tu profesor/a.

2. Trabajando en grupo

- Se divide la clase en grupos. El total de fichas os las repartís entre los diferentes grupos.
- A continuación debéis analizar los correspondientes aspectos positivos y negativos de las acciones que figuran en las fichas que os han tocado y anotarlos en la correspondiente columna.
- Valorar la relación riesgo/beneficio que implica cada acción. (Se puede llevar a cabo esa acción o es preferible evitarla).
- Intentad clasificar las fichas en función de la valoración del riesgo. Habrá casos en los que será fácil ponerse de acuerdo y otras en las que las opiniones pueden ser opuestas. No conviene forzar a nadie, ni imponer una clasificación por mayoría simple. Debes respetar las maneras diferentes de valorar el riesgo.

3. Sepamos lo que han hecho los demás

Cada grupo expone su trabajo al grupo clase. Se pueden recoger los trabajos en un mural colocando las fichas según tres apartados:

1. Acciones que comportan más beneficio que riesgo.
2. Acciones que comportan más riesgo que beneficio.
3. Acciones en las cuales no os habéis puesto de acuerdo.

Ya sé que...

Antes de asumir un riesgo debo valorar las consecuencias tanto positivas como negativas que pueden derivarse y actuar en consecuencia.

Para la siguiente sesión vas a necesitar anuncios publicitarios sobre alcohol y tabaco.



ACCIÓN

ASPECTOS POSITIVOS

ASPECTOS NEGATIVOS

Valoración del riesgo ☐ asumible ☐ no asumible



ACCIÓN

ASPECTOS POSITIVOS

ASPECTOS NEGATIVOS

Valoración del riesgo ☐ asumible ☐ no asumible



ACCIÓN

ASPECTOS POSITIVOS

ASPECTOS NEGATIVOS

Valoración del riesgo ☐ asumible ☐ no asumible



3. ¿Qué nos venden?

¿DE QUÉ VAMOS A HABLAR?

A) de la publicidad:

- de los objetivos que persigue,
- de las técnicas que utiliza con mayor frecuencia,
- de cómo influye en nuestras decisiones de compra,

B) de los mensajes publicitarios asociados al alcohol y al tabaco.

¿CÓMO LO VAMOS A HACER?

- Reflexionando acerca del consumismo, de la moda.
- Aportando nuestras opiniones acerca de la publicidad del tabaco y de las bebidas alcohólicas.
- Analizando en grupos anuncios que hagan referencia al alcohol y/o al tabaco:
 - a. de revistas o
 - b. de vallas publicitarias
- Elaborando un anuncio publicitario.

¿QUÉ MATERIAL VAMOS A NECESITAR?

- Anuncios de tabaco y alcohol
 - a. ya sean extraídos de diversas revistas (suplementos dominicales, revistas de cotilleo, ...),
 - b. o los que figuran en las vallas publicitarias
- La ficha para analizar los spots publicitarios (se incluye en esta actividad)
- Cartulinas, fotos, pinceles, colores, ... para la elaboración del anuncio.

¿CUÁNTO TIEMPO VAMOS A DEDICARLE?

- Alrededor de dos sesiones

PRUÉBALO
BEBE
CONSUME



PUNTO DE PARTIDA

La publicidad implica la transmisión de mensajes con un propósito específico, influir en nuestras decisiones de compra sin que seamos conscientes de ello. En general, lo que hacen las agencias publicitarias es buscar cuáles son las necesidades de la gente, lo que les motiva o desean, y convencerles de que conseguirán satisfacerlas comprando los productos que proponen.

Los publicistas saben que los anuncios deben atraer la atención y el interés, provocar el deseo y desencadenar la acción de compra. En un anuncio publicitario nada se deja al azar; cada elemento está pensado para lograr que el producto se venda.



NOS PONEMOS EN MARCHA

1. Lee y contesta las siguientes preguntas:

- ¿Cuántas cosas te has comprado últimamente? De todas ellas, ¿cuántas realmente necesitas?.
- Cuando te compras ropa y objetos, ¿te fijas en la marca? ¿Coincide con la marca que anuncian o bien la que llevan tus amigos?
- ¿Qué piensas de la moda?

2. Comenta con tus compañer@s tus respuestas y anota tus conclusiones.

3. Trabajar en grupos una de las dos tareas que se proponen

Opción 1

- Discusión inicial del grupo sobre las características generales de la publicidad de bebidas alcohólicas y cigarrillos, que se hace en las revistas.
- Selección de varios anuncios a partir de diferentes revistas (ejem.: revistas de cotilleo, deportivas, de información general, suplementos dominicales, etc.).
- Siguiendo la ficha propuesta, analizaréis el o los anuncios elegidos.

Opción 2

Opción 1

Opción 2

- Análisis de anuncios en vallas publicitarias, que hagan referencia al tabaco o al alcohol (salir en equipo a la calle donde normalmente se pueden encontrar este tipo de anuncios (tomar notas, hacer fotos, etc...))
- Cumplimentar la ficha propuesta.

4. Presentar las conclusiones de cada uno de los grupos de trabajo.

5. Para finalizar esta actividad, cada uno de los grupos puede inventar un anuncio publicitario que promocióne estilos de vida saludables

"LO QUE SE VE Y NO SE VE EN LOS ANUNCIOS"

FICHA PARA TRABAJAR LOS SPOTS PUBLICITARIOS

1. PRODUCTO

- Nombre del producto.
- Marca.
- ¿Cuál es el enunciado del slogan?. Coméntalo

2. PERSONAJES QUE INTERVIENEN EN EL ANUNCIO

- ¿Cuál de ellos es el protagonista? ¿Es o son famosos?.
- ¿Cómo son físicamente?.
- ¿Qué actividad están realizando?.

3. ESCENARIO EN EL QUE SE DESARROLLA

- ¿Dónde tiene lugar la acción?.
- ¿Qué otros elementos intervienen en el anuncio? ¿Cuáles hacen o no, referencia directa al producto anunciado?.
- ¿Qué función tienen?. ¿Qué te sugiere cada uno de ellos?

4. MENSAJES ESCRITOS Y/O VERBALES QUE APARECEN

- ¿Son los personajes los que hablan del producto? ¿Qué dicen?
- Lee y comenta el texto. ¿Hace referencia al producto con las mismas o con distintas palabras?
- ¿Qué nos quiere decir realmente este anuncio? ¿Qué medios utiliza?

5. POBLACIÓN A LA QUE VA DIRIGIDO EL ANUNCIO

- ¿A quién va dirigido?
- ¿Cuál es la finalidad del mensaje?
¿Es una mera información?
¿Su propósito es aumentar el consumo?
- ¿Cómo incita al consumo? ¿Persuade, ordena, propone una imitación de los personajes o situaciones?

6. LA PUBLICIDAD DEL ALCOHOL Y DEL TABACO

Muchos de estos anuncios asocian el tabaco y el alcohol a la práctica de algún deporte, a un estado de placer, bienestar e incluso popularidad. ¿Crees que es correcta esta asociación? ¿Por qué?

Además

Cuenta en casa lo que te haya parecido más interesante de esta actividad.

Piensa ahora para qué crees que sirve la publicidad y qué podrías hacer tú para no caer en el deseo de consumir productos cuya publicidad, a menudo engañosa, nos bombardea continuamente.

Ya sé que...

La publicidad es un instrumento de persuasión y manipulación. Su propósito es conseguir más consumidores del producto que ofertan. La publicidad del alcohol y del tabaco evita hablar de lo negativo, perjudicial o incluso peligroso del producto.

Para la siguiente

Os podríais poner de acuerdo para traer el material necesario para poder hacer la próxima actividad:

- Varias botellas de plástico transparente (botellas de agua).
- Tetinas de biberón.
- Algodón.
- Varios recipientes o palanganas.

Vuestro profesor se encargará de facilitar el material complementario.

4. Lo que el viento se llevó

¿DE QUÉ VAMOS A HABLAR?

- De los efectos inmediatos y a corto plazo derivados del consumo de tabaco.
- Del número aproximado de personas que fuma diariamente.
- Del tabaco, como sustancia que crea dependencia.

¿CÓMO LO VAMOS A HACER?

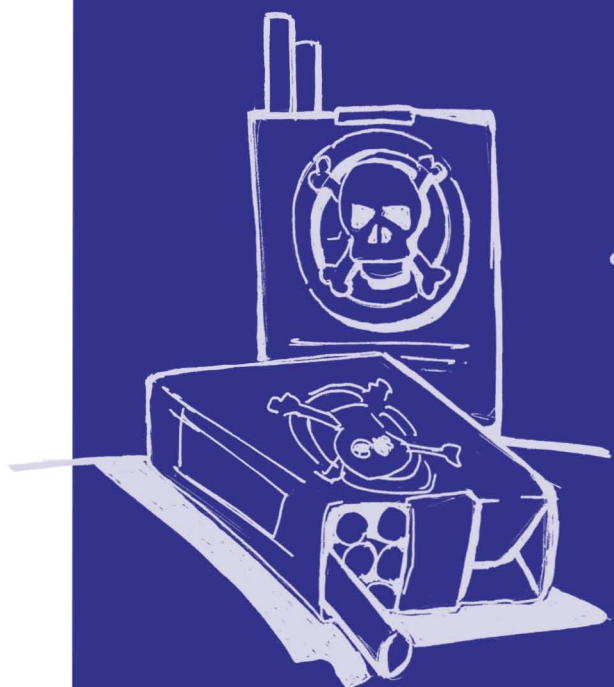
- Construyendo la "máquina de fumar".
- Llevando a cabo el experimento que se propone, observando y registrando lo que ocurre.
- Realizando entrevistas sobre el tabaco a fumadores y a no fumadores.
- Analizando los datos recogidos y confrontarlos con los que aporte el profesor.
- Elaborando un mural, cómic o póster que refleje las opiniones y conclusiones.

¿QUÉ MATERIAL VAMOS A NECESITAR?

- Componentes necesarios para construir la "maquina de fumar":
 - a) Una botella de plástico transparente (botella de agua).
 - b) Una tetina de biberón.
 - c) Algodón.
 - d) Una palangana.
- Ficha de observación (se incluye en esta actividad)
- Ficha modelo de encuesta (también se incluye)
- Cartulinas, pinceles, colores, ..., para la elaboración del mural.

¿CUÁNTO PUEDE DURAR? (tiempo vamos a dedicarle)

- Alrededor de dos sesiones



PUNTO DE PARTIDA

El tabaco es una droga legal, muy fácil de conseguir, ¿quién tarda más de cinco minutos en encontrar un lugar donde comprarlo? Su consumo está también muy favorecido, como ya sabes, por un gran soporte publicitario.

Son bien conocidos los efectos que a largo plazo produce el tabaco, sin embargo no todos saben que fumar tiene además un efecto nocivo inmediato en el organismo, que tiene lugar en pocos segundos y puede constatarse de muy diversas formas. Precisamente lo vas a poder averiguar en esta actividad.



NOS PONEMOS EN MARCHA

Actividad A: La máquina de fumar

En grupos vais a hacer un experimento. Se trata de fabricar la "máquina de fumar". Esta máquina permite conocer algunos de los componentes del tabaco a la vez que se puede observar cómo al ser un producto tóxico, perjudica y daña a los pulmones, además de otros órganos del cuerpo.

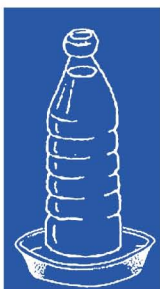
Materiales necesarios (para cada uno de los grupos):

- Una botella de plástico transparente.
- Una tetina de biberón.
- Algodón.
- Un recipiente o palangana.

El profesor va a facilitar a cada equipo un cigarrillo y un encendedor.

1. Realización de la máquina de fumar

LA MÁQUINA DE FUMAR



1. Coger la botella de plástico, llenarla de agua y colocarla en un recipiente.



2. Poner en el cuello de la botella un trozo de algodón sin que toque el agua.



3. Colocar una tetina en el cuello de la botella, como si fuera un biberón.



4. Ampliar el agujero de la tetina de manera que la boquilla del cigarrillo quede ajustada perfectamente a la tetina. Poner el extremo del cigarrillo en el agujero de la tetina. Encender el cigarrillo. Hacer un agujero en la parte inferior de la botella de plástico.



5. Observar que a medida que va saliendo el agua, el humo va entrando en la botella. Si se tapa alternativamente el agujero de la base de la botella con un dedo, la botella simulará un auténtico fumador.



6. Cuando haya salido todo el agua, quitar la tetilla y observar como el alquitrán ha ensuciado el algodón.

2. Observa y anota qué es lo que ocurre con:

- El cigarrillo:
- El color del algodón:
- El interior de la botella:
- El olor:
- Teniendo en cuenta que el algodón y la botella representan a nuestros pulmones, ¿qué conclusiones se pueden extraer?

3. Comenta con el resto de tus compañer@s las conclusiones a las que habéis llegado.

Recuerda que el consumo de tabaco:

- Produce mal aliento y hace que la comida sepa de un modo extraño.
- Aumenta los gastos.
- Incrementa la posibilidad de padecer caries.
- Provoca toses y expectoraciones matutinas.
- Amarillea dientes, dedos y uñas.
- Reseca la piel, por lo que aparecen antes las arrugas.
- Favorece la formación de celulitis...

Actividad B: En la calle como entrevistadores.

1. Elaboración de una encuesta

Con tus compañer@s debes crear una pequeña encuesta para conocer de forma aproximada el porcentaje de la población que fuma diariamente.

Os proponemos el siguiente modelo de encuesta:

Presentación: Estamos realizando un estudio sobre el tabaco en el colegio. ¿Podrías contestar a un pequeño formulario?. El cuestionario es anónimo. Tus respuestas junto con las de otras personas nos ayudarán a conocer algo más sobre este tema.

1. **Sexo:** ☐ Mujer ☐ Varón

2. **Edad:** _____ años

3. **¿Has fumado alguna vez?**
☐ Sí ☐ No (no seguir preguntando si se elige esta opción)

4. **¿Fumas actualmente?**
☐ Sí ☐ Cada día
☐ Sólo los fines de semana
☐ En ocasiones
☐ NO

Si queréis conocer otros aspectos relacionados con el consumo de tabaco (cuánto se fuma, cuánto dinero se gasta, si ha intentado dejarlo, razones por las que fuma, cómo repercute el hecho de fumar en los fumadores y no fumadores...) podéis introducir preguntas en el cuestionario que permitan obtener más información.

2. Cada uno debe entrevistar entre 5 y 10 personas jóvenes y/o adultas, (fumadoras o no fumadoras).

3. Una vez contabilizadas las respuestas de tus encuestas junto a las de tus compañeros debéis anotar los resultados en un cuadro.

4. Los resultados globales obtenidos pueden ser representados gráficamente.

5. Podéis comparar vuestros resultados con los que os va a facilitar tu profesor, referidos a encuestas realizadas a nivel nacional en diferentes años. Podéis también consultar en www.mir.es/pnd/observa/index.htm los últimos informes publicados.

- ¿Qué cambios se observan en el consumo de tabaco?
- ¿A qué crees que se deben estos cambios?
- ¿Es cada vez menos aceptable socialmente el consumo de tabaco?

Para acabar ...

Como resumen de la actividad podéis expresar vuestras impresiones y conclusiones a través de un póster, cómic, mural ...

Además:

Puedes repetir la experiencia en casa. Seguro que les sorprende.

Ya sé que...

- Los efectos perjudiciales del tabaco se constatan ya desde el primer cigarrillo.
- La mayoría de la gente no fuma y es probable que en el futuro fume todavía mucha menos. El rechazo hacia el tabaco es cada vez mayor.

5. El rey que tenía la nariz colorada

¿DE QUÉ VAMOS A HABLAR?

- De los efectos negativos que puede producir el consumo de alcohol, tanto a nivel físico, como psicológico y social.

¿CÓMO LO VAMOS A HACER?

- A través de la lectura y análisis de un cuento.
- Escenificando o representando gráficamente el cuento.

¿QUÉ MATERIAL VAMOS A NECESITAR?

- El cuento (se incluye en esta actividad).
- Vestuario, escenario ..., en caso de que se escenifique el cuento.
- Cartulinas, pinceles, colores, ..., si se opta por representarlo en forma de cómic o de tebeo.

¿CUÁNTO TIEMPO VAMOS A DEDICARLE?

- Alrededor de una sesión.



PUNTO DE PARTIDA

El alcohol es la droga más utilizada en nuestro país, pero pese a la creencia popular que mantiene que todo el mundo bebe de vez en cuando, son muchos los que apenas lo prueban.

Puede producir efectos negativos tanto en el propio organismo (a nivel cerebral, en el corazón, hígado, estómago, páncreas ...), como a nivel psicológico (pérdida de memoria, de atención, ...) y social (a nivel familiar, laboral, ...). El consumo de alcohol es además el responsable de muchos de los accidentes de tráfico que se producen en nuestras carreteras.



NOS PONEMOS EN MARCHA

Lee, junto con tus compañer@s, el siguiente cuento. (Podéis repartiros entre vosotros los diferentes personajes que aparecen).

El rey que tenía la nariz colorada

Narrador:

Érase una vez un rey
con la nariz colorada
de tan borracho que andaba.
Tanto y tanto bebía
que para nada servía.
Enseguida se cansó de gobernar
y de hacer leyes sin parar.

En lugar de trabajar,
siempre estaba en el lagar.
Con un rey tan informal
el país iba muy mal.
Nadie las leyes cumplía;
todo el mundo padecía.
Cuanto más tiempo pasaba,
el rey más se emborrachaba.

Tanto y tanto el rey bebió
que la bodega vació,
no quedaba ni una gota
ni en la cuba, ni en la bota
y por falta de dinero
no le fiaba ni el tendero.

Rey:

¡Pobre de mí, qué destino,
sin una gota de vino!

Narrador:

Después de mucho pensar,
pudo un remedio encontrar.

Pregonero:

Su Majestad hace saber
que no tiene qué beber.
Quien traiga el vino mejor
tendrá fortuna y amor:
casará con la princesa
y entrará en la realeza.

Narrador:

La princesa muda la color
pues la noticia le da gran dolor.

Princesa:

¡Cómo me voy a casar
con cualquiera del lugar
estando ya enamorada
del pastor de Fuenteclara!
Más si el pastor me ama,
un remedio encontrará.
Le voy a mandar un paje
que le lleve este mensaje.

Narrador:

Mientras tanto en el país
todo era ir y venir.
Emprendían el camino
cada uno con su vino.
De la Rioja y La Mancha,
Penedés y Cariñena;
todos querían ganar
y a la princesa esposar.
Mientras el pobre pastor,
que se moría de amor,
también iba a palacio
albergando una ilusión.
¿Y sabéis lo que llevaba
bien guardado en su zurrón?
Pues solamente una jarra
con agua de Fuenteclara.

Princesa:

¿Pero agua le quieres dar?
¡Mi padre te va a matar!
Por lo menos lleva un año
sin beber agua del caño.

Pastor:

No te preocupes mujer.
¡Verás cómo he de vencer!

Narrador:

Empiezan a desfilar
delante de su majestad.
El rey, con tanto alboroto,
estaba ya medio loco.

Hombre 1º:

El vino de Cariñena
aliviara vuestra pena.

Rey:

¡Tiene demasiado grado!

Hombre 2º:

Por el grado no sufráis,
tomad un buen moscatel

Rey:

¡Sí, bebiendo todo un tonel!

Hombre 3º:

Yo os traigo desde Cebreros
un vino de los primeros.

Rey:

¡Ya me empiezo a marear!

Hombre 4º:

Para vuestro paladar,
el Manzanilla, vino fino.

Rey:

Pero es un poco cansino...

Hombre 5º:

Pues probad el de Baeza.

Rey:

¡Ay, que pierdo la cabeza!

Hombre 6º:

Majestad, el de Jumilla
es toda una maravilla.

Rey:

¡Con todo este vinillo,
me va entrando un sueñecillo!

Narrador:

Y pegando un gran ronquido,
allí se quedó dormido.
A la mañana siguiente
despertose el rey doliente.

Tenía gran jaqueca
y la boca toda seca.
Entonces acudió el pastor....

Pastor:

No hay bebida mejor.
Que la de esta cántara, señor.

Narrador:

Y con aquella agua clara
el rey mejora la cara.
De tanto tiempo que no la bebía,
Que era agua no sabía.

Rey:

Qué vino tan refrescante.
Qué suave y tonificante.
No se sube a la cabeza.
Ni da acidez, ni marea...
Más que ninguno me gusta.
Tú ganas en esta justa.
Cumpliré con mi promesa:
¡Es para ti la princesa!

Todos:

¡Viva ¡ ¡Viva!

Narrador:

Y desde aquel día el rey
retornó el país a la ley.
Agua clara y fresca bebía;
gobernaba y decidía;
era buen rey y buen padre
y nunca más volvió a ser
el rey de la nariz colorada
que borracho siempre andaba.



1. Contesta a las siguientes cuestiones:

- ¿Por qué el rey tenía la nariz colorada?
- ¿Por qué es capaz de entregar a su hija a cambio de vino?
- ¿Por qué es incapaz de gobernar?
- ¿Por qué se duerme con facilidad?
- ¿Por qué se encuentra mal cuando despierta?

2. Comenta con tus compañer@s tus respuestas.

3. Analiza qué ventajas presenta el consumo de agua, según el texto del cuento y según tu propia experiencia.

4. Escenificar el cuento (por ejemplo a otros alumnos).

5. Podéis representarlo en un cómic o en un tebeo y colocarlo en el hall del centro, en los tabloncillos de anuncios, ...etc. Si en vuestro centro se edita alguna revista, periódico o folleto o tenéis página web, podríais aprovechar para publicarlo.

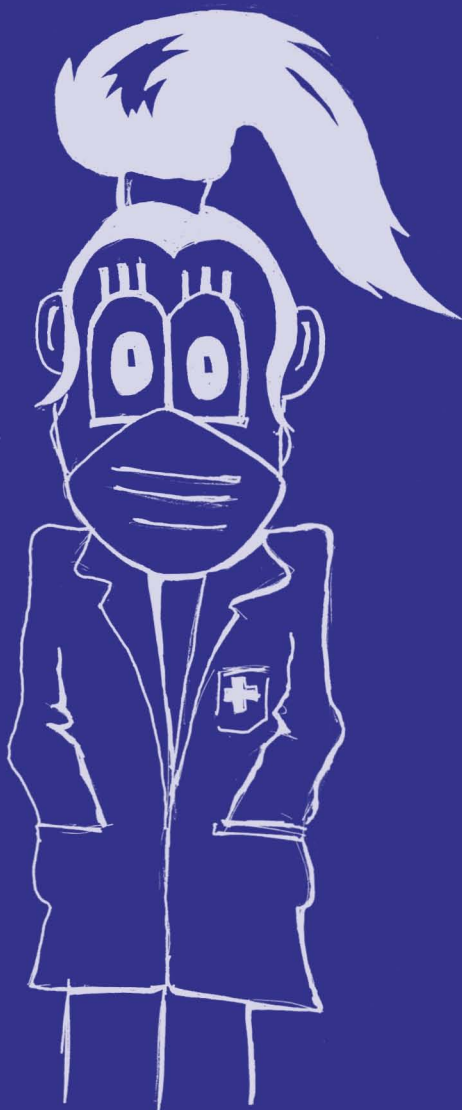
Además:

Puedes comentar con tus padres la conclusión que has extraído de esta actividad.

Ya sé que...

- No existen buenas razones para beber alcohol y sí muchas para no hacerlo.
- El alcohol es una droga que no sólo perjudica la salud del que lo consume, si no que también puede afectar el bienestar de otras personas.

6. La salud es cosa de todos



¿DE QUÉ VAMOS A HABLAR?

- De la importancia de tener y de mantener un buen estado de salud.
- Del cuidado del medio ambiente y de la salud pública.

¿CÓMO LO VAMOS A HACER?

- Individualmente, reflexionando y dando tu opinión acerca de determinadas situaciones.
- En grupos, comentando y consensuando las diferentes respuestas.
- Realización de un debate en clase.

¿QUÉ MATERIAL VAMOS A NECESITAR?

- La ficha : ¿Qué harías tu...? (se incluye en esta actividad)

¿CUÁNTO TIEMPO VAMOS A DEDICARLE?

- Alrededor de una sesión.

PUNTO DE PARTIDA

Entendiendo la salud como "un estado de completo bienestar físico, mental y social", resulta evidente que ésta no depende únicamente de las conductas individuales, sino que hay numerosas conductas sociales que la pueden condicionar.



NOS PONEMOS EN MARCHA

¿Qué harías tú?

1. Los textos que aparecen a continuación representan diferentes situaciones relacionadas con la salud. Responde cómo actuarías si te encontrases en alguna de ellas:

Situación 1

Una señora pasea su perro por la acera de al lado de tu casa. El perro hace sus necesidades y la señora se va sin recoger los excrementos.

¿Qué harías? ¿Por qué?

Situación 2

Cerca de tu colegio hay un taller donde las máquinas hacen tanto ruido que dificultan seguir correctamente la clase.

¿Qué harías? ¿Por qué?

Situación 3

Una persona fuma en una sala y el humo te molesta. A su lado hay una madre con un bebé y un muchacho que tose continuamente.

¿Qué harías? ¿Por qué?

Situación 4

En una excursión con tus amigos, después de comer, tenéis algo de basura (latas, bolsas, papeles, peladuras de fruta ... etc.).

¿Qué harías? ¿Por qué?

Situación 5

Estás en la playa el primer día de tus vacaciones de verano. Ves que tu hermana lleva ya dos horas al sol "se quiere poner pronto morena".

¿Qué harías? ¿Por qué?

Situación 6

Una empresa que fabrica alimentos en conserva hace una promoción de sus productos. Organiza un concurso de redacción entre los escolares de la localidad y tú lo ganas. Te dan como premio 300 latas variadas de comida, suficiente para estar un tiempo comiendo únicamente comida enlatada.

¿Qué harías? ¿Por qué?

Situación 7

Imagínate que tienes 18 años y una moto muy potente, pero que hace mucho ruido. Vives a unos Km. Del centro en el que estudias. Puedes ir con moto (tardas alrededor de 5 minutos), en autobús (15 minutos) o en bici (25 minutos)

¿Qué harías? ¿Por qué?

2. Trabajo en grupo:

Comenta con tus compañeros tus respuestas a estas situaciones. Cada grupo puede tener un secretario que toma nota de las actuaciones que parezcan más apropiadas, y también, de aquellas con las que no se está de acuerdo.

3. Trabajo en clase:

Cada secretario del grupo lee en clase sus notas. Después se inicia el debate sobre los puntos más polémicos.

4. Tomando medidas:

Teniendo en cuenta la situación actual, el debate podría terminar con la concreción de medidas prioritarias en el barrio, con el fin de promover y proteger la salud.

Además

Cuando te encuentres con situaciones similares a las comentadas, recuerda que tú también puedes hacer algo para que aquella situación vaya cambiando y mejorando.

Ya sé que...

La salud pública es una labor colectiva, en la que todos estamos implicados, y en la que debemos colaborar.

El hecho de vivir en una sociedad impone a nuestra libertad unos límites que deben ser respetados.