



Programa de prevención en el ámbito escolar

# matiZ

# 1

Nombre:

**Cuaderno del alumnado**  
**1º ESO**

Eutoras:

Equipo de Prevención de CMAPA:

Asenjo Lostao, Begoña.  
España Ubeira, Rosa Mary.  
Jiménez Dual, Carmen.  
Molina Ladrón, Charo.  
Plo García, Beatriz.

Diseño gráfico:

Pablo Alonso Hernández.

Depósito Legal:

1428-2021

CMAPA

Avda. Pablo Ruiz Picasso, 59  
50018, Zaragoza.

Teléfono: 976 72 49 16

Fax: 976 72 49 17

prevencionadicciones@zaragoza.es

[www.zaragoza.es/cmapa](http://www.zaragoza.es/cmapa)

[www.zaragoza.es/matiz1](http://www.zaragoza.es/matiz1)

[www.facebook.com/cmapazgz](https://www.facebook.com/cmapazgz)

[www.twitter.com/@cmapa\\_zgz](https://www.twitter.com/@cmapa_zgz)

© De los textos, Equipo de Prevención CMAPA. Zaragoza 2022.

© Del diseño gráfico, Pablo Alonso Hernández. Zaragoza 2022.

© De la primera edición, CMAPA, Ayuntamiento de Zaragoza. Zaragoza 2022.

PARA: Tu familia

ASUNTO: Carta de presentación // Para entregar a tu familia

Hola,

En este curso tan especial nos descubrimos como madre o padre de hijas o hijos ya en Secundaria!! En cada cambio de etapa aparecen nuevas inquietudes: cómo se adaptarán, las amistades, su autonomía... y entre ellas los nuevos usos que puedan hacer de las tecnologías y los posibles consumos de tabaco y alcohol.

Conocemos la creciente generalización del uso de pantallas, como indica el "Informe Trazos 2018/2019", el 67% del alumnado de 5º y 6º de Primaria tiene teléfono móvil. También se puede apreciar que el tabaco es la segunda droga más consumida tras el alcohol entre la población joven de 14 a 18 años. Un 38'2% dice haber fumado alguna vez en la vida situándose esos primeros consumos experimentales en los 14'1 años (Encuesta ESTUDES 2021).

Esta realidad hace necesaria la activa implantación de fórmulas eficaces de protección frente a las pantallas y el consumo de sustancias adictivas. Como respuesta surge **matiz-1** Programa Municipal de Prevención de las Adicciones que va a desarrollarse este curso en tutoría. Para ello, tu hija/o cuenta con su propio cuaderno que incorpora un material específico para la familia.

El material de **matiz-1 EN FAMILIA** es accesible escaneando el código QR que figura en el reverso de esta hoja. Directamente enlaza con propuestas y reflexiones de aplicación práctica en lo cotidiano, para profundizar en los contenidos trabajados en el aula. Os animamos a participar así en el desarrollo de estilos de vida saludables, que supongan una protección frente a las adicciones.

MUCHAS GRACIAS



# matiz-1

EN FAMILIA



ACTIVIDAD  
VENDEDORES DE HUMOS 1

ACTIVIDAD  
¿QUIÉN ES QUIÉN? 3

ACTIVIDAD  
"QR" DEL CIGARRILLO 2

ACTIVIDAD  
RAPEANDO EL RAP 4

AUTOEVALUACIÓN

ACTIVIDAD  
ALGO QUE PUEDE PASAR 5

FAMILIA

Hola,

Soy **matiz-1**, un cuaderno incompleto. Te estaba esperando. Ahora que has llegado aquí, a 1º de la ESO, podré verme terminado. Te pido rellenes los apartados que he creado con tus ideas, opiniones y reflexiones sobre cuestiones relacionadas con la salud.

Empezaré preguntándote por esas personas que se hacen famosas utilizando redes sociales. ¿Has dado like a alguna?, ¿has visto si en alguna ocasión utilizan tabaco o cigarrillos electrónicos?. Vamos a hacer nuestras propias investigaciones para encontrar si nos influyen de forma intencionada. Ve poniendo atención a quienes sigues por internet.

Luego voy a proponerte que diseccionemos un cigarrillo para que podamos ver de qué se compone. Para celebrar el experimento le dedicaremos un rap que cantaremos en clase. También te voy a proponer varios juegos, como el "Quién es Quién" y situaciones comprometidas para que encuentres la mejor salida.

**¡¡QUE ME DISFRUTES!!**

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

ACTIVIDAD  
VENDEDORES DE HUMOS

Pág. 7

ACTIVIDAD  
"QR" DEL CIGARRILLO

Pág. 13

ACTIVIDAD  
¿QUIÉN ES QUIÉN?

Pág. 18

ACTIVIDAD  
RAPEANDO EL RAP

Pág. 24

ACTIVIDAD  
ALGO QUE PUEDE PASAR

Pág. 30

ANEXO

Carrera Sin Humo //  
Evaluación Alumnado //



ACTIVIDAD

## VENDEDORES DE HUMOS

### 1.1 YO PIENSO, TÚ PIENSAS Y TODAS/OS OPINAMOS... // CONCEPTO DE INFLUENCIA //

1 En el apartado **A)** escribe lo que tú crees que es la influencia.  
En el **B)**, escribe el significado de influencia que tu tutor/a dictará.

INFLUENCIA

A) Por influencia yo entiendo...

B) Influencia es...

Compara las dos definiciones. ¿Se parecen?

2 Ahora, que ya tenemos claro lo que significa influencia: reflexiona, contesta y comenta en clase.



1 **¿A quién no le han influido en algún momento de su vida?**

Quando, por ejemplo, elijo y me pongo la ropa que llevo... vengo al IES/colegio todos los días... hago o no hago los deberes... practico un deporte... escucho música.. me corto el pelo... veo vídeos en Internet... publico una foto en una red social... sigo a un o una influencer...

Escribe una situación personal de influencia. **¿Quién o qué me influye?**

3 Para terminar, leer el siguiente texto en clase y manifestar vuestra opinión:

*"Tanto en nuestro entorno presencial como digital, nuestra manera de ser, nuestros actos y toma de decisiones, responden y son condicionados por nuestra familia, profesores/as, amistades, parejas, entrenadores/as, la publicidad, las modas, las redes sociales, los y las influencers... Todos estos elementos ejercen una influencia sobre nosotros y nosotras.*

*Actuamos bajo la influencia. Se da continuamente en nuestras vidas. A veces sin darnos cuenta. Conocer estas influencias nos permite ser más conscientes de las cosas que hacemos, porqué las hacemos y cuándo dicha influencia es positiva o negativa".*

## 1.2 ADIVINA, ADIVINA...

1 Aquí tienes unas pistas para encontrar la palabra secreta...



- # Tiene una audiencia de cierto tamaño.
- # A su audiencia se les llama seguidores.
- # Utiliza las redes sociales.
- # Tiene autoridad sobre su audiencia.
- # Tiene un buen vínculo con su audiencia.
- # Tiene una buena relación con las marcas.



2 Bien, ¡has adivinado la palabra secreta!  
Leer ahora en clase la siguiente definición:

*"...Un/una  es una persona que ha logrado destacar en los canales digitales, especialmente en las redes sociales, como Facebook o Instagram, así como en plataformas de vídeo como YouTube, Twitch...Es una persona que tiene la capacidad de movilizar opiniones y crear reacciones. Cuenta con cierta credibilidad sobre un tema concreto, y por su presencia e **influencia** en redes sociales, puede llegar a convertirse en prescriptor/a interesante para una marca, un producto, un evento, etc. Entre los y las influencers hay actores, modelos, cantantes, actrices, youtubers, humoristas..."*

### 1.3 LIKE, LIKE, LIKE...

Los y las famosos/as "Influencers" se ganan la vida por la influencia que ejercen sobre los miles de seguidores que tienen en sus redes sociales, por la publicación de marcas que utilizan su imagen y por su participación en eventos de diversa índole.

1 A continuación, leer las historias de Julia y de Albert, **dos jóvenes influencers, que cuentan con un gran número de seguidores/as.**



**@\_julietaa**  
(modelo y actriz)  
40.000 seguidores

40K

*"En Instagram, Julia o @\_julietaa como la conocen sus 40.000 seguidores, ha subido una foto en la que aparece apoyada, en posición sexi sobre una moto. Sus rizos caen desordenados y rebeldes estratégicamente colocados por sus brazos tatuados. Sus labios maquillados de un rojo intenso, sugerentes y medio abiertos, sujetan un cigarrillo encendido..."*

El post tiene más de 20.000 "likes"

20.000



**@Albermmurf**  
(rapero)  
60.000 seguidores

60K

El post tiene más de 33.000 "likes"

33.000

*"Albert celebró el pasado fin de semana su #Albert20cumpleaños por todo lo alto. La fiesta fue uno de los eventos recientes que más atención despertó en Instagram. En la celebración, más de 100 influencers invitados, se compartieron cientos de fotos y vídeos. En algunas de estas stories, Albert y su novia Violeta, otra famosa influencer, aparecen haciéndose selfies mientras Albert vapea y utiliza filtros de Instagram. Además de su foto, aparece el hashtag #livewayyoubla, que acompaña la promoción de la marca de cigarrillos electrónicos Blaba Spain".*

2 En las historias que acabáis de leer:

¿Percibís algún tipo de publicidad?

¿De qué productos?

Alguno de esos productos, ¿es dañino para la salud? ¿De qué producto se trata?

¿Qué tipo de influencia sería? ¿Por qué?

- Positiva
- Neutra
- Negativa

¿Creéis que Julia y Albert pueden ejercer influencia a la hora de consumir este producto?

3 Leer, reflexionar y opinar:

### [...] UN ESTUDIO REVELA LA PUBLICIDAD ENCUBIERTA DE LA INDUSTRIA DEL TABACO EN REDES SOCIALES

Aunque Facebook, Instagram y Twitter, no permiten a las tabacaleras anunciarse en sus plataformas, parece ser que éstas han encontrado la manera de saltarse esta traba y, así, captar clientes entre las personas más jóvenes a través de los contenidos subidos por 'influencers' seleccionados.

Un reciente estudio llevado a cabo por la organización estadounidense Campaign for Tobacco-Free Kids ha dejado al descubierto las tácticas de publicidad que realizan las grandes tabacaleras a través de las redes sociales. El informe revela que algunas de las marcas más poderosas del mundo, como Philip Morris International, British America Tobacco e Imperial Brands, pagaron, en secreto, a influencers con miles de seguidores para que subieran fotos con sus productos en sus cuentas de Instagram y Facebook.

Un influencer anónimo cuenta: "Teníamos que subir dos fotos a la semana con sus productos. No podían ser imágenes muy pensadas, tenían que parecer naturales."

Que no te engañen... **EXPRESA TU OPINIÓN**

ACTIVIDAD

## "QR" DEL CIGARRILLO

# 2

¿Te has preguntado alguna vez qué hay en un cigarrillo?, ¿y en el cigarrillo electrónico?, ¿qué pasa con el tabaco de liar?

A continuación, vas a conocer algunas de las sustancias que contienen, sólo algunas porque los cigarrillos, por ejemplo, contienen más de cuatro mil.

### 2.1 CONOCIENDO LO QUE HAY

1 A ti y al resto de tu grupo os ha tocado ver qué pasa con tres de esas **sustancias**. Tenéis que indagar qué son y conocer los efectos que producen en el organismo. Para ello debéis averiguar qué tarjeta del apartado "**Qué es**" y "**Qué hace en el organismo**", del final de esta unidad, les corresponde a cada una. Por ejemplo:

SUSTANCIA	¿QUÉ ES?	¿CÓMO AFECTA AL ORGANISMO?
ARSÉNICO	Letra: X	Letra: x

Por cada respuesta correcta, vuestro equipo va a ganar un punto. Por el contrario, si es errónea, lo perderéis. Teniendo en cuenta esa información, completa el siguiente cuadro y comenta con el resto de la clase, lo que habéis averiguado.

**SUSTANCIA**    **¿QUÉ ES?**    **¿CÓMO AFECTA AL ORGANISMO?**


**2** Ahora, debes prestar especial atención a las sustancias que van a presentar el resto de grupos y anotarlas en el siguiente apartado. Es suficiente con que, al lado del nombre de la **sustancia**, indiques con la letra mayúscula y la letra minúscula que le corresponde, **qué es** y **cómo afecta al organismo**.

**SUSTANCIA**    **¿QUÉ ES?**    **¿CÓMO AFECTA AL ORGANISMO?**


**3** Teniendo en cuenta lo comentado en clase:

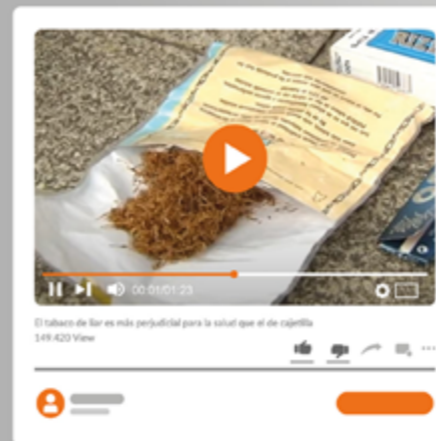
*¿Qué es un cigarrillo electrónico?*

*Su uso, ¿tiene consecuencias negativas para la salud?*

*¿Y para las personas que están al lado de quien lo usa?*

*¿Podríamos afirmar que en la actualidad se conocen perfectamente las consecuencias que el uso de cigarrillos electrónicos produce en quien los utiliza? ¿Por qué crees que es así?*

*Tus respuestas, ¿coinciden con las de tus compañeros/as?*



*¿Qué importantes sustancias presentes en el cigarrillo se encuentran en mayor cantidad en el tabaco de liar?*

*¿Qué le dirías a alguien que dijera que fuma tabaco de liar "porque es menos perjudicial que el cigarrillo que venden en cajetillas"?*



## ¿QUÉ ES? - ¿DE QUÉ HABLAMOS?

**A**  
Sustancia densa de color oscuro. Se utiliza para asfaltar las carreteras. Hay más alquitrán en el tabaco de liar que en el cigarrillo. No se encuentra en el cigarrillo electrónico.

**B**  
Es el más conocido de los venenos. El consumo de cianuro, aunque sea en pequeñas dosis, puede producir la muerte de forma rápida.

**C**  
Es un gas incoloro. El cloruro de vinilo o PVC se usa para fabricar productos plásticos (tuberías, revestimientos de alambres y cables, ventanas...).

**D**  
Se utiliza como anticongelante. El Propilenglicol es el líquido utilizado en los cigarrillos electrónicos para mejorar el sabor y la "suavidad del humo".

**E**  
Potente veneno que se usa en múltiples insecticidas. Se encuentra en mayor proporción en el tabaco de liar. No siempre está presente en los cigarrillos electrónicos. La nicotina produce adicción.

**F**  
Las sustancias saborizantes mejoran el sabor en los cigarrillos electrónicos pero al calentarse generan nuevas sustancias que pueden ser perjudiciales para el organismo.

**G**  
Es uno de los elementos más tóxicos que se puede encontrar. El arsénico suele utilizarse como veneno para ratas.

**H**  
Es un metal plateado. Los barómetros, termómetros y bombillas fluorescentes contienen mercurio.

**I**  
La acetona sirve para limpiar manchas con tintas, esmaltes (pintauñas), grasas, colas y pegamentos.

**J**  
Gas altamente tóxico. La concentración de monóxido de carbono es muy superior en el tabaco de liar. También está presente en el cigarrillo electrónico.

**K**  
Gas incoloro de olor muy penetrante y desagradable. El amoniaco es un poderoso desengrasante, lo que lo hace útil para eliminar manchas.

**L**  
Sustancia radiactiva, extremadamente tóxica. En las plantas de tabaco, el polonio 210 probablemente provenga de los fertilizantes que se usan en las cosechas de tabaco.

## ¿CÓMO AFECTA AL ORGANISMO?

**a**  
Daña al sistema nervioso, al ADN y a los cromosomas. Este metal plateado produce efectos negativos en la reproducción, daño en el esperma, defectos de nacimientos y abortos.

**b**  
Sustancia estimulante y responsable de que el tabaco genere adicción.

**c**  
Respirar este gas puede causar mareo, somnolencia y pérdida del conocimiento. Las personas que trabajan con PVC tienen que tomar medidas para protegerse.

**d**  
Obstruye bronquios y pulmones. Hace que los pulmones de quienes fuman acaban teniendo un color oscuro.

**e**  
La ingestión o inhalación de este gas tremendamente venenoso, puede dejar inconsciente de forma inmediata, llegando incluso a producir la muerte.

**f**  
Incrementa la capacidad adictiva de la nicotina. Huele muy mal y se puede encontrar junto a los productos de limpieza.

**g**  
Puede producir irritación de la nariz, la garganta, los pulmones y los ojos. Es fácil comprobarlo con los quitaesmaltes.

**h**  
Algunas de las sustancias saborizantes de los cigarrillos electrónicos, se relacionan con enfermedades pulmonares graves.

**i**  
Puede producir trastornos respiratorios, cardiovasculares, dermatológicos, etc. En la actualidad se está investigando para conocer los efectos del propilenglicol en el organismo.

**j**  
Cáncer de hígado y de vesícula, úlcera estomacal, leucemia, cirrosis del hígado y enfermedades cardiovasculares, son algunos de los efectos que produce esta sustancia radioactiva.

**k**  
Este gas altamente tóxico es el responsable de las lesiones en el corazón que produce el tabaco.

**l**  
Puede producir irritación del estómago, cambios en la piel, irritación de los pulmones... Es muy efectivo como raticida.

# 3

## ¿QUIÉN ES QUIÉN?

### 3.1 ¿QUIÉN ES QUIÉN?



**1** Imagina que quieres hablarle a alguien de una persona que conocéis y de la que no recuerdas su nombre. Al no poder identificar a esa persona por su nombre comienzas a darle pistas de cómo es para que te ayude a encontrar su nombre.

**¿Qué pistas le darías para describir a esa persona? ¿Qué elementos utilizarías?**

Vamos a ponerlo en práctica. De esta manera comprobaremos si da el resultado deseado y logramos identificar a una persona con los rasgos que la definen.

Alguien de clase piensa en un personaje conocido por la mayoría. De forma ordenada le vais haciendo preguntas que ayuden a averiguar quién puede ser. Para hacerlo un poco más difícil trata de formular las preguntas de forma que sólo pueda responder con un **SI** o un **NO**. Con los datos que vayáis recogiendo tendréis que adivinar de quién se trata... siguiendo la dinámica del famoso juego "Quién es quién".

Este juego permite ver cómo los rasgos que describen a un persona conforman su identidad que rápidamente reconocemos con nuestro nombre. Bueno, el nombre que identifica a alguien en el mundo real no tiene porque coincidir con el nombre on line. ¿Qué elementos te ayudarían a identificar a alguien en el mundo virtual?

### CONTENIDOS PARA IDENTIFICAR A ALGUIEN VIRTUALMENTE

1	2
3	4
5	

**2** Tras el juego inicial elabora con toda la clase un listado con aquellos aspectos físicos que habéis preguntado más.

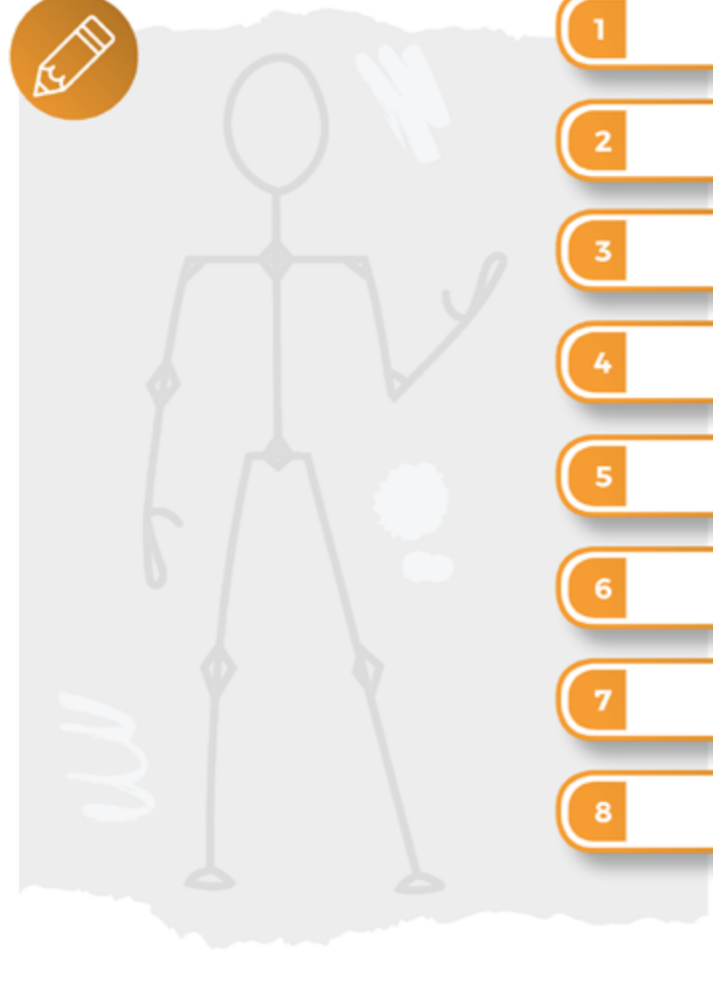
**¿Qué preguntas se necesitan hacer para identificar a alguien?**

### LISTA DE ELEMENTOS PARA UNA DESCRIPCIÓN

//0. Por ejemplo: color del pelo	//4. _____
//1. _____	//5. _____
//2. _____	//6. _____
//3. _____	//7. _____

3 Ahora, siguiendo esa lista trata de hacer una descripción lo más completa posible de ti y completa tu dibujo:

### LISTA DE ELEMENTOS QUE ME DESCRIBEN



1

2

3

4

5

6

7

8

### 3.2 REPARTO DE CUALIDADES

1 Algunas de las cualidades que ayudan a identificar a una persona no son fáciles de reconocer a primera vista, por ejemplo cuando hablamos de aspectos que no se refieren a rasgos corporales. Esos elementos se muestran de diferentes maneras como en forma de habilidades, emociones, capacidades, valores... Puedes leer una amplia variedad en el siguiente cuadro:

- |   |   |   |
|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> Prudente             | <input type="checkbox"/> Peleón/a             | <input type="checkbox"/> Mentiroso/a          |
| <input type="checkbox"/> Seria/o              | <input type="checkbox"/> Sedentaria/o         | <input type="checkbox"/> Constante            |
| <input type="checkbox"/> Cooperador/a         | <input type="checkbox"/> Alegre               | <input type="checkbox"/> Temerosa/o           |
| <input type="checkbox"/> Deportista           | <input type="checkbox"/> Pasota               | <input type="checkbox"/> Impaciente           |
| <input type="checkbox"/> Triste               | <input type="checkbox"/> Valiente             | <input type="checkbox"/> Despreocupado/a      |
| <input type="checkbox"/> Exigente             | <input type="checkbox"/> Tranquilo/a          | <input type="checkbox"/> Honrado/a            |
| <input type="checkbox"/> Arriesgado/a         | <input type="checkbox"/> Decidida/o           | <input type="checkbox"/> Distraída/o          |
| <input type="checkbox"/> Divertida/o          | <input type="checkbox"/> Responsable          | <input type="checkbox"/> Inseguro/a           |
| <input type="checkbox"/> <input type="text"/> | <input type="checkbox"/> <input type="text"/> | <input type="checkbox"/> <input type="text"/> |



**2** A continuación tienes el espacio para anotar cualidades personales que puedes reconocer en ti. Lo haremos paso a paso.

### PASO 01

Sin ayuda alguna, la cualidad que más fácilmente reconoces en ti:

**CON FRECUENCIA ME MUESTRO:**

### PASO 02

Para rellenar este segundo cuadro vas a contar con ayuda.

- Recorta 2 cuadros dispuestos "para recortar" con unas tijeras al final de la actividad.
- Mira a tu alrededor y piensa en qué cualidades destacan tus diferentes compañeras/os.
- No se lo digas. Sólo anota una de esas cualidades en cada cuadro, sin repetir.
- Dóblalas y ponlas en común con las del resto de la clase en una bandeja.
- Por orden, vais sacando al azar, una cualidad de la bolsa y la leéis en voz alta. Tras leerla pensar en qué consiste esa cualidad. Podéis ayudaros en ésta parte.
- Una vez que estéis de acuerdo en su significado entregársela a la persona de clase que muestra esa cualidad con frecuencia y que todavía nadie le haya dado una de las tarjetas.
- Pega en este segundo cuadro el que te hayan dado.

**PEGAR AQUÍ:**

### PASO 03

Leer el resto de cuadros recortados que han quedado en la bandeja. De entre todas las cualidades que han salido elige una que también es habitual en ti, pero ahora pensando cuando estás en el espacio ON LINE.

**ON LINE ME MUESTRO:**

De todo lo que has aprendido haciendo esta actividad:

*¿Qué es lo que más te ha gustado de ti?*

*¿Y cómo te hace sentir?*

Comparte tus descubrimientos con amstades, familia....



## RAPEANDO EL RAP

## 4

## Menos Malos Humos

Arte Menor - César en la producción  
Séptimo Cielo

El crío aprende antes a fumar  
que a atarse los cordones,  
sino se traga el humo,  
no será de los molones.  
Colegas no le aceptan  
por decir que no, así,  
el pobre acabó fumando  
más que Hannibal Smith<sup>1</sup>.

Venga dale una calada solo.  
Más tarde era el cow-boy<sup>2</sup>  
del anuncio de Marlboro.

En casa sus dos padres  
olfatean la sospecha.  
-No mamá, tranquila,  
es el humo de la discoteca-

Se cree en su derecho,  
casi tiene ya la edad.  
Llegan los 18 solo siente la ansiedad.  
Su cerebro le somete  
a la prueba del polígrafo.  
Y si le piden un Bic<sup>3</sup>,  
les da un mechero y no un bolígrafo.



## Menos Malos Humos

Arte Menor - César en la producción  
Séptimo Cielo

Haciendo anillos de humo lo pasa bien,  
sin saber que es el tabaco  
quien lo ha consumido a él.  
Mira la cajetilla, contenido en nicotina.  
Dale a la máquina  
y deja el humo de propina, sí.

Soy fumador, fumador pasivo.  
Si quieres respetarme,  
fumátelo en el pasillo.

Los dientes, los dedos amarillos,  
se siente ausente sin pitillos  
¡ha perdido su brillo!

Yo pregunto: ¿cuál es tu zodiaco?  
Deja que adivine  
- cáncer de pulmón -, exacto.

Y tío no hace falta que diga que esto mata.  
Conozco algún colega con cierto aliento a rata.  
Me encanta tu perfume aroma de alquitrán,  
Chester o Ducados, Winston, Camel o Pall Mall.

Esto está mal ¡joder!, piensa con sentido.  
Hay más marcas de tabaco  
que de anticonceptivos.

Mejor un Control o que controles este hábito.  
Cartones sí los hay: de bingo, vino y tabaco.

Y no te digo más porque no soy ningún padre,  
pero soy el de la máscara antihumo en los bares.

Porque no...  
No seré yo, no me pidas fuego.  
Un pitillo es un pincel  
que pinta los pulmones negros.  
Ya sabes de sobra que esto no es un juego.  
Apágalo esta vez, ¡joder!,  
y tira ese mechero.

Porque no...  
Yo no toso, yo me río.

Tu dependencia es seria  
y el tabaco es adictivo.  
Por más que lo digan, más lo hacen,  
siguen con el pitillo.  
Cualquier excusa es buena.  
-Trabajo bien hecho, cigarro pal pecho- es dicho.  
Apura hasta las letras ¿a ver qué tal?  
¿Cómo sabe el filtro, eh? ¿a ver qué tal?

Chicles de nicotina y con sabor a fresa trago.  
Esto es importante y el tabaco es malo.  
Adictivo, depresivo,  
nerviosismo son los síntomas.  
Caja y media todos los días  
no es para bromear.



## Menos Malos Humos

Arte Menor - César en la producción  
Séptimo Cielo

Anda tranquilo, por la calle y sin pitillos,  
afiliate a una biblioteca,  
es más entretenido,  
O hazte socio de un equipo deportivo.  
Beneficios todos para el corazón  
y para el bolsillo.

Anda chiquillo, no eres pillo, que te he visto,  
Tu padre fuma Ducados y no rubio, so listo.

Tus malos humos te mandarán al hospital.  
Recuerdas lo de: ¿y si dejas el tabaco, qué tal?  
-es que no tengo fuerza de voluntad-  
Mamá dice: "más hace el que quiere,  
que el que puede", chaval.  
Aguanta, sé fuerte, insiste.

Tu no dependes de algo tan triste,  
Venden cartuchos de droga legal,  
Empaquetada y cortada,  
hasta con alquitrán.

Jamás trabajaría en un estanco  
porque reparten dosis de muerte  
y cobran por adelantado.

Así que fuma si quieres todo lo que puedas,  
No te va a dar más edad de la que ya tengas,

Así que fuma si quieres todo lo que quieras,  
No te va a relajar más que tomar el aire afuera,

Así que piensa que es lo sencillo,  
Si sacas un pitillo, solo una cosa más te digo:

Que no ...  
No seré yo, no me pidas fuego.  
Un pitillo es un pincel  
que pinta los pulmones negros.  
Ya sabes de sobra que esto no es un juego.  
Apágalo esta vez, ¡joder!,  
y tira ese mechero.

Porque no ...  
No seré yo, no me pidas fuego.  
Un pitillo es un pincel  
que pinta los pulmones negros.  
Ya sabes de sobra que esto no es un juego.  
Apágalo esta vez, ¡joder!,  
y tira ese mechero.

1. Hannibal Smith: Actor de una famosa serie (El Equipo A) en la que aparecía siempre fumando puros. Murió de cáncer.
2. Durante más de 50 años, una conocida marca de cigarrillos utilizó la imagen de un vaquero fumando (cowboy) en sus campañas publicitarias. Algunos de estos personajes fallecieron de cáncer de pulmón.
3. Es también una marca de mecheros.

1

Después de escuchar el Rap del tabaco, habrás visto que en él figuran muchos efectos que produce el hecho de fumar.

Teniendo en cuenta la letra, junto con tu compañero/a, anota en el siguiente cuadro, los **EFFECTOS INMEDIATOS** (aquellos que aparecen en cuanto se fuma un cigarrillo), que figuran en la canción.

### EFFECTOS INMEDIATOS

- |            |            |
|------------|------------|
| //1. _____ | //4. _____ |
| //2. _____ | //5. _____ |
| //3. _____ | //6. _____ |

En el apartado **OTROS**, puedes incluir aquellos que no aparecen en el Rap, pero que también produce el consumo de tabaco por ejemplo, a nivel estético (mal aliento...), económico, ambiental (¿qué pasa con las colillas?), en las mascotas que viven en hogares en los que se fuma...

### OTROS

- |            |             |
|------------|-------------|
| //7. _____ | //10. _____ |
| //8. _____ | //11. _____ |
| //9. _____ | //12. _____ |

**2** En este otro, indica los **EFFECTOS A LARGO PLAZO** (los que aparecen cuando se lleva un tiempo fumando)

### EFFECTOS A LARGO PLAZO

- |            |            |
|------------|------------|
| //1. _____ | //4. _____ |
| //2. _____ | //5. _____ |
| //3. _____ | //6. _____ |

### OTROS

- |            |             |
|------------|-------------|
| //7. _____ | //10. _____ |
| //8. _____ | //11. _____ |
| //9. _____ | //12. _____ |

**3** Finalmente, comparad los efectos que habéis anotado con los del resto de la clase.  
¿Creéis que el consumo de tabaco afecta de la misma manera a chicas y chicos?  
¿Qué efectos produce en ellas? ¿Y en ellos?

### ELLAS

1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_

4 \_\_\_\_\_

### ELLOS

1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_

4 \_\_\_\_\_

**4** ¿Sabías que la palabra **RAP** en realidad son las iniciales de "Rythm and Poetry"?

¿Te atreves junto con tus compañeras y compañeros a crear algún verso con estribillo en relación al cigarrillo electrónico y el tabaco de liar?

Sorprende a la clase **RAPEÁNDOLO**.



# 5

## ALGO QUE PUEDE PASAR

### 5.1 LA DECISIÓN QUE TODO LO CAMBIA

**1** POR PAREJAS, leer la situación y contestar los apartados siguientes:

Marta tiene 14 años y va a 3º de la ESO. Diego es su mejor amigo desde que iban a primaria.

El novio de Marta se llama Borja y llevan saliendo desde finales de 2º. Borja acaba de decirle a Marta que lo quiere dejar con ella.

Marta, llorando, se lo cuenta a Diego y éste ¡muy enfadado! le dice a Marta:

- ¡Este imbécil SE VA A ENTERAR! - y propone **publicar** una foto privada de Borja, con un comentario en el que le insultan y le ridiculizan...

**¿CÓMO CREES QUE SE SENTIRÁ MARTA?  
¿Y QUÉ HARÁ?**

**2** Reflexionar y decidir por Marta.

Para dar una respuesta, podéis seguir los pasos que encontraréis en las siguientes páginas:

• **PASO 01:** Pensar y escribir tres posibles respuestas que pueda tener Marta.

OPCIÓN 1:

OPCIÓN 2:

OPCIÓN 3:

• **PASO 02:** Reflexionar lo positivo y negativo de cada una de las opciones.

OPCIÓN 1:

OPCIÓN 2:

OPCIÓN 3:

• **PASO 03:** Ahora, decidir y escoger la que os parezca mejor opción.

OPCIÓN \_\_: ¿Por qué?

• **PASO 04:** Poner en común y compartir con toda la clase vuestras opciones.



1 Leer en clase:

Continuamente tomamos decisiones, es decir, escogemos qué hacer tras considerar diferentes alternativas y sus consecuencias. Saber decidir es tener información y procesarla, es evitar dar bandazos a merced de la dirección caprichosa del azar u otros factores externos. Decidir significa tener que escoger. **Antes de tomar algunas decisiones, podemos tener en cuenta algunos pasos que nos pueden ayudar...**

1º **¿QUÉ QUIERO CONSEGUIR?**

Aclara tu objetivo, ten en cuenta lo que quieres, piensa en las consecuencias, busca alternativas para lograr lo que te propones, sin consecuencias negativas ni para uno/a mismo/a, ni para las otras personas.

2º **POCO A POCO... DETENTE, FRENA, RESPIRA, PARA 10 SEGUNDOS**

Para un momento y respira profundo, respira... PARA... para... PARAR a veces es necesario. Ten paciencia. Date un tiempo. No te dejes llevar por lo primero que se te ocurra. Respira 10 segundos o 20 segundos o 30 segundos...

3º **¿QUÉ SIENTO?**

Conoce y reconoce tus emociones, tomar decisiones en un estado de emoción intensa... como puede ser enfado, tristeza, alegría, miedo, etc., dificulta la toma de decisiones correcta.



2 Piensa y escribe tu propia reflexión a la hora de tomar una decisión...

1 **SITUACIONES PARA PRACTICAR**  
A continuación vamos a practicar lo aprendido. Vuestro tutor o tutora os asignará una situación. Por grupos tenéis que resolver la situación que os corresponda.

1 **PASOS A SEGUIR**

- //1. En primer lugar, en grupo, leer la situación que os haya tocado.
- //2. Pensar en las diferentes opciones de respuesta.
- //3. Reflexionar sobre lo positivo y negativo de cada una de las opciones.
- //4. Decidir y escoger una.
- //5. Representar o narrar la situación al resto de la clase, con la opción elegida.
- //6. Expresar cómo os habéis sentido.
- //7. Y finalmente, toda la clase, votar la situación que penséis que mejor se ha resuelto. Podéis anotar cada situación en la pizarra para ir sumando los votos.



**1****LA APUESTA QUE NUNCA GANA****¿QUE HARÁ JAVIER?**

*"Es sábado por la tarde. Los padres de **Javier, de 17 años**, han ido a pasar el finde al pueblo por lo que Javier que no va, queda con su grupo en casa.*

*Por la noche, después de haber jugado unas partidas a la Play, piden para cenar unas pizzas. Mientras esperan, y de risas, deciden hacer una apuesta, por lo que tienen que registrarse en una casa de apuestas, rellenando el formulario de registro y utilizando los datos de uno de ellos que acaba de cumplir los 18.*

*Quedan en poner cada uno 5 euros y así jugar en total 25 euros. Ese día ganaron... La noche fue genial.*

*A partir de ese día Javier empezó a jugar cada vez más fuerte: 10 euros, 20 euros, 100 euros... Pasaba cada vez más horas apostando tanto on-line como en salones de juego, falsificando sus datos.*

*Sus padres están preocupados. Saben que algo raro pasa, pero no saben de qué se trata. Cuando Javier no está apostando, su mente sólo piensa en apuestas. Él también siente que algo no va bien.."*

**2****EL PODER DE LA AMISTAD****¿QUE HARÁ PABLO?**

*"**Daniel y Pablo son amigos desde los 8 años**. Ya les falta poco para cumplir los 18. Se conocieron cuando empezaron a jugar juntos al baloncesto. Siempre han compartido amigos y amigas, así como muchas aficiones: videojuegos, pelis de acción, hacer deporte, escuchar música...*

*En los últimos meses Pablo está preocupado por Daniel. Ya ha faltado a varios entrenamientos y el entrenador no cuenta con él para los partidos. Los fines prefiere quedarse en casa, en lugar de salir. Últimamente se muestra enfadado. Nunca va a las primeras horas y su tema de conversación es solo sobre un videojuego al que está muy enganchado... Pablo tiene claro que ésta es la causa del cambio de Daniel."*

**3****¿PRUEBA DE AMOR?****¿QUE HARÁ SERGIO?**

*"**Sergio de 14 años**, recibió una invitación para agregar a Laura, una chica muy guapa que aparentaba ser de la misma edad. Cuando aceptó comenzaron a chatear hasta ser amigos. La única forma de comunicación entre ellos eran los mensajes de Instagram. Se contaban todo, intercambiaban fotos, tenían muchas cosas en común. Lo pasaban muy bien chateando.*

*Después de seis meses, una noche Laura propuso que podían intercambiar fotos sin ropa.*

*Sergio dudó, pero Laura le prometió que, en cuanto recibiera la foto de Sergio, enviaría la suya. Al cabo de un rato, la foto de Sergio sin ropa y haciendo cara sexy estaba enviada, ahora le tocaba a Laura.*

*Una vez enviada la fotografía, ella se burló de él diciéndole que no le iba a mandar nada y que si él no accedía a mandar más fotos, publicaría la que tiene ante todos sus contactos."*

**4****ALGO BUENO QUE DECIR****¿QUE HARÁ SILVIA?**

*"**Sergio, Víctor, Silvia y Eva son amigos desde primaria**.*

*Acaban de empezar 3º de la ESO y a su clase acaba de llegar un chico nuevo, que se llama Álvaro.*

*Sergio, Víctor, Silvia y Eva lo conocen del verano y de las fiestas del pueblo. Uno de los días de fiesta tuvieron una pelea con él y su grupo.*

*Como Álvaro es nuevo y aún no está en el grupo de whastapp de clase, Sergio y Eva aprovechan para subir fotos con comentarios ridiculizándole.*

*A Víctor le da igual e incluso le parece muy gracioso... pero a Silvia no le parece muy bien...*

*¡¡Pero tampoco quiere discutir con sus amigos!!"*

# CARRERA SIN HUMO

El fin de curso está cerca y seguro que ya tenéis muy avanzado el programa **matZ-1**. Pero, ¿qué te parece si lo acabamos con una carrera en la que puedas participar junto a chicas y chicos de otros colegios que también lo han hecho?

## 2K

La "Carrera Sin Humo" se organiza para celebrar el "Día Mundial Sin Tabaco" que es el 31 de Mayo.

### PARA PARTICIPAR ES NECESARIO HACER LA INSCRIPCIÓN. QUE INCLUYE:

- Dorsal y cronometraje electrónico.
- Avituallamiento saludable.
- Seguro.
- Camiseta técnica de la carrera.
- Trofeos a quienes se clasifiquen en los tres primeros lugares.
- Sorteo de material deportivo entre participantes.



Puedes entrenar y realizar actividades de prevención del tabaquismo en clase de educación física. Al hacerlas, podrás constatar las ventajas que se derivan en el rendimiento físico del hecho de no fumar, además de empezar a conseguir resistencia para la carrera.

Prepárate para participar en la "Carrera Sin Humo" (2 Km.). Hay muchos premios esperándote a ti, a tu centro y a tus profesores/as.

¡¡Te esperamos!!

Puedes ver fotos de pasadas ediciones en:

[www.carrerasinhumo.es](http://www.carrerasinhumo.es)

## CUESTIONARIO FINAL DE EVALUACIÓN

**CENTRO:**  **GRUPO:**   
**CURSO:**  **FECHA:**  **EDAD:**   
**GÉNERO:** CHICA:  CHICO:  OTRO:

A continuación, te proponemos que contestes a algunas preguntas relacionadas con el programa que has realizado en clase. Cuando acabes, entrega este cuestionario a tu profesor/a. Muchas gracias por tu colaboración. ¿Quieres decir algo sobre el programa?

1 // Valora del 1 (si no te ha gustado nada) al 5 (si te ha gustado mucho):

El contenido de las actividades	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
La utilidad de las actividades	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
La forma de trabajar las actividades en clase	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mi participación y la de mis compañeros/as	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
El trabajo en grupo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
El uso de audiovisuales	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Aprender cosas nuevas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Poner en práctica en casa lo aprendido en clase	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

2 // Valora del 1 (si no te ha ayudado nada) al 5 (si te ha ayudado mucho) las actividades para conseguir:

Conocer el significado de influencia e influenciar	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5
Reconocer situaciones de influencia y presión, como la publicidad	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5
Conocer algunas de las sustancias que contiene el cigarrillo	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5
Conocer los riesgos y los efectos de consumir tabaco	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5
Valorar las ventajas de no fumar	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5
Reconocer mis cualidades personales	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5
Descubrir mis cualidades escondidas, que no sabía que tenía	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5
Expresar cómo me veo	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5
Conocer, pensar y elegir estrategias para tomar decisiones	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5
Analizar y practicar la toma de decisiones en relación a la tecnología	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5

3 // Valora las actividades realizadas: del 1 (si no te ha gustado nada) al 5 (si te ha gustado mucho).

Actividad 1: Vendedores de humos	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5
Actividad 2: "QR" del cigarrillo	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5
Actividad 3: ¿Quién es quién?	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5
Actividad 4: Rapeando el rap	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5
Actividad 5: Algo que puede pasar	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5

4 // Define el programa Matiz-2 con 5 adjetivos:

<input type="checkbox"/> Creativo	<input type="checkbox"/> Educativo	<input type="checkbox"/> Informativo	<input type="checkbox"/> Entretenido	<input type="checkbox"/> Útil
<input type="checkbox"/> Aburrido	<input type="checkbox"/> Adecuado	<input type="checkbox"/> Pesado	<input type="checkbox"/> Necesario	<input type="checkbox"/> Provechoso
<input type="checkbox"/> Interesante	<input type="checkbox"/> Repetitivo	<input type="checkbox"/> Inútil	<input type="checkbox"/> Novedoso	<input type="checkbox"/> Largo

5 // Haciendo estas actividades me lo he pasado:

<input type="checkbox"/> Muy bien	<input type="checkbox"/> Bien	<input type="checkbox"/> Regular	<input type="checkbox"/> Mal	<input type="checkbox"/> Muy mal
-----------------------------------	-------------------------------	----------------------------------	------------------------------	----------------------------------

 Programa de prevención en el ámbito escolar

matiz

1