

SESIÓN 3: "SIMPLEMENTE NO"**DESCRIPCIÓN**

Consiste en que el alumnado identifique diferentes situaciones de presión frente a conductas poco saludables, entre ellas la de fumar, y a través de una representación, se entrenen en el desarrollo de habilidades para decir "no" asertivamente.

OBJETIVOS

1. Reconocer las diferentes estrategias de presión de grupo, centrándonos en la asertiva.
2. Desarrollar habilidades asertivas de resistencia ante la presión de grupo relacionada con el tabaco.

RECURSOS

- Contenidos básicos de la unidad didáctica: "¿FUMAR?. NO GRACIAS"
- Papel y lápiz
- Ficha para el alumnado: "20 formas de decir 'no'"

ÁREAS IMPLICADAS

Tutoría

DESARROLLO DE LA SESIÓN

1. Se invita al alumnado a reflexionar sobre la influencia positiva o negativa del grupo de amigos sobre sus conductas y decisiones.
2. Breve exposición sobre la presión que puede ejercer el grupo de amigos o compañeros en el inicio del consumo de tabaco, resumiendo las distintas formas que hay para rechazar una petición que no queremos llevar a la práctica.
3. A continuación se piden alumnos y alumnas voluntarios para representar en clase algunas de las formas de decir "NO AL TABACO", descritas (cuantos más alumnos participen más rica será esta actividad).
4. Para finalizar, se discute en grupo las dificultades mostradas a la hora de resistir la presión de grupo y la necesidad de poner en práctica las formas de decir no asertivamente, comprobando que el vínculo con nuestro grupo de amigos no tiene por qué romperse por ello.

OBSERVACIONES

Esta actividad puede ser muy útil para trabajar en tutoría el seguimiento del concurso "Clase sin humo", si la clase participa. En este caso se puede proponer al grupo reflexionar sobre situaciones reales en los que algún alumno o alumna de la clase, se haya sentido presionado para fumar.

ANEXOS

Fichas para el profesorado:

- 20 formas de decir "NO"

FUENTE

Consejería de Salud: "El tabaco y la presión social". Sevilla. Junta de Andalucía.

20 FORMAS DE DECIR "NO"

Los adolescentes tienen que aprender a decir "no" al tabaco en situaciones que son habituales y muy cercanas: algún amigo cuando saca una cajetilla y ofrece cigarrillos, un ofrecimiento en la casa de alguno de ellos, en una reunión, camino del colegio. En estas situaciones los chicos y las chicas pueden rechazar la invitación a fumar y seguir manteniendo una buena relación con sus amigos.

SENCILLAMENTE DI NO:

"perdona pero ya sabes que no"

DISCO RAYADO:

"vale, vale pero no lo hago, no gracias..."

EXCUSAS:

"ahora no puedo"

SALTA A LA VISTA:

"ya ves lo que dice esta chapa: no, gracias"

HAZTE EL DESPISTADO:

"oye, de verdad que no sé nada"

PUEDE SER...:

"pues puede ser, no te digo que no, pero no lo sé"

CAMBIA DE TEMA:

"oye, ¿os habéis enterado de lo que ...?"

PREGUNTÓN:

"bueno y después de esto qué pasa, y después?, y después? ..."

ALTERNATIVAS:

"yo creo que sería mejor dar una vuelta y ver cómo está el patio"

MÁRCHATE:

"me voy...hasta luego amigos...ya nos vemos"

HUMOR:

"quién me vería a mí con todo eso, con la cara de pato que tengo"

ESPEJO:

"o sea que dices que eso está muy bien y no hay peligro ..."

¡NO ME DIGAS!:

"oye me dejas pasmado, ¡yo que te tenía por buena!"

DI LO QUE PIENSAS:

"pues mira, lo que pienso sinceramente de eso es que ..."

DEMASIADO PARA MÍ:

"qué va, demasiado para mí, que soy débil y enfermizo".

ENFRÉNTATE:

"mira, dejaros de tonterías, eso es un rollo"

¡DEVUÉLVESELA!:

"hazlo tú si tantas ventajas tiene, a mí me dejas..."

CONCESIONES:

"es probable que eso sí, pero lo otro..."

DALE LARGAS:

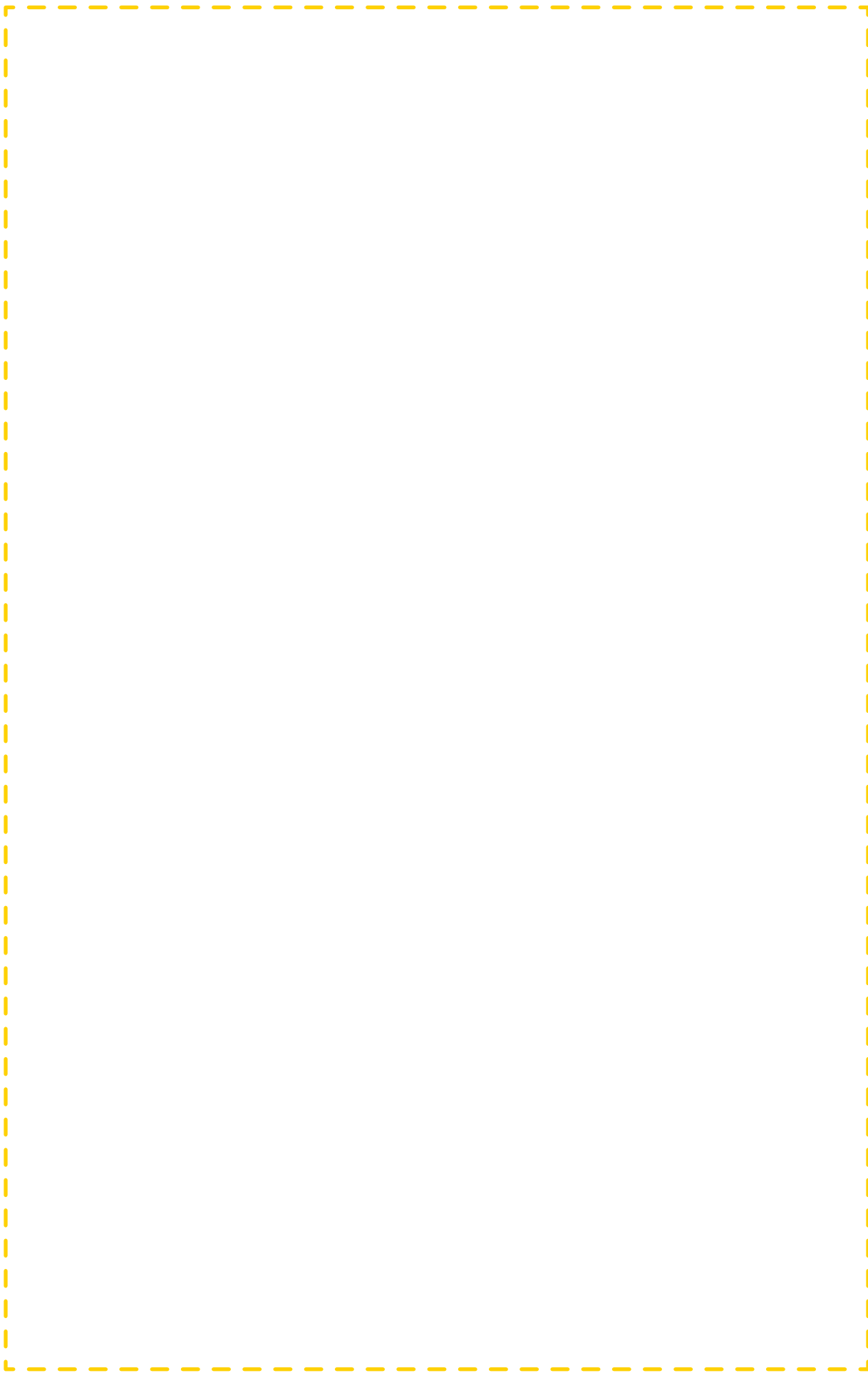
"bueno, bueno, déjame en paz hoy, mañana será otro día"

RECONOCER ERRORES:

"hombre puede ser un error, pero..."

2

P



2

P

