

SESIÓN 1: "YO LO DEJO CUANDO QUIERA"

DESCRIPCIÓN

La actividad principal de esta sesión es investigar sobre varias historias acerca de personas fumadoras que en un momento de su vida deciden dejar de fumar y que han constatado la dificultad de dejar este hábito.

Mito: "Dejar de fumar no es difícil, yo lo dejo cuando quiera"

ContraMito: "El tabaco contiene sustancias muy adictivas, y es difícil dejarlo".

OBJETIVOS

1. Que el alumnado reflexione sobre la capacidad adictiva del tabaco y sobre la dificultad de abandonar su consumo.
2. Animar al alumnado fumador a que abandonen el hábito antes de que se haya consolidado y sensibilizar a los que no fuman para que se mantengan sin fumar.

RECURSOS

- Los contenidos básicos de la unidad didáctica: "ROMPIENDO MITOS"
- Fichas para el alumnado "Entrevista exfumadores" y "Entrevista fumadores"

ÁREAS IMPLICADAS

Lengua y Ciencias Sociales

ANTES DE EMPEZAR LA SESIÓN

- Se pide al alumnado que entreviste a una persona joven o adulta conocida que sea fumadora y que haya intentado dejar de fumar. Es importante que recojan la relación del protagonista de la historia con el tabaquismo, incluyendo las razones y las condiciones en las que empezó a fumar y los intentos de abandono del tabaco (ver las fichas "Entrevista a personas que han dejado de fumar" y "Entrevista a personas fumadoras")

DESARROLLO DE LA SESIÓN

1. Breve indagación sobre los conocimientos y creencias del alumnado acerca de la capacidad adictiva del cigarrillo.
2. Se divide a la clase en cinco grupos. Cada uno de ellos investiga en horario extraescolar la historia de una persona exfumadora o fumadora que ha hecho intentos para dejar de fumar. La historia puede empezar cuando la persona empezó a fumar y finalizar en el momento en el que se encuentra ahora.
3. Cuando estén elaboradas las historias, se realizará una puesta en común con toda la clase para que cada grupo relate la suya.



4. Una vez descritas las cinco historias se puede entablar un diálogo con toda la clase en la que se reflexione sobre la dificultad de dejar de fumar, y sobre la escasa atención que se presta al inicio del consumo de tabaco a pesar de ser un hábito que genera una fuerte adicción y que tiene graves consecuencias para nuestra salud y para nuestro bolsillo.
5. Se finalizará la actividad animando a los chicos y chicas que se consideren fumadores a que lo dejen cuanto antes y facilitándoles información sobre los recursos que ofrece el programa ¡"A no fumar, Me apunto!", para dejar de fumar.

OBSERVACIONES

La puesta en común de las historias recogidas puede llevarse a cabo mediante otras fórmulas diferentes: juegos de roles, cómics, guión y escenificación posterior que puede recogerse en vídeo.

ANEXOS

Fichas para el alumnado:

- "Entrevista exfumadores"
- "Entrevista fumadores"



ENTREVISTA A PERSONAS EXFUMADORAS

(Realizar esta entrevista a personas exfumadoras que hayan realizado algún intento para dejar de fumar)

1. ¿A qué edad empezaste a fumar?

| |
|--|
| |
|--|

2. ¿Por qué empezaste a fumar?

| |
|--|
| |
|--|

3. ¿Fue una decisión tomada conscientemente?

| |
|--|
| |
|--|

4. ¿Cuántas veces has intentado dejar de fumar antes de conseguirlo?

| |
|--|
| |
|--|

5. ¿Qué dificultades has tenido para dejarlo?

| |
|--|
| |
|--|

6. ¿Por qué dejaste de fumar?

| |
|--|
| |
|--|

3

A



7. ¿Tienes todavía ganas de fumar?

Empty white space for response to question 7.

8. ¿Qué motivos te animan a seguir sin fumar?

Empty white space for response to question 8.

3

A



ENTREVISTA A PERSONAS FUMADORAS

1. ¿Cuánto tiempo llevas fumando?

2. ¿Cuántos cigarrillos fuma al día?

3. ¿A qué edad empezaste a fumar?

4. ¿Por qué empezaste a fumar?

5. ¿Fue una decisión tomada conscientemente?

6. ¿Has intentado dejar de fumar?

7. ¿Cuántas veces has intentado dejar de fumar?

8. ¿Qué dificultades has tenido para dejarlo?

3

A



| |
|--|
| |
| 9. ¿Por qué sigues fumando? |
| |
| 10. ¿Vas a hacer algún intento para dejar de fumar? |
| |

3

A

