

DINAMICA DE PREVENCION DE TABAQUISMO EN 6° E.P.

Hay que tener en cuenta que aunque sean los mayores (de primaria) todavía son niños, por lo que no podemos utilizar juegos o actividades muy infantiles, pero al mismo tiempo tampoco podemos utilizar mensajes complejos ni imágenes demasiado duras.

En cualquier caso, yo creo que el primer paso es cambiar impresiones con el tutor/a para hacerse idea del grupo con el que vamos a estar, y así acordar como se van a colocar en el aula, si es un grupo poco o muy participativo, movido, etc.

PUNTOS A TRATAR

1.- Presentación

2.- Encuesta

3.- El tabaco y su origen

4.- Efectos del consumo del tabaco

5.- Motivos por los que se consume tabaco

6.- Además de no fumar, podemos ayudar a los fumadores a dejarlo

1.- PRESENTACION

Informa a los niños/as quien eres y por qué estás allí. Podemos colocar algún poster ilustrativo de la dinámica en la pared o la pizarra con celo.

Repartimos etiquetas adhesivas para que escriban su nombre y se la peguen, para poder identificarlos.

Podemos acordar con ellos unas normas básicas antes de empezar, como por ejemplo no hablar todos a la vez, levantar la mano cuando quieran preguntar algo, y por otro lado pedirles ayuda y colaboración, ya que nosotros no somos profesores y no tenemos su experiencia (lo que les hace sentirse más mayores e importantes)

2.- ENCUESTA

Repartimos la encuesta, es conveniente ir leyendo en voz alta cada pregunta mientras las van contestando por escrito, con el fin de controlar mejor el tiempo y que cuando las recojamos terminen todos a la vez.

3.- EL TABACO Y SU ORIGEN

Repasamos los conceptos básicos y enseñamos fotos de la planta del tabaco.

Podemos definirlo como una droga.

Hablamos de sus componentes:

Nicotina, es lo que genera adicción

Alquitrán, les recordamos esa pasta negra que vemos en el asfalto de las carreteras

Monóxido de carbono, sustancia tóxica que se desprende de la respiración y que hemos estudiado en Conocimiento del Medio

Podemos dejar claros estos mensajes:

“No es una batalla de no fumadores contra fumadores”

“La mejor manera de no fumar es no empezar, ya que es muy facil empezar y muy dificil dejarlo”

4.- EFECTOS DEL CONSUMO DEL TABACO

Podemos explicarlo tipo esquema, como hacen ellos para estudiar, sacando a un voluntario/a a la pizarra y preguntando a los demás los efectos que se les vayan ocurriendo

	A CORTO PLAZO	A LARGO PLAZO
EFECTOS NOCIVOS	color amarillento en dientes y dedos	efectos sobre la respiración
	insensibilidad olfativa	bronquitis
	envejecimiento de la piel	cancer
	quemaduras en la ropa	infarto
	menos dinero para gastar en otras cosas	úlceras de estómago
	mal aliento	problemas al hacer ejercicio físico
	mal olor en la ropa, pelo, casa coche, etc	

BENEFICIOS

Ninguno, como mucho presumir.

5.- MOTIVOS POR LOS QUE SE CONSUME TABACO

Para impresionar

Por la curiosidad de probarlo

Por la publicidad, comentar que va dirigida sobre todo a los jóvenes porque son los futuros fumadores. Enseñar algunas fotos de publicidad que utilizan personajes que están de moda y que quieren dar una imagen de bienestar.

6.- ADEMÁS DE NO FUMAR PODEMOS AYUDAR A LOS FUMADORES A DEJARLO

Les explicamos que hay que actuar sin agresividad, sin romper ni esconder el tabaco del fumador, sin burlarse, insultar ni culpabilizar al fumador, hay que tratar de convencer con cariño, respeto, tolerancia y paciencia, sobre todo cuando el fumador está dejándolo, en el periodo que llamamos “el mono”.

Por último les informamos de la existencia de los grupos de apoyo y el curso de deshabituación tabáquica para padres a través del AMPA.