

 Programa de prevención en el ámbito escolar

matiz

1

Guía del profesorado 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:

1427-2021

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

www.zaragoza.es/matiz1

www.facebook.com/cmapazgz

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.

Desde CMAPA queremos agradecer a los equipos directivos, a profesionales de la orientación psicoeducativa y profesorado que, a lo largo de más de veinte años, han hecho posible que la prevención de adicciones y la promoción de la salud llegue a las aulas y los centros educativos de Zaragoza.

Sin su implicación, la continuidad de los programas municipales de prevención de las adicciones en el ámbito educativo y la evaluación de los mismos para su mejora, no sería posible.

#GRACIAS

 Programa de prevención en el ámbito escolar

matiz

1

ÍNDICE DE CONTENIDOS

PRESENTACIÓN

| | |
|---------------------------------------|---------|
| Introducción // | Pág. 3 |
| Punto de partida // | Pág. 4 |
| Modelos teóricos // | Pág. 6 |
| Factores de riesgo y de protección // | Pág. 8 |
| Objetivos // | Pág. 10 |
| Población destinataria // | Pág. 11 |
| Metodología del programa // | Pág. 11 |
| Contenidos // | Pág. 15 |
| Materiales // | Pág. 18 |
| Evaluación // | Pág. 18 |

¿QUÉ ES?

Pág. 19

VENDEDORES DE HUMOS

Pág. 22

"QR" DEL CIGARRILLO

Pág. 31

¿QUIÉN ES QUIÉN?

Pág. 42

RAPEANDO EL RAP

Pág. 49

ALGO QUE PUEDE PASAR

Pág. 56

ANEXO

| |
|--------------------------------------|
| Carrera Sin Humo // |
| Evaluación Profesorado y Alumnado // |
| Fichas Sustancias // |



INTRODUCCIÓN

El centro educativo es el lugar donde más tiempo pasamos en los primeros años de la vida. Es el lugar donde la persona va creciendo, tanto a nivel individual como social, adquiriendo conocimientos y habilidades básicas para su desarrollo. Se convierte, por lo tanto en un escenario clave para realizar intervenciones de promoción de la salud, incluyendo la prevención de las adicciones.

El objetivo es que alumnos y alumnas consigan el mayor grado de salud posible a partir de la adquisición de conocimientos y habilidades que favorezcan el desarrollo de estilos de vida saludables. Además, en los centros educativos se puede programar una labor a largo plazo, adaptando los objetivos, contenidos y metodologías a la edad del alumnado, tendente en todo momento a aumentar los Factores de Protección y reducir los Factores de Riesgo (factores que reducen o por el contrario incrementan la posibilidad de que se produzcan determinadas conductas adictivas).

Vivimos en sociedades cada vez más dinámicas y cambiantes. Por ello, el conocimiento de la realidad se hace indispensable para adaptar las intervenciones preventivas. En este aspecto, los últimos datos epidemiológicos confirman un cambio de tendencia por lo que respecta al **consumo de tabaco** en la población adolescente, incrementándose el porcentaje de adolescentes de 14 a 18 años que fuma tabaco a diario, rompiendo así la línea descendente de los últimos años. Los expertos alertan de que el tabaquismo persiste entre la población adolescente, especialmente si al tabaco tradicional se le suman nuevas formas de consumo, en las que el aumento es más que evidente. Se ha incrementado de forma sustancial, en este colectivo, el uso de **cigarrillos electrónicos**, promocionados y vendidos como inocuos cuando en realidad no lo son.

Por otra parte, existe una preocupación creciente en la comunidad educativa en relación al "mal uso" de internet, de los medios digitales y de las redes sociales, así como por el papel que pueden desempeñar como facilitadores del acceso y potenciadores de otras conductas adictivas, especialmente de los juegos de apuesta y el juego on line entre adolescentes. Por ello, el abordaje de **las tecnologías** debe incluirse, ya sea de forma explícita o implícita, en un programa de prevención de adicciones dirigido al alumnado de 1ºESO.

matiz-1, como programa universal, forma parte de un proyecto amplio de prevención dirigido a la práctica totalidad de los niveles educativos de la ciudad de Zaragoza. Se centra en el consumo de tabaco, introduciendo el cigarrillo electrónico en su contenido por lo que a las actividades específicas se refiere. A su vez, en las inespecíficas (aquellas que no tratan directamente sobre dicha sustancia) están presentes diferentes aspectos relacionados con el buen/mal uso de las tecnologías.

También se contempla la colaboración activa por parte de las familias en esta tarea educativa, tanto a través de actividades/materiales específicamente destinadas a padres y madres, como a través de pequeñas tareas que el alumnado debe realizar en casa con su ayuda. Además, junto a madres, padres y profesorado, la comunidad educativa en su conjunto, es siempre un referente que puede resultar extremadamente útil para el desarrollo de programas amplios de prevención.

PUNTO DE PARTIDA

matiZ-1 surge de la necesidad de dar respuestas a las nuevas realidades relacionadas con el consumo de tabaco, puestas de manifiesto en los últimos estudios epidemiológicos realizados así como de la demanda explícita planteada desde el propio profesorado en relación a la preocupación creciente por el uso, en ocasiones problemático, que el alumnado hace de las tecnologías.

Por ello se ha contado con los datos objetivos de hábitos de consumo de la población adolescente, así como aquellos referidos al uso de internet, videojuegos, juego con dinero, tanto a nivel estatal como en nuestra comunidad, que presenta periódicamente el Plan Nacional Sobre Drogas, a través de sus encuestas sobre uso de drogas en enseñanzas secundarias (ESTUDES)¹, en los últimos años. Las conclusiones obtenidas del "Estudio sobre el uso de las Tecnologías" realizado en el alumnado de 5º y 6º de EPO de diferentes centros educativos de la ciudad de Zaragoza en 2018-19, han sido a su vez un importante referente².

Importante referente ha sido el programa "Más que hablar de tabaco", dirigido al alumnado de 1ºESO, cuya prueba piloto se llevó a cabo en el curso 2013-14. El análisis de la evaluación de la misma, permitió elaborar su versión definitiva, e iniciar así su aplicación en el curso siguiente. A lo largo de los siete años en los que se ha ofrecido a los centros educativos de Zaragoza, lo han realizado alrededor de dieciocho mil alumnos/as, más de setecientos profesores/as y una media de veinticinco centros por curso educativo. En este periodo de tiempo, contenidos concretos de alguna de las actividades, se han ido modificando y adaptando a la realidad.

Por ello, **matiZ-1**, mantiene, en general, algunos de sus aspectos como la fundamentación teórica, objetivos, y metodología. Los cambios se han introducido en los contenidos y en la duración del programa, dando así respuesta a las nuevas necesidades detectadas a las que se ha aludido en el apartado anterior.

El programa tiene también en cuenta la perspectiva de género, analizando las consecuencias que el consumo de tabaco produce tanto en la población masculina como femenina.

Consecuentemente, **matiZ-1** se sigue fundamentando en los principios surgidos de los avances realizados en los últimos años en materia de prevención de las adicciones. Se hace especial énfasis en las indicaciones que se proponen desde la evidencia científica, con el objetivo básico de incrementar la eficacia de los programas preventivos que se llevan a cabo en el aula. Así, adquiere un protagonismo especial el hecho de enseñar y entrenar al alumnado en habilidades para la vida, en la utilización de una metodología interactiva que facilite el contacto y la comunicación entre participantes donde, además,

1. ESTUDES 2021. Encuesta sobre el uso de drogas en enseñanzas secundarias en España. Ministerios de Sanidad, Consumo y Bienestar Social. Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas.
2. Ver publicación en <https://www.zaragoza.es/sede/servicio/publicacion-municipal/11867>

sea el propio alumnado quien adquiera el papel de mediador/a. Se ha tenido en cuenta la conveniencia de que los programas contemplen la transmisión de información combinada con otras estrategias de intervención, dedicando un mínimo de sesiones anuales con continuidad en los años siguientes. Se pone de relieve la especial recomendación de implicar en su desarrollo tanto a la familia como a la comunidad educativa y, por supuesto, se insiste en la conveniencia de que exista una evaluación de calidad.

Siguen vigentes los marcos de referencia actuales que establecen tanto la Estrategia Nacional Sobre Adicciones, como el III Plan de Adicciones de la Comunidad Autónoma de Aragón, así como el II Plan Municipal de Adicciones del Ayuntamiento de Zaragoza.

El análisis de la información extraída de la exhaustiva revisión de los programas de prevención dirigidos a 1º ESO existentes en nuestro país, que se realizó en su momento, ha aportado información relevante acerca de los aspectos más formales del programa.

Y por supuesto, se han tenido muy presentes las observaciones, sugerencias y propuestas que a lo largo de estos años se han ido recogiendo en las múltiples sesiones de trabajo conjuntas con el profesorado, tutores/as, orientadores/as... que han aplicado el programa "Más que hablar de tabaco" a lo largo de estos años.

Toda esta información ha sido motivo de múltiples sesiones de trabajo, de reflexión y debate en el seno del propio equipo técnico de prevención del CMAPA, cuyas conclusiones están presentes en todos y cada uno de los apartados que integran el presente programa.

Finalmente, el resultado ha sido un programa estructurado en base a tres ejes que se complementan entre sí:

#1. El centro educativo, asignando especial protagonismo al aula, espacio en el que se va a materializar la aplicación de **matiZ-1**, como programa:

- de prevención universal,
- dirigido a la población de 1º ESO,
- que aborda de forma específica e inespecífica el tabaco y el uso de las tecnologías
- que incluye sesiones de refuerzo en cursos posteriores y
- que el profesorado va a llevar a cabo en el aula, con el apoyo continuo de las técnicas municipales de prevención de adicciones.

#2. La familia, contando con la implicación de madres/ padres/tutores/as legales.

#3. La comunidad.

El primer año de aplicación va a contemplarse como prueba piloto. En ella van a participar técnicas del CMAPA, realizando cada una de las actividades en aquellos centros de la ciudad elegidos al azar y, el profesorado de aquellos otros que lo lleven a cabo. Los resultados de las evaluaciones de ambas aplicaciones permitirá elaborar el programa definitivo.

MODELOS TEÓRICOS

Las intervenciones en materia de prevención de adicciones necesitan contar con un marco teórico de referencia como soporte clave de los programas.

La prevención se centrará en poner en marcha acciones que permitan actuar en aquellas variables que se relacionan con el inicio, progresión y mantenimiento de la adicción.

El presente programa toma como referencia los siguientes modelos teóricos:

Modelo de Entrenamiento en Habilidades para la vida

- J.G. Botvin, 2000

Este modelo parte de la premisa de que es necesario entrenar a las y los jóvenes, no sólo en habilidades para rechazar la oferta de drogas, sino también en otras habilidades de carácter general. Se basa en la multicausalidad del inicio del consumo de cualquier sustancia y, en consecuencia, trata de cubrir distintas áreas que pueden ser deficitarias en la población adolescente y joven, con el fin de que puedan hacer frente a la tentación de usar cualquier sustancia, como forma de compensar tales deficiencias. Enseña a la población escolar habilidades cognitivo-conductuales para aumentar la autoestima, resistir la presión publicitaria, manejar situaciones generadoras de ansiedad, comunicarse de forma efectiva, mantener relaciones personales y tener una asertividad adecuada.

Modelo de promoción de la salud

- OMS, 1986

Considera la salud como un recurso para la vida diaria y no el objetivo final de la vida. Consecuentemente, un programa basado en este modelo debe aspirar a mejorar las capacidades individuales o grupales para modificar las condiciones medioambientales, asegurar el acceso a una información veraz y asequible, fomentando las habilidades que hacen posible la adquisición de las opciones más saludables.

Teoría del aprendizaje social o teoría cognitiva social

- Bandura, 1986

Para la teoría social cognitiva, una parte importante del comportamiento resulta del aprendizaje vicario o por imitación. No obstante, el pensamiento es un elemento activo en la construcción de la realidad por parte del individuo. Cada cual construye su realidad individual a partir de la interacción entre el entorno y la cognición. En este sentido, la información que maneja la persona es sumamente importante a la hora de establecer sus pautas de comportamiento.

Modelo de la conducta problema o de riesgo

- Jessor y Jessor, 1991

Para este autor, el consumo de drogas y otras conductas problemáticas se explican en base a tres sistemas básicos interrelacionados: la personalidad, el ambiente y la conducta por lo que resulta complicado definir una única causa.

Sin embargo, la necesidad de comprender el consumo de drogas para plantear la prevención, hace necesaria la referencia a los factores de riesgo y de protección, entendidos ambos como condiciones, variables o situaciones que tienen el potencial de aumentar o disminuir el riesgo de que suceda un evento determinado.

Así, los factores de riesgo van a ser todas aquellas variables que pueden ser facilitadoras o predisponer para el inicio o mantenimiento del consumo de sustancias. Por el contrario, los factores de protección incluyen todas aquellas variables que apoyan o favorecen el pleno desarrollo de cada cual, orientando hacia estilos de vida saludables y que sirven como amortiguadores o moderadores de los factores de riesgo.

En el siguiente cuadro, se agrupan los factores de riesgo y protección, relacionados con el consumo de tabaco, que tienen una mayor influencia en diferentes grupos: microambientales, macroambientales y personales.

ÁMBITOS

FACTORES DE RIESGO Y PROTECCIÓN

FACTORES MICROAMBIENTALES

Familia

La socialización de niños y niñas en un ambiente familiar en el que se fuma, incrementa las probabilidades de fumar.

- dado que se considera una conducta normal y
- se asocia al mundo de la población adulta y, por lo tanto, necesaria para formar parte del mismo.

Amigos / amigas

La iniciación tiene lugar en la edad escolar. La venta de tabaco está prohibida en menores de edad, por lo tanto, fumar:

- A)** es una forma de transgredir la prohibición,
- B)** la iniciación es básicamente un proceso de grupo. El consumo de tabaco por parte de amigos/as es un factor altamente predictivo de adopción de este hábito.

Profesorado

Los modelos actitudinales del profesorado están muy unidos al proceso de enseñanza y aprendizaje.

FACTORES MACROAMBIENTALES

Legislación vigente

Aunque la publicidad directa está prohibida, su publicidad indirecta estimula la curiosidad y la creencia de que fumar está más extendido y parece socialmente más aceptable de lo que en realidad es.

Accesibilidad y precio de alcohol y tabaco

- La accesibilidad del producto facilita el inicio del consumo a edades tempranas.
- El incremento del precio se traduce en menor consumo.
- A mayor disponibilidad de dinero, mayor experimentación.

Publicidad

Estimula la curiosidad y normaliza el consumo.

Modelos juveniles

La adolescencia se caracteriza por una continua búsqueda de identidad. Si se encuentra el tabaco, pueden incorporarlo.

FACTORES PERSONALES

Posibles valores asociados al tabaco

- Fumar puede compensar el déficit de habilidades sociales.
- "Ser mayor".
- Presión de quienes consumen.
- Inadaptación familiar (rebeldía).
- Oposición al mundo adulto.
- Otros: bajo nivel de autocontrol, bajo rendimiento escolar, actitud positiva hacia las conductas de riesgo.
- Imagen corporal: falsa creencia de que fumar ayuda a controlar el peso.

Por lo que respecta a los factores de riesgo y protección asociados a **las tecnologías**, si entendemos, como señalan algunos autores (Echeburúa, de Corral y Amor, 2009), que cualquier conducta normal puede convertirse en patológica en función de la intensidad, frecuencia, cantidad de dinero invertida en ella y del grado de interferencia en las relaciones familiares, sociales y/o laborales de las personas implicadas, de nuevo, no podremos basarnos únicamente en una teoría para entender el porqué una persona puede tener problemas por abuso de las mismas.

Son diferentes los factores que intervienen en la formación y el mantenimiento de estas conductas problemáticas y entre los mecanismos que intentan explicarlas, Echeburúa y de Corral (1994) refieren que en el inicio y el mantenimiento de las adicciones psicológicas destacan los siguientes factores:



- Una vulnerabilidad psicológica que puede hacer más proclives a determinadas personas a desarrollar un comportamiento adictivo.
- Una consecución de recompensa al realizar actividades gratificantes y placenteras, que servirá de refuerzo para la repetición de la conducta (explicado por las teorías del condicionamiento clásico y operante, así como la teoría del aprendizaje social o teoría cognitiva social de Bandura, 1986).
- Una pérdida de control del impulso, que le lleva a una realización de la conducta de forma compulsiva y que puede llegar a presentar síntomas de abstinencia y tolerancia (explicado por el modelo de autocontrol de Santacreu et al.).
- Una presión social y una falta de actividades offline, que serían explicadas por un falta de entrenamiento en habilidades para la vida (Botvin, 2000), y que llevarían a la persona a refugiarse en el mundo online.

OBJETIVOS

Objetivo global

Reforzar los factores de protección ante conductas adictivas, fomentando estilos de vida saludables a lo largo del proceso educativo en el medio escolar, con la intención de limitar comportamientos de riesgo.

Objetivos generales

A) En relación al alumnado

- Contribuir a retrasar la edad de inicio del consumo de tabaco.
- Aumentar las capacidades y habilidades personales para rechazar el consumo de tabaco y por extensión a otras sustancias.
- Evitar la transición del uso experimental al habitual.
- Facilitar la identificación e intervención sobre colectivos de escolares en una situación de especial vulnerabilidad.
- Integrar la educación para la salud, incluyendo actuaciones de prevención de conductas adictivas.
- Favorecer su reflexión acerca de las posibles ventajas y riesgos en el uso de las tecnologías.

B) En relación al profesorado

- Facilitar el abordaje de la prevención del tabaco y del mal uso de las tecnologías en el contexto educativo.
- Proporcionar el apoyo técnico y los materiales necesarios que faciliten la aplicación en el aula.

C) En relación a las familias

- Promover la educación de sus hijos/as dentro de unos estilos de vida saludables que hagan posible una gestión adecuada de las conductas adictivas.
- Sensibilizar en la importancia de su papel como agentes preventivos y educativos, impulsando su participación en el programa.

D) En relación al entorno socio-comunitario

- Fomentar la participación de la comunidad en las intervenciones de prevención en el ámbito educativo.

POBLACIÓN DESTINATARIA

matiZ-1 va dirigido al alumnado de 1º de la ESO (12-13 años), teniendo además en cuenta los microsistemas educativo y familiar en el que se halla inmerso. Así, profesorado, padres y madres, compañeros y compañeras y el propio entorno socio-comunitario se sitúan como población intermedia por su importante implicación en el programa.



METODOLOGÍA DEL PROGRAMA

1

EL PROGRAMA EN EL AULA

Difusión y presentación del programa en los centros educativos

A principios del curso escolar se lleva a cabo una intensa labor de difusión por parte del equipo técnico de prevención a través de diferentes medios, dirigida a los equipos directivos de todos los centros educativos de la ciudad.

Con aquellos que manifiestan su interés en llevarlo a cabo, se programan encuentros de trabajo en los que van a estar presentes no solo el personal docente que vaya a realizarlo, sino también miembros del equipo directivo. Estos espacios favorecen la toma de contacto del profesorado con el programa, a la vez que se proporcionan estrategias y herramientas que facilitan su aplicación.

Planificación

matiz-1 contempla cinco actividades a desarrollar en cinco sesiones (una sesión por actividad), si bien cada una de ellas incluye propuestas que permiten seguir profundizando en los objetivos. No obstante, el tiempo que finalmente se dedique dependerá del interés, la motivación y la implicación del profesorado y alumnado.

La planificación de su aplicación se hace necesaria para garantizar su realización, a la vez que permite a quienes vayan a llevarlo a cabo, organizar los contenidos a abordar en las sesiones.

Realización de las unidades didácticas en el aula

Previo al inicio de la aplicación, se recomienda que quien lo aplique se haya familiarizado con sus contenidos y técnicas de trabajo. El programa incluye una guía del profesorado en donde figuran, de forma detallada, todas y cada una de las actividades.

Cada alumno y alumna dispone de su propio material que, además de facilitar la labor de quien dirige la actividad, le va a permitir plasmar sus propias reflexiones y conclusiones, potenciando así su actividad y autonomía.

Tanto el material del profesorado como del alumnado se facilita en formato digital, para que quienes dispongan de los medios técnicos, puedan utilizarlo.

Quien dirige la actividad debe promover la participación del alumnado, creando un ambiente cálido que permita la confianza y el respeto mutuo. Precisamente para conseguir esta implicación se proponen actividades dinámicas y participativas, así como el uso de diferentes estrategias y metodologías.

La coordinación con el equipo técnico, es continua a lo largo del curso escolar por lo que cualquier imprevisto, duda, dificultad que pueda generarse a partir de la aplicación del programa, puede ser consultada.



Ante cualquier duda puedes contactarnos en:

CMAPA - Avda. Pablo Ruiz Picasso, 59 (local) 50018 Zaragoza
T: 976 724916 - Fax: 976 724917
prevencionadicciones@zaragoza.es



Sesiones de refuerzo

El programa contempla la realización de sesiones de refuerzo, a llevar a cabo al año siguiente al que se realiza el programa. Si bien no se especifican en este documento, el propósito de las mismas no es otro que el de afianzar los objetivos propuestos.

Se trata de actividades de una duración reducida, con una metodología diferente a la que se contempla en el programa. Toda la información relativa a las mismas, se facilitará a los centros educativos y, por extensión, al departamento de orientación y profesorado.

Evaluación

La realización del programa requiere del compromiso de evaluarlo a través de diferentes cuestionarios:

- Cuestionario dirigido al profesorado que puede responderse a partir del formulario online y que también se incluye en la Guía del Profesorado. En la prueba piloto se incluye evaluación online de cada actividad
- Cuestionario que será cumplimentado por el alumnado que ha realizado el programa y que aparece al final de su cuaderno.
- Cuestionario de autoevaluación que las familias van a hacer online.

Estas evaluaciones se complementan con las observaciones, valoraciones y sugerencias recogidas en las sesiones de evaluación que, a finales de curso, técnicas del CMAPA llevan a cabo, en cada centro, con el profesorado.

2

EL PROGRAMA EN EL CENTRO EDUCATIVO

El programa plantea la conveniencia de que la implicación en el mismo no recaiga únicamente en el profesorado que lo realiza en el aula con el alumnado, sino que tanto el personal docente como no docente se implique.

Propone reforzar el papel modélico del personal docente y no docente, sensibilizando no únicamente acerca de las ventajas del cumplimiento de la normativa con respecto al consumo de tabaco en los centros escolares, sino por ejemplo, no fumando en las inmediaciones del centro educativo, protegiendo así al alumnado.

3

LA FAMILIA

La familia constituye un elemento esencial en la socialización de quien es menor y en la adquisición de hábitos de estilos de vida saludable. Es importante que padres y madres conozcan, apoyen y se impliquen en el trabajo del alumnado en la clase. Por ello, el cuaderno del alumnado de **matiZ-1**, incluye una carta dirigida a madres y padres, tutores/as legales, que el alumnado entregará en casa. En ella se informa acerca del programa que se va a realizar en el aula, a la vez que se solicita su implicación. A su vez, incluye un código QR que va a facilitarles el acceso:

- al cuaderno del alumnado y
- a propuestas para la familia para cada una de las cinco actividades que sus hijas/os van a llevar a cabo en el aula, además de material audiovisual y lecturas de interés en relación al contenido tratado.

Esta propuesta se complementa con el curso de formación "A priori", Programa de Prevención de Adicciones en la Familia, dirigido a madres y padres del alumnado de 8-14 años.

4

EL ENTORNO SOCIO-COMUNITARIO

El programa incide en la conveniencia de unificar esfuerzos con los recursos de la propia comunidad (centros de salud, de tiempo libre, otros centros educativos, entidades locales...), con el objeto de actuar simultáneamente con otros espacios socializadores.

Ello plantea la posibilidad no sólo de adherirse a actuaciones que, directa o indirectamente tengan que ver con la salud comunitaria, ya sean promovidas desde otros organismos, entidades o recursos municipales, autonómicos o estatales, sino que además, se pueden organizar conjuntamente diversos tipos de actuaciones que, de una u otra manera, potencien mensajes positivos de salud.

En esta línea se plantea la "Carrera sin humo" que se propone anualmente el último sábado anterior al 31 de mayo (Día Mundial Sin Tabaco) en la que puede participar el alumnado de secundaria de la ciudad de Zaragoza. Además, para quienes cursan 1º ESO, se sugiere participar en "Primero sin humo", como herramienta que permite reforzar y concienciar acerca de los efectos nocivos del consumo de tabaco. Puedes encontrar más información en la **página 64 de este documento**.

De ambas actividades se facilita puntual información a los centros.

CONTENIDOS

matiZ-1 incluye actividades de información, específicas de tabaco, además de actividades inespecíficas en las que se contemplan habilidades y competencias personales, favoreciendo, a su vez, la reflexión acerca del uso que se hace de las tecnologías.

Cada una de ellas se presenta en la Guía del profesorado con una estructura similar y totalmente desarrolladas, de manera que su aplicación en el aula resulte fácil y no requiera esfuerzos suplementarios para su preparación.

Todas ellas se inician con un breve resumen de aquella información relevante (contenido, objetivos, recursos materiales), que facilita una rápida aproximación a las mismas. El apartado "Recomendaciones", sólo figura en alguna de ellas.

El resto del contenido se distribuye a partir de los siguientes apartados:

Claves para el profesorado

Aporta información teórica precisa que facilite al profesorado dar respuesta a los posibles interrogantes que el desarrollo de la unidad pueda suscitar en el alumnado.

Desarrollo de la actividad

En el que se presenta de forma pormenorizada, el proceso de trabajo, diferente y específico para cada una de ellas.

Para seguir profundizando

Plantea nuevas propuestas de trabajo que pueden facilitar al profesorado ahondar, más si cabe, en los objetivos de la unidad cuando tanto la temática de la misma, como la respuesta del alumnado, así lo aconseje.

Para más información

Incluye direcciones webs que van a complementar los contenidos abordados ya sea con audiovisuales, imágenes o información escrita. Cuando se trata de vídeos, se especifica la duración y el contenido que abordan.

Cuestionarios de evaluación

Para el profesorado: de cada una de las actividades y del programa (online). Para el alumnado: cuestionario de evaluación del programa.

A continuación se incluye, de forma resumida, el contenido y la estructura del programa.

ACTIVIDAD

¿QUÉ ES?

0

OBJETIVOS

- Introducir y dar comienzo el programa **matiz-1** entre el alumnado
- Motivar al alumnado para su implicación en el mismo.

CONTENIDOS

- Cartas de presentación para la familia y alumnado.
- Introducción

ACTIVIDAD

VENDEDORES DE HUMOS

1

OBJETIVOS

- Conocer el significado del concepto **influencia**.
- Reconocer situaciones de influencia y presión.
- Reflexionar sobre el concepto "influencer".
- Identificar contenidos publicitarios que pueden influir en la toma de decisiones.

CONTENIDOS

- Influencia.
- Redes sociales e influencers.

ACTIVIDAD

"QR" DEL CIGARRILLO

2

OBJETIVOS

- Conocer algunas de las sustancias que contiene el cigarrillo en sus diferentes formatos.
- Relacionar las diferentes sustancias tóxicas con los efectos que producen en el organismo.
- Constatar que el hecho de fumar siempre resulta perjudicial para la salud.

CONTENIDOS

- Sustancias que contiene el cigarrillo y efectos.
- Diferentes formas de consumir tabaco.

ACTIVIDAD

¿QUIÉN ES QUIÉN?

3

OBJETIVOS

- Reconocer cualidades personales.
- Descubrir valías personales ocultas.
- Unificar las representaciones que tienen de sí las personas adolescentes.
- Expresar por diferentes medios cómo se ve a sí

CONTENIDOS

- Elementos descriptivos.
- Características personales.

ACTIVIDAD

RAPEANDO EL RAP

4

OBJETIVOS

- Conocer algunos de los efectos inmediatos y a corto plazo derivados del consumo de tabaco.
- Valorar las ventajas que se derivan del hecho de no fumar.

CONTENIDOS

- Efectos a corto y largo plazo del consumo de tabaco.
- Género y tabaco.

ACTIVIDAD

ALGO QUE PUEDE PASAR

5

OBJETIVOS

- Identificar y distinguir entre decisiones simples y decisiones importantes a partir de la experiencia personal.
- Analizar y practicar la toma de decisiones en relación al uso de tecnologías.
- Conocer, pensar y elegir estrategias para tomar decisiones

CONTENIDOS

- Toma de decisiones.
- Responsabilidad.
- Pensamiento crítico

MATERIALES

matiz-1 contempla material para el profesorado, alumnado y la familia

- #1. Profesorado**
 - Guía del profesorado.
 - Recursos audiovisuales para el desarrollo de las actividades (en la web).
 - Evaluación on line (en al web).
- #2. Alumnado**
 - Cuaderno del alumnado en formato impreso y en PDF editable.
 - Cuestionario de evaluación.
- #3. Familia**
 - Propuesta de actividades, lecturas de interés y material audiovisual accesibles a través de código QR.
 - Autoevaluación.

Todos ellos se encuentran disponibles en la web (www.zaragoza.es/matiz1)

EVALUACIÓN

Durante el primer curso de aplicación del programa, 2021-2022, se procede a una evaluación piloto del mismo, con aplicación diferenciada en el aula:

- **Aplicación externa:** por parte de las técnicas de prevención, en una muestra al azar de los centros educativos de la ciudad.
- **Aplicación interna:** por parte de las tutoras y los tutores que quieran aplicar el programa y se comprometan a realizar la evaluación cuantitativa (a través de la cumplimentación de los cuestionarios finales y de cada actividad) y cualitativa (a través de las reuniones previstas de presentación, seguimiento y evaluación del programa).

En las dos formas de aplicación (interna y externa) se procederá a la recogida de información por parte del alumnado, a través de un cuestionario específico de valoración del programa y de su metodología.

De forma paralela, además de realizar esta evaluación de proceso, y tal como se ha realizado ya anteriormente en otros programas de prevención municipal, iniciamos un proceso de evaluación de tendencias de consumo de drogas y de uso de las tecnologías en la franja de edad de 12 a 14 años del alumnado de nuestra ciudad, incluido en un estudio más amplio.

ACTIVIDAD

¿QUÉ ES?

CONTENIDO

- **Cartas de presentación para la familia y alumnado.**
- **Introducción.**

OBJETIVOS

- // Introducir y dar comienzo al programa **matiz-1** con el alumnado.
- // Motivar al alumnado para su implicación en el mismo.
- // Hacer llegar información a las familias, a través de una carta, acerca del programa.



CLAVES PARA EL PROFESORADO

Al inicio del cuaderno de alumnado se incluye la "CARTA PARA LA FAMILIA", como la que se muestra a continuación.



Es importante que el alumnado la arranque por la línea de troquelados y la entregue en casa. Es conveniente que no pierdan esa hoja, ya que la carta tiene una doble función:

- Presentar el programa que se inicia en clase, a la familia, para que esté informada.
- Dar acceso al material para la familia mediante un código QR. Cada actividad de **matZ-1** incluye un material para la familia al que se accede mediante el QR.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

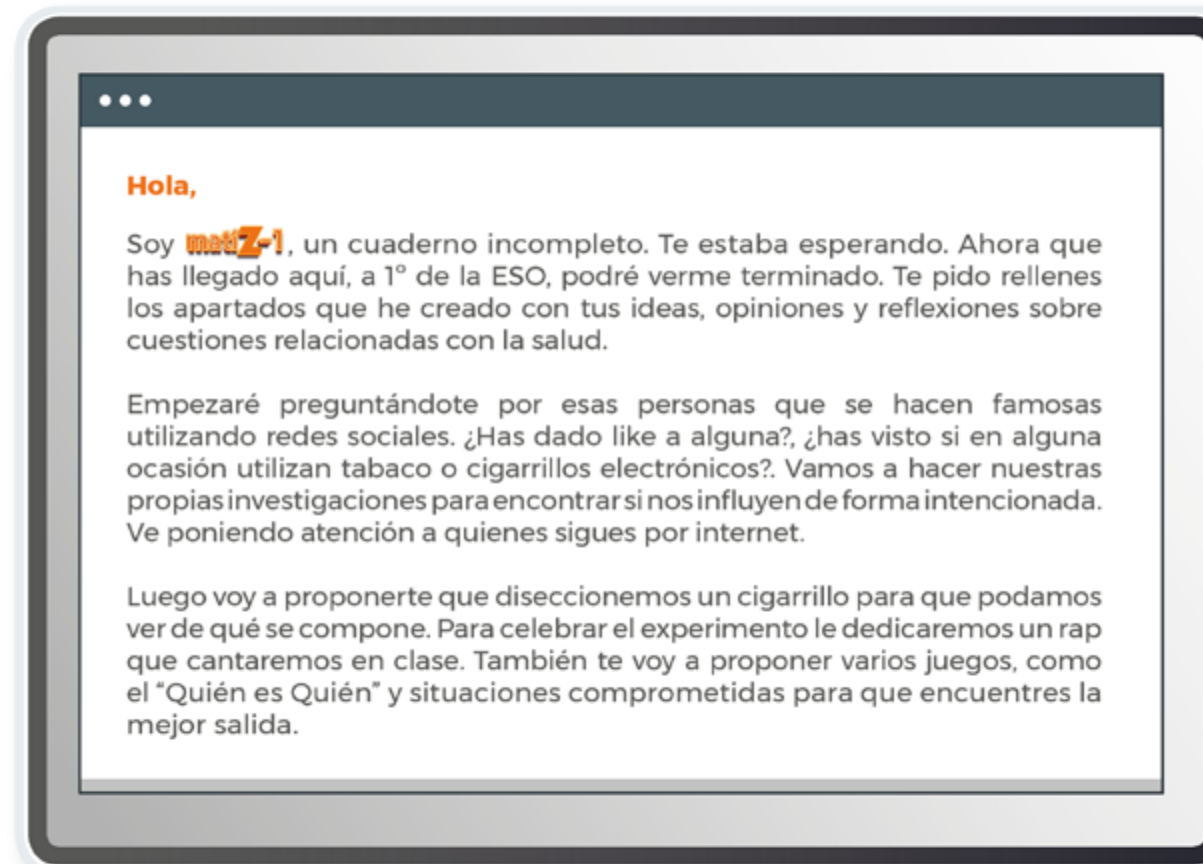
PRESENTACIÓN

DESPERTAR EL INTERÉS:

Poner el nombre en la pizarra: **matZ-1**. Preguntar: ¿Qué les sugiere? ¿Qué querrá decir? Es un programa nuevo para la tutoría, ¿de qué tratará?

REPARTO DEL MATERIAL DEL ALUMNADO:

Verlo y leer conjuntamente: la carta para el alumnado que se muestra a continuación, el índice, conocer su extensión, etc.



PONER EL NOMBRE:

Buscar en la portada el lugar donde poner el nombre. Establecer:

- Si el cuaderno se queda en clase hasta completarlo, dónde se guardará y cuál será el sistema de reparto que se seguirá, así como normas de cuidado.
- Si el cuaderno va a casa, se establecerá cada cuánto lo traerán a clase con el objetivo de asegurar que dispongan de él cuando sea necesario.

ACTIVIDAD 1

VENDEDORES DE HUMOS

CONTENIDO

- **Influencia e influencers.**
- **Toma de decisiones.**
- **Publicidad del tabaco.**

OBJETIVOS

- // Conocer el significado del concepto de influencia.
- // Reconocer situaciones de influencia y presión.
- // Reflexionar sobre el concepto "influencer".
- // Identificar contenidos publicitarios que pueden influir en la toma de decisiones.

MATERIALES

- Post-its o similares.

CLAVES PARA EL PROFESORADO

Los seres humanos nacemos y vivimos en sociedad, somos criaturas sociales. Esto implica que estamos en continuo contacto e interacción con otras personas. En el transcurso de esta interacción social, a través de los distintos agentes de socialización como familia, amigos/as, escuela, barrio... se forma el comportamiento, la conducta que nos define y nos identifica y que son susceptibles de modificación, ya que están permanentemente abiertas a la influencia social.

La influencia puede representarse como un proceso en donde podemos diferenciar un **agente influyente**, un **proceso** y un **agente influido**.

En este proceso se tienen en cuenta, entre otras, tres diferentes tipos de influencia que se explican a continuación:

CLAVES PARA EL PROFESORADO

- **La internalización:** Es el proceso de aceptación de un conjunto de normas establecidas por personas o grupos que son influyentes para el individuo (normas sociales, culturales, religiosas, costumbres...).
- **La identificación:** Es el cambio de actitudes o comportamientos debido a la influencia de alguien por quien se siente admiración (padre/madre, amigo/a, deportista, actor/actriz, modelo, influencer...).
- **La obediencia:** Es una forma de influencia social que deriva de una figura de autoridad (padre/madre, profesorado, medico/a, juez/a, policía...).

En la era digital, es incuestionable, el poder de influencia sobre millones de usuarios de internet y, en concreto, de las redes sociales. Ante este enorme potencial, empresas y marcas buscan en redes sociales a personas influyentes para que les ayuden a mostrar, ofertar y difundir con fines de compra, sus productos a través de la red. Surge el "fenómeno influencer" líderes de opinión, personas con gran carisma y capacidad de conectar e influir en las actitudes, en los comportamientos y opiniones de un determinado colectivo.

El objetivo de la presente unidad es conocer el significado del concepto de influencia y en relación a este hecho, analizar el impacto del "fenómeno influencer".

Ser conscientes de estas influencias fomentan el desarrollo de una actitud crítica, la autonomía, la toma de decisiones de una manera más racional y responsable, habilidades todas ellas, que se relacionan con estilos de vida más saludables.



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

Para empezar este apartado se plantea, una lluvia de ideas, partiendo de la palabra "INFLUENCIA" para lo cual, se pide al alumnado que digan de forma espontánea y rápida lo primero que les sugiere la palabra (puede ser un sustantivo, un adjetivo, una emoción, un sentimiento, etc.). Se recogen, en la pizarra, todas las aportaciones y se comentan en clase.

1 A continuación en el apartado A) del cuadro que aparece en el cuaderno del alumnado, se les pide que piensen y escriban de manera individual y, teniendo en cuenta las aportaciones resultantes en la lluvia de ideas, lo que entienden por influencia.

A continuación, se lee para toda la clase, el siguiente concepto de influencia, según el diccionario.

INFLUENCIA

Der. del lat. *influens, -entis*, part. pres. act. de *influere* 'influir'.

"Es la capacidad que tiene una persona, grupo de personas o cosas de determinar,condicionar o alterar la forma de pensar o de actuar de otra u otras".

Cada alumno/a copiará esta definición en el apartado B) del cuadro. Luego se comparan las dos definiciones

A) Por influencia yo entiendo...

B) Influencia es...

[Empty box for student response A]

[Empty box for student response B]

Compara las dos definiciones. ¿Se parecen?

[Empty box for comparison answer]

2 Una vez claro y definido este primer concepto de influencia, se da la indicación de que piensen y verbalicen cómo, en diferentes situaciones cotidianas, han podido sentirse influenciados/as.



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

Cuando, 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?

[Empty box for personal influence situation]

3 Para terminar este primer apartado, se lee y se pone en común en clase el siguiente párrafo que aparece en sus cuadernos. Una vez leído, se debate, animando al alumnado a que expongan sus opiniones.

"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".

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1.2 ADIVINA, ADIVINA...

1 Se indica al grupo, que de manera individual lean (en silencio) las pistas que aparecen en sus cuadernos y que son necesarias para adivinar la palabra secreta; "INFLUENCER"

Word grid with 10 boxes, the 5th box contains the letter 'U'.

- # 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 A continuación, se lee y se pone en común la 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..."

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1.3 LIKE, LIKE, LIKE...

1 A continuación se leen en clase las historias de dos influencers; Julia y Albert, que aparecen en el cuaderno del alumnado.

@_julietaa
(modelo y actriz)
40.000 seguidores

"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 videos. 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".

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

2 Una vez leídas ambas historias se abre un debate, siguiendo el guión que aparece en el cuaderno del alumnado.

¿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 Por último y para acabar esta actividad y a modo de conclusión, se lee en clase el siguiente párrafo en el que se habla y expone de manera breve, las estrategias de las industrias tabacaleras para hacer publicidad de tabaco a través de las redes sociales. Después cada cual expresará su opinión.

[...] 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."

PARA SEGUIR PROFUNDIZANDO

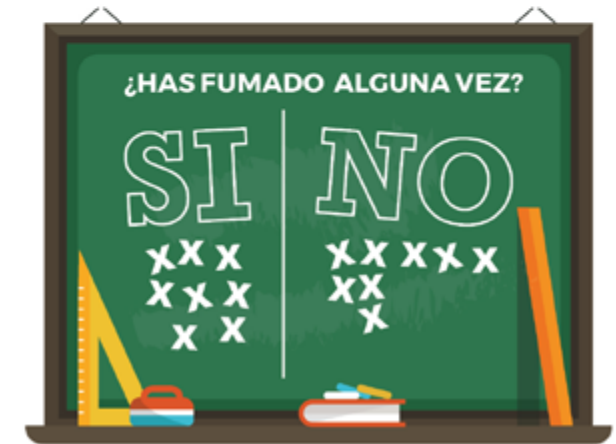
RAZONES... ¿CUÁL ES LA TUYA?

Para introducir la actividad se explica que la mayoría de las personas que fuman empezaron con el hábito de fumar en la adolescencia o siendo muy jóvenes y que seguramente algunas de las razones en ese momento de inicio tienen que ver con la curiosidad, el deseo de parecer mayor, las influencias, presión social, etc

En esta actividad, vamos a reflexionar sobre **razones para fumar** y **razones para no hacerlo**.

// Para empezar, se escribe en un lado de la pizarra la palabra **SI** y en otro lado de la pizarra la palabra **NO**.

// A continuación se dirige a la clase, explicándoles que va a formular una pregunta a la que de manera individual van a contestar levantándose de su sitio (en orden) y poniendo una cruz al lado o debajo de la palabra SI, o una cruz al lado o debajo de la palabra NO. Se les anima que respondan de una manera sincera a la pregunta: **¿HAS FUMADO ALGUNA VEZ?**



// Una vez finalizada esta tarea, se contabilizan los síes y noes y se queda apuntado en la pizarra. Se vuelve a repetir la dinámica cambiando la pregunta. **¿CREES QUE FUMARÁS EL PRÓXIMO AÑO?** De nuevo cada alumno y alumna se levanta y pone una cruz al lado de la respuesta con la que se identifique. Posteriormente se contabilizan ambos apartados.

// Se debate sobre los resultados entre ambas preguntas y los posibles cambios entre una y otra cuestión.

Para no condicionar la respuesta del alumnado, se recomienda que el profesor o la profesora no mire mientras señalan la opción en la pizarra.



••• PARA SEGUIR PROFUNDIZANDO

// A continuación, se divide a la clase en grupos. A cada grupo se le entrega un folio y rotuladores de diferentes colores.

// Se coloca el folio y los rotuladores en el centro de la mesa.

// Se pide a los diferentes componentes de cada equipo que se numeren (1,2,3..).

// Se indica el tema sobre el que tienen que pensar y escribir: **“RAZONES PARA FUMAR”** y **“RAZONES PARA NO FUMAR”**.

// Empieza escribiendo la persona del grupo que tiene el número 1. Trascorridos 30 segundos pasa el folio a la persona que tiene el número 2, y así sucesivamente hasta que el folio haya pasado por todas las personas que componen el equipo y hayan escrito sus razones.

// Se da un minuto a cada grupo para que ordenen y pongan en común y en limpio las diferentes aportaciones.

// Cada grupo expone sus ideas al resto de los grupos de clase.

// Por último, y una vez expuestas las diferentes razones por cada grupo, se plantea la pregunta: **¿Creéis que las razones para fumar son las mismas para los chicos que para las chicas?**

CONSEJOS: - Cada persona tiene 30 segundos para escribir.
- Cada vez que escriba una persona deberá de cambiar de color.
- Mientras la persona que escribe puede hablar y expresar lo que esta escribiendo y el resto tendrán que escuchar

••• PARA MAS INFORMACIÓN



- El influencer: herramienta clave en el contexto digital de la publicidad engañosa.
<https://www.redalyc.org/jatsRepo/4415/441556240010/441556240010>.
- La falta de regulación del fenómeno influencer con relación a la publicidad engañosa y la afectación al derecho del consumidor.
<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/43676>



Recuerde cumplimentar la evaluación de esta actividad en:
www.zaragoza.es/matiz1/ev1



ACTIVIDAD

“QR” DEL CIGARRILLO

2

••• CONTENIDO

- Sustancias y efectos del cigarrillo, cigarrillo electrónico y tabaco de liar.

••• OBJETIVOS

- // Conocer algunas de las sustancias que contiene el cigarrillo en sus diferentes formatos: cajetilla, electrónico, de liar.
- // Relacionar diferentes sustancias tóxicas con los efectos que producen en el organismo.
- // Constatar que el hecho de fumar resulta siempre perjudicial para la salud.

••• MATERIALES

- Tarjetas impresas (se incluyen en el Anexo).

••• CLAVES PARA EL PROFESORADO

El tabaco procede de la planta *Nicotiana Tabacum*. Esta planta es la única que sintetiza y luego conserva en sus hojas secas, la nicotina. Es precisamente esta sustancia la responsable de que el tabaco sea un producto sumamente adictivo.

El cigarrillo es la forma más común de consumir tabaco. El humo que se desprende en el proceso de combustión, contiene más de cuatro mil sustancias químicas diferentes, conocidas y altamente tóxicas.

Actualmente existen en el mercado, además de los cigarrillos manufacturados (aquellos que se venden en cajetillas), diferentes formas de consumir tabaco: tabaco de liar, amplia variedad de cigarrillos electrónicos, pipas de agua, tabaco sin humo... Sin embargo, bajo cualquiera de estas apariencias, su consumo resulta perjudicial para el organismo.

En esta actividad se van a conocer algunas de las sustancias incluidas en las tres **formas de consumo de tabaco más extendidas** en España: el cigarrillo manufacturado, el tabaco de liar y los cigarrillos electrónicos, con el objetivo de que el alumnado constataste que ninguna de ellas resulta inocua para la salud.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

2.0 ¿DE QUÉ HABLAMOS?

Antes de empezar, conviene que, en la medida de lo posible, quien dirige la actividad se asegure de que toda la clase sabe a qué se hace referencia cuando se hace mención al cigarrillo manufacturado, al tabaco de liar y a los cigarrillos electrónicos.

Para ello se introduce el tema planteando algunas de las siguientes cuestiones:

- // ¿Con qué palabras asocian el tabaco?
- // ¿Qué saben del tabaco de liar? ¿Creen que es más natural y menos perjudicial que el manufacturado? ¿Por qué hay personas que optan por este tipo de consumo?
- // ¿Qué es el cigarrillo electrónico? ¿Su consumo tiene alguna consecuencia en quien lo utiliza? ¿Y en quién está al lado?

Se recomienda no profundizar en estos apartados de momento. Éstas y otras cuestiones, se irán respondiendo a lo largo de la sesión.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

2.1 CONOCIENDO LO QUE HAY

// Reparto de tareas

Se divide el grupo clase en cuatro subgrupos. En cada uno de ellos debe elegirse una persona que será la portavoz del grupo. Su función será la de comunicar al resto sus conclusiones.

Quien dirija la actividad la presentará como si de un concurso se tratara, de modo que los cuatro grupos van a competir entre sí. Indica que la clase va a participar en un juego que tiene que ver con alguna de las más de cuatro mil sustancias que contiene el cigarrillo. También se incluye alguna sustancia relacionada con el cigarrillo electrónico y, en alguna de ellas, se alude a su concentración en el tabaco de liar. Al tratarse de un concurso, procurará motivarles para que pongan todo su empeño en hacerlo bien.

Para ello van a tener en cuenta la información que figura en los apartados "Qué es" y "Cómo afecta al organismo" que se incluye en el Cuaderno del alumnado.

Por lo tanto, el proceso de trabajo, quedaría como sigue:


- Dividir la clase en cuatro grupos.
- Cada grupo deberá elegir tres números del 1 al 12 (los elegidos ya por un grupo no podrán ser elegidos por otros). Cada uno de los valores se corresponde con una de las sustancias que deberán analizar.



DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1 A continuación, el profesor asignará a cada grupo las tres tarjetas. En cada una de ellas figura una de las sustancias que se corresponde con el número elegido (incluidas en el ANEXO 1 de la Guía del Profesorado. Se trata de unas tarjetas ilustradas y microperforadas).

Cada grupo contará con un/a portavoz que presentará al resto de la clase la secuencia: "Sustancia - Qué es³ - Cómo afecta al organismo⁴", tal y como figura en el siguiente ejemplo:

| SUSTANCIA | ¿QUÉ ES? | ¿CÓMO AFECTA? |
|---|---|--|
| <p>PROPILENGLICOL</p>  | <p>Se utiliza como anticongelante.</p> <p>El Propilenglicol es el líquido utilizado en los cigarrillos electrónicos para mejorar el sabor y la "suavidad del humo".</p> | <p>Puede producir trastornos respiratorios, cardiovasculares, dermatológicos, etc.</p> <p>En la actualidad se está investigando para conocer los efectos del propilenglicol en el organismo.</p> |

Finalmente se asignará la puntuación obtenida para cada uno de los grupos teniendo en cuenta los siguientes criterios:

- // 1. Si la respuesta es correcta, se le asignará a ese grupo **DOS PUNTOS**.
- // 2. Si alguno de los apartados es incorrecto ("Qué es" o "Cómo afecta al organismo") se le restará **UN PUNTO** por cada error cometido (por lo tanto, como máximo se le restarán dos puntos), dando la oportunidad a otro grupo a rectificar, en cuyo caso se mantendrá el criterio de puntuación: por cada respuesta correcta que de para cada uno de los dos apartados, se le sumará un punto. Si se equivoca, se le restará igualmente un punto, por cada error cometido.
- // 3. Si ningún grupo presenta la respuesta correcta, será la profesora o el profesor quien la dará. Ganará el equipo que más puntos obtenga. Al final de esta actividad (páginas de la 38 a la 40) figura la relación correcta para cada una de las sustancias).

Para agilizar la dinámica se sugiere que todos los grupos presenten consecutivamente una a una las sustancias que les han correspondido.

El alumnado deberá tomar nota de la información que aporten sus compañeros/as, tal y como se indica en el cuaderno del alumnado.

- 3. Las tarjetas de este apartado se identifican con letras MAYÚSCULAS
- 4. En este caso las tarjetas figuran con letras minúsculas

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

// Cigarrillo electrónico: ¿de qué hablamos?

En el caso del "PROPILENGLICOL", quien dirige la actividad puede hacer referencia a la información que se incluye a continuación, relativa al cigarrillo electrónico, dando así respuesta a una de las cuestiones planteadas al inicio de la sesión.

Los cigarrillos electrónicos son dispositivos para fumar que funcionan con pilas o baterías. También se los conoce como e-cigars, vapeador, narguile electrónico, bolígrafo vapeador, mods...

Incluyen un cartucho cargado con líquido que puede contener diferentes sustancias: propilenglicol, glicerina, sustancias aromatizantes y aromas opcionales. La concentración de nicotina puede variar. En algunos casos, no existe.



Los cigarrillos electrónicos están disponibles en muchas formas y tamaños. Pueden tener apariencia de cigarrillos, cigarros (puros), pipas, bolígrafos, dispositivos de memoria USB...

Quien fuma utilizando el cigarrillo electrónico, inhala el vapor que genera. Aunque el término "vapor" puede sonar inofensivo, las sustancias que contiene aumentan la irritación pulmonar y de las vías respiratorias.

Su consumo, puede producir de forma inmediata irritación en los ojos y en la garganta, tos, dificultad para respirar, dolor en el pecho, náuseas, vómitos, cansancio, además del gasto económico que supone dado que su uso no resulta barato.

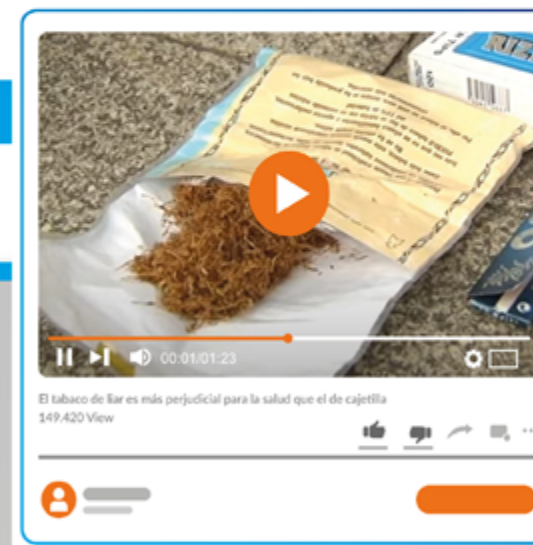
Sin embargo, el principal inconveniente del cigarrillo electrónico es que no se conocen sus efectos a largo plazo, aunque hay estudios que confirman que algunas de las sustancias que contienen podrían producir cáncer y alteraciones en el sistema respiratorio (pulmones), así como infecciones en la boca de quienes los usan. Cada día van apareciendo nuevas investigaciones que confirman sus efectos perjudiciales en la salud.

También podría repercutir negativamente, especialmente, en aquellas personas que inhalan de forma pasiva el vapor que desprenden.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

// Para acabar

Una vez finalizada la actividad se propone visualizar el siguiente vídeo:



El tabaco de liar es más perjudicial para la salud que el de cajetilla

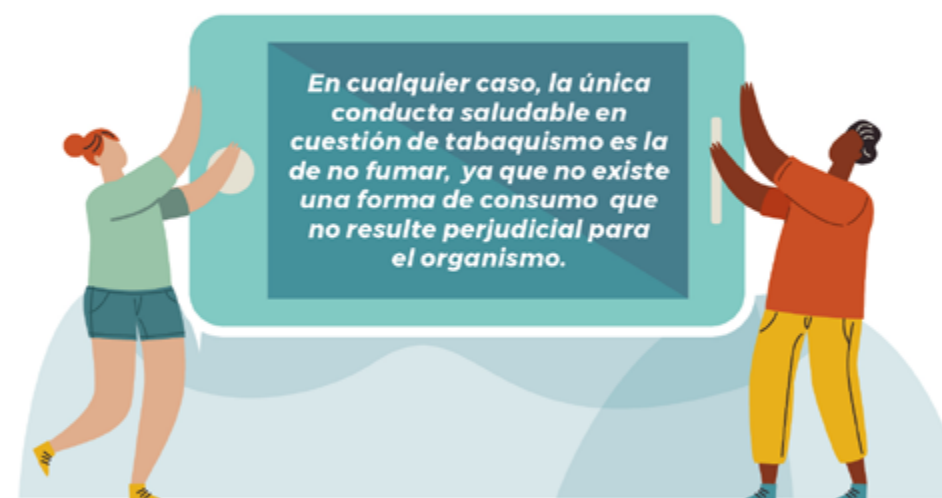
<https://youtu.be/gDzBUseSko>

Duración 1'23"
(Visualizar los 37" iniciales)

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

¿En qué medida se corresponde la respuesta del alumnado con la información de la que ahora disponen, procedente tanto de la visualización del vídeo como de la información específica que figura en algunas de las tarjetas (concentración de monóxido de carbono, alquitrán y nicotina en el cigarrillo de liar)? ¿Qué le dirían a alguien que les dijese que fuma tabaco de liar "porque es menos perjudicial que el cigarrillo de cajetilla"?

Recordar que su consumo también afecta negativamente a quienes están al lado de quien fuma, tanto a largo como a corto plazo.



DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

¿QUÉ ES? - ¿DE QUÉ HABLAMOS?

| | | |
|--|--|--|
| <p>A</p> <p>Sustancia densa de color oscuro. Se utiliza para asfaltar las carreteras.</p> <p>Hay más alquitrán en el tabaco de liar que en el cigarrillo. No se encuentra en el cigarrillo electrónico.</p> | <p>B</p> <p>Es el más conocido de los venenos.</p> <p>El consumo de cianuro, aunque sea en pequeñas dosis, puede producir la muerte de forma rápida.</p> | <p>C</p> <p>Es un gas incoloro.</p> <p>El cloruro de vinilo o PVC se usa para fabricar productos plásticos (tuberías, revestimientos de alambres y cables, ventanas...).</p> |
| <p>D</p> <p>Se utiliza como anticongelante.</p> <p>El Propilenglicol es el líquido utilizado en los cigarrillos electrónicos para mejorar el sabor y la "suavidad del humo".</p> | <p>E</p> <p>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.</p> | <p>F</p> <p>Las sustancias saborizantes mejoran el sabor en los cigarrillos electrónicos pero al calentarse generan nuevas sustancias que pueden ser perjudiciales para el organismo.</p> |
| <p>G</p> <p>Es uno de los elementos más tóxicos que se puede encontrar.</p> <p>El arsénico suele utilizarse como veneno para ratas.</p> | <p>H</p> <p>Es un metal plateado.</p> <p>Los barómetros, termómetros y bombillas fluorescentes contienen mercurio.</p> | <p>I</p> <p>La acetona sirve para limpiar manchas con tintas, esmaltes (pintauñas), grasas, colas y pegamentos.</p> |
| <p>J</p> <p>Gas altamente tóxico. La concentración de monóxido de carbono es muy superior en el tabaco de liar.</p> <p>También está presente en el cigarrillo electrónico.</p> | <p>K</p> <p>Gas incoloro de olor muy penetrante y desagradable.</p> <p>El amoníaco es un poderoso desengrasante, lo que lo hace útil para eliminar manchas.</p> | <p>L</p> <p>Sustancia radiactiva, extremadamente tóxica.</p> <p>En las plantas de tabaco, el polonio 210 probablemente provenga de los fertilizantes que se usan en las cosechas de tabaco.</p> |

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

¿CÓMO AFECTA AL ORGANISMO?

| | | |
|--|--|---|
| <p>a</p> <p>Daña al sistema nervioso, al ADN y a los cromosomas</p> <p>Este metal plateado produce efectos negativos en la reproducción, daño en el esperma, defectos de nacimientos y abortos.</p> | <p>b</p> <p>Sustancia estimulante y responsable de que el tabaco genere adicción.</p> | <p>c</p> <p>Respirar este gas puede causar mareo, somnolencia y pérdida del conocimiento. Las personas que trabajan con PVC tienen que tomar medidas para protegerse.</p> |
| <p>d</p> <p>Obstruye bronquios y pulmones</p> <p>Hace que los pulmones de quienes fuman acaban teniendo un color oscuro.</p> | <p>e</p> <p>La ingestión o inhalación de este gas tremendamente venenoso, puede dejar inconsciente de forma inmediata, llegando incluso a producir la muerte.</p> | <p>f</p> <p>Incrementa la capacidad adictiva de la nicotina.</p> <p>Huele muy mal y se puede encontrar junto a los productos de limpieza.</p> |
| <p>g</p> <p>Puede producir irritación de la nariz, la garganta, los pulmones y los ojos.</p> <p>Es fácil comprobarlo con los quitaesmaltes.</p> | <p>h</p> <p>Algunas de las sustancias saborizantes de los cigarrillos electrónicos, se relacionan con enfermedades pulmonares graves.</p> | <p>i</p> <p>Puede producir trastornos respiratorios, cardiovasculares, dermatológicos, etc. En la actualidad se está investigando para conocer los efectos del propilenglicol en el organismo.</p> |
| <p>j</p> <p>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.</p> | <p>k</p> <p>Este gas altamente tóxico es el responsable de las lesiones en el corazón que produce el tabaco.</p> | <p>l</p> <p>Puede producir irritación del estómago, cambios en la piel, irritación de los pulmones... Es muy efectivo como raticida.</p> |

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

SOLUCIONES PARA EL PROFESORADO

NICOTINA 1



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

Sustancia estimulante y responsable de que el tabaco genere adicción.

MONÓXIDO DE CARBONO 2



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

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

ALQUITRÁN 3



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.

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

PROPILENGLICOL 4



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

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

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

SOLUCIONES PARA EL PROFESORADO

POLONIO 210 5



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.

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

AMONIACO 6



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

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

ACETONA 7



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

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

CIANURO 8



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

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

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

SOLUCIONES PARA EL PROFESORADO

ARSÉNICO



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

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

MERCURIO



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

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.

CLORURO DE VINILO



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

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

SUSTANCIAS SABORIZANTES



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

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

PARA SEGUIR PROFUNDIZANDO

Con el objetivo de constatar que la mayoría de jóvenes no fuman, se propone que realicen una encuesta al alumnado de 14 a 18 años de su centro educativo. El cuestionario anónimo, puede hacerse a través de un formulario de Google o bien facilitando directamente el cuestionario a las personas que vayan a contestarlo. En cualquier caso, podrían incluirse los siguientes ítems u otros en función de los datos que se quieran obtener (por ejemplo relacionados con el consumo de tabaco de liar y/o cigarrillos electrónicos).

// 1. Sexo:

Hombre Mujer -

// 2. ¿Fumas cigarrillos?

Sí No

// 3. Si has contestado Sí, ¿fumas todos los días?

Sí No

Los datos que se obtengan pueden transformarse en porcentajes. Teniendo en cuenta el cuestionario propuesto, el alumnado puede conocer qué porcentaje de chicos y chicas fuma, quiénes lo hacen todos los días, etc.

Dichos resultados pueden compararse con los obtenidos en la "Encuesta sobre el uso de drogas en Enseñanzas Secundarias - ESTUDES" que se realiza cada dos años a nivel estatal, a población entre 14-18 años. Pueden verse los últimos datos, en el apartado de TABACO, en el siguiente enlace:

https://pnsd.sanidad.gob.es/profesionales/sistemasInformacion/sistemaInformacion/encuestas_ESTUDES.htm



PARA MAS INFORMACIÓN

- www.cnpt.es (Comité nacional de Prevención y Control del Tabaquismo en España)
- https://www.lasexta.com/programas/equipo-investigacion/noticias/como-nos-afecta-el-vapor-de-los-cigarrillos-electronicos-video_20191155dcf2bdc0cf2f8653d997a2a.html (Investigación de la Universidad de Zaragoza que ha estudiado cómo afecta la exposición al vapor desprendido por los cigarrillos electrónicos).
- https://www.cdc.gov/tobacco/basic_information/e-cigarettes/spanish/acerca-de-los-cigarrillos-electronicos.html (Información interesante sobre los cigarrillos electrónicos)
- <https://www.cancer.org/es/saludable/mantengase-alejado-del-tabaco/vapeo-y-cigarrillos-electronicos/que-sabemos-acerca-de-los-cigarrillos-electronicos.html> (Amplia información acerca de los cigarrillos electrónicos).

MATERIAL AUDIOVISUAL:

- <https://www.semfy.com/el-tabaco-de-liar-y-sus-peligros/> (Rap del tabaco. 3'50")
- <https://twitter.com/sanidadgob/status/1174583904583467008?lang=es> (gift del Ministerio de Sanidad en el que se pone de relieve que el tabaco es perjudicial para la salud, se consume como se consume)
- <https://www.facebook.com/watch/?v=311594550598207> (Algunos efectos cancerígenos del tabaco de liar, 0'19")
- <http://www.youtube.com/watch?v=pZPMiuD6CxU> (Contenido del cigarrillo, 3'58")
- <https://www.youtube.com/watch?v=zeCav9g2KsU> (El tabaquismo y sus consecuencias, 2'53")
- <https://www.youtube.com/watch?v=60pvBPJKX00> (El tabaco ata y te mata en todas sus formas. Campaña del Ministerio de Sanidad, 20")

¿QUIÉN ES QUIÉN?

ACTIVIDAD

3

CONTENIDO

- Características personales.
- Elementos descriptivos.
- Autoconcepto y autoestima.

OBJETIVOS

- // Reconocer cualidades personales.
- // Descubrir valías personales ocultas.
- // Unificar las representaciones que tienen de sí las personas adolescentes.
- // Expresar por diferentes medios cómo se ve a sí mismo/a.

MATERIALES

- Lápiz, goma, pinturas. Tijeras y pegamento. Bandeja común.

CLAVES PARA EL PROFESORADO

A lo largo de la vida las personas van conformando un concepto de sí mismas. Durante la adolescencia este proceso es crucial y va a estar influenciado por los cambios físicos que se producen, la relación con el propio cuerpo, la estabilidad emocional, los éxitos o fracasos académicos e intrapersonales...

Podemos entender el **autoconcepto** como la imagen que forma de sí misma una persona. Esa imagen se apoya, de una parte en cómo la persona se representa sus características físicas y atributos personales. Por otro lado, también puede verse afectada por cómo son reconocidas por los demás, por ejemplo entre sus iguales, familia, profesorado y seguidores de redes sociales. Se incluye aquí el impacto que para la persona tiene su exposición en el mundo virtual, dado que en la medida que participa en redes sociales, videojuegos, etc., complementará su autoconocimiento offline con los atributos online.

A partir de ese conocimiento interior la persona valora más o menos favorablemente esos aspectos propios ajustando su **autoestima**. Puede mejorarse la valoración interna a través del conocimiento del propio cuerpo, de los rasgos de personalidad, respetando y aceptando las características propias y estimándose de forma constante sin necesitar tanto la aprobación externa por parte de otras personas.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

3.1 ¿QUIÉN ES QUIÉN?

1 Para comenzar la actividad el profesorado pide que se lea en voz alta el apartado 3.1. La actividad comienza explicando cómo determinadas características personales sirven para identificar a una persona. Para reflexionar sobre esto se propone al alumnado que se imaginen hablando a alguien de una persona conocida pero de la que, en ese momento, no recuerdan su nombre.

Si diesen pistas para identificar a esa persona sin utilizar el nombre:

¿Qué pistas le darías para describir a esa persona? ¿Qué elementos utilizarías? ¿En qué aspectos se fijan más para reconocer a alguien?

Algunas de esas pistas tienen que ver con los rasgos físicos que conforman la apariencia externa: edad, sexo, altura, complexión, voz, etc. Otras tienen más que ver con su manera de ser, de actuar, de moverse, aspectos singulares de su carácter, valores y expresión de las emociones.

Teniendo en cuenta sus aportaciones, se propone ponerlas en práctica mediante un juego. Se tratará de adivinar de qué persona se trata a partir de formular preguntas. Es una adaptación del juego del **"Quiénes quién"** haciéndolo con toda la clase y utilizando personas conocidas por todo el alumnado.

Alguien de clase piensa en una persona reconocible por la mayoría. Puede ser del centro educativo o alguien de los siguientes ejemplos:

Deportistas famosos: Mireia Belmonte, Teresa Perales, Alexia Putellas, Carlos Pauner, Nadal, Messi, Ronaldo, Las gemelas Majo y Mapi Sánchez Alayeto...

Cantantes: Rosalía, Pablo Alborán, Dani Martín, Aitana...

Personajes clásicos: Sancho Panza o Don Quijote, Pipi Calzaslargas...

Actores/actrices: Mario Casas, Candela Peña, Ester Expósito, Dani Rovira, ...

Influencers famosos/as: que han surgido en la actividad número 1, cuidando que sean de los dos géneros. María Pombo, Rubius, Dulceida, Willy Rex...

Cocineros/as famosos/as: Jordi Cruz, Samantha Vallejo Nájera, Pepe Rodríguez...

Es conveniente establecer las siguientes reglas:

- Formular preguntas por orden.
- Preguntas cerradas que sólo se puedan responder con un SI o un NO.
- Evitar resolver de qué persona se trata hasta tener información clara y suficiente de quién puede ser.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

El juego concluye cuando se da con el nombre que identifica quién es el personaje protagonista del juego. Se puede repetir con distintas personas en función del tiempo que lleve al grupo desvelar su identidad.

Para completar esta parte, preguntar cómo sería si se tratara de reconocer a alguien en internet. En ese caso harían falta otros elementos:

¿Qué pistas ayudarían a describir a una persona online? ¿Qué elementos utilizarían? ¿En qué aspectos se fijarían para reconocer a alguien en internet?

CONTENIDOS PARA IDENTIFICAR A ALGUIEN VIRTUALMENTE

1 Nickname: apodo

2 Dirección de correo

3 Dirección en redes sociales

4 Perfil en redes sociales

5

Huella digital: rastreable, poniendo nombre y apellidos entre comillas, en un buscador, para acceder a cualquier rastro que haya quedado en internet, haya sido publicado directamente o por terceras personas.

Tras el juego inicial elabora con toda la clase un listado con aquellos **aspectos físicos** que habéis preguntado más. Se puede anotar en la pizarra mientras el alumnado lo recoge en la ficha de su cuaderno.

¿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.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

2 A continuación se da un tiempo de trabajo individual para que puedan realizar una descripción lo más completa posible de sí mismas/os siguiendo los apartados recogidos en la "Lista de elementos para una descripción". Se incluye un espacio tanto para la descripción escrita como en forma de dibujo.

LISTA DE ELEMENTOS QUE ME DESCRIBEN



1

2

3

4

5

6

7

8



3.2 REPARTO DE CUALIDADES

1 Continúa la actividad haciendo referencia a otro tipo de aspectos que no tienen tanto que ver con lo corporal. Se propone leer un cuadro que reúne una muestra de rasgos o aspectos personales que tienen más relación con habilidades, emociones, capacidades y valores de las personas. Es posible que haya que aclarar alguna de estas características:

- # **Prudente:** que actúa con cautela, moderación, sensatez, buen juicio.
- # **Honrado/o:** rectitud de ánimo, integridad en el obrar.
- # **Serio/a:** severo en el semblante, en el modo de mirar o hablar.
- # **Impaciente:** que no tiene paciencia, que espera o desea algo sin sosiego, sin calma, tranquilidad o serenidad.

| | | |
|---------------------------------------|---------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> Prudente | <input type="checkbox"/> Peleón/a | <input type="checkbox"/> Mentiroso/a |
| <input type="checkbox"/> Serio/a | <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="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

2 A partir de estas características y utilizándolas como referencia, además de otras que se les pueden ocurrir, se propone que rellenen tres cuadrados con cualidades personales que ayuden a conformar su autoconcepto. Cada cuadrado van a rellenerlo de manera diferente, por eso se propone ir por pasos.

PASO 01

Sin ayuda, sin preguntar a sus compañeros/as, se les pide que hagan una reflexión individual sobre una cualidad en la que con frecuencia se ven reconocidos/as.

PASO 02

Para rellenar el segundo cuadro se propone contar con el apoyo del grupo. Para eso se plantea la siguiente dinámica:

- El alumnado recorta 2 cuadros dispuestos para ello al final de la actividad.
- Para rellenarlos, pida al alumnado que se fije en cualidades positivas y respetuosas presentes en sus compañeras/os. Deben completarlos en silencio y sin decirse entre sí, anotando cualidades diferentes.
- Tampoco han de poner en quién están pensando al escribir una cualidad.
- Doble esos "cuadros recortados", recógelos y mézclalos todos en una bandeja común.
- Por orden, se hace una ronda en la que cada alumna/o saca uno de esos "cuadros recortados" y lee en voz alta la cualidad escrita.
- Compartirá con el grupo lo que piensa que significa. Si el resto de la clase no está de acuerdo, se pueden ayudar a clarificar los términos.
- A continuación, quien ha leído, entrega el "cuadro recortado" a la persona de clase que mejor encaja con esa descripción y que todavía nadie le haya dado una de las tarjetas. Quien lo recibe, lo pega en el espacio reservado en su cuaderno.
- Así hasta que la totalidad hayan leído y recibido un "cuadro recortado", lo que cerraría una ronda.

PEGAR AQUÍ:

PASO 03

Al acabar la ronda anterior, todavía quedan en la bandeja la mitad de los "cuadros recortados" ya que el alumnado escribió dos pero sólo han leído uno. Lee las que han quedado, pidiendo que el alumnado elija una que les defina o describa, cuando están en el espacio ON LINE.

ON LINE ME MUESTRO:

PASO 04

Para terminar pregunta cómo se han sentido haciendo la actividad, qué han aprendido de sí mismos/as haciéndola, qué les ha sorprendido más al hacerla, de qué cualidad o característica propia sienten más orgullo y alegría y por qué, cómo les hace sentir tenerla...

... PARA SEGUIR PROFUNDIZANDO

1 Esta sencilla práctica de **"Atención Plena"** fortalece la autoestima creando una mirada interna de respeto y valoración positiva por el propio cuerpo. Comienza adoptando una postura cómoda. Empieza a notar la **respiración**. Mientras inspiras siente cómo el pecho o el abdomen se expanden. Al espirar nota cómo reducen su tamaño.

Mientras inspiras, nota la sensación de los **pies**. Al espirar, deja que se relajen. Mientras haces ésto, notando los pies y dejando que se relajen piensa cuántas cosas te permiten hacer los pies (caminar, correr, saltar, jugar...). Agradece todas esas posibilidades que ofrecen los pies.

Mientras inspiras, nota la sensación de las **piernas**. Al espirar, deja que se relajen. Aprecia todos los movimientos en los que participan las piernas y lo que te permiten hacer. Agradece esas posibilidades que ofrecen las piernas.

Mientras inspiras, nota la sensación de las **manos**. Al espirar, deja que se relajen. Sintiendo las manos, ve pensando todas las cosas que las manos te facilitan hacer (pintar, lavarte, acariciar un animal, comer...). Disfruta con una sonrisa, dirigida a las manos de todas esas opciones.

Mientras inspiras, nota la sensación de los **brazos**. Al espirar, deja que se relajen. Aprecia todos los movimientos en los que participan los brazos y lo que te permiten hacer (abrazar, alcanzar cosas...). Agradece esas posibilidades que ofrecen los brazos.

Sigue con otras zonas del cuerpo aplicando el mismo modelo: **cabeza, órganos de los sentidos** (boca, nariz, ojos, oído, piel), etc. Antes de terminar la práctica elige un gesto con el que reconocer y agradecer al cuerpo todo lo que aporta diariamente. Por ejemplo, puedes darte unas palmaditas en el hombro con una mano.

2 El alumnado podría ampliar su autoconocimiento reflexionando sobre cómo se comporta a nivel social, por ejemplo, en relación a compañeros/as, en el centro educativo, etc. Para lograrlo, se plantea una propuesta narrativa donde la persona protagonista expone su propio relato de cómo se relaciona durante una mañana en horario lectivo. Al acabar, se pueden plantear preguntas sobre cómo se ajusta el contenido con la realidad, cualidades sociales que destacan a partir de lo reflejado, cualidades de las relaciones sociales durante el horario lectivo en que se está sin móvil, comparativa de las cualidades relacionales en tiempo real frente al virtual.

... CONTENIDO

- <https://youtu.be/2IKlpD37CPI> (Autoaceptación, 4'28")
- <https://youtu.be/rNmXiYY9iHA> (Identidad digital, OSI Seguridad, 2'45")
- https://youtu.be/2PnYNAO_9CI (Identidad digital, OSI Seguridad, 2'41")
- https://youtu.be/fLKPsy2_2Og (Huella digital, Campus Virtual Intec, 2'47")



Recuerde cumplimentar la evaluación de esta actividad en:
www.zaragoza.es/matiz1/ev3



RAPEANDO EL RAP

4

... CONTENIDO

- **Efectos inmediatos y a corto plazo del consumo de tabaco.**

... OBJETIVOS

- // Conocer algunos de los efectos inmediatos y a corto plazo derivados del consumo de tabaco.
- // Valorar las ventajas que se derivan del hecho de no fumar.

... RECOMENDACIÓN

- Conviene haber hecho previamente la actividad nº 2: "QR" del cigarrillo.
- Llevar al aula grabado el rap en un dispositivo electrónico o acceder directamente en el enlace: <http://www.zaragoza.es/contenidos/sectores/adicciones/rap-tabaco.mp3>

... CLAVES PARA EL PROFESORADO

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el tabaco es la primera causa evitable de enfermedad, invalidez y muerte prematura en el mundo. En España cada año mueren más de 50.000 personas debido al consumo de esta sustancia.

Al fumar, el humo del cigarrillo entra al organismo por la boca y sale por ésta y por la nariz. Esta circulación del humo es una microagresión continua que afecta a los dientes, cavidad oral, faringe, laringe, senos paranasales y parte superior del esófago, además de bronquios y pulmones. Las consecuencias derivadas del hecho de fumar, se constatan de forma inmediata: mal aliento, olor desagradable en cabello y ropa, enrojecimiento de los ojos, posibles accidentes por quemaduras... además del desembolso económico que supone cada vez que se compra tabaco. Otros efectos indeseables se producen cuando se lleva un cierto tiempo fumando, tanto a nivel estético, físico, psicológico, ambiental... No deben olvidarse las consecuencias que se derivan de la inhalación involuntaria del humo de quienes fuman (fumador/a pasivo/a). El consumo de tabaco presenta unos riesgos adicionales, cuando se trata de mujeres fumadoras relacionadas con cuestiones obstétricas y ginecológicas.

Esta unidad propone que se tome conciencia de los efectos nocivos que el consumo de tabaco produce, haciendo especialmente énfasis en los que aparecen a corto plazo.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

4.1 IDENTIFICANDO LOS EFECTOS

1 Se invita al grupo a escuchar el rap "Menos malos humos" del grupo Arte Menor. La letra de la canción incluye algunas de las consecuencias que se derivan del consumo de tabaco, tanto a corto como a largo plazo.

La primera audición les va a permitir familiarizarse con la canción. Con las siguientes se podrá desgranar su contenido. De todos modos, para facilitar la tarea, se incluye la letra al final de la actividad.

Por parejas van a buscar los **EFECTOS INMEDIATOS** y **A LARGO PLAZO** que produce el hecho de fumar y que figuran en el rap. Finalmente, entre toda la clase irán cumplimentado la tarea y anotándolos en el cuaderno del alumnado en el correspondiente cuadro.

EFECTOS INMEDIATOS

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

EFECTOS A LARGO PLAZO

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

Se les puede proponer que, haciendo uso de su capacidad creativa, expongan los efectos utilizando otras estrategias. Pueden crearse cuatro grupos. Uno de ellos lo hará utilizando la música, otro las palabras (expresión oral o escrita). El tercero puede hacerlo usando la mímica y por último, el cuarto, a través de la expresión gráfica. Inicialmente pueden invertir quince minutos en prepararlo. Para finalizar, cada grupo expondrá lo realizado.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

A continuación se presenta un cuadro que puede ayudar al profesorado a profundizar en ellos. Los efectos que figuran en **negrita** aparecen en la letra del rap.

SALUD

- Dificultad para respirar.
- Disminución de los sentidos del olfato y el gusto.
- **Tos.**
- Fatiga.
- Enrojecimiento de los ojos.
- Incremento de la tensión arterial

ESTÉTICO

- **Mal aliento.**
- Manchas en dientes y dedos.
- **Olor corporal a tabaco.**
- Agrava el acné.
- Reseca la piel por lo que aparecen antes las arrugas.
- Incremento de la caspa.

AMBIENTAL

- Los filtros tardan hasta 10 años en degradarse.
- Para fabricar 300 cigarrillos debe talarse 1 árbol adulto
- La industria del tabaco produce grandes cantidades de residuos industriales y químicos por los herbicidas que requiere su cultivo.
- Las colillas:
 - al ser pisadas liberan sustancias tóxicas a la atmósfera,
 - los animales pueden confundirlas con comida provocándoles su muerte,
 - pueden causar incendios.

FÍSICO

- Disminución de la resistencia física (cansancio antes y mayor).

EMOCIONAL RELACIONAL

- Cambios de humor sobretodo cuando no se tiene tabaco.
- **Discusiones** con familiares y/o amistades.

SALUD SEXUAL

- **MUJER:** menstruaciones más dolorosas y complicaciones en el embarazo y parto.
- **HOMBRE:** alteraciones en la cantidad y calidad de los espermatozoides e impotencia.

ECONOMÍA LABORAL LEGAL

- **Gastos inesperados o excesivos en la compra de tabaco.**
- **Accidentes de trabajo.**
- Llamadas de atención de superiores por perder tiempo en fumar.
- Sanciones por fumar en espacios en los que no está permitido.
- Accidentes por quemaduras.

ESCOLAR

- **Llamadas de atención** por parte de profesores, profesoras, compañeros, compañeras... por fumar en determinados espacios.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Como puede constatarse, la mayoría de los efectos a los que se alude son algunos de los que produce el consumo de tabaco a corto plazo. Son precisamente éstos los que más van a influir en el alumnado en su decisión de fumar o no fumar. Puede resultar también de especial interés hacer referencia a los que aquí figuran en el apartado de efectos ambientales.

2 Dado que en el rap no se hace referencia al cigarrillo electrónico ni al tabaco de liar, se puede proponer al alumnado que elaboren dos o tres versos, con algún estribillo, poniéndoles música en forma de rap (RAP: Rytthm and Poetry), relacionados con estas otras formas de fumar. Pueden poner en valor los aspectos positivos del hecho de no fumar o insistir en los negativos de fumar.



Menos Malos Humos

Arte Menor - César en la producción
Séptimo Cielo

PARA SEGUIR PROFUNDIZANDO

Proponer al alumnado que elabore infografías relacionadas con uno o varios de los efectos que puede producir el consumo de tabaco (estético, salud, ambiental, sexual, económico, etc.), haciendo especial hincapié en cómo algunos de estos efectos, repercuten de forma diferente en mujeres y hombres.

Pueden hacer también referencia a la relación entre el COVID y el consumo de tabaco y cómo éste último incrementa tanto las posibilidades de contagio como el hecho de que se agrave la sintomatología derivada de dicha enfermedad.

Recordarles que las infografías incluyen imágenes o gráficos con texto muy simple (minimalista), que resume un tema para que pueda entenderse fácilmente. Pueden contar con alguna herramienta de diseño gráfico que les facilite la tarea (por ejemplo CANVA).

En internet van a encontrar una amplia variedad de infografías sobre el tabaco que podrían servirles de modelo.

PARA MÁS INFORMACIÓN

VÍDEOS:

- <http://www.youtube.com/watch?v=x1tB7K2TJY4>
(Canción sobre los efectos del tabaco, 1'22").
- http://www.youtube.com/watch?v=eXo0B1_e3E (Canción del NO fumador, 1'07").
- <https://www.aecc.es/es/todo-sobre-cancer/prevencion/no-fumes/mitos-sobre-tabaco>
(Mitos más comunes sobre el tabaco, 2'11")
- <https://saludextremadura.ses.es/web/tabaco-y-salud>
(Efectos del tabaco en la salud, 1'30")





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 Smith¹.



Venga dale una calada solo. Más tarde era el cow-boy² 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 Bic³, les da un mechero y no un bolígrafo.

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, fumáteme 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, afílate a una biblioteca, es más entretenido, O hazte socio de un equipo deportivo. Beneficios todos para el corazón y para el bolsillo.



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.

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



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.

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.

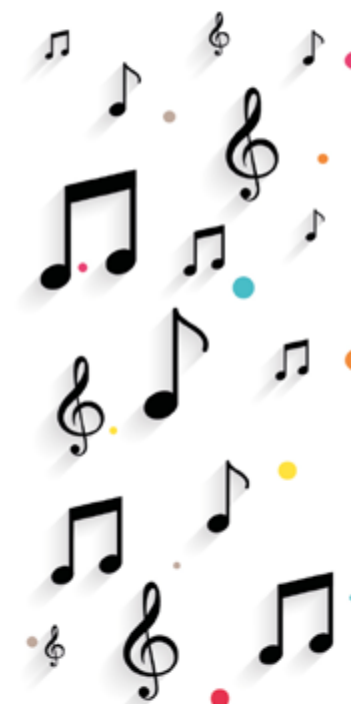
Tu no dependes de algo tan triste, Venden cartuchos de droga legal, Empaquetada y cortada, hasta con alquitrán.

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:



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.



ALGO QUE PUEDE PASAR

ACTIVIDAD

5

CONTENIDO

– Toma de decisiones, responsabilidad, pensamiento crítico, proceso y estrategias en la toma de decisiones.

OBJETIVOS

- // Identificar y distinguir entre decisiones simples y decisiones importantes a partir de la experiencia personal.
- // Analizar y practicar la toma de decisiones en relación al uso de tecnologías.
- // Conocer, pensar y elegir estrategias para tomar decisiones.

MATERIALES

– Tiras de cartulina o similares.

CLAVES PARA EL PROFESORADO

En la vida cotidiana las personas toman decisiones constantemente. Algunas de estas decisiones son de escasa relevancia para la vida, ya que no afectan a cuestiones importantes de la misma. En estos casos, comportarse de una forma más o menos automática e "irreflexiva", no tiene por qué suponer ningún problema.

Otras decisiones, sin embargo, merecen ser consideradas con sumo cuidado, ya que pueden comprometer la salud y el bienestar.

El entrenamiento en toma de decisiones es, sin duda, una de las mejores herramientas de las que se dispone para ayudar a los/las adolescentes a convivir con los riesgos a los que se van a enfrentar a lo largo de su vida. En prevención, el desarrollo de la habilidad de toma de decisiones es importante por varias razones:

CLAVES PARA EL PROFESORADO

a) Desarrollar la capacidad de tomar decisiones supone, sustituir la filosofía del "soy libre porque hago lo que me apetece" por la de "soy libre porque yo DECIDO sobre mi vida". En este contexto, desarrollar la capacidad para analizar uno mismo / una misma las situaciones y decidir y actuar conforme a criterios personales, constituye un importante elemento de protección frente a riesgos como el consumo de drogas o hacer un mal uso en relación a las tecnologías.

b) Desarrollar la capacidad crítica y "tener las cosas claras", después de considerar "los pros y los contras", reduce la vulnerabilidad frente a las presiones externas. "El pensamiento crítico es un pensamiento reflexivo razonable que se centra en decidir qué creer o hacer. Se trata de un proceso cognitivo complejo, que está orientado a la acción, hace su aparición en un contexto de resolución de problemas, permite evaluar la información que se recibe y tomar decisiones (Ennis 2011).

Educar, fomentar y adquirir un pensamiento crítico es un elemento clave en la prevención de consumo de drogas así como en una adecuada educación digital.

c) "Tener claro lo que se quiere conseguir", lo que para cada cual es importante, ayuda a tolerar la frustración de tener que privarse de algo a corto plazo, para conseguir algo a más largo plazo, pero más importante.

En definitiva, fomentar la toma de decisiones en el repertorio de habilidades personales de niñas, niños y adolescentes, contribuye decisivamente a desarrollar el pensamiento crítico, el autocontrol, la responsabilidad, la autonomía. Elementos de esencial importancia para adaptarse a un entorno lleno de oportunidades, pero también de riesgos.



DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

El tutor o la tutora empieza la sesión preguntando al grupo clase:

Decisiones que han tenido que tomar hoy en casa antes de venir:

(Ej: qué ropa ponerse, qué desayunar...)

Decisiones que han tomado en el centro educativo a lo largo de la semana:

(Ej: elegir compañeros/as para realizar un trabajo...)

Decisiones que han tomado durante el último fin de semana:

(Ej: dónde ir con sus amigos y amigas...)

Decisiones relacionadas con el uso de tecnologías.

(Ej: subir una foto, aceptar a alguien...)

En esta fase se recogen todas las respuestas sin rechazar ninguna y se van apuntando en la pizarra. Posteriormente, con todas las aportaciones recogidas, se organizan en dos categorías: la primera de ellas, las decisiones que consideremos más simples, más fáciles y en la segunda, las más difíciles y/o importantes. Para clasificarlas, tienen que tener en cuenta el resultado y las consecuencias que puede tener cada decisión.

5.1 LA DECISIÓN QUE TODO LO CAMBIA

1 La tutora o el tutor indica al grupo clase, que por parejas, lean la situación nº1: **¡¡¡Este imbécil, se va a enterar!!!** y cumplimenten los siguientes Pasos: 01, 02, 03 y 04 del cuaderno del alumnado. Se da un tiempo para ello y posteriormente cada pareja expone y comenta en clase lo trabajado (Paso 04).

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....

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

• **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.

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

5.2 UNOS SEGUNDOS PARA RESPIRAR Y DECIDIR... 30, 20, 10

1 Leer en clase el texto que aparece en el siguiente apartado debatiendo y reflexionando sobre su contenido. Una vez hecho se les invita a que piensen y escriban una norma personal a tener en cuenta a la hora de tomar una decisión.

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....

Empty box for reflection.

5.3 LA DECISIÓN CORRECTA

1 SITUACIONES PARA PRACTICAR Se divide la clase en cuatro grupos. A cada uno se le asigna una situación (una historia) de las que figuran en el cuaderno del alumnado. Se indica a los diferentes grupos que la lean y, siguiendo las indicaciones que aparecen en este apartado, junto con lo ya trabajado hasta ahora, resuelvan la situación tomando la decisión que les parezca más correcta.

Cada grupo expondrá al resto de la clase cómo la han resuelto y posteriormente se votará la mejor historia, teniendo en cuenta la decisión tomada.

- 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 opción. //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 a 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."

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

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 whatsapp 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...

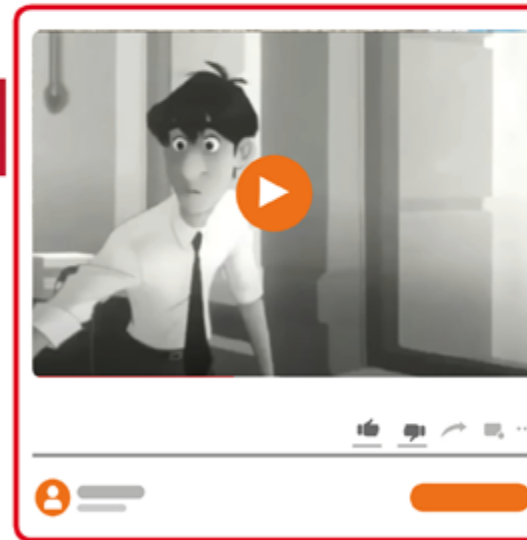
¡¡Pero tampoco quiere discutir con sus amigos!!"

1 Y AHORA TODA LA CLASE

— Votar a la situación que penséis que mejor se ha resuelto

PARA SEGUIR PROFUNDIZANDO

UNA DECISIÓN CAMBIA TODO...



TOMA DE DECISIONES

https://www.youtube.com/watch?v=6yIUY_vieBM

Duración 5'20"
UNIMET de Paperman - PIXAR ANIMATION

En el video se plantean diferentes pasos en el proceso de la toma de decisiones:

• 01: Reconoce el PROBLEMA

• 02: Analiza el PROBLEMA

• 03: Considera TUS METAS

• 04: Busca ALTERNATIVAS

• 05: Escoge ALTERNATIVAS

• 06: Pon tu decisión en ACCIÓN

• 07: Acepta la RESPONSABILIDAD

• 08: Evalúa los RESULTADOS

Se indica al alumnado que presten atención al video y que vayan anotando, en un papel, los diferentes pasos en relación a la toma de decisiones que aparecen en el video.

Una vez visionado el video se comenta, se repasan y se aclaran, si es necesario, los pasos que aparecen en el corto. Para acabar y a modo de resumen se divide la clase en cuatro o cinco grupos. A cada grupo se le pide que en una cartulina o mural sintetizen y representen de manera simple, y muy grafica, los diferentes pasos que han salido en el video.

PARA MÁS INFORMACIÓN

— **Área Humana** - Investigación, innovación y experiencia psicológica- Artículo: "Cómo tomar decisiones sin miedo y con autoconfianza" (Factores psicológicos que intervienen en la capacidad para tomar decisiones). <https://www.areahumana.es/tomar-decisiones/>

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 REALIZAR 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 y profesoras.

¡¡Te esperamos!!

Puedes ver fotos de pasadas ediciones en:

www.carrerasinhumo.es

CUESTIONARIO FINAL DEL PROFESORADO

CENTRO: **GRUPO:**
CURSO: / **Nº ALUMNAS:** **Nº ALUMNOS:**
FECHA INICIO PROGRAMA: **FECHA FIN PROGRAMA:**

A continuación, proponemos algunas cuestiones relacionadas con el programa que ha implementado en clase. Su opinión es de gran valor y nos ayudará a mejorar. Las puntuaciones van del 1 (menor valoración) a 5 (mayor valoración).

1 // Marque las actividades realizadas, el número de sesiones y la valoración de cada una (de 1 a 5).

| ACTIVIDAD | REALIZADA | | SESIONES | VALORACIÓN | | | | |
|-----------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| Actividad 1: Vendedores de humos | <input type="checkbox"/> Sí | <input type="checkbox"/> No | Nº <input type="text"/> | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 |
| Actividad 2: "QR" del cigarrillo | <input type="checkbox"/> Sí | <input type="checkbox"/> No | Nº <input type="text"/> | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 |
| Actividad 3: ¿Quién es quién? | <input type="checkbox"/> Sí | <input type="checkbox"/> No | Nº <input type="text"/> | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 |
| Actividad 4: Rapeando el rap | <input type="checkbox"/> Sí | <input type="checkbox"/> No | Nº <input type="text"/> | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 |
| Actividad 5: Algo que puede pasar | <input type="checkbox"/> Sí | <input type="checkbox"/> No | Nº <input type="text"/> | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 |

2 // Anote, por favor, la actividad que le ha parecido más útil:

3 // Anote, por favor, la actividad que en general, más le ha gustado:

4 // ¿Ha realizado alguna de las actividades del apartado Para seguir Profundizando?

| | | |
|---|-----------------------------|-----------------------------|
| Razones para fumar, razones para no fumar | <input type="checkbox"/> Sí | <input type="checkbox"/> No |
| Encuesta de consumo de tabaco | <input type="checkbox"/> Sí | <input type="checkbox"/> No |
| Práctica "Atención Plena" | <input type="checkbox"/> Sí | <input type="checkbox"/> No |
| Infografías del efecto del tabaco | <input type="checkbox"/> Sí | <input type="checkbox"/> No |
| Vídeo "Paperman" | <input type="checkbox"/> Sí | <input type="checkbox"/> No |

5 // Valore los apartados de las actividades.

| | | | | | |
|---|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|
| Claves para el profesorado ⁽¹⁾ | <input type="radio"/> 1 | <input type="radio"/> 2 | <input type="radio"/> 3 | <input type="radio"/> 4 | <input type="radio"/> 5 |
| Desarrollo de la actividad ⁽²⁾ | <input type="radio"/> 1 | <input type="radio"/> 2 | <input type="radio"/> 3 | <input type="radio"/> 4 | <input type="radio"/> 5 |
| Para seguir profundizando ⁽³⁾ | <input type="radio"/> 1 | <input type="radio"/> 2 | <input type="radio"/> 3 | <input type="radio"/> 4 | <input type="radio"/> 5 |
| Para más información ⁽⁴⁾ | <input type="radio"/> 1 | <input type="radio"/> 2 | <input type="radio"/> 3 | <input type="radio"/> 4 | <input type="radio"/> 5 |
| Material para el alumnado ⁽⁵⁾ | <input type="radio"/> 1 | <input type="radio"/> 2 | <input type="radio"/> 3 | <input type="radio"/> 4 | <input type="radio"/> 5 |
| Para la familia ⁽⁶⁾ | <input type="radio"/> 1 | <input type="radio"/> 2 | <input type="radio"/> 3 | <input type="radio"/> 4 | <input type="radio"/> 5 |

6 // ¿En qué medida cree que su alumnado ha conseguido los objetivos propuestos en el programa?

(1=Nada; 2=Ligeramente; 3=Bastante; 4=Notablemente; 5=Mucho)

| | | | | | |
|--|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|
| Conocer el significado de influencia y reconocer situaciones de presión, como la publicidad ⁽¹⁾ | <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 ⁽²⁾ | <input type="radio"/> 1 | <input type="radio"/> 2 | <input type="radio"/> 3 | <input type="radio"/> 4 | <input type="radio"/> 5 |
| Aumentar las capacidades y habilidades personales para rechazar el consumo de tabaco y otras sustancias ⁽³⁾ | <input type="radio"/> 1 | <input type="radio"/> 2 | <input type="radio"/> 3 | <input type="radio"/> 4 | <input type="radio"/> 5 |
| Reconocer las cualidades personales ⁽⁴⁾ | <input type="radio"/> 1 | <input type="radio"/> 2 | <input type="radio"/> 3 | <input type="radio"/> 4 | <input type="radio"/> 5 |
| Expresar cómo se percibe cada alumno/a ⁽⁵⁾ | <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 ⁽⁶⁾ | <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 con la tecnología ⁽⁷⁾ | <input type="radio"/> 1 | <input type="radio"/> 2 | <input type="radio"/> 3 | <input type="radio"/> 4 | <input type="radio"/> 5 |

7 // Como docente, el programa le ha ayudado a:

(1=Nada; 2=Ligeramente; 3=Bastante; 4=Notablemente; 5=Mucho)

| | | | | | |
|---|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|
| Facilitar la identificación e intervención sobre colectivos de escolares en situación de especial vulnerabilidad ⁽¹⁾ | <input type="radio"/> 1 | <input type="radio"/> 2 | <input type="radio"/> 3 | <input type="radio"/> 4 | <input type="radio"/> 5 |
| Integrar la educación para la salud, incluyendo actuaciones de prevención de conductas adictivas ⁽²⁾ | <input type="radio"/> 1 | <input type="radio"/> 2 | <input type="radio"/> 3 | <input type="radio"/> 4 | <input type="radio"/> 5 |
| Favorecer la reflexión acerca de las posibles ventajas y riesgos en el uso de las tecnologías ⁽³⁾ | <input type="radio"/> 1 | <input type="radio"/> 2 | <input type="radio"/> 3 | <input type="radio"/> 4 | <input type="radio"/> 5 |
| Facilitar el abordaje de la prevención del tabaco y del mal uso de las tecnologías en el contexto educativo ⁽⁴⁾ | <input type="radio"/> 1 | <input type="radio"/> 2 | <input type="radio"/> 3 | <input type="radio"/> 4 | <input type="radio"/> 5 |

8 // ¿El uso de los medios audiovisuales u otros utilizados han supuesto algún obstáculo o trabajo extra para la aplicación del programa?

No ⁽¹⁾ Sí ⁽²⁾

9 // ¿Con qué periodicidad aproximada ha realizado el programa?

Diaria ⁽¹⁾ Semanal ⁽²⁾ Mensual ⁽³⁾ Otra ⁽⁴⁾

10 // En conjunto, ¿cómo valora su experiencia con las actividades realizadas?

Nada satisfactoria ⁽¹⁾

Poco satisfactoria ⁽²⁾

Satisfactoria ⁽³⁾

Bastante satisfactoria ⁽⁴⁾

Muy satisfactoria ⁽⁵⁾

11 // En los próximos cursos, ¿volverá a aplicar el programa?

Probablemente sí, con la misma dedicación (número de actividades) ⁽¹⁾

Probablemente sí, pero con más dedicación (número de actividades) ⁽²⁾

Probablemente sí, pero con menos dedicación (número de actividades) ⁽³⁾

Probablemente, no lo aplicaré ⁽⁴⁾

No lo sé ⁽⁵⁾

12 // En general, el alumnado ¿ha mostrado interés por las actividades?

Nada ⁽¹⁾ Poco ⁽²⁾ Bastante ⁽³⁾ Mucho ⁽⁴⁾

13 // ¿Ha integrado las actividades realizadas en su Programación de Aula?

Sí ⁽¹⁾ No ⁽²⁾

14 // ¿Considera que realizar las actividades ha influido en el clima del aula?

Sí, notablemente ⁽¹⁾ Sí, ligeramente ⁽²⁾ No especialmente ⁽³⁾

15 // ¿Cómo le ha resultado la aplicación del programa en el aula?

Muy sencilla ⁽¹⁾ Sencilla ⁽²⁾ Algo complicada ⁽³⁾ Muy complicada ⁽⁴⁾

16 // ¿En qué medida cree que han colaborado las familias en el programa?

Nada ⁽¹⁾ Ligeramente ⁽²⁾ Bastante ⁽³⁾ Mucho ⁽⁴⁾ No lo sé ⁽⁵⁾

17 // Para finalizar, valore por favor, las siguientes cuestiones relacionadas con el programa
(1=Nada; 2=Ligeramente; 3=Bastante; 4=Notablemente; 5=Mucho)

| | | | | | |
|---|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|
| Presentación y claridad de los materiales ⁽¹⁾ | <input type="radio"/> 1 | <input type="radio"/> 2 | <input type="radio"/> 3 | <input type="radio"/> 4 | <input type="radio"/> 5 |
| Formato ⁽²⁾ | <input type="radio"/> 1 | <input type="radio"/> 2 | <input type="radio"/> 3 | <input type="radio"/> 4 | <input type="radio"/> 5 |
| Metodología ⁽³⁾ | <input type="radio"/> 1 | <input type="radio"/> 2 | <input type="radio"/> 3 | <input type="radio"/> 4 | <input type="radio"/> 5 |
| Duración ⁽⁴⁾ | <input type="radio"/> 1 | <input type="radio"/> 2 | <input type="radio"/> 3 | <input type="radio"/> 4 | <input type="radio"/> 5 |
| Participación del alumnado ⁽⁵⁾ | <input type="radio"/> 1 | <input type="radio"/> 2 | <input type="radio"/> 3 | <input type="radio"/> 4 | <input type="radio"/> 5 |
| Nivel de satisfacción percibido del alumnado ⁽⁶⁾ | <input type="radio"/> 1 | <input type="radio"/> 2 | <input type="radio"/> 3 | <input type="radio"/> 4 | <input type="radio"/> 5 |
| Adaptación al nivel evolutivo del alumnado ⁽⁷⁾ | <input type="radio"/> 1 | <input type="radio"/> 2 | <input type="radio"/> 3 | <input type="radio"/> 4 | <input type="radio"/> 5 |
| Desarrollo de la prevención de adicciones en el aula ⁽⁸⁾ | <input type="radio"/> 1 | <input type="radio"/> 2 | <input type="radio"/> 3 | <input type="radio"/> 4 | <input type="radio"/> 5 |
| Utilidad para conseguir los objetivos propuestos ⁽⁹⁾ | <input type="radio"/> 1 | <input type="radio"/> 2 | <input type="radio"/> 3 | <input type="radio"/> 4 | <input type="radio"/> 5 |
| Apoyo percibido de la técnica de prevención ⁽¹⁰⁾ | <input type="radio"/> 1 | <input type="radio"/> 2 | <input type="radio"/> 3 | <input type="radio"/> 4 | <input type="radio"/> 5 |

18 // Observaciones y sugerencias:

MUCHAS GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

Esta evaluación puede ser remitida al
Equipo Municipal de Prevención de las Adicciones

CMAPA - Avda. Pablo Ruiz Picasso, 59 (local) 50018 Zaragoza
T: 976 724916 - Fax: 976 724917 - prevencionadicciones@zaragoza.es

O puede ser contestada a través de la web
www.zaragoza.es/matizl

CUESTIONARIO FINAL DEL ALUMNADO

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"/> 1 | <input type="radio"/> 2 | <input type="radio"/> 3 | <input type="radio"/> 4 | <input type="radio"/> 5 |
| La utilidad de las actividades | <input type="radio"/> 1 | <input type="radio"/> 2 | <input type="radio"/> 3 | <input type="radio"/> 4 | <input type="radio"/> 5 |
| La forma de trabajar las actividades en clase | <input type="radio"/> 1 | <input type="radio"/> 2 | <input type="radio"/> 3 | <input type="radio"/> 4 | <input type="radio"/> 5 |
| Mi participación y la de mis compañeros/as | <input type="radio"/> 1 | <input type="radio"/> 2 | <input type="radio"/> 3 | <input type="radio"/> 4 | <input type="radio"/> 5 |
| El trabajo en grupo | <input type="radio"/> 1 | <input type="radio"/> 2 | <input type="radio"/> 3 | <input type="radio"/> 4 | <input type="radio"/> 5 |
| El uso de audiovisuales | <input type="radio"/> 1 | <input type="radio"/> 2 | <input type="radio"/> 3 | <input type="radio"/> 4 | <input type="radio"/> 5 |
| Aprender cosas nuevas | <input type="radio"/> 1 | <input type="radio"/> 2 | <input type="radio"/> 3 | <input type="radio"/> 4 | <input type="radio"/> 5 |
| Poner en práctica en casa lo aprendido en clase | <input type="radio"/> 1 | <input type="radio"/> 2 | <input type="radio"/> 3 | <input type="radio"/> 4 | <input type="radio"/> 5 |

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 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Reconocer situaciones de influencia y presión, como la publicidad | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Conocer algunas de las sustancias que contiene el cigarrillo | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Conocer los riesgos y los efectos de consumir tabaco | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Valorar las ventajas de no fumar | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Reconocer mis cualidades personales | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Descubrir mis cualidades escondidas, que no sabía que tenía | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Expresar cómo me veo | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Conocer, pensar y elegir estrategias para tomar decisiones | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Analizar y practicar la toma de decisiones en relación a la tecnología | 1 | 2 | 3 | 4 | 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 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Actividad 2: "QR" del cigarrillo | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Actividad 3: ¿Quién en quién? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Actividad 4: Rapeando el rap | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Actividad 5: Algo que puede pasar | 1 | 2 | 3 | 4 | 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 |
|-----------------------------------|-------------------------------|----------------------------------|------------------------------|----------------------------------|

CMAPA - Avda. Pablo Ruiz Picasso, 59 (local) 50018 Zaragoza
T: 976 724916 - Fax: 976 724917 - prevencionadicciones@zaragoza.es
www.zaragoza.es/adicciones

MUCHAS GRACIAS POR TU COLABORACIÓN

SUSTANCIAS

| | | |
|----------------------------|---------------------------------|--------------------------------------|
| 1 NICOTINA | 2 MONÓXIDO DE CARBONO | 3 ALQUITRÁN |
| 4 PROPILENGLICOL | 5 POLONIO 210 | 6 AMONIACO |
| 7 ACETONA | 8 CIANURO | 9 ARSÉNICO |
| 10 MERCURIO | 11 CLORURO DE VINILO | 12 SUSTANCIAS SABORIZANTES |



 Programa de prevención en el ámbito escolar

matiZ

1