

LECCIÓN DIEZ

● DEJAR DE FUMAR

OBJETIVOS

1. Reconocer que es difícil dejar de fumar, pero que se puede hacer y vale la pena
2. Identificar las acciones que los alumnos pueden tomar para dejar de fumar

RESUMEN DE ACTIVIDADES

1. Introducir la Lección (2 min.)
2. Completado del Material Visual: *¿Por Qué Es Difícil Dejar de Fumar?* (7 min.)
3. Exhibición y Discusión del Video: *Cómo Limpiar el Aire* (14 min.)
4. Elaboración de Listas Para Dejar de Fumar (15 min.)
- 5 Preparación de las *Hojas Cómo Hacer Cambios en Mi Vida* (5 min.)
6. Conclusión (2 min.)

DESCRIPCIÓN

Esta lección fue escrita para validar la experiencia de los adolescentes que pueden ya haber empezado a fumar y para ayudarlos idear formas para dejarlo. Los no fumadores aprenden por qué es mejor no empezar, y cómo ayudar a sus amigos o familiares a dejar de fumar.

La lección enfatiza que dejar de fumar es difícil, requiere de valor, y se puede hacer. En la Actividad 2, los alumnos crean una lista de las razones por las que es difícil dejar de fumar, y ven un video en la Actividad 3 que muestra por qué y cómo otros adolescentes han dejado de fumar. Los alumnos luego trabajan en pequeños grupos en la Actividad 4, encontrando razones para dejar de fumar, cómo hacerlo, que beneficios tiene, y cómo ayudar a otros a dejarlo.

En el ejercicio final de esta lección, los alumnos escriben un comportamiento (no necesariamente fumar) que quieran cambiar, y preparan un plan personal llamado *Cómo Hacer Cambios en Mi Vida*. Esto permite a los no fumadores participar, ayuda a los fumadores a darse cuenta de que no son los únicos que tienen comportamientos que son difíciles de cambiar, y refuerza la creencia de que cualquier persona es capaz de hacer cambios en su vida.

PREPARACIÓN

- Revise el Plan de la Lección
- Revise el video: *Cómo Limpiar el Aire*
- Reúna y prepare el material, como se indica a continuación

MATERIAL NECESARIO

Reúna el siguiente material:

- Material visual completado: *Reglas de Procedimiento: Alumnos* (guardado de la Lección 1)
- Videocasetera y video: *Cómo Limpiar el Aire*
- Papel milimetrado, cinta adhesiva, marcadores gruesos, de punta de fieltro, no tóxicos

Prepare el siguiente material:

- Material visual parcial en papel milimetrado o en el pizarrón: *¿Por Qué Es Difícil Dejar de Fumar?* (sólo título, Actividad 2)
- Listas parciales para dejar de fumar en papel milimetrado (sólo títulos, Actividad 4):

¿Qué hace que la gente deje de fumar?

¿Cómo deja de fumar la gente?

¿Que cosas buenas se consiguen por dejar de fumar?

¿Cómo puedes ayudar a un amigo o a un padre que está tratando de dejar de fumar?

- Saque una copia de la hoja *Cómo Hacer Cambios en Mi Vida* para cada alumno (página 10.7) para la Actividad 5

ACTIVIDADES

1. Introducir la Lección (2 min.)

- A. Exponga el material visual: *Reglas de Procedimiento: Alumnos.*
- B. *“En nuestras clases del Proyecto ALERTA hemos estado hablando acerca de resistir la presión para consumir drogas. Hoy vamos a hablar acerca de la gente que ya ha probado o comenzado a fumar - por qué les es difícil dejarlo, y cómo ayudarlos a detenerse. También veremos un video de adolescentes que hablan acerca de fumar y de dejarlo.”*
- C. *“¿Alguien conoce a algún adulto que fume? ¿Alguien conoce a algún amigo que fume?”* (Levanten su mano)
- D. *“Aún si tú no fumas, la gente a la que quieres puede estar fumando y esto tiene un impacto en tu vida.”*

2. Completado del Material Visual: *¿Por Qué Es Difícil Dejar de Fumar?* (7 min.)

- A. Exponga el material visual: (o escriba en el pizarrón) *¿Por Qué Es Difícil Dejar de Fumar?*
- B. *“Cuando la gente fuma, ¿por qué le es difícil detenerse?”* Escriba las razones de los alumnos en el material visual.

¿Por Qué Es Difícil Dejar de Fumar? -

Respuestas Típicas de los Alumnos

Adicción

Los amigos fuman

Un hábito, estar acostumbrado a ello

Presión de los compañeros

Algo que se hace en situaciones sociales

- C. Agregue “adicción” a la lista si todavía no se menciona.

1. *“¿Qué es la adicción al cigarrillo?”* (Necesitas un cigarrillo para sentirte bien mental y físicamente.)
2. *“¿Puedes dejar de fumar si eres adicto a los cigarrillos?”* (Sí.) *“Tienes que querer dejarlo. Después de que te detienes, los malos efectos de la adicción (ansiar los cigarrillos, sentirse histérico) desaparecen.”*
3. *“¿Que le sucede a tus pulmones cuando dejas de fumar?”* (Los pulmones dañados por el tabaco se vuelven más sanos.)

D. Si se menciona cualquiera de los siguientes mitos, reconozca el elemento de verdad y corrija el mito. De otra forma, no lo mencione.

1. **Mito:** Los cigarrillos calman / alivian el estrés.

Realidad: Fumar parece calmarte debido a que cuando la gente es adicta a la nicotina y no la tiene, se sienten irritables y hasta pueden tener el síndrome de abstinencia. Cuando empiezan a fumar otro cigarrillo, el síndrome de abstinencia y los sentimientos de irritabilidad desaparecen.

2. **Mito:** Fumar te mantiene más delgado.

Realidad: Fumar estimula el sistema nervioso central, el cual puede suprimir el apetito, y adormece tus papilas gustativas por lo que comer no es tan agradable. Sin embargo, no cambia los hábitos de alimentación, y sobre todo no es una forma eficaz para perder peso

3. Exhibición y Discusión del Video: *Cómo Limpiar el Aire* (14 min.)

A. *“Ahora veremos un video que muestra a unos alumnos que han dejado de fumar. Platican acerca de por qué comenzaron, por qué fue difícil dejarlo, y cómo lo dejaron.”*

B. Exhiba el video.

C. *“¿Cuáles fueron las razones que los estudiantes dieron para dejar de fumar?”* (La falta de aliento, el cansancio, no les gustaba a los amigos, el costo, les dio tos, no es atractivo, no les gustó sentir la adicción)

D. *“¿Cómo dejaron de fumar?”* (Síndrome de abstinencia, los amigos lo dejaron juntos, les ayudó el novio o la novia, lo trataron varias veces, dejaron de reunirse con la misma gente, masticaron pajas/chicle)

4. Elaboración de Listas Para Dejar de Fumar (15 min.)

A. Presentación de la actividad.

1. *“Ahora vamos a hacer una actividad en la cual ustedes encontrarán sus propias sugerencias para dejar de fumar.”*

2. *“Voy a dividir la clase en cuatro grupos. Cada grupo tendrá una hoja con una pregunta acerca de cómo dejar de fumar. Su trabajo es escribir al menos cuatro respuestas para la pregunta. Las preguntas son:*

a. *¿Qué hace que la gente deje de fumar?*

b. *¿Cómo deja de fumar la gente?*

c. *¿Qué cosas buenas consigues cuando dejas de fumar?*

d. *¿Cómo puedes ayudar a un amigo o a un padre que está tratando de dejar de fumar?”*

3. *“Elijan a un Anotador y a un Reportero. Tendrán cinco minutos. Cuando hayan terminado, traigan sus listas al frente de la clase.”*
 4. *“Ustedes pueden utilizar lo que dijeron los alumnos en el video, y agregar sus propias ideas también.”*
- B. Divida la clase en cuatro grupos. Dé a cada grupo una de las hojas tituladas y un marcador.
 - C. Circule ayudando a los grupos según sea necesario.
 - D. Pegue al pizarrón las hojas completadas en el orden que muestra la Referencia para Maestro en la página 10.6 (*Listas Típicas de los Alumnos para Dejar de Fumar*).
 - E. Reagrupe a la clase.
 - F. Pida al Reportero que lea su lista. Según se lea cada lista, pida a la clase ideas adicionales.
 - G. Cuando se revise su lista acerca de ayudar a un amigo o a un padre a dejar de fumar (#4):
 1. Obtenga la importancia de dar apoyo moral si ellos no lo han mencionado. (*“Si ustedes estuvieran tratando de dejar de fumar, ¿cómo les gustaría que reaccionaran sus amigos?”*)
 2. Si la lista incluye tirar o desechar sus cigarrillos, mencione que esto podría funcionar para algunas personas pero podría hacer enojar a otras.

5. Preparación de las hojas *Cómo Hacer Cambios en Mi Vida* (5 min.)

- A. *“En el video, los alumnos estaban platicando acerca de algo que ellos no querían hacer. Todos hacemos cosas que deseamos no hacer. ¿Qué otros hábitos tienen los adolescentes que podrían querer cambiar?”* (Ver demasiado la televisión, no hacer suficiente ejercicio, comer demasiado, comer demasiada comida chatarra, morderse las uñas, pelear con los padres)
- B. *“Todos en este salón somos capaces de hacer cambios en nuestra vida. Ahora ustedes van a pensar acerca de los cambios que quisieran hacer en su propia vida. Si fuman, eso podría ser lo que quisieran cambiar.”*
- C. Distribuya las hojas de *Cómo Hacer Cambios en Mi Vida* a cada alumno y dé un ejemplo de cómo llenar la hoja.

- D. *“Esta hoja es sólo para ustedes. Llenen uno o dos cambios que les gustaría ver en su vida. A continuación, escriban el primer paso que podrían tomar con el fin de cambiar, y luego escriban una fecha para dar ese paso.”* Dé de dos a tres minutos a los alumnos para llenar sus hojas.
- E. *“Esta hoja es para que se la lleven a casa. Si desean pueden ponerla en un lugar donde la vean diariamente. Les puede ayudar a mantenerse en el camino. Compártanla con su persona de apoyo. Puede ayudarles a hacer los cambios que quieren.”*
- F. Refuerce a los alumnos. *“Se necesita valor para dejar de fumar y para hacer otros tipos de cambios, pero si ustedes realmentelo desean lo pueden hacer.”*

6. Conclusión (2 min.)

- A. *“Hoy hablamos acerca de por qué es difícil dejar de fumar, cómo ayudar a la gente que queremos para dejar de fumar, y que tipo de cambios quisiéramos hacer en nuestra propia vida.”*
- B. *“Recuerden, la adicción al cigarrillo es muy poderosa. No es fácil dejarlo, y se necesita valor, pero hay muchos beneficios al dejar de fumar: sus pulmones se vuelven más sanos, respiran con más facilidad, los cigarrillos no los controlan más, tienen más dinero, y sienten que tienen el control de su vida.”*

LISTAS TÍPICAS DE LOS ALUMNOS PARA DEJAR DE FUMAR

1. ¿Qué hace que la gente deje de fumar?

- No pueden practicar bien deporte
- Se sienten enfermos
- Pierden a buenos amigos
- La gente a la que quieren deja de fumar
- No les gusta sentir que el fumar controla sus vidas (Adictos)
- Los amigos quieren que lo dejen

3. ¿Qué cosas buenas consigues cuando dejas de fumar?

- Mejor respiración
- Mejor salud
- Ser mejor en los deportes
- Dientes más blancos
- No hueles a humo
- No pierdes amigos
- No te pones nervioso(a)
- Familia feliz
- Ahorras dinero

2. ¿Cómo deja de fumar la gente?

- Síndrome de abstinencia
- Los padres / los amigos los ayudan
- Los amigos dejan de fumar juntos
- Tratamiento
- Hacen otras cosas cuando sienten el impulso de fumar (comer, hacer ejercicio, hablar con los amigos, respirar profundamente)
- Dejarlo poco a poco y luego detenerse
- Tratar varias veces antes de tener éxito

4. ¿Cómo puedes ayudar a un amigo o padre que está tratando de dejar de fumar?

- Apoyo moral o animarlo, mostrar que te importa
- Decirle lo que le hace al cuerpo
- Hablarle acerca de los programas de tratamiento
- Decirle que lo(a) amas y que tienes miedo de que muera

CÓMO HACER CAMBIOS EN MI VIDA

1. Qué hago ahora que me gustaría cambiar:

2. Primer paso que puedo dar con el fin de cambiar:

3. Cuándo daré este paso:

4. ¿Quién apoyará mi cambio?
