

Prevención del consumo del Tabaco y el Alcohol en 3^{er} Ciclo de Primaria

HOJA PARA EL PROFESOR

ACTIVIDAD 7

Mensajes contra el tabaco

1. El profesor da una explicación sobre los componentes del tabaco y sus efectos en el organismo (ver Cuaderno 3, pag. 16) y escribe en la pizarra los efectos de esta droga:

Efectos del tabaco a corto plazo:

- Tos, dolor de garganta y cabeza, además de dificultad para respirar.
- Irritación de mucosas de nariz, garganta, pulmones y ojos.
- Mal aliento.
- Taquicardia y aumento de la tensión arterial.
- Dependencia intensa: necesidad de seguir fumando aunque uno sepa que es perjudicial.

Efectos del tabaco a largo plazo:

- Disminución de los sentidos del gusto y del olfato.
- Disminución del rendimiento deportivo.
- Enfermedades respiratorias infantiles (por ser los niños fumadores pasivos).
- Bronquitis (y otras enfermedades respiratorias).
- Cáncer de pulmón (y de vejiga, garganta, etc.).
- Infartos de miocardio (y otras enfermedades cardiovasculares).
- Envejecimiento precoz.
- Disminución del peso del recién nacido de madre que fuma durante el embarazo.

2. A continuación, el profesor divide la clase en grupos de cuatro o cinco alumnos y entrega a cada grupo la Hoja del alumno que contiene los mensajes que aparecen en las cajetillas³ de tabaco habituales, en las que se advierte sobre los peligros de fumar. Cada grupo debe relacionar todos los mensajes de las cajetillas con los efectos que el profesor ha anotado en la pizarra.

3. Para concluir el profesor debe dar información objetiva y no alarmista, aclarando siempre que es mejor no fumar que fumar.

³ Mensajes obtenidos del Anexo del Real Decreto 1079/2002 de 18 de octubre, donde se regulan los contenidos de nicotina, alquitrán y monóxido de carbono de los cigarrillos, el etiquetado de los productos del tabaco, así como las medidas relativas de ingredientes y denominaciones de los productos del tabaco.

TIEMPO	MATERIALES	ASIGNATURAS
Una sesión de 60'	Hoja para el alumno Lápiz y folios Pizarra	Ciencias, Geografía e Historia.

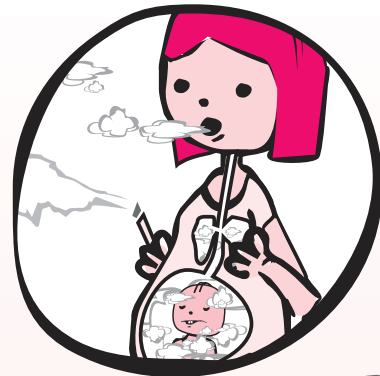


ACTIVIDAD 7

Mensajes contra el tabaco



PROTEJA A LOS NIÑOS: NO LES HAGA RESPIRAR EL HUMO DEL TABACO



FUMAR DURANTE EL EMBARAZO PERJUDICA LA SALUD DE SU HIJO



FUMAR PROVOCA CÁNCER MORTAL DE PULMÓN



Dejar de Fumar reduce el riesgo de enfermedades mortales de corazón y pulmón

FUMAR ACORTA LA VIDA



Fumar provoca el envejecimiento de la piel



EL TABACO ES MUY ADICTIVO: NO EMPIECE A FUMAR

Prevención del consumo del Tabaco y el Alcohol en 3^{er} Ciclo de Primaria

HOJA PARA EL PROFESOR

ACTIVIDAD 8

La Botella Fumadora

1. El profesor explica brevemente lo siguiente (puede consultar el Cuaderno 3, pp. 15 a 19):
 - *Qué es el tabaco (una droga) y cuáles son sus componentes (nicotina, alquitrán, irritantes y monóxido de carbono).*
 - *Fumar perjudica seriamente nuestra salud (por sus componentes tóxicos, Cuaderno 3, pág. 16).*
2. A continuación, el profesor propone hacer un experimento en el que van a visualizar como el humo del tabaco perjudica a nuestro organismo. El experimento se llama “La Botella Fumadora” y será realizado por el profesor, mientras que los alumnos se colocan formando un círculo. Descripción del experimento:
 - En una mesa situada en el centro de los alumnos, se pone una botella de plástico limpia, sobre un recipiente hondo (barreño, cubo, etc.).
 - Se llena la botella de agua hasta la mitad.
 - Se introduce una bola de algodón en la tetina de biberón que se encaja en el cuello de la botella. La boca de la tetina se ha agrandado para poder insertar el cigarrillo.
 - Después se hace un agujero grueso en la parte inferior de la botella, a unos 2 ó 3 cm. de la base y se tapa con un dedo para que no se escape el agua.
 - Por último, se introduce el cigarrillo apagado (se le puede quitar el filtro previamente) en la tetina y se enciende con un mechero a la vez que se quita el dedo de la botella, para que el cigarrillo se consuma por absorción del aire al salir el agua por el agujero (es importante encender el cigarrillo sin ponérselo en la boca ni el profesor ni ningún alumno).
3. Después de consumirse el cigarrillo o dejar de salir agua de la botella, el profesor muestra el algodón ennegrecido por que se ha impregnado del alquitrán; *éste algodón, trasladado a las personas, sería como nuestros pulmones (el profesor deja que los alumnos lo vean de cerca). A continuación enseña el agua que ha quedado en la botella, cuyo color es amarillento debido a la nicotina, como los dedos y dientes de las personas fumadoras.*

Finalmente explica el mecanismo: *Al fumar los pulmones se impregnan de alquitrán, lo que reduce la capacidad respiratoria (y favorece la aparición de cáncer ya que el alquitrán es cancerígeno); la nicotina del cigarrillo también llega a los pulmones (el algodón), pasa a la sangre (agua de la botella) y llega al cerebro produciendo dependencia y al resto del organismo dañándolo.*

4. Tras realizar el experimento, el profesor divide la clase en grupos de cuatro o cinco alumnos, los cuales deben responder a las preguntas de la Hoja para el alumno, que después expondrán al resto de la clase mediante un portavoz:

¿De qué color se ha puesto el algodón? ¿Por qué?

¿Qué se queda dentro de la botella mezclado con el agua?

Explica como se queda el cuerpo de una persona fumadora

Anota qué actividades se realizarán mejor si no se fuma

TIEMPO	MATERIALES	ASIGNATURAS
Una sesión de 60'	Hoja para el alumno Botella, barreño o cubo, algodón, tetina, agua, cigarrillo y mechero	Ciencias, Geografía e Historia. Educación física



ACTIVIDAD 8

La Botella Fumadora



¿De qué color se pone el algodón? ¿Por qué? _____

¿Qué se queda dentro de la botella mezclado con el agua? _____

Explica como se queda el cuerpo de una persona fumadora: _____

Anota qué actividades se realizarán mejor si no se fuma: _____

Prevención del consumo del Tabaco y el Alcohol en 3^{er} Ciclo de Primaria

HOJA PARA EL PROFESOR

ACTIVIDAD 9

El fumador pasivo

1. El profesor explica qué es un "fumador pasivo" (*personas que sin fumar voluntariamente, aspiran el humo por tener que permanecer en ambientes cerrados donde otros fuman*), las consecuencias físicas que pueden padecer (las mismas que un fumador) y los derechos que éste tiene ante el fumador habitual (ver Cuaderno 3, pág. 18)
2. A continuación, el profesor reparte la Hoja del alumno para que observen las viñetas y lean la historia de Alex. Individualmente éstos responderán a las tres preguntas que aparecen en dicha hoja.
 - ¿Cómo crees que se siente Alex?
 - ¿Es justo lo que le pasa?
 - Escribe los derechos que tiene Alex por ser un fumador pasivo.

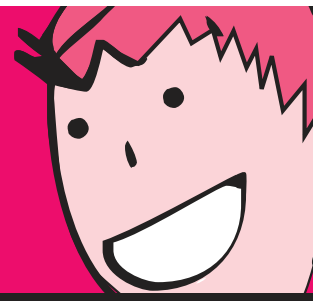
Después el profesor pide a los alumnos, en una lluvia de ideas, que comenten las viñetas y expliquen si se han visto alguna vez, en una situación similar y qué hicieron; abriéndose así un diálogo entre todos los alumnos de la clase.

3. Para finalizar el profesor recuerda los derechos de las personas no fumadoras frente a las fumadoras, que aparecen al pie de la Hoja para el profesor y para la del alumno. Estos derechos pueden ser expuestos en la clase, en el tablón de anuncios del centro escolar, etc.

Derechos del fumador pasivo frente al fumador habitual

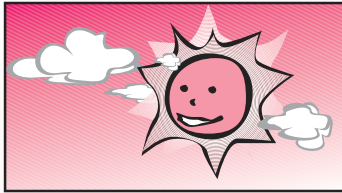
1. Derecho a inhalar aire puro y limpio. (En centros escolares, hospitales, ascensores, autobuses, supermercados, cines, teatros, bibliotecas, museos y en general en espacios cerrados).
2. Derecho a quejarme y decir educadamente que me molesta el humo.
3. Derecho a que no fumen en mi presencia.
4. Mantener una actitud crítica ante el consumo de tabaco y su publicidad.
5. Servir de modelo a mis familiares y amigos. (Hermanos pequeños, primos, vecinos, compañeros de clase, etc).
6. Derecho a que prevalezca en cualquier circunstancia el derecho del no fumador frente al del fumador.

TIEMPO	MATERIALES	ASIGNATURAS
Una sesión de 60'	Hoja para el alumno	Educación física Lengua castellana Ciencias, Geografía e Historia

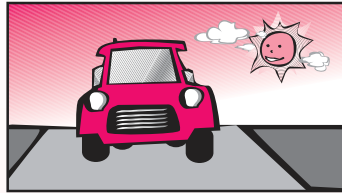


ACTIVIDAD 9

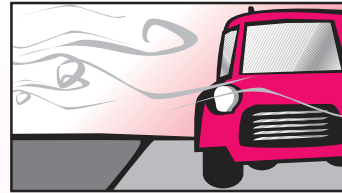
El fumador pasivo



1. Hace un día estupendo con un sol radiante. La familia de Alex decide salir a merendar al campo.



2. En el coche va su hermano mayor, su madre, su padre y la hermana pequeña de Alex.



3. Durante el trayecto corre un poco de viento y suben las ventanillas del coche.



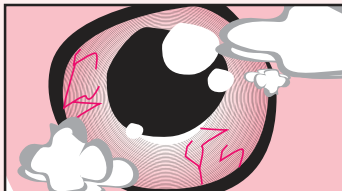
4. Juan, el hermano mayor decide encender un cigarrillo. A Alex no le parece una buena idea.



5. Al cabo de 10', el humo hace toser a Alex y a su hermana pequeña.



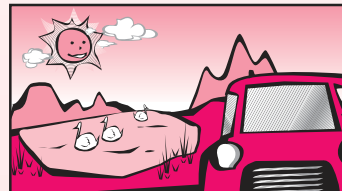
6. Alex se queja: ¿Por qué no has dejado el cigarrillo para más tarde?, dirigiéndose a su hermano.



7. Alex sigue tosiendo y sus ojos están cada vez más rojos.



8. El padre de Alex comenta que han llegado al lugar.



9. El paraje es estupendo hay un estanque con patos, flores, etc. Juan comienza a encender otro cigarrillo.

¿Cómo crees que se siente Alex?: _____

¿Es justo lo que le pasa?: _____

Escribe los derechos que tiene Alex por ser un fumador pasivo: _____

Derechos del fumador pasivo frente al fumador habitual

- 1.** Derecho a inhalar aire puro y limpio. (En centros escolares, hospitales, ascensores, autobuses, supermercados, cines, teatros, bibliotecas, museos y en general en espacios cerrados).
- 2.** Derecho a quejarme y decir educadamente que me molesta el humo.
- 3.** Derecho a que no fumen en mi presencia.
- 4.** Mantener una actitud crítica ante el consumo de tabaco y su publicidad.
- 5.** Servir de modelo a mis familiares y amigos. (Hermanos pequeños, primos, vecinos, compañeros de clase, etc).
- 6.** Derecho a que prevalezca en cualquier circunstancia el derecho del no fumador frente al del fumador.

Prevención del consumo del Tabaco y el Alcohol en 3^{er} Ciclo de Primaria

HOJA PARA EL PROFESOR

ACTIVIDAD 10

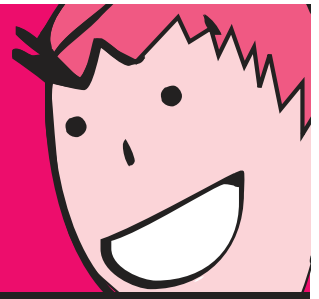
Percepción del riesgo

1. El profesor explica lo que entendemos por riesgos permitidos y no permitidos. Los primeros hacen referencia a conductas con un grado mínimo de peligrosidad hacia uno mismo y hacia los demás, son controlables individualmente y no incumplen la ley, como por Ej.: conducir una moto con carné. Los segundos hacen referencia a riesgos perjudiciales para la salud, por lo que las leyes nos protegen de ellos, por ejemplo, conducir una moto sin casco, supone un grave riesgo si hay un accidente (muerte, quedar parapléjico, ...), además de una multa por parte de la policía.
2. A continuación se divide la clase en grupos de seis alumnos y se reparten las tarjetas de tal forma que haya dos grupos que trabajen la misma tarjeta. En cada una de ellas aparece un chico de su edad que se enfrenta a una situación de riesgo. El grupo debe valorar si el riesgo es permitido o no permitido y explicar el porqué.
3. Una vez que el grupo ha valorado la situación de riesgo de su tarjeta, debe agruparse con el otro grupo que lleva la misma tarjeta y poner en común lo que han hablado. A continuación el profesor divide la pizarra en tres partes para anotar y analizar los riesgos permitidos y no permitidos de las situaciones de las tarjetas.

RESPUESTAS PARA EL PROFESOR:

TARJETA	RIESGOS PERMITIDOS	RIESGOS NO PERMITIDOS
1	<ul style="list-style-type: none"> • Cruzar semáforo en "ámbar" • Conducir una moto con carné y con el casco abrochado 	<ul style="list-style-type: none"> • Conducir sin casco tanto el conductor como el que va de "paquete". • Conducir sin carné. • Saltarse los semáforos en rojo.
2	<ul style="list-style-type: none"> • Beber una cerveza siendo mayor de 18 años. 	<ul style="list-style-type: none"> • Conducir habiendo bebido más de una lata de cerveza. • Montar en coche con un conductor que haya bebido más de lo permitido. • Incumplir el código de circulación con posibilidad de sanción o multa. • Si se consumen bebidas con alcohol con frecuencia, existe riesgo de dependencia.
3	<ul style="list-style-type: none"> • Tener amigos fumadores: Puedes tener amigos fumadores si tu tienes claro que no quieres fumar, porque los amigos influyen mucho. 	<ul style="list-style-type: none"> • Fumar siendo menor de 18 años va contra la ley, ya que se protege a los menores de edad. • Fumar siempre perjudica la salud. • Saltarse las normas del centro escolar.

TIEMPO	MATERIALES	ASIGNATURAS
Una sesión de 60'	Hoja para el alumno Pizarra	Ciencias, Geografía e Historia Lengua Castellana



ACTIVIDAD 10

Percepción del riesgo

Debes encontrar en el texto los riesgos permitidos y los no permitidos.

TARJETA 1

Adrián y Andrés van en una moto en dirección a la biblioteca. Durante el trayecto han parado en todos los semáforos en "rojo" y se han saltado uno que acaba de ponerse en "ambar". En la esquina los llama un policía local y tienen que parar y bajar de la moto. Adrián, que es el que lleva la moto, tiene permiso para conducir y se lo enseña al policía que les dice que la documentación está correcta pero que los tiene que multar por no llevar el casco. Andrés le contesta que él sí lo lleva puesto, a lo que el policía responde que lo lleva puesto pero no lo lleva abrochado, así que, a todos los efectos, es como si no lo llevara.



Debes encontrar en el texto los riesgos permitidos y los no permitidos.

TARJETA 2

Andrés estaba presente en la " bronca " que sus padres le echaron a su hermano mayor: "Te hemos dicho mil veces que no bebas más de lo permitido, que cuando lo hagas no cojas el coche ni montes con nadie que haya bebido"- le decían sus padres. El hermano de Andrés sabía que si alguien conducía un coche habiendo tomado algunas bebidas con alcohol, corría peligro de tener un accidente, sin embargo él le dice a sus padres que solamente ha tomado tres cervezas y que pensaba que con eso podría pasar fácilmente un control de alcoholemia, pero no fue así y le multaron, con lo que además le dio ese disgusto a sus padres.



Debes encontrar en el texto los riesgos permitidos y los no permitidos.

TARJETA 3

En el colegio donde estudia Alex, existen carteles de prohibido fumar en casi todas las zonas del centro. Alex sabe que algunos compañeros se esconden en los aseos, con las puertas cerradas, para fumar. Las normas no lo permiten y si algún profesor los ve, les puede caer "una muy gorda". El otro día pillaron a Andrés y le han abierto un expediente porque, encima, negaba que lo hubiera hecho. En mi colegio solamente se puede fumar fuera del centro, además venderlo allí también está prohibido.

ACTIVIDADES **BLOQUE II:**

**ACTIVIDADES PARA FACILITAR LA
TOMA DE DECISIONES:**

**Toma de decisiones, solución de problemas
y análisis de la publicidad**



BLOQUE II:

ACTIVIDADES PARA FACILITAR LA TOMA DE DECISIONES: Toma de decisiones, solución de problemas y análisis de la publicidad

Objetivos:

Los alumnos serán capaces de adquirir habilidades para:

- Tomar decisiones responsables.
- Seguir las etapas del proceso de toma de decisiones y resolución de problemas.
- Analizar y criticar los mensajes de la publicidad.

Contenidos:

- Proceso de toma de decisiones.
- Análisis de las consecuencias de tomar una decisión u otra.
- Respeto de las decisiones de los demás.
- Análisis de la publicidad en relación con el alcohol y el tabaco.

Actividades:

Actividad 11:	Decisiones fáciles y difíciles
Actividad 12:	Fiesta de cumpleaños
Actividad 13:	Tomando decisiones saludables
Actividad 14:	Entender los anuncios
Actividad 15:	La publicidad
Actividad 16:	Vendo salud

Observaciones:

Este bloque debe ser trabajado siguiendo el orden de presentación de estas actividades, ya que está diseñado para que el alumno aprenda y practique paulatinamente el proceso de toma de decisiones en secuencias lógicas y ordenadas.

Prevención del consumo del Tabaco y el Alcohol en 3^{er} Ciclo de Primaria

HOJA PARA EL PROFESOR

ACTIVIDAD 11

“Decisiones fáciles y difíciles”

1. El profesor explica lo que es tomar una decisión sobre una situación concreta: *A lo largo del día tomamos muchas decisiones, por ejemplo cuando elijo qué ropa me pongo hoy, qué libros me llevo a clase, ¿voy a ir a jugar esta tarde después de hacer los deberes?, etc.* En este momento el profesor pide a los alumnos que digan en voz alta algunas de las decisiones que toman habitualmente a lo largo del día, anotándolas él en la pizarra.

Después explicará que *algunas decisiones son fáciles de tomar y otras son difíciles, dependiendo de las circunstancias de cada persona, p. Ej. elegir entre un chicle de menta o fresa no entraña dificultad, pero decirle a un amigo que no voy a su casa como habíamos quedado, puede ser más complicado, por que a lo mejor se enfada conmigo. Es decir, que al tomar decisiones hay que tener en cuenta las consecuencias de lo que elegimos.*

2. A continuación el profesor explica que, *para tomar bien una decisión, existen seis pasos fundamentales que hay que dar* y los anota resumidos en la pizarra:

Paso 1: Defino el problema o la decisión que debo tomar.

Paso 2: Busco información: ¿Qué necesito saber antes de tomar una decisión?. Debo conocer todas las opiniones, etc.

Paso 3: Identifico alternativas: ¿Cuántos caminos puedo tomar?, ¿Cuántas soluciones diferentes existen?.

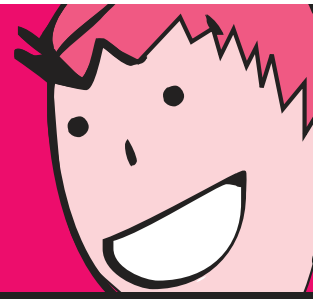
Paso 4: Pienso en las consecuencias y resultados: Tengo que pensar si la alternativa escogida es buena o mala, si me afecta a mí sólo o a mis amigos, a la familia, etc.

Paso 5: Escojo la alternativa con mejores resultados y menos consecuencias negativas.

Paso 6: Analizo la decisión tomada: ¿Estoy contento con ella?, ¿Qué he aprendido?.

3. A continuación el profesor divide la clase en grupos de tres o cuatro niños y reparte una Hoja para el alumno por grupo. Los alumnos deben escribir decisiones fáciles y difíciles.

TIEMPO	MATERIALES	ASIGNATURAS
Una sesión de 60'	Pizarra Hoja para el alumno Bolígrafo	Lengua castellana Ciencias, Geografía e Historia.



ACTIVIDAD 11

“Decisiones fáciles y difíciles”

DECISIONES FÁCILES

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

11. _____

12. _____

DECISIONES DIFÍCILES

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

11. _____

12. _____

Prevención del consumo del Tabaco y el Alcohol en 3^{er} Ciclo de Primaria

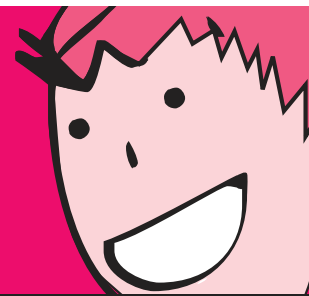
HOJA PARA EL PROFESOR

ACTIVIDAD 12

“Fiesta de cumpleaños”

- 1.** El profesor propone en clase un ejercicio de toma de decisiones a realizar por toda la clase. Debe recordar los “Seis pasos fundamentales de la toma de decisiones” y tenerlo expuesto en algún lugar de la clase (pizarra, tablón de anuncios, etc.).
- 2.** A continuación el profesor plantea la siguiente cuestión:
“Organización de la fiesta de cumpleaños”. *Vamos a organizar la fiesta de cumpleaños de Ana. Ana quiere invitar a su cumpleaños a toda la clase, pero su madre le ha dicho que debe decidir a qué amigos quiere invitar pues toda la clase no cabe en el comedor de casa. ¿Qué debe hacer Ana para solucionar este problema?.* El profesor indica que deben seguir los pasos expuestos y tomar la decisión individualmente (y deja un tiempo para ello, pasando entre las mesas de los alumnos para ayudarlos a seguir los seis pasos).
- 3.** El profesor pide a diferentes alumnos que expongan los pasos que han seguido y la alternativa que han escogido. Finalmente los compara con los pasos y decisiones correctas que a continuación se expone.

TIEMPO	MATERIALES	ASIGNATURAS
2 sesiones de 60': 1ª sesión, apartados 1 y 2 2ª Sesión, apartado 3	Hoja para el alumno	Ciencia, Geografía e Historia Lengua castellana



ACTIVIDAD 12 (CONTINIACIÓN)

Seis pasos fundamentales para tomar una decisión.

Paso 1: Definir el problema: ¿A quién va a invitar?

Paso 2: Buscar información:

1. ¿Quién quiere ir a su cumpleaños?.
2. ¿Cuántos pueden acudir a su casa?.
3. ¿Quién quiere Ana que vaya a su fiesta?.

Paso 3: Identificar alternativas:

1. Invita a quien ella quiere, sin hacer caso a su madre.
2. Invita al número de amigos permitidos por su madre, eligiendo quién puede ir. Explica a sus amigos que su madre solamente le permite que asistan un número razonable de amigos porque no caben en el salón.
4. Suspende el cumpleaños porque se ha enfadado con su madre.

Paso 4: Pensar las consecuencias:

1. Si toma la 1º decisión, la consecuencia es que su madre se enfada y no la deja salir con los amigos.
2. Si toma la 2º decisión, algunos de los compañeros se enfadan por no poder asistir y luego no la invitan a otros cumpleaños, pero otros no se enfadaron, su madre tampoco se enfada y Ana celebrará la fiesta.
3. Si toma la 3º decisión, se enfada Ana, su madre y sus amigos porque no hay fiesta.

Paso 5: Escoger la alternativa: (Volver al paso 3 donde están las decisiones): la decisión más acertada por sus consecuencias menos negativas es la decisión nº 2: "Invita al número de amigos que su madre dice, eligiendo quien debe ir y explica a sus amigos que su madre solo le permite que asistan un número razonable porque todos no caben en el salón de casa".

Paso 6: Analizar la decisión: Después de haber tomado esta decisión y haber realizado la fiesta, Ana valora si se ha sentido contenta con el resultado y ha aprendido a tomar una decisión.

Prevención del consumo del Tabaco y el Alcohol en 3^{er} Ciclo de Primaria

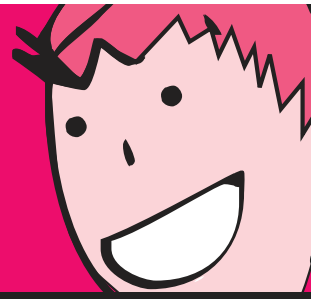
HOJA PARA EL PROFESOR

ACTIVIDAD 13

“Tomando decisiones saludables”

- 1.** El profesor divide la clase en grupos de cuatro o cinco alumnos, entre los cuales deben elegir un portavoz y un secretario. A continuación presenta tres situaciones en las que el protagonista de la historia (Alex) debe decidir qué alternativa debe escoger para tomar una decisión responsable y saludable.
- 2.** Se entrega a cada grupo una ficha con una situación concreta. Tras leerla, los alumnos deben escribir qué alternativas posibles existen, elegir la más adecuada y explicar porqué han elegido esa opción y no otra. El profesor insistirá que *la opción elegida debe ser la más saludable, siguiendo los seis pasos fundamentales de la toma de decisiones.*
- 3.** Cada grupo expone el análisis de su historia y las alternativas que tiene Alex para resolver cada situación, argumentándolas. El profesor irá clarificando las alternativas que elige cada grupo, resaltando la importancia de tomar decisiones saludables.

TIEMPO	MATERIALES	ASIGNATURAS
una sesión de 60'	Hoja para el alumno Papel y bolígrafo	Lengua castellana



ACTIVIDAD 13

“Tomando decisiones saludables”

Leed atentamente la situación que se os ha asignado y resolved el problema siguiendo “los seis pasos fundamentales para la toma de decisiones”.

SITUACIÓN 1:

Alex se marcha el fin de semana al pueblo de sus padres. El grupo de amigos decide dar una vuelta en bicicleta. Alex coge la bicicleta de su casa y al despedirse de su madre, ésta le dice que no debe ir por la zona de las vías del tren, ya que ésto es muy peligroso porque pasan trenes a gran velocidad. La pandilla da una vuelta por el pueblo y de pronto deciden dirigirse hacia las vías del tren. ¿ Qué decide hacer Alex?, ¿sigue las indicaciones de su madre o va con los amigos a las vías?.



SITUACIÓN 2:

El sábado por la tarde al salir del cine, Alex y Juan fueron de vuelta a casa. Por el camino encontraron a un antiguo compañero de la clase de Juan que les invitó a tomar unos refrescos y a fumar algún que otro cigarrillo. Juan dijo que estaba de acuerdo, pero Alex no lo tenía claro; no le apetecía nada ir con Juan y menos a fumar cigarrillos. ¿Qué puede hacer Alex, para que no le digan que es un “miedica” y no quedar mal con sus dos amigos?.



SITUACIÓN 3:

Alex ve en el recreo de su colegio que algunos alumnos mayores beben cerveza a escondidas y le ofrecen a alumnos más pequeños. Alex no sabe lo que hacer, si decírselo a sus padres, porque éstos se preocuparían, o decírselo a los profesores, pero tiene miedo de que los alumnos mayores tomen represalias contra él o no decirle nada a nadie. ¿Qué alternativas tiene Alex?, ¿qué es lo que decide hacer? ...

Prevención del consumo del Tabaco y el Alcohol en 3^{er} Ciclo de Primaria

HOJA PARA EL PROFESOR

ACTIVIDAD 14

“Entender los anuncios”

1. El profesor pide a los alumnos que recorten en casa todos los anuncios de tabaco y bebidas alcohólicas que encuentren en revistas, periódicos, etc. y los traigan a clase.
2. A continuación el profesor divide la clase por grupos de cuatro o cinco alumnos y éstos agruparán los anuncios según los siguientes mensajes que pueden estar asociados al producto, como:

PRACTICAR ALGÚN DEPORTE

TENER BUENAS RELACIONES SOCIALES: HACER MÁS AMIGOS, LIGAR MÁS, ETC.

USO DEL TIEMPO LIBRE: COMO DIVERTIRSE MÁS, PODER HACER COSAS DIFERENTES, ORIGINALES, ETC.

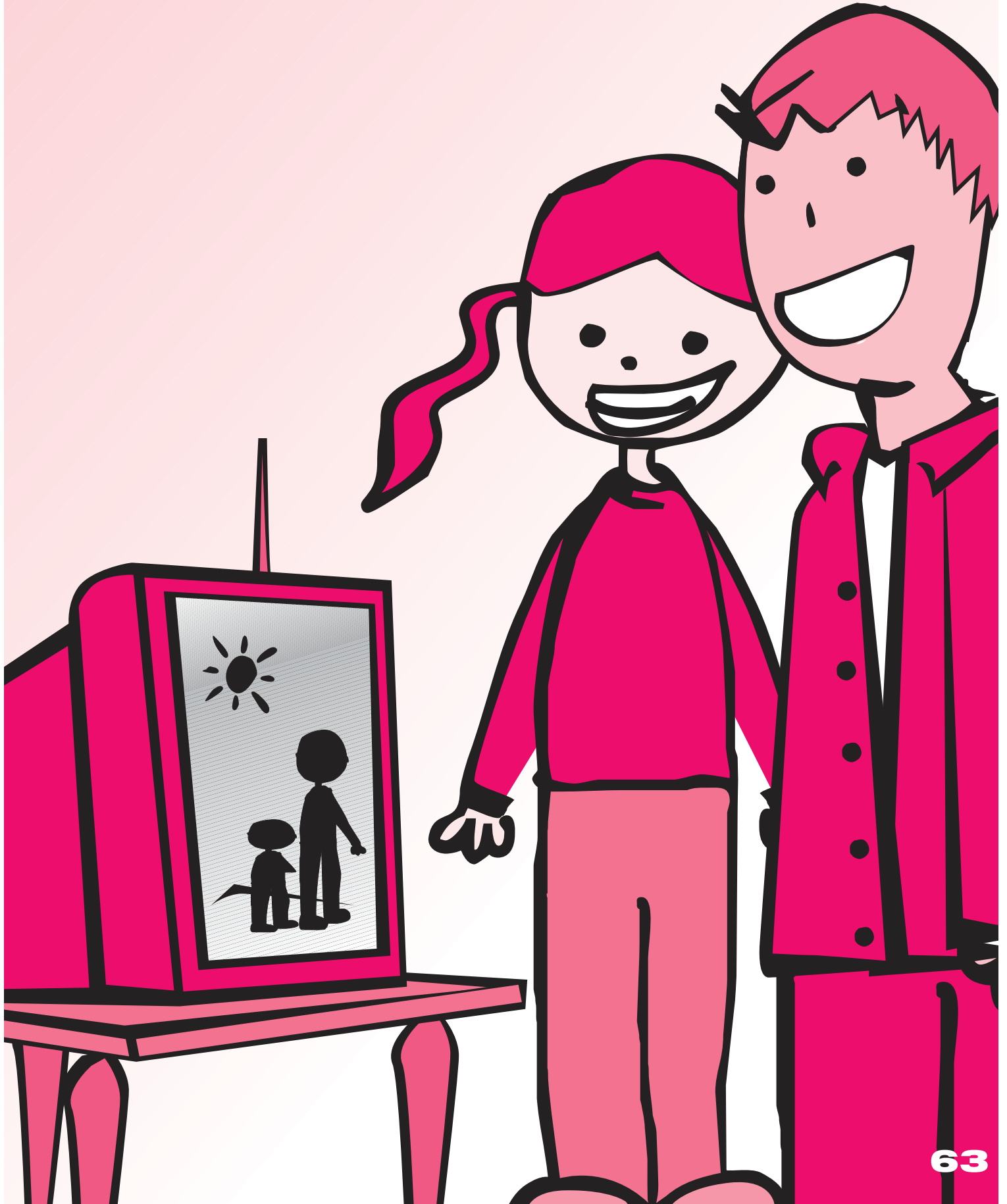
SER COMO LOS PERSONAJES FAMOSOS QUE ANUNCIAN EL PRODUCTO: FUTBOLISTAS, CORREDORES DE MOTOS Y COCHES, ACTORES, CANTANTES, ETC.

EL FOMENTO DE VALORES SOCIALES: COMO LA SOLIDARIDAD, EL CUIDADO DEL MEDIO AMBIENTE, ETC.

3. El profesor pedirá a los alumnos que expliquen la relación que hayan encontrado entre el producto que se anuncia y los mensajes que aparecen asociados.

Les ayudará a reflexionar sobre esta relación para que entiendan cómo la publicidad engaña y manipula con la intención de que se compre el producto anunciado, asociándolo a unos mensajes cuya información transmitida no es veraz, ni saludable, ni tiene valores positivos, etc.

TIEMPO	MATERIALES	ASIGNATURAS
Una sesión de 60'	Revistas, prensa	Ciencias, Geografía e Historia Educación artística Lengua castellana



Prevención del consumo del Tabaco y el Alcohol en 3^{er} Ciclo de Primaria

HOJA PARA EL PROFESOR

ACTIVIDAD 15

“La publicidad”

- 1.** El profesor dará a conocer cómo *la publicidad muestra los aspectos positivos de un producto y obvia los negativos. Esto se consigue a través de la inclusión de mensajes ocultos en el anuncio, que no se ven a simple vista. p. Ej: En un anuncio de tabaco, nadie dice que es perjudicial para salud, sin embargo sí lo asocian a situaciones divertidas y agradables, como que haces más amigos/as, te hacen sentir mayor, etc.* El profesor deja claro a los alumnos que *si en el anuncio de un producto (como el tabaco), dijeran que es perjudicial para la salud y que produce enfermedades mortales, nadie compraría ese producto.*
- 2.** El profesor divide la clase en grupos de cuatro o cinco alumnos y reparte por grupo la Hoja para el alumno y un recorte de revista con anuncios de tabaco o de bebidas alcohólicas o incluso pueden analizar los anuncios que aparecen en la TV, previamente grabados.

Los alumnos deben extraer del anuncio, los mensajes que lo asocian a algo positivo y describir los efectos reales del producto, argumentando lo que tiene de verdad el anuncio y lo que tiene de engañoso, respondiendo a la Hoja para el alumno que verbalmente expondrá el portavoz de cada grupo.

- 3.** El profesor debe concluir que cualquier producto publicitario está pensado para venderlo y para que el comprador lo consuma; de ahí que se asocien a mensajes o situaciones positivas, obviando las consecuencias reales del producto.

TIEMPO	MATERIALES	ASIGNATURAS
Una sesión de 60'	Hoja para el alumno Video de anuncios Recortes de revistas	Lengua castellana Educación artística



ACTIVIDAD 15

“La publicidad”

Producto anunciado: _____

¿Qué mensajes positivos aparecen asociados al producto?

¿Cuáles son los efectos reales del producto anunciado?

¿Son verdad los mensajes positivos asociados al producto?. ¿Por qué? _____

¿ Por qué crees tu que los que venden el producto, intentan engañar al comprador? _____

Prevención del consumo del Tabaco y el Alcohol en 3^{er} Ciclo de Primaria

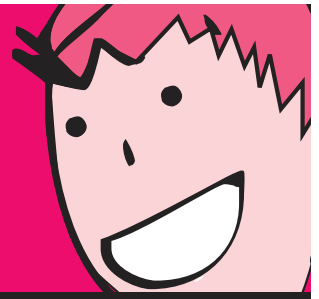
HOJA PARA EL PROFESOR

ACTIVIDAD 16

“Vendo Salud”

1. El profesor divide la clase en parejas y entrega la Hoja del alumno a cada una de ellas. A continuación, explica a los alumnos que *deben hacer un anuncio de publicidad, la mitad de parejas sobre tabaco y la otra mitad sobre bebidas alcohólicas, para que la gente no compre ese producto. Deben convencer a los clientes de que ese producto es perjudicial para la salud.*
2. Las instrucciones para elaborar el anuncio son las siguientes:
 - *Debéis hacer un anuncio para que la gente no consuma estos productos: bebidas alcohólicas y tabaco. Podéis utilizar los materiales que queráis (en forma de collage, dibujado, grabado en vídeo, etc.).*
 - *El mensaje: Incluirá las consecuencias negativas que tiene el producto en forma de slongans, chistes, ironía, etc.*
 - *La imagen: El producto debe aparecer poco atractivo para el consumidor (p. Ej.: botella de color negro, un paquete de tabaco lleno de humo, etc.)*
 - *A quién se quiere convencer: Puede ser para otros niños, a tus padres, a tus abuelos, etc.*
3. Para concluir el profesor comenta que la publicidad es engañosa en el sentido de que lo que nos ofrecen, en la mayoría de los anuncios, no suele tener relación con los efectos reales que el producto produce.

TIEMPO	MATERIALES	ASIGNATURAS
Una sesión de 60'	Hoja para el alumno Lápices de colores, rotuladores, cartulinas, pegamento, etc.	Educación artística Lengua castellana



ACTIVIDAD 16

“Vendo Salud”

El mensaje: _____

La imagen: _____

A quién quieres convencer: _____

ELABORACIÓN DE UN ANUNCIO PARA NO CONSUMIR BEBIDAS ALCOHÓLICAS NI TABACO.

**ACTIVIDADES
BLOQUE III:**

**ACTIVIDADES PARA FOMENTAR
LA AUTOESTIMA**



BLOQUE III: ACTIVIDADES PARA FOMENTAR LA AUTOESTIMA

Objetivos:

- Potenciar la autoestima y el autoconcepto del alumnado a través del conocimiento de sus cualidades y limitaciones.
- Concienciar a los alumnos de las diferencias y semejanzas que hay entre los individuos.

Contenidos:

- La importancia que tiene aceptarse y quererse a uno mismo.
- Aspectos relacionales, personales, etc., que diferencian a los individuos entre sí.
- Conocimiento de las cualidades positivas y limitaciones que tienen las personas.

Actividades:

Actividad 17:	Mi radiografía
Actividad 18:	El saco de las virtudes
Actividad 19:	Un “tattoo” importante
Actividad 20:	Somos diferentes, bueno ¿y qué?

Prevención del consumo del Tabaco y el Alcohol en 3^{er} Ciclo de Primaria

HOJA PARA EL PROFESOR

ACTIVIDAD 17

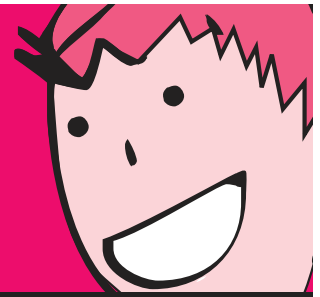
“Mi radiografía”

1. El profesor reparte la Hoja para el alumno y les pide que se sienten en círculo para redactar “su propia radiografía”. Esta debe ser elaborada individualmente y en ella deben escribir sus cualidades físicas, comportamentales, las asignaturas preferidas y en qué le gustaría mejorar. En la cabecera de la hoja pegarán una fotografía reciente.
2. Posteriormente, cuando todos los alumnos han hecho su propia radiografía, la irán leyendo en voz alta. Cuando han terminado, el profesor plantea las siguientes preguntas a los alumnos y establece un diálogo.

Observemos las radiografías de toda la clase para contestar a las siguientes preguntas:

- *¿Todas las personas tenemos las mismas cualidades?.*
- *¿Nos fijamos más en las cualidades positivas o en las negativas?.*
- *¿A nuestros amigos, les vemos las cualidades negativas o siempre le vemos las positivas?.*

TIEMPO	MATERIALES	ASIGNATURAS
Una sesión de 60'	Hoja para el alumno Fotografías de los alumnos Pegamento	Lengua castellana Educación física Educación artística



ACTIVIDAD 17

“Mi radiografía”

Cualidades físicas (cómo soy): _____

Cómo me comporto: _____

Mis asignaturas preferidas son: _____

En qué me gustaría mejorar: _____

Prevención del consumo del Tabaco y el Alcohol en 3^{er} Ciclo de Primaria

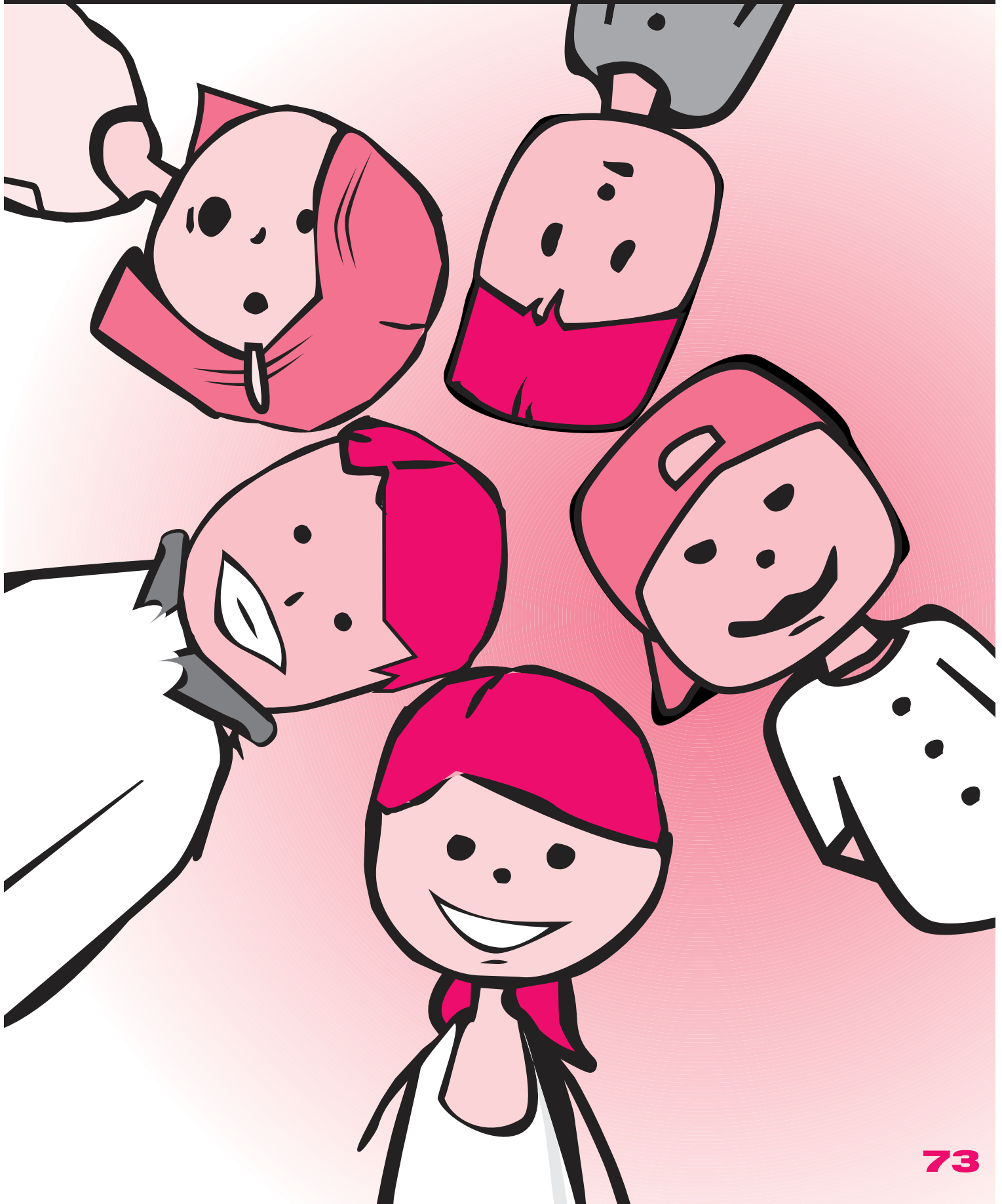
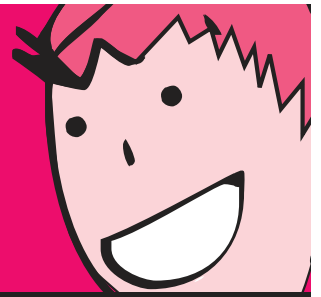
HOJA PARA EL PROFESOR

ACTIVIDAD 18

“El saco de las virtudes”

- 1.** El profesor explica que *van a desarrollar una actividad que les va a permitir conocerse mejor los unos a los otros, porque, para llevarse bien los unos con los otros, es importante saber cómo es uno mismo y cómo son los demás.*
- 2.** A continuación, el profesor indica a los alumnos que se sienten formando un círculo y en un papel escriban el nombre de cada uno de ellos y lo coloquen en una bolsa. Una vez cerrada la bolsa, de uno en uno, deben ir sacando un papelito, de modo que cada alumno tendrá un papel en la mano con el nombre de un compañero. Sin revelar el nombre dirá tres cualidades que destaquen del compañero y el resto de la clase debe intentar adivinar de quién se trata (se pueden dar pistas). Si alguien saca su propio nombre, lo devolverá a la bolsa y sacará otro papel.
- 3.** Finalmente el profesor dice que *es importante que todos nos conozcamos mejor para llevarnos bien, pues todos tenemos cualidades aunque no nos hayamos fijados en ellas. Además el profesor debe destacar que todos somos diferentes tanto en el aspecto físico como en el comportamental. No todos tenemos el mismo color de ojos, ni de pelo, ni somos igual de revoltosos, etc. El ser diferentes nos hace únicos, especiales y el tener cosas en común nos ayuda a tener amigos porque podemos compartir algo.*

TIEMPO	MATERIALES	ASIGNATURAS
Una sesión de 60'	Bolsa Papel	Lengua castellana Educación física



Prevención del consumo del Tabaco y el Alcohol en 3^{er} Ciclo de Primaria

HOJA PARA EL PROFESOR

ACTIVIDAD 19

“Un tatoo importante”

1. El profesor distribuye la Hoja para el alumno a cada uno de ellos; en ella aparecen cuatro cuadrados y un rectángulo, en cada cuadrado el alumno debe dibujar un aspecto diferente de si mismo y en el rectángulo inferior, una frase que lo defina personalmente; dando a continuación las siguientes instrucciones:

Debéis dibujar cada uno de vosotros vuestro propio “tatoo” y colorearlo como más os guste. Este quedará formado por cuatro dibujos que representarán los siguientes aspectos de vosotros mismos:

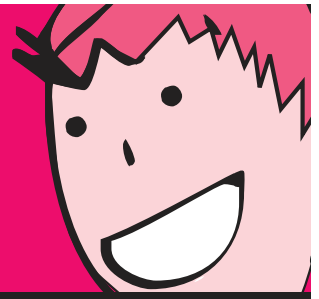
- *En el cuadrante superior de la izquierda: Algo que me gusta de mi fisico.*
- *En el cuadrante superior de la derecha: Cuándo me siento mejor.*
- *En el cuadrante inferior de la izquierda: Qué me gustaría hacer diferente.*
- *En el cuadrante inferior de la derecha: Cómo me divierto en el tiempo libre.*

Finalmente, en la parte inferior del “tatoo” debéis poner un lema o frase donde se refleje cómo os gustaría que los demás os recordaran. Debe ser algo característico de cada uno de vosotros y que cuando todos lean el lema, os reconozcan por el mismo.

(Se debe anotar en la pizarra estas cinco instrucciones).

2. A continuación, el profesor propone que se peguen todos los “tatoo” de los alumnos en un papel continuo, agrupados por afinidades. El póster resultante puede exponerse en clase durante algún tiempo. Además, sería útil destacar el “tatoo” del alumno correspondiente en ocasiones especiales (como cumpleaños, una buena nota o buena actitud) e incluso ir añadiendo a los cuadrantes otras características.
3. El profesor concluirá que *las cosas que a cada uno le gustan no tienen porque ser las mismas que a los otros ni iguales para todos. En unas cosas somos afines y en otras diferentes.*

TIEMPO	MATERIALES	ASIGNATURAS
Una sesión de 60'	Hoja para el alumno Papel continuo y pegamento Lápiz, rotuladores, etc.	Educación artística Lengua castellana Ciencias, Geografía e Historia



ACTIVIDAD 19

“Un tatoo importante”

Debes dibujar tu tatoo, con las instrucciones que te ha dado el profesor. Puedes dibujarlo y colorearlo como quieras, según tus preferencias y gustos.

Prevención del consumo del Tabaco y el Alcohol en 3^{er} Ciclo de Primaria

HOJA PARA EL PROFESOR

ACTIVIDAD 20

“Somos diferentes, bueno ¿y qué?”

1. El profesor pide a cada alumno que traiga a clase una piedra para hacer la actividad (se puede utilizar cualquier otro material); la finalidad es hacerles comprender que nadie, ni nada es igual al otro (son diferentes los animales, las plantas, las piedras, etc.).
2. En la siguiente sesión el profesor sitúa a los alumnos en círculo y pide que observe cada uno la piedra que ha traído. A continuación cada alumno deberá decir las características de su piedra en cuanto a textura, tamaño, color, forma, peso, etc.
3. El profesor pide que se agrupen los alumnos con las piedras más parecidas (procurando que no superen los seis componentes) y reparte la Hoja para el alumno, en la que el portavoz que se elija en cada grupo, anotará los nombres de todos los compañeros y algo que le guste hacer a cada uno en el fin de semana.

A continuación, el portavoz de cada grupo lee en voz alta el nombre de los compañeros con la actividad preferida.

4. Finalmente, el profesor concluirá que *todos somos personas y tenemos muchas características comunes e iguales, pero existen aspectos de nuestra persona o en nuestro comportamiento que nos hace diferentes a los demás (igual que ocurría con las piedras). Eso no significa que seamos ni mejores ni peores, sino diferentes. Por eso debemos respetar las características personales de nuestros compañeros.*

TIEMPO	MATERIALES	ASIGNATURAS
Dos sesiones: Primera sesión 10': Apartado 1 Segunda sesión 60': 2, 3, 4	Piedras Hoja para el alumno	Ciencias, Geografía e Historia Educación física



ACTIVIDAD 20

“Somos diferentes, bueno ¿y qué?”

NOMBRES DE LOS COMPAÑEROS/AS DEL GRUPO

Por ej: Ramón

LO QUE LE GUSTA HACER EN EL FIN DE SEMANA

Le gusta patinar en el fin de semana

ACTIVIDADES **BLOQUE IV:**

**ACTIVIDADES QUE INCLUYAN
HABILIDADES SOCIALES:
Habilidades de comunicación,
asertividad y presión de grupo**



BLOQUE IV:

ACTIVIDADES QUE INCLUYAN HABILIDADES SOCIALES: Habilidades de comunicación, asertividad y presión de grupo

Objetivos:

Los alumnos serán capaces de :

- Conocer distintos tipos de comunicación: verbal y no verbal.
- Practicar habilidades básicas de comunicación y escucha.
- Conocer la importancia del comportamiento asertivo como habilidad básica para desenvolverse en la vida.
- Adquirir habilidades de resistencia a la presión del grupo de iguales.

Contenidos:

- Comportamiento verbal y no verbal.
- Habilidades de comunicación.
- Cómo iniciar, mantener y finalizar una conversación.
- Técnicas de escuchar activa y respetuosamente a los demás.
- Tácticas de persuasión y habilidades de resistencia a la presión de grupo.

Actividades:

Actividad 21:	El teléfono roto.
Actividad 22:	Te miro mientras te escucho
Actividad 23:	No fumes papá.
Actividad 24:	¿Sabes decir “no”?
Actividad 25:	Mantengo lo que quiero

Prevención del consumo del Tabaco y el Alcohol en 3^{er} Ciclo de Primaria

HOJA PARA EL PROFESOR

ACTIVIDAD 21

“Teléfono roto”

1. El profesor inicia la sesión diciendo que vamos a jugar al teléfono roto e indica que se pongan todos formando un círculo. A continuación dice al oído del alumno que tiene a su derecha, en voz baja, la siguiente frase, que se debe ir pasando de compañero a compañero: “*Si fumas, los helados no saben a nada, mi madre me abraza y huelo a humo, si me acerco sabe que fumo*”. Al finalizar el profesor compara la frase inicial con la final, resaltando que:

- *La comunicación es un acto de una persona que envía un mensaje, en un contexto determinado, a un receptor que recibe este mensaje.*
- **Y pregunta** *¿porqué se ha producido la distorsión del mensaje?. Mediante una lluvia de ideas los alumnos darán una serie de argumentos. De las explicaciones que surjan el profesor insiste en que la comunicación es un proceso complejo en el que el receptor debe entender lo que el emisor quiere decirle, para ello, el mensaje debe ser claro, con el mismo código para los dos, en un contexto sin ruidos ni distorsiones (risas, voz baja, ritmo rápido, etc.).*

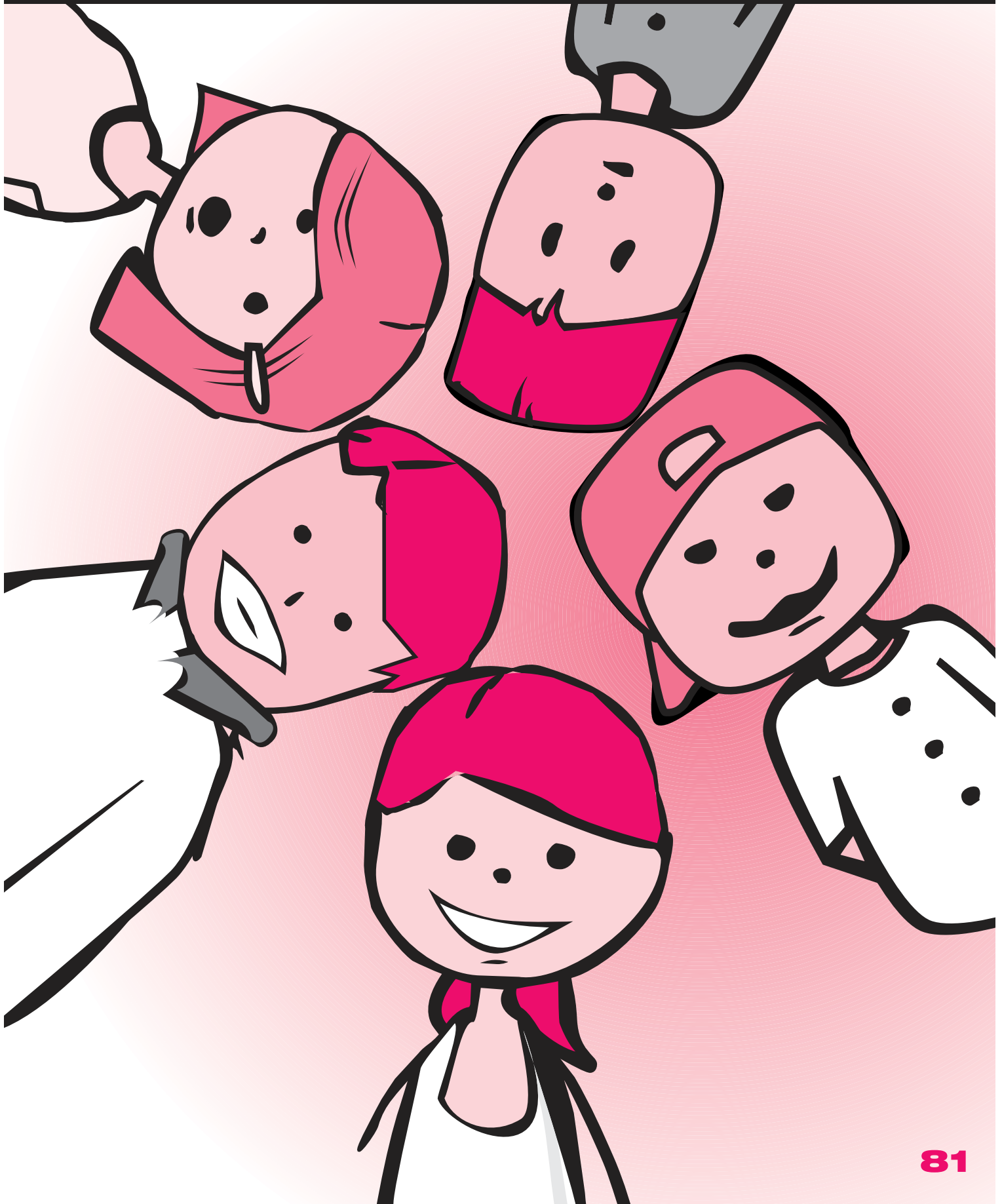
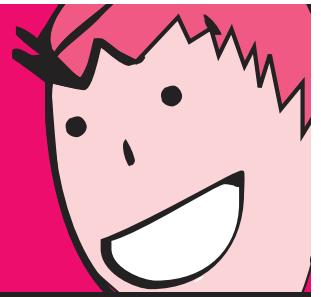
2. A continuación el profesor propone otros juegos:

- **Selecciona a cuatro alumnos** para que conversen sobre lo que han hecho en el fin de semana, situándose de espaldas los unos a los otros.
- **Selecciona a otros cuatro alumnos** para que expresen la frase: “*Se ha muerto Sam*”, dándoles las instrucciones sin que el resto de la clase lo escuche; uno expresará la frase con tristeza, otro con alegría, otro con indiferencia y el último con nerviosismo. El resto de los alumnos deben averiguar que sentimiento transmite cada uno de los cuatro actores al expresar la misma frase.

Al finalizar ambos ejercicios el profesor pide a cada alumno que ha actuado que exprese cómo se han sentido en esa situación (hablando de espaldas en el primer juego y transmitiendo determinados sentimientos en el segundo).

3. El profesor concluirá resaltando *la importancia que tiene, en el proceso de comunicación, que el mensaje llegue claro a nuestro interlocutor; para ello la comunicación verbal debe concordar con la no verbal (gestos, entonación, postura corporal, etc.), ya que más del 65% de nuestra comunicación con los demás se realiza de forma no verbal.*

TIEMPO	MATERIALES	ASIGNATURAS
Dos sesiones de 60': Sesión 1 ^a : Apartado 1 Sesión 2 ^a : Apartados 2 y 3	Sala grande	Lengua castellana Educación artística



Prevención del consumo del Tabaco y el Alcohol en 3^{er} Ciclo de Primaria

HOJA PARA EL PROFESOR

ACTIVIDAD 22

“Te miro mientras te escucho”

1. El profesor dispone a los alumnos en dos círculos concéntricos: los de fuera miran hacia adentro y los de dentro hacia afuera; de manera que quedan dos personas mirándose a la cara. El profesor dice:

- *Imaginaos que vais en un autobús para hacer un viaje largo, y os ha tocado de compañero de asiento un desconocido (compañero que tenéis enfrente) ¿Cómo iniciarías una conversación con él/ella?*

Tras las respuestas dadas por los alumnos, el profesor explica que *para iniciar una conversación con alguien se puede saludar, presentarse, también se le puede preguntar algo u ofrecerse para ayudarle, etc.* A continuación todos los alumnos practican por turnos con su compañero de enfrente cómo iniciar una conversación. Mientras realizan las prácticas, el profesor observa y aconseja a los alumnos.

2. Al cabo de unos minutos el profesor lanza la siguiente pregunta:

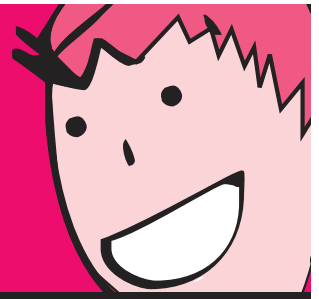
¿Cómo mantendrías una conversación con esta persona que te interesa? Tras las respuestas dadas por los alumnos el profesor explica que debe haber concordancia entre lo que digo (aspectos verbales) y cómo lo digo (aspectos no verbales); y que para mantener una conversación se pueden hacer preguntas sobre un tema que interese, o contar algo personal, etc., y el que escucha no debe interrumpir, y sí mostrar interés por lo que el emisor le está diciendo. A continuación todos los alumnos practican por turnos cómo mantener una conversación.

Una vez que han terminado la ronda de conversación, el profesor resalta que *cuando se establece una conversación los dos interlocutores deben mirarse a los ojos, la cara debe acompañar con sus expresiones lo que se dice, cuidando además la postura corporal (Ej.: no ponerse de espaldas, ni de lado, etc., porque da a entender desinterés) y el que escucha, debe prestar atención a lo que el otro le dice, asentir con la cabeza y preguntarle sobre lo que no haya entendido, así la conversación será más agradable para los dos.*

3. A continuación el profesor dice *una vez que nos hemos presentado y mantenido una conversación, vamos a finalizarla del modo más adecuado y lanza la siguiente pregunta ¿Cómo finalizarías una conversación?*

Tras las respuestas, el profesor puede explicar que *es importante que el receptor sepa que lo hemos pasado bien con él/ella y que, en otra ocasión, puede volver a mantener una conversación con nosotros; evitando al despedirnos cortar la conversación bruscamente.* A continuación todos los alumnos practican por turnos cómo finalizar una conversación.

TIEMPO	MATERIALES	ASIGNATURAS
Una sesión de 60'	Sala grande	Lengua castellana Educación artística



Sugerencia para el profesor:

Esta actividad se puede realizar con otra situación o con otros ejemplos, para reforzar las habilidades adquiridas:

- Hablar con un grupo de compañeros nuevos en el recreo.
- Conocer a alguien nuevo en una fiesta de cumpleaños.
- Acercarse a un vecino conocido al bajar por la escalera.



Hola!
me alegro
mucho
de verte

A cartoon illustration of a girl with red hair and a red shirt on the left, and a boy with red hair and a white shirt on the right. The girl is smiling and has a speech bubble coming from her mouth. The boy is also smiling. The background is a light gray gradient.

Prevención del consumo del Tabaco y el Alcohol en 3^{er} Ciclo de Primaria

HOJA PARA EL PROFESOR

ACTIVIDAD 23

No fumes papá

1. El profesor explica que *a veces* nos encontramos en situaciones que no nos gustan, en las que debemos expresar nuestro malestar o desagrado. Según actuemos, conseguiremos que los demás tengan en cuenta lo que decimos o no. Existen tres formas de relacionarnos con los demás, en los extremos están la forma agresiva y la pasiva; entre ambas se sitúa la que llamamos asertiva.

Con conductas agresivas se reacciona de manera hostil hacia la persona con la que hablamos, atacándola verbalmente, vulnerando sus derechos.

Con conductas pasivas uno trata de evitar la situación que le desagrade, también intenta resolverla de manera insegura y poco firme, con explicaciones poco claras, dando rodeos.

Por último, entre ambas se encuentra la conducta asertiva, con ella se emplea un tono de voz firme, se exponen los derechos que uno tiene y se insiste en lo que queremos obtener, explicándolos con claridad y siempre sin violencia.

En la pizarra el profesor escribe tres columnas:

	C. AGRESIVA	C. ASERTIVA	C. PASIVA
VENTAJAS:			
INCONVENIENTES:			

2. El profesor continua diciendo que para entender todo esto mejor y aprender a actuar de manera apropiada cuando algo no nos gusta, seis compañeros van a representar una historia, resuelta de tres formas diferentes. El profesor lee la historia en voz alta:

“El sábado por la noche Ana veía una película por la televisión. Cuando llegó su padre, encendió un cigarrillo y se sentó a su lado a ver la película. A Ana le molesta mucho el humo del tabaco y sabe que es perjudicial para todos, sobre todo para los niños.

¿Cómo pedirá Ana a su padre que no debe fumar cuando ella está en la misma habitación?.”

A continuación selecciona a tres parejas de alumnos para realizar tres escenas, dando las instrucciones a cada grupo por separado sin que las oigan todos los demás.

- Instrucciones para realizar la primera escenificación (conducta agresiva): Ana debe comportarse muy enfadada, debe decir a su padre que apague el cigarrillo por que le molesta el humo, gritando y gesticulando, incluso puede quitarle el cigarrillo a su padre de la mano y apagarlo.

El padre de Ana se enfadará con ella, la rechazará en ese momento e incluso la castigará mandándola a su habitación.

- Instrucciones para la segunda escena (conducta pasiva): Ana pide a su padre que no fume con voz débil, argumentando “me lloran los ojos” y callándose; al rato que le diga “Papá ¿no quieres ir a comer algo a la cocina?”; y después se marchará a otra habitación, sin insistir con firmeza.

El padre debe poner cara de no entender la conducta de Ana e incluso preguntarle “¿Porqué me dices que vaya a la cocina si ya hemos cenado?”.



ACTIVIDAD 23 (CONTINUACIÓN)

- Instrucciones para la tercera escena (conducta asertiva): Ana debe decirle claramente y con voz firme a su padre “el humo es muy molesto porque me irrita los ojos y la garganta. Por favor Papá, apágalo mientras vemos la película”, el padre al principio no le hará caso, pero Ana insistirá: “Papá, tienes que entender que el humo es perjudicial para la salud, sobre todo la de los niños, por eso te pido que no fumes ahora, por favor”. Este deja de hacerlo y Ana da un beso a su padre y le dice “muchas gracias”.

El profesor da instrucciones a los alumno espectadores: Debéis averiguar si la conducta de Ana es pasiva, agresiva o asertiva en cada una de las tres escenas que vais a ver y explicar porqué.

Terminadas las tres representaciones el profesor y los alumnos aplauden a los actores.

3. A continuación el profesor pregunta:

- A cada pareja de actores: cómo se han sentido en su papel, sobre todo con las respuestas del padre.
- A los espectadores: cual de las tres escenas representan las conductas pasiva, agresiva y asertiva y porqué. Las respuestas las anota en la pizarra en los recuadros de Ventajas e Inconvenientes para cada tipo de conducta.
- A todos: que digan mediante la técnica “torbellino de ideas” qué ventajas e inconvenientes tiene cada tipo de conducta.

4. Finalmente el profesor resalta que:

- A través de las conductas pasivas, si bien se evitan conflictos con los demás, producen frustración al que las realiza, pues no se defienden los derechos que uno tiene y el interlocutor se aprovecha de ello.
- A través de las conductas agresivas sí que expresamos lo que queremos y nos hacemos respetar, pero también producen conflictos con los que nos relacionamos y si las repetimos acaban rechazándonos. Suelen producir sentimientos de culpabilidad por que nosotros, en cierta medida, no respetamos los derechos de los demás.
- A través de las conductas asertivas expresamos lo que queremos decir y lo argumentamos con sentido. Los demás nos respetan y nos reconocen como personas razonables. Los resultados producen satisfacción personal que aumenta la autoestima.

Sugerencia para el profesor:

El profesor puede, en días sucesivos, presentar otras escenas para que todos los alumnos ensayen las diferentes conductas, proponiendo situaciones como la siguiente:

- “El viernes por la tarde, después de salir de clase de inglés, decidimos dar una vuelta por el polideportivo del barrio. Al llegar encontramos a Pedro y a Carlos fumando. Nos ofrecieron dar una calada. ¿Cómo argumentas que no quieres o no te apetece fumar ese cigarrillo?”

TIEMPO	MATERIALES	ASIGNATURAS
Una sesión de 60'	Pizarra	Lengua castellana Educación artística Educación física

Prevención del consumo del Tabaco y el Alcohol en 3^{er} Ciclo de Primaria

HOJA PARA EL PROFESOR

ACTIVIDAD 24

¿Sabes decir “no”?

1. Previamente, el profesor prepara la sesión con la documentación que aparece en el Cuaderno 4, pp. 10 a 15 y 19. Distribuye a los alumnos formando un semicírculo y conforme están sentados, forman parejas. El profesor entrega a cada pareja la Hoja del alumno: Formas de decir “no”, asignando a cada pareja una de las fichas (como habrá más parejas que fichas, se repiten varias de ellas hasta completar el número de parejas).
2. A continuación el profesor explica a los alumnos que hay muchas maneras de decir “no” cuando uno no quiere o no está conforme con hacer algo. Nos podemos negar a hacerlo, pero siempre con respeto, siendo la mejor forma de no perder amigos. Algunas de estas formas son las que vais a practicar todos hoy.

El profesor lee en voz alta la siguiente situación:

“El sábado por la tarde Pedro celebraba su cumpleaños. Cuando terminaron de merendar, la madre de Pedro se tuvo que marchar y Pedro y sus amigos se quedaron solos en la casa. Pedro cogió varios cigarrillos de su padre y propuso fumar. Alex no quería. ¿Cómo resuelve Alex la situación para mantener su postura, sin que los demás se rían de él?”.

Y pide a las parejas que, en voz baja, ensayen la respuesta según le indica su ficha, representado un alumno el papel de Pedro y otro de Alex e intercambiando los papeles después.

3. Pasados unos minutos, el profesor pide que salgan dos voluntarios para realizar una dramatización de la escena, asignando el papel de Pedro a uno y el de Alex a otro alumno; este último utilizará la forma de decir “no” que le haya tocado previamente. Conforme se desarrolla la escena el profesor puede dar sugerencias e instrucciones a cada participante al oído, para mejorar por ejemplo el tono, los gestos, la insistencia, las evasivas, etc., (es importante no dejar fracasar al alumno que realiza el papel de Alex, interviniendo el profesor las veces que sea necesario para que ésto no ocurra).

El profesor, al cabo de unos minutos, da por terminada la escenificación y pide a los dos participantes que comenten cómo se han sentido en su papel. Después pregunta al resto de alumnos si con la habilidad desarrollada para “decir no”, Alex mantiene su postura y consigue que los demás no se rían de él y no lo desprecien.

4. A continuación pide otros dos voluntarios para realizar la misma escena utilizando otra ficha diferente, así hasta completar el tiempo destinado a esta sesión.

TIEMPO	MATERIALES	ASIGNATURAS
Dos sesiones de 60': Sesión 1ª: apartados 1, 2 y 3 Sesión 2ª: apartado 4	Hoja para el alumno	Lengua castellana Educación artística



ACTIVIDAD 24 ¿Sabes decir “no”?

FORMAS DE DECIR “NO”

- | | |
|---|--|
| 1. Di no:
Expresa sólo negativas, sin dar explicaciones. | “No, gracias”
“Perdona, pero ya sabes que no”
“¡Que no!”
“Ya vale, he dicho que no” |
| 2. Da una excusa:
No es exactamente una mentira, ya que, para salir de un apuro, se da una excusa que expresa nuestra verdadera intención que es no hacer lo que nos proponen. | “Es que tengo que ir al médico”
“No me dejan mis padres”
“Me voy a casa, estoy malo” |
| 3. Hazte el despistado y da largas al asunto:
De manera indirecta le dices que no quieres y a la vez esperas que se le olvide el asunto. | “Otro día, hoy no”
“Ya veremos”
“No me compliques la vida”
“Mañana será otro día”
“No sé, no me he enterado de nada” |
| 4. Plantea alternativas diferentes y cambia de tema:
Propón algo atractivo para hacer por la mayoría. | “Prefiero ir al cine”
“Hagamos una apuesta, yo gano en el ciber”
“¿Bajamos de Internet algo que vi el otro día?”
“¿Visteis la película de anoche?” |
| 5. Emplea “Sí...pero”:
Parece que estás de acuerdo en todo lo que te pide, pero en realidad le das la vuelta y es que no. | “Si está bien, pero mañana”
“Si tú lo dices, pero es que yo lo veo de esta manera”
“Si tienes razón, pero de esta forma no” |
| 6. Habla como un “disco rayado”:
Repite un estribillo y no lo cambies, así el otro desiste porque es como hablar con el contestador del teléfono. | “Vale, pero yo no... Vale, pero yo no...
Vale, pero yo no...”
“Lo siento, tengo prisa... Lo siento, tengo prisa...”
“Es que no me interesa... Es que no me interesa...
Es que no me interesa...” |
| 7. “Sí...pero” + “Disco rayado”:
Esto es infalible, porque desespera al que propone lo que tú no quieres hacer, hay que darle la razón en la primera parte y repetir siempre el mismo “pero”. | “Si tienes razón, pero yo no. ... Si puede que yo esté equivocado, pero yo no. ... Si está muy bien, pero yo no. ...” |
| 8. Marcharse:
Uno puede irse si no sabe cómo salir del apuro, sin más o despidiéndose. | “Me voy”
“Nos vemos”
“Hacedlo vosotros”
“Me piro” |
| 9. Decir lo que se piensa:
Para que conste tu opinión, resaltando el riesgo de la propuesta, censurando la actividad sin censurar al que opina lo contrario. | “Te digo lo que creo, que esto...”
“Pues mira, lo que pienso es...” |
| 10. Enfrentarse al que propone lo que no quiero:
Criticar abiertamente lo que nos proponen que no queremos hacer, respetando siempre al otro sin insultar a nadie. | “Conmigo no contéis para esa tontería”
“¿Estáis locos? Os vais a meter en un lío y yo no voy a estar”
“Pero bueno, ¿se os ocurren unas chorradas!” |
| 11. Usar el humor:
Decir algo gracioso que nos excluya a la vez que disminuye la tensión por la negativa. | “Venga ya, a mí no me dejan entrar, sólo entran los feos”
“No me digas, ¿me has visto cara de tonto?”
“No me cuentes cuentos chinos, yo no me meto en eso” |

Prevención del consumo del Tabaco y el Alcohol en 3^{er} Ciclo de Primaria

HOJA PARA EL PROFESOR

ACTIVIDAD 25

Mantengo lo que quiero

1. El profesor divide a los alumnos en grupos de cuatro, les entrega a cada grupo una Ficha recortada de la Hoja para el alumno de esta Actividad, además de la Hoja para el alumno de la Actividad 24.

Cada una de las siete Fichas de la Hoja para el alumno de esta Actividad, representa una SITUACIÓN concreta que se ha asignado a cada grupo para que la ensayen, utilizando la forma que ellos prefieran para “decir no”, según la Hoja del alumno de la Actividad 24. Los alumnos de cada grupo se repartirán los papeles y ensayarán la escena unos minutos.

2. A continuación la clase se distribuye en forma de semicírculo y el profesor pide a cada grupo que represente la escena que le ha tocado. Conforme se desarrolla la situación el profesor puede dar sugerencias e instrucciones a cada participante al oído, para mejorar por ejemplo el tono de voz, los gestos, la insistencia, las evasivas, etc., (es importante no dejar fracasar al alumno que realiza el papel asertivo, interviniendo el profesor las veces que sea necesario para que éste no ocurra).
3. Tras terminar cada escenificación el profesor pregunta a cada alumno cómo se ha sentido en su papel, si le ha resultado fácil o difícil mantenerlo y por qué. Después pregunta a los espectadores cómo han visto la escenificación y sobre todo qué les ha parecido la forma en la que ha resuelto la situación el alumno asertivo en cuanto a formas de comunicación verbales (tono de voz, firmeza, frases, etc.) y no verbales (gestos con la cara, expresividad de las manos, mantener la mirada, posiciones del cuerpo en función del diálogo, etc.)
4. El profesor propondrá que practiquen fuera del aula las diferentes formas de “decir no” en aquellas situaciones que no les gusten, salvo en las que tienen que ver con sus obligaciones con sus padres, pues con ellos las negativas les pueden crear problemas.

Sugerencia para el profesor:

Estas representaciones pueden grabarse en vídeo, si el centro dispone de tal recurso, contrastando el análisis que realiza el grupo de la representación, con cada escena grabada, permitiendo ésto que los protagonistas vean como actúan y corrijan sus comportamientos no verbales y verbales.

En semanas posteriores puede preguntar a los alumnos si han practicado alguna forma de “decir no” y cómo ha resultado la experiencia, pudiendo incluso proponer la dramatización de la escena real en la clase.

TIEMPO	MATERIALES	ASIGNATURAS
Dos sesiones de 60': Sesión 1 ^a : apartados 1, 2 y 3 Sesión 2 ^a : apartados 1, 2, 3 y 4 (los grupos que queden pendientes de realizar su representación la escenificarán y corregirán en la segunda sesión).	Hoja para el alumno de esta actividad, recortada por Fichas Hoja para el alumno de la actividad 24 Vídeo y televisión opcional	Lengua castellana Educación artística

**ACTIVIDAD 25**

Mantengo lo que quiero

SITUACIÓN 1:

La pandilla de Alex suele divertirse con los juegos de ordenador. Normalmente los viernes por la tarde salen de clase y quedan en casa de alguno de ellos a echar una partida. Este viernes Alex no quiere ir porque ha quedado con su abuelo. Pedro, Ana y Juan insisten en que vaya, pero él sabe que le ha prometido a su abuelo que lo acompañará. ¿Cómo explica Alex a sus amigos que no va a ir con ellos, sin que se enfaden y cuenten con él para próximas ocasiones?.

SITUACIÓN 2:

El sábado, Pedro invitó a Alex a merendar unas pizzas en su casa, porque sus padres salían. Al llegar se encontraron con su hermano mayor y un amigo de la Universidad que estaban tomando unas cervezas. Cuando se sentaron a comerse las pizzas, su hermano y su amigo les dijeron que la pizza se acompaña con cerveza. Pedro y Alex no querían, pues estaban tomando refrescos y agua. ¿Qué deben hacer Pedro y Alex para mantener su negativa?.

SITUACIÓN 3:

Alex se encuentra con Miguel, un chico de su clase que ha repetido curso, en la puerta del colegio. Miguel, en vez de dirigirse a clase, se marcha hacia la salida, donde lo esperan dos chicos más. Al pasar junto a Alex lo coge del brazo y le dice que no vaya a clase, que se vaya con ellos que les falta un jugador para un partido de fútbol y que lo van a pasar genial; además se saltan la clase de matemáticas porque el profesor es un pesado. A Alex, sus padres le han puesto un profesor de matemáticas porque las lleva flojas, por lo que no quiere perderse las explicaciones, pero no sabe cómo negarse, ¿cómo dirá Alex que no puede ir al partido de fútbol de manera que ellos no se enfaden?.

SITUACIÓN 4:

El sábado los jóvenes del barrio habían hecho "botelleo" y habían dejado en el jardín algunas botellas medio llenas de cerveza. Ana, María, Sonia y Alex bajaron a patinar. Al ver las botellas, Sonia propuso probar el contenido, imitando a los mayores. A Ana le parecía mal beber de una botella que otros ya habían chupado y que además contenía alcohol. ¿Cómo podría exponer Ana su decisión de forma asertiva?

SITUACIÓN 5:

Ana, Alex y Pedro viven cerca de la Estación del tren. El domingo por la mañana suelen ponerse los patines y hacer carreras en el jardín, pero Juan tiene la idea de acercarse a las vías a ver como para el tren. Juan los está convenciendo, pero a Ana su padre le tiene dicho que no se acerque a las vías porque es peligroso, por lo que no quiere ir, aunque no sabe cómo decirlo, ¿cómo planteará su decisión a los amigos?.

SITUACIÓN 6:

En el verano Alex, Ana, Pedro y Juan utilizan las bicicletas para desplazarse. Una tarde, Pedro está entusiasmado porque su hermano le ha contado una película en la que unos chicos se cogen a los coches y transitan las calles muy rápido en bicicleta, así que propone que ellos hagan lo mismo. A Alex le da miedo cogerse a un coche cuando va en bicicleta porque es peligroso, así que decide no hacerlo. ¿Cómo se justifica e intenta convencer a sus amigos de que no lo hagan?.

**ACTIVIDADES
BLOQUE V:**

**ACTIVIDADES PARA FACILITAR EL CONSUMO
DE OCIO SALUDABLE**



BLOQUE V: ACTIVIDADES PARA FACILITAR EL CONSUMO DE OCIO SALUDABLE

Objetivos:

- Potenciar en los alumnos, la utilización responsable y saludable del tiempo libre.
- Dar a conocer a los alumnos los recursos o alternativas de ocio de su entorno (barrio, ciudad, etc.).
- Enseñar a los alumnos el consumo de ocio saludable.
- Estimular en los alumnos la práctica de actividades de ocio saludables para facilitar que se conviertan en aficiones.

Contenidos:

- Utilización divertida, saludable y responsable del tiempo libre.
- Recursos de ocio de su entorno más inmediato (barrio, pueblo, etc.).

Actividades:

Actividad 26:	¿Cómo me divierto?
Actividad 27:	Vamos a conocer nuestro entorno
Actividad 28:	¿Qué podemos hacer en nuestro tiempo libre?
Actividad 29:	Matemáticas contra el tabaco
Actividad 30:	¿Qué veo en la tele?

Prevención del consumo del Tabaco y el Alcohol en 3^{er} Ciclo de Primaria

HOJA PARA EL PROFESOR

ACTIVIDAD 26

¿Cómo me divierto?

1. El profesor explica previamente el concepto de tiempo libre (ver Cuaderno 4, Pág.: 16-17) y la necesidad de llevar a cabo actividades saludables durante el mismo. A continuación reparte la Hoja para el alumno indicando que deben rellenarla individualmente. Esta Hoja está formada por un cuadro de doble entrada en el que aparecen en el eje vertical los días de la semana y en el horizontal el tipo de actividad que realizan, a la hora que la realizan, durante cuanto tiempo, si la actividad les parece aburrida o divertida o si la realizan solos o acompañados.
2. Una vez cumplimentada individualmente la Hoja para el alumno, el profesor divide la clase en grupos de cuatro o cinco alumnos y les entrega la misma Hoja para el alumno sin rellenar, para que entre todo el grupo elaboren una ficha común, con las actividades que más se repitan de entre todas las fichas. Después un portavoz de cada grupo expone al resto de sus compañeros de la clase, la ficha común elaborada.
3. A continuación, el profesor anota en la pizarra aquellas actividades comunes que vayan diciendo los portavoces de cada grupo y hará un resumen de lo expuesto, señalando o resaltando aquellas actividades que pueden considerarse más provechosas y las menos adecuadas para el desarrollo personal de los alumnos (por Ej.: exceso de horas sedentarias, aislamiento, etc.).

TIEMPO	MATERIALES	ASIGNATURAS
Una sesión de 60'	Hoja para el alumno Lápiz Pizarra	Ciencias, Geografía e Historia. Educación física