

RECURSOS DIDÁCTICOS PARA LA PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE TABACO



Segunda campaña

NOTA SOBRE EL LENGUAJE

En la Confederación Don Bosco, trabajamos por igual mujeres y hombres, chicos y chicas, niñas y niños. Pensamos que es importante contar con la participación de todos y todas y no entendemos que haya diferencias por cuestión de género.

Este manual ha sido escrito tratando de utilizar un lenguaje igualitario y no sexista aunque, en algunos casos y para facilitar la lectura, se hace uso genérico del masculino para designar a los dos sexos.

RECURSOS DIDÁCTICOS

¿QUÉ VAS A PODER ENCONTRAR EN ESTE MATERIAL?

En esta guía de recursos didácticos encontrarás una propuesta de actividades y dinámicas lúdico-educativas para trabajar con adolescentes la prevención del consumo de tabaco.

Estos materiales pueden ser utilizados durante sesiones diferentes o a lo largo de una jornada formativa; son actividades fácilmente adaptables a diferentes tipos de organización y programación, así como a diferentes perfiles de destinatarios.

No hay un orden concreto para realizar las dinámicas. Sin embargo, en las recomendaciones, se indicará si es necesario o conveniente introducir algún aspecto previo a la actividad.

Las fichas están divididas en tres bloques:

- Estilos de ocio.
- Información sobre el tabaco.
- Habilidades sociales.

ESTILOS DE OCIO

El ocio es una parte muy importante de nuestras vidas. El tipo de ocio que realizamos durante nuestra juventud influye directamente en la adquisición y fortalecimiento de hábitos de vida saludable. Es interesante conocer el tipo de ocio que actualmente disfrutan los jóvenes y analizar el impacto que esto provoca en sus vidas.

Asimismo, es importante dar a conocer las alternativas de ocio existentes al alcance de los jóvenes, que no incluyan tabaco ni otras drogas. El ocio, en sí mismo, es un espacio educativo fundamental para el desarrollo integral de los jóvenes. Por ello, debemos fomentar y promover un ocio saludable accesible para todos.

INFORMACIÓN SOBRE EL TABACO

Se considera imprescindible proporcionar, tanto a jóvenes como a mediadores, información actualizada y veraz para, de este modo, poder desmitificar ideas erróneas sobre el consumo de tabaco. Estas ideas están muy extendidas en nuestra sociedad y pueden llegar a crear mucha confusión. Por tanto, es necesario resolver dudas e inquietudes de los destinatarios fomentando un clima de confianza.

HABILIDADES SOCIALES

Desarrollar unas correctas habilidades sociales en los jóvenes no solo les ayudará a construir relaciones más positivas o a interactuar mucho mejor con los demás, sino que pone a su alcance el núcleo del aprendizaje social y emocional. Sin duda, la asertividad y la empatía tienen un papel protagonista en nuestras actividades porque consideramos que el hecho de manejarlas empodera a los jóvenes y les hace capaces de tomar decisiones responsables.

Es necesario tener en cuenta que las dinámicas están pensadas para grupos de 15 personas aproximadamente, pero la persona dinamizadora puede adaptarlas a la realidad de cada grupo (edad, número de participantes, contexto, etc).

En cada ficha, encontraremos información relevante sobre la actividad: el bloque temático al que corresponde, así como los objetivos específicos de cada una de las actividades, edad, duración y conceptos previos, pautas para el desarrollo, recomendaciones y materiales que se necesitarán durante el desarrollo de la actividad.

Complementariamente, encontraremos unos anexos que ayudarán a realizar la actividad. Estos anexos también son susceptibles de ser modificados y/o enriquecidos por la persona dinamizadora.



DINÁMICA	BLOQUE TEMÁTICO	ANEXO
1. Gymkana	Información sobre el tabaco	Anexo 1
2. Dinámicas y actividades"	Información sobre el tabaco	Anexo 2
3. La balanza del ocio	Estilos de ocio	
4. ¿En qué espejo te miras?	Estilos de ocio	Anexo 3
5. Role-playing	Habilidades sociales	Anexo 4
6. Crea tu propia aventura	Habilidades sociales	
7. Presentación App Pasaporte 0,0	Estilos de ocio, información sobre el tabaco y habilidades sociales	

1. GYMKANA

BLOQUE TEMÁTICO

Información sobre el tabaco.

OBJETIVOS

- Prevenir el tabaquismo.
- Retrasar la edad de inicio del consumo de tabaco.
- Aumentar la percepción del riesgo del consumo de tabaco.
- Sensibilizar e informar sobre las consecuencias del tabaco.

GRUPO DE EDAD

9-13 años.

DURACIÓN

1 hora y 30 minutos.

DESARROLLO

Distribuidos por el patio o en salas, encontraremos a los animadores que dispondrán de los materiales necesarios para cada prueba. Los niños y niñas, divididos en grupos de 10 a 15 personas, irán de prueba en prueba libremente sin seguir ningún orden hasta conseguir realizarlas todas. Cada grupo llevará una hoja en donde los animadores pegarán una pegatina por cada prueba que realicen. El objetivo es conseguir el mayor número de pegatinas en el menor tiempo posible. El primer grupo que lo consiga será el ganador. Recomendamos que al final de la Gymkana se les entregue un incentivo a modo de recuerdo, explicándoles que hay alternativas para no fumar. Este simple gesto refuerza mucho la información recibida y nos ayuda a mantener su motivación por el tema.

RECOMENDACIONES

La Gymkana es solo una guía, pudiéndose cambiar e incorporar pruebas según número de personas, tiempo disponible, recursos etc..

MATERIAL

Ver anexo 1



2. DINÁMICAS Y ACTIVIDADES

BLOQUE TEMÁTICO

Información sobre el tabaco.

OBJETIVOS

- Prevenir el consumo de tabaco.
- Retrasar la edad de inicio de consumo del tabaco.
- Aumentar la percepción del riesgo del consumo de tabaco.

GRUPO DE EDAD

13-17 años.

DURACIÓN

30 minutos.

DESARROLLO

Consta de dos actividades:

1. "Derribando los mitos del tabaco", a través de la cual podremos clarificar las ideas erróneas o inexactas que los participantes tienen sobre el tema.
2. "¿Qué me aporta fumar?", mediante la cual se trabajarán las ventajas y desventajas del consumo de tabaco.

Actividad 1 "Derribando los mitos del tabaco"

Realizaremos un Kahoot (es el nombre que recibe un servicio web que se comporta como un juego, recompensando a quienes progresan en las respuestas con una mayor puntuación que les catapulta a lo más alto del ranking). Después de terminar el Kahoot en grupos pequeños haremos una breve reflexión sobre los mitos que hemos visto en la App y sobre nuestras creencias al principio de la sesión.

- ¿Conocías estos mitos? ¿Los has escuchado en la gente de tu entorno? ¿Ha cambiado tu opinión sobre ellos? Para concienciar a los demás sobre estos u otros mitos siempre tenemos que buscar información veraz.

MATERIAL

Ver anexo 2

Actividad 2 "¿Qué me aporta fumar?"

Realizaremos un cuadro en una cartulina, papel continuo o en la pizarra donde aparecerán distintos ámbitos de la vida (salud, calidad de vida, sentidos, estética, economía, sociedad y ámbito personal). La actividad consistirá en que los participantes vayan escribiendo en posits las ventajas y desventajas que encuentran en fumar o no fumar. Los van colocando en la columna correspondiente dentro del ámbito al que corresponda. Al final reflexionaremos sobre lo que se ha ido señalando y añadiremos aquellos aspectos que vemos que no han aparecido en un primer momento pero que son importantes. Como conclusión final, reflexionaremos sobre el porqué fumar ofrece tantas desventajas y tan pocas (o ninguna) ventajas así como el impacto de cada una de ellas.

ÁMBITOS	VENTAJAS DE FUMAR	VENTAJAS DE NO FUMAR	DESVENTAJAS DE FUMAR	DESVENTAJAS DE NO FUMAR
SALUD				
CALIDAD DE VIDA				
SENSORIAL				
ESTÉTICA				
ECONÓMICO				
SOCIAL				
PERSONAL				

Ejemplo. Dejar de fumar

- Salud: Dejar de fumar es la decisión más saludable que un fumador puede tomar en toda su vida.
- Calidad de vida: Mejoraría la capacidad respiratoria. Mejoraría la capacidad para realizar ejercicio físico. Desaparición de los síntomas respiratorios (tos, expectoración, disnea, etc).
- Sensoriales: Mejoraría el sentido del gusto y del olfato.

- Estética: Mejoraría el estado de la piel, y reducción de las ojeras. Desaparición de manchas en dientes y en los dedos. Desaparición del olor a humo en la ropa y cabello. Desaparición del mal aliento.
- Económicos: Ahorro tras dejar de comprar tabaco.
- Social: Al dejar de fumar se contribuye a que el entorno familiar y laboral sea más saludable.
- Personal: Dejar de fumar es un logro personal que hará que nos sintamos mejor y que tengamos más recursos para enfrentarnos a situaciones complicadas. Aumento de la autoestima y de la autoeficacia.

Después de terminar la tabla, en grupos pequeños haremos una breve reflexión sobre las ventajas y desventajas que hemos planteado en esta dinámica.

- ¿Te habías planteado las desventajas del tabaco?
- ¿Sabías que el tabaco afecta a todos estos ámbitos de tu vida?

MATERIAL

- Post- it.
- Pizarra, papel continuo o cartulina.
- Rotuladores o bolígrafos.



3. LA BALANZA DEL OCIO

BLOQUE TEMÁTICO

Estilo de ocio

OBJETIVO

- Favorecer la valoración del tiempo libre como espacio de comunicación, disfrute y crecimiento personal.
- Expresar opiniones, escuchar y respetar las de los demás.
- Incrementar el conocimiento y la práctica de alternativas para la ocupación del tiempo libre de una forma positiva y enriquecedora.

GRUPO DE EDAD

9-17 años

DURACIÓN

15-20 minutos.

CONCEPTOS PREVIOS

Se considera "tiempo libre" al tiempo que queda a nuestra disposición al restar el tiempo de trabajo o estudio, el tiempo de aseo, comida, sueño y el de obligaciones sociales y políticas.

Se considera "ocio" a las actividades que se realizan durante el "tiempo libre" y que tienen como finalidad la formación o el desarrollo personal, la diversión y el descanso.

No todo el ocio puede considerarse "saludable". Se puede decir que cumple este requisito la parte de nuestro ocio que contribuye a nuestro bienestar físico, social y mental. El ocio "no saludable" es el que, de alguna forma, perjudica nuestro bienestar en alguna de las áreas anteriores. Es importante que los chicos sean conscientes de la importancia del ocio en nuestras vidas y que tengan capacidad crítica para decidir cómo quieren ocupar su tiempo libre y qué tipo de ocio quieren disfrutar.



En nuestra sociedad, el consumo de tabaco está muy extendido y siempre ha tenido una relación muy estrecha con el ocio, en especial con el de los adolescentes. Nuestro propósito es luchar contra la idea de que la diversión y consumo de tabaco están unidos.

DESARROLLO

Se pedirá a cada niño/a que escriba en diferentes post-it las actividades de ocio que desarrollen en su tiempo libre. Posteriormente, se elaborará un cartel en el papel continuo con una balanza en la cual cada lado de la misma represente el ocio negativo y el ocio positivo. De forma individual, pondrán los pos-it en cada lado de la balanza según consideren argumentando su respuesta.

De esta forma se les ayuda a reflexionar de forma visual sobre el tipo de ocio que predomina en ellos.

RECOMENDACIONES

No realizar el cartel de la balanza hasta que hayan escrito en los post-it. De esta forma favorecemos la sinceridad y la transparencia.

MATERIALES

- Post- it.
- Pizarra o papel continuo.
- Rotuladores o tiza.

4. ¿EN QUÉ ESPEJO TE MIRAS?

BLOQUE TEMÁTICO

Estilos de ocio.

OBJETIVO

- Desarrollar la imaginación, creatividad.
- Identificar la influencia de las redes sociales en nuestras preferencias de ocio.
- Hacer conscientes a los participantes de la amplitud de alternativas de ocio.
- Fomentar la cooperación entre los participantes de un grupo.

GRUPO DE EDAD

13-17 años.

DURACIÓN

45 minutos - 1 hora.

CONCEPTOS PREVIOS

Para realizar esta actividad, sería recomendable que la persona dinamizadora haya leído y comprendido los conceptos previos de la dinámica 1 "La balanza del ocio" en la que se explican las diferencias entre tiempo libre y ocio y entre ocio saludable y no saludable.

DESARROLLO

Se comienza preguntando sobre las redes sociales que más utilizan, para posteriormente, nombrar a los influencers que siguen y el tipo de contenido que más les gusta. En la pizarra se hace una lista sobre sus respuestas.

Se les muestran diversas fotos y videos (anexo 3) de las personas que crean contenido para esas redes sociales en las que se observe que su mensaje no favorece el ocio saludable. Se les realiza la siguiente pregunta: ¿Qué mensaje crees que transmite este contenido?, y se les deja un tiempo de reflexión y debate.

Por último, en pequeños grupos crearán algún tipo de contenido para sus redes so-



ciales que fomente el ocio saludable (el la red social que prefieran).

RECOMENDACIONES

Las fotos que se les muestra serán con contenido sobre diversos temas como:

- Consumo de tabaco.
- Consumo de alcohol.
- Estereotipos de género, raza y físicos.
- Falsas apariencias.
- Excesiva importancia al dinero y a lo material.
- Positivismo extremo sobre la vida y las relaciones.

MATERIALES

- Anexo 3.
- Papel continuo.
- Rotuladores.
- Pinturas.
- Tijeras.
- Pegamentos.
- Revistas.
- Periódicos.



5. ROLE-PLAYING

BLOQUE TEMÁTICO

Habilidades sociales.

OBJETIVOS

- Fomentar la cooperación y la participación.
- Estimular la imaginación y desarrollar la creatividad.
- Reflexionar sobre el tipo de ocio de los jóvenes.
- Reforzar habilidades sociales de los jóvenes.

GRUPO DE EDAD

14-17 años.

DURACIÓN

1 hora

CONCEPTOS PREVIOS

El role-playing es una técnica de dinámica grupal que consiste, fundamentalmente, en que un grupo de personas interpreta una situación o caso concreto de la vida real o ficticio, actuando según el papel que se les ha asignado y de tal forma que se pongan en el papel del personaje que representan. Las habilidades sociales se pueden definir como las conductas o destrezas necesarias a la hora de interactuar con otras personas. Esto incluye la manera en que la persona muestra sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos propios. Un ejemplo de esto sería la forma en que expresamos nuestro enfado a un amigo por algo que ha hecho, o cómo nos presentamos ante un grupo nuevo.

Las habilidades sociales son aprendidas; se interiorizan tanto por la experiencia directa como por observación y aprendizaje verbal. Una de las habilidades sociales más importantes y que más nos sirven en nuestra vida es la asertividad. Esta puede ser definida como una forma de comunicación que consiste en defender los derechos propios y de los demás, expresar opiniones y realizar sugerencias de forma sincera, sin caer en la agresividad o la pasividad, respetando a los demás y sus necesidades.



Otro concepto importante a tener en cuenta es la presión grupal. Esta se refiere a la fuerza negativa o positiva que ejerce un determinado grupo hacia una persona. En la adolescencia, los jóvenes se ven expuestos a estas presiones por lo que, en ocasiones, adoptan conductas con las que no necesariamente están de acuerdo.

DESARROLLO

Los animadores prepararán una serie de personajes (Anexo 4) dentro de una "comunidad de vecinos". De esta forma, y debido a su personaje, cada muchacho tendrá un rol concreto dentro de la comunidad; que deberá desempeñar dentro de una "junta de vecinos". En esta junta, se propondrán distintas medidas que afectarán de diferente forma a los vecinos de la comunidad por lo que cada chico, teniendo en cuenta su rol, deberá actuar de una forma u otra. Cada rol otorgará ciertos privilegios, estos privilegios se pondrán de manifiesto mediante unas cartas que repartiremos (anexo). Estas cartas las usarán a gusto del chaval, no usando más de uno por turno, una vez haya finalizado el "debate" en cada uno de los temas.

Primer momento

Se repartirán los distintos personajes a los chavales, con sus correspondientes cartas de privilegios. Los personajes tendrán "pasivas" que afectan a sus puntuaciones de una forma u otra. Leerán sus personajes y descubrirán la posible interacción que tienen con el resto de vecinos.

Segundo momento

Se plantearán distintos debates que hacer en la comunidad. Los chavales deberán interpretar el personaje que se les ha asignado. Cada vez que se apruebe algo en junta, los que apoyaban la decisión ganadora recibirán 12 puntos (ganarán cuando la mayoría apoye su postura). La postura perdedora, perderá 7 puntos.

Los puntos se contarán al final de cada ronda. Todos deben votar por alguna de las opciones propuestas en el debate de forma radical: Sí o no. A quien no se decida o sea imparcial, se le restarán 15 puntos.

Antes de empezar cada nueva ronda y antes del recuento de puntos de cada ronda, el animador dejará un hueco para el uso de las posibles pasivas. (ejemplo de lo que hay que decir: Quién pueda usar su pasiva antes de empezar esta ronda, y la quiera usar, que lo haga o tendrá que esperar a la siguiente).

El que más puntos tenga al final recibirá un premio. Los debates serán:

- Derrama para un ascensor. Harían pagar a los del bajo y los del primero a partes iguales, pero apenas lo van a usar. (ascensor: Sí o no)
- Prohibir fumar en el ascensor. El ascensor huele a tabaco siempre. (Fumar: Sí o no)
- Colocar ceniceros en las zonas comunes. Harían pagar a todos aunque no fumen o usen cigarrillos electrónicos. (Ceniceros: Sí o no)
- Instalación de calefacción comunitaria. Hay dos vecinos con calefacción propia, pero una comunitaria saldría más barata a largo plazo. (Calefacción: Sí o no)
- Vecino músico que ensaya a la hora de la siesta. (Conseguir que no practique en su casa mediante algún medio o que siga tocando a la hora de la siesta)
- Vecinos que se lían porros o tabaco en las zonas comunes. Se quiere prohibir porque puede afectar de forma negativa a los hábitos de los menores. (Liarse porros y tabaco: Sí o no)
- Los viernes se hace una barbacoa en el patio comunitario a la que asisten todos menos dos vecinos. Además se permite fumar. Estos dos vecinos se quejan de que les huele mal la ropa y sube humo. (Barbacoa y fumar: sí o no)
- En el ático se abre un centro de masajes sin licencia, y dos de los vecinos son consumidores, al resto no les hace gracia ya que sube y baja mucha gente extraña. (Masajes sí o no)
- El presidente de la comunidad está realizando una obra en su casa, ha contratado a su vecino albañil para que la realice. Esta obra es necesaria para su casa, pero el portero (por la suciedad) y los del piso de abajo (por el ruido) se quejan. (Cesar obras sí o no)

Tercer momento

Los roles hacen referencia a qué patrones de conducta solemos llevar a cabo, y por ende, qué papel ocupamos en un determinado contexto o ambiente. Esto se ve muy claramente en las series y películas: el líder, el héroe, el secundario cómico...

- ¿Qué tal el rol que os ha tocado representar durante el juego? ¿Os ha costado mucho o poco? ¿Por qué?
- ¿Qué rol pensáis que tenéis? ¿Es el rol con el que creéis que os identifica la gente? (Recordamos que los roles son definidos por nuestras acciones, para ayudar-



les a reflexionar en esa línea).

- ¿Manteneis los mismos roles todo el tiempo?
- ¿Qué papel representas en tu clase?
- ¿Y en tu casa?
- ¿Y en tu grupo de amigos?
- ¿Estáis contentos con el rol que creen que teneis?
- ¿Creéis que todos tenemos un rol? ¿Creéis que os hace falta un rol para ser valorados?
- El tabaco también nos hace posicionarnos, tener un rol. ¿Fumas? ¿No te importa que fumen los de alrededor? ¿Te molesta que fumen? ¿Te influye que tus amigos fumen y tú no? ¿Te incitan a ello? Cómo actuamos frente al tabaco también da información de cómo somos y nos crea un rol.

Aunque en las series y pelis es muy fácil identificar y distinguir el rol, el papel, en la vida real es más complejo. Somos seres con muchas caras, tantas como ambientes en los que estamos. Por eso hay que tener cuidado con etiquetar a alguien (o a nosotros mismos) en función de una sola de esas caras: que en un momento concreto llevemos a cabo un rol, no significa que solamente seamos ese rol, somos mucho más que eso.

MATERIALES

- Folios
- Bolis
- Cartas hechas por los animadores a través del Anexo 4.

6. CREA TU PROPIA AVENTURA

BLOQUE TEMÁTICO

Habilidades sociales.

OBJETIVO

- Facilitar un espacio donde puedan expresar sus opiniones y desarrollar sus ideas a través de la creatividad.
- Fomentar la participación juvenil.
- Desarrollar la comunicación entre los y las participantes.

GRUPO DE EDAD

14-17 años.

DURACIÓN

1 hora.

CONCEPTOS PREVIOS

Unido a lo explicado en la dinámica anterior sobre habilidades sociales, añadir que las habilidades sociales se pueden dividir en distintos tipos según el criterio de clasificación que se utilice. A continuación, se nombran algunas de las habilidades sociales más necesarias en nuestras vidas.

- **Habilidades sociales básicas:** saber escuchar, iniciar una conversación, mantener una conversación, formular una pregunta, dar las gracias, presentarse, presentar a otras personas, hacer cumplidos, tener empatía, saber dialogar...
- **Habilidades sociales avanzadas:** pedir ayuda, participar, dar instrucciones, seguir instrucciones, disculparse, convencer a los demás, dar tu opinión sobre lo que piensas al respecto.
- **Habilidades afectivas:** conocer los propios sentimientos y poder expresarlos, comprender los sentimientos de los demás, enfrentarse con el enfado de otros, expresar afecto, resolver el miedo, auto-recompensarse, respetar los sentimientos, consolar y animar a los demás.
- **Habilidades alternativas a la agresión:** pedir permiso, compartir algo, ayudar a



los demás, negociar, emplear el autocontrol, defender los propios derechos, responder a las bromas, evitar problemas a los demás, no entrar en peleas.

DESARROLLO

Primer momento

Haremos un "crea tu propia aventura" <http://confedonbosco.org/aventura.html> (el documento se envía al WhatsApp o por email) sobre la historia de "Ramón" y tendrán que ir eligiendo individualmente las opciones en base a lo que ellos harían, de manera que según lo que eligen (si son más asertivos, agresivos o pasivos) llegan a un final de la historia u otro.

Explicamos qué es la asertividad si alguno no lo entiende después de este momento.

<<La asertividad se define como: "la habilidad de expresar nuestros deseos de una manera amable, franca, abierta, directa y adecuada, logrando decir lo que queremos sin atender contra los demás. Negociando con ellos su cumplimiento". Está en el tercer vértice de un triángulo en el que los otros dos son la pasividad y la agresividad. Situados en el vértice de la pasividad evitamos decir o pedir lo que queremos o nos gusta, en la agresividad lo hacemos de forma tan violenta que nos descalificamos nosotros mismos. Emplear la asertividad es saber pedir, saber negarse, negociar y ser flexible para poder conseguir lo que se quiere, respetando los derechos del otro y expresando nuestros sentimientos de forma clara. La asertividad consiste también en hacer y recibir cumplidos, y en hacer y aceptar quejas.>>

Comportarnos de manera asertiva nos ayuda a crear relaciones honestas (expresando cómo nos sentimos), a mejorar la comunicación y a ganarnos el respeto de los demás.

Segundo momento

Se dividen en dos grupos. A cada uno se le da un papelito con el rol que tienen que seguir en el debate: agresivo, asertivo o pasivo. Se harán mini-debates con diferentes temas y cada chico/a actuará según lo que le ha tocado.

Temas:

- Los niños y los videojuegos
- El tabaco, el cigarrillo electrónico y los porros
- El uso de ordenadores a temprana edad
- Legalización de las drogas
- La vida en el campo vs. la vida en la ciudad
- Trabajar en casa vs. trabajar en una oficina/despacho, etc.
- Estudiar online vs. aprendizaje presencial (institución, escuela, universidad, etc.)
- Viaje exótico a un país lejano o viaje a una ciudad (más cerca de donde vives)
- Viajar solo vs. viajar con amigos/en familia
- Coche deportivo y nuevo vs. coche de segunda mano
- Estar soltero/a vs. estar casado/a
- Comida rápida vs. restaurante tradicional

Tercer momento

Se dividen en varios grupos según el número que sean y se reflexiona sobre cómo se han sentido, cómo creen que son ellos, si ha coincidido su rol con cómo suelen actuar y comunicarse, etc. Que piensen cómo pueden mejorar y comunicarse de manera más asertiva con todas las personas con las que interactúan en su día a día.

¿Cómo te has sentido en el papel que te ha tocado representar? ¿Normalmente actúas de una forma parecida? ¿Qué aspectos positivos y negativos tiene actuar de esa manera? ¿Te gustaría saber o poder comunicarte de otro modo? ¿Por qué?

MATERIALES

- Documento html "Crea tu propia aventura"
- Post-its con los roles del debate (agresivo, pasivo o asertivo)



7. PRESENTACIÓN APP PASAPORTE 0,0

BLOQUE TEMÁTICO

Habilidades sociales, información sobre el tabaco y estilos de ocio.

OBJETIVOS

- Dar a conocer a los participantes una aplicación cuyo objetivo es prevenir el consumo temprano de tabaco.
- Asentar las habilidades, conocimientos y competencias trabajados en las anteriores dinámicas a través de juegos.
- Fomentar la competencia digital a través de una app educativa.

GRUPO DE EDAD

9-17 años

DURACIÓN

45 minutos.

Tras haber realizado las dinámicas anteriores y haber trabajado los tres bloques temáticos (habilidades sociales, información sobre el tabaco y estilos de ocio) es necesario afianzar los conocimientos y competencias que los participantes han adquirido. Para ello, a través de la app Pasaporte 0,0 podrán jugar y practicar lo aprendido, individualmente o con amigos. Por tanto, mientras se divierten, irán interiorizando conceptos, hábitos, mensajes con refuerzos positivos, etc.

DESARROLLO

Lo aconsejable es que la persona dinamizadora presente la aplicación al conjunto de participantes. Para ello, previamente, se asegurará de que el sitio donde lo presente tenga conexión a internet y de que, al menos, haya un móvil o tablet Android, con una versión superior a la 5.1, por cada dos personas.

Lo ideal es que, mientras el dinamizador va indicando paso por paso lo que hay que hacer, los chicos lo vayan realizando con sus teléfonos móviles o tablets.

Lo que deben ir haciendo los participantes es:

1. Descargar la aplicación Pasaporte 0,0 desde el Play Store.
2. Registrarse en la aplicación introduciendo un nick y, si lo desean, un correo electrónico. El correo electrónico es opcional pero aconsejable para poder recuperar la contraseña.
3. A continuación, personalizar el avatar y la cabecera en "Mi pasaporte".
4. La persona dinamizadora explicará brevemente los cinco juegos y las posibilidades de juego, tanto en aleatorio, como eligiendo juego, en modo individual o en multijugador, así como el resto de funcionalidades de la app.
5. Se recomienda dejar a los participantes un tiempo para que jueguen de forma libre. Mientras tanto, la persona dinamizadora estará pendiente de cualquier duda que puedan tener.

RECOMENDACIONES

Se recomienda que la persona dinamizadora previamente se haya descargado la aplicación y haya dedicado un tiempo a jugar con ella. La aplicación es muy sencilla e intuitiva por lo que es fácil manejarse en ella. Asimismo, tiene una parte de instrucciones para aclarar cualquier duda.

Es aconsejable haber trabajado antes los tres bloques temáticos. Si no se dispone de internet en el Centro Juvenil o asociación para jugar con la aplicación, se puede pedir a los participantes que, anteriormente, hayan descargado la app en casa con conexión wifi, ya que la app permite jugar offline (aunque no en modo multijugador).

Es interesante que las personas dinamizadoras recomienden su uso e inviten a los chicos a jugar, porque cuanto más tiempo pasen jugando más conocimientos irán adquiriendo e interiorizando.

MATERIALES

Teléfonos móviles o tablets Android versión 5.1 o superior.



ANEXO 1

"PRUEBAS DE LA GYMкана"

Prueba 1: No al mal aliento

Colocadas 20 cartas encima del cuello de una botella, tirar entre todo el grupo una a una las 19 primeras cartas soplando, dejando la última en el cuello de la botella.

Materiales: Botella y 20 cartas.

Prueba 2: No a perder el olfato

Colocados en un punto de salida, cada niño/a deberá trasladar de un punto a otro un papel pequeño inspirado con la nariz. Ganarán los que lleguen más lejos.

Materiales: Papeles pequeños.

Prueba 3: No al envejecimiento de la piel.

Adivinar los dibujos que se marcan unos a otros en la espalda con un bolígrafo. El monitor les proporcionará palabras relacionadas con el tema.

Materiales: Lista de palabras (cigarro, cenicero, colilla, humo...) y bolígrafo.

Prueba 4: No a las quemaduras en la ropa

Los chicos y chicas tienen que ponerse una bolsa de basura alrededor del cuerpo y pasar a través de un recorrido compuesto por un laberinto de sillas en las que habrá pegado con celo rotuladores destapados. El objetivo de esta prueba será llegar al otro lado sin pintarse. Esta prueba puede realizarse con dos o tres chicos/as juntos dentro de una misma bolsa o envueltos en papel de estraza.

Materiales: Bolsa de basura/papel de estraza, tijeras, celo, sillas y rotuladores.

Prueba 5: No a malgastar el dinero

Conseguir meter monedas o fichas dentro de un vaso que está en el fondo de un cubo lleno de agua. Con el agua las monedas cambian de dirección, y por ello será más complicado. Tienen que conseguir meter un número de monedas en el tiempo que se estime oportuno.

Materiales: Cubo lleno de agua, vaso y monedas/fichas.

Prueba 6: No a los dientes amarillos

Lanzar un cepillo de dientes desde una distancia de 10 metros y conseguir dejarlo dentro de un diente amarillo dibujado en una cartulina que estará en el suelo al menos tres veces entre todo el grupo. Se puede hacer con varias cartulinas y cepillos para que participen más de uno a la vez.

Materiales: Dientes dibujados en cartulinas y cepillos de dientes.

Prueba 7: No al mal olor en la ropa y en el pelo.

En un punto se coloca un cubo con varias telas (tantas como participantes haya en cada grupo) donde habremos echado vinagre, ketchup...y varias cosas que huelan mal, y a unos 15 metros, un cubo en donde ponga "lavadora" y haya un poco de agua con jabón. La prueba consiste en transportar una de las telas en un vaso de plástico de litro colocado sobre la cabeza desde el primer cubo hasta el que pone lavadora. Todos los miembros del grupo tienen que realizarlo usando como relevo el vaso de plástico.

Materiales: Dos cubos (uno con agua y jabón y otro con líquidos que huelan mal), telas para los participantes y una vaso de plástico de litro.



Prueba 8: No a respirar mal al hacer ejercicio.

Después de que el grupo corra una distancia (vuelta a un campo de baloncesto por ejemplo), cada uno debe hinchar un globo. Se repite la carrera y se hincha otro globo. La prueba habrá terminado cuando todos los miembros del grupo hayan llegado al final con dos globos hinchados y atados.

Material: Globos.

Prueba 9: No marginarme para salir a fumar.

Los componentes del grupo puestos en círculo se dan las manos, con las condiciones de que no pueden dar las dos manos a la misma persona, ni a las personas que están a su lado. Una vez cogidos todos tendrán que formar un corro sin soltar las manos. Si se sueltan se volverá a empezar de nuevo.

Material: No se precisa.

Prueba 10: No a los dedos amarillos.

Encontrar un grano de arroz en un bol lleno de colorante alimenticio amarillo.

Materiales: Bol, colorante alimenticio y arroz.

Prueba 11: No a los problemas graves a largo plazo.

Hinchar un globo lo más posible sin romperlo sin atarlo y con el aire de su interior tirar del borde de una mesa 12 vasos de plástico que se encuentran colocados boca abajo.

Materiales: Globos y 12 vasos de plástico.

Conclusión: realizando estas actividades y dando una explicación previa a las mismas, se consigue que los niños/as reflexionen sobre las diversas consecuencias físicas del tabaco a través a de preguntas como:

- ¿Sabáis que el tabaco nos afecta de esta forma?
- ¿Conocéis a alguien que fume que tenga algunas de estas características?
- ¿Pensáis que a esas personas les gusta tener esas características?
- ¿Creeis que las personas de vuestro entorno que fuman las conocen?



ANEXO 2

PREGUNTAS Y RESPUESTAS KAHOOT

Nota para el dinamizador: La respuesta correcta está en negrita

¿Fumar un cigarrillo relaja y alivia el estrés?

- Si, porque tiene propiedades relajantes.
- **No, el tabaco no tiene propiedades relajantes, ya que es un estimulante.**
- Si, porque cuando fumas al echar el humo alivias la tensión.

Los cigarrillos bajos en nicotina no hacen daño, no son cancerígenos.

- **Falso, aunque tengan una concentración de nicotina y de alquitrán menor, se suelen dar caladas más profundas, por lo que se anulan las ventajas.**
- Verdadero, ya que contienen mucho menos niveles de nicotina y alquitrán.
- Falso, ya que contienen otras sustancias más cancerígenas.

El tabaco contamina, pero más los coches y las fábricas.

- Verdadero, la contaminación ambiental afecta al sistema respiratorio de las personas más que el tabaco.
- **Falso, el tabaco está presente en una tercera parte de todos los cánceres diagnosticados.**
- Verdadero, la principal causa de cáncer del pulmón es la contaminación ambiental.

Yo no dependo del tabaco, puedo dejar de fumar cuando quiera.

- Solo hay que fijarse un día para dejarlo.
- Tengo un amigo que lo dejó de un día para otro, tiene mucha fuerza de voluntad.
- **Hay que tomárselo muy en serio, ya que la dependencia es difícil de cortar.**

Cuando se deja de fumar se pasa muy mal, es peor el remedio que la enfermedad.

- **El síndrome de abstinencia es algo transitorio, la enfermedad causada por el tabaco es para toda la vida.**
- Hay personas a las que su médico les ha recomendado no dejar el tabaco.

- La dependencia a la nicotina provoca malestar para siempre.

¿Si se deja de fumar, se engorda?

- Si, todas las personas engordan.
- No tiene relación una cosa con la otra.
- **No todo el mundo engorda. Esto va a depender de la alimentación y del ejercicio que realices.**

Dejar de fumar es casi imposible.

- Es imposible, ya que la mayoría de gente que ha fumado alguna vez, vuelve a recaer.
- Es fácil si tienes motivación.
- **Es difícil pero es posible.**

El tabaco de liar es más natural, menos perjudicial; se fuma menos y es más fácil dejarlo.

- Verdadero.
- **Falso.**

Conozco personas muy mayores que fuman mucho y están muy bien.

- Verdadero.
- **Falso.**

Hay muchas cosas peores que el tabaco.

- El tabaco es la segunda causa de muerte evitable en los países industrializados la primera son drogas como el éxtasis.
- **El tabaco es la primera causa de muerte evitable en los países industrializados.**
- El tabaco es la segunda causa de muerte evitable en los países industrializados, el primero es el alcohol.

Fumar poco en una mujer embarazada no daña al feto. Es mejor eso que tener ansiedad.

- La ansiedad afecta más negativamente al feto que un cigarrillo.
- **El tabaco es un fuerte predictor de problemas en el embarazo y en el post-parto.**
- El tabaco atraviesa la barrera placentaria y produce alteraciones en el feto.

El tabaco rubio no es tan malo como el negro.

- Verdadero, ya que el tabaco rubio tiene menos alquitrán.
- **Falso, ya que los dos tienen el mismo tipo de componentes nocivos.**
- Verdadero, solo hay que fijarse en el sabor, es mucho más suave el del tabaco rubio.

¿Fumas porque te gusta?

- **Fumo porque me relaja.**
- Te acostumbras al sabor y te acaba gustando.
- **La mayoría de la gente fuma porque tiene dependencia a la nicotina.**



ANEXO 3

FOTOS DE REDES SOCIALES



Estas fotos "perfectas" de famosos que ves en Instagram están muy lejos de ser lo que aparentan





Horas de maquillaje, poses favorecedoras y todo tipo de edición tienen lugar antes de que esa foto "casual" sea subida a las redes



Esto también es para ellos. Las revistas son una ilusión.



 **auronplay** • Seguir ...

 **auronplay** • Las malas compañías.
262 sem



 **alexandr Guerra** El mas malo que es @javierlanga1907
249 sem Responder

 **mariavaz00** Las verdes que no faltan
243 sem Responder

 **srtomillo** como bebes heineken ? @auronplay

   



MIS BOLSOS DE LUJO | Trendy Taste
131.578 visualizaciones • hace 3 años

 Trendy Taste Channel

UN BESAZO ¡HASTA EL LUNES QUE VIENE! EDICIÓN:
BLOG: ...



ME MUDO A UNA MANSIÓN ABANDONADA!! **mi nueva casa**
804.587 visualizaciones • hace 1 año

 iLeoVlogs

— SIGUEME en mis REDES SOCIALES — • Instagram: <https://www.instagram.com/iLeoVlogs>

ANEXO 4

PERSONAJES

La empresaria

Tiene bastante dinero, eso le da influencia. Trabaja casi todo el día fuera y vive en el 1ºA. Es inteligente, razonable y extrovertida.

Tiene pareja ("el influencer") y vive con él.

Su rol dentro de la comunidad es mantener la serenidad, mirar por sus propios intereses y luego por los del resto; no se queda callada cuando tiene que decir algo y es inconformista.

Es deportista por lo que no necesita ascensor, tiene calefacción, suele asistir a las barbacoas comunitarias, y vive debajo del presidente.

Mantiene una relación cordial con sus vecinos a excepción del portero y la cocinillas. Pasiva: Madre: Al principio de cada ronda llamará a su madre para que le ingrese 3 puntos extra.

El influencer

No tiene mucha influencia en la comunidad, es más conocido por ser el novio de "La empresaria". Vive con su pareja en el 1ºA.

Es un chaval que sube vídeos a youtube y a las diferentes redes sociales, especializado en un canal de game plays. Hace directos todas las tardes jugando a video juegos de terror.

Por las mañanas duerme ya que el contenido lo sube por las tardes.

Es profundo y trascendental, disfruta de la vida al momento y no le importan mucho

los demás, "se deja llevar". Por ello, su rol dentro de la comunidad es más bien pasivo, no se implica demasiado y tampoco busca problemas con nadie.

No es un mantenido y se ofende bastante cuando se lo insinúan, pero vive de lo que le gusta y, además, lo necesita. En temas comunitarios suele estar de acuerdo con su pareja, pero no dudará en hacerle entrar en razón si cree que está equivocada.

Quiere ascensor porque suele hacer muchos pedidos por internet y el repartidor no sube las escaleras, tiene calefacción propia, suele asistir a las barbacoas comunitarias, vive debajo del presidente, y odia tener que escuchar a gente subiendo y bajando por las escaleras ya que le molestan cuando hace directos.

Pasiva: Pasotismo: Durante una de las rondas, estará pendiente de sus redes sociales por lo que no se enterará de lo que están hablando, decidirá no votar y aún así ganará 12 puntos (esta pasiva solo se puede usar una vez durante todo el juego).

El portero

El portero no tiene mucha influencia, pero a pesar de ello cae bastante bien a los vecinos en general. Vive en la propia portería y trabaja en el edificio, limpieza y mantenimiento.

Es amable, trabajador y leal.

Mantiene una relación no oficial (lío) con una vecina, "la universitaria". Él está enamorado y ella no. Es una relación algo tóxica ya que discuten bastante a menudo.

Los problemas de la comunidad, en general, no le son relevantes más allá de los intereses de "la universitaria". Organiza una barbacoa todos los viernes ya que es su momento de desahogo de la semana. No tiene mucho dinero y le harían pagar por un futuro ascensor, ya que vive ahí. No le gustan ni las obras ni la gente extraña dentro del edificio.

Su rol dentro de la comunidad es favorecer la convivencia, estar al tanto de las necesidades de los vecinos. Apoya, en general, las decisiones de la universitaria; pero no

tiene problema en llevarle la contraria. Le gusta su trabajo y lo quiere conservar, por lo que no es muy crítico con el presidente.

Pasiva: Escobazo: Al final de tres rondas a escoger, antes de contar los puntos, el portero le dará un escobazo al vecino que elija y le hará cambiar de opinión (esta pasiva solo se puede usar al final de tres rondas distintas a escoger).

La universitaria

No tiene mucha influencia, está en paro y vive en el 3ºA.

Vive del dinero de sus padres y está en un piso alquilado, cuya dueña es "la cocinillas". Es amable, bastante sincera y muy activista.

Mantiene una relación no oficial (lío) con el portero. Él dice estar enamorado y ella no. Es una relación algo tóxica ya que discuten bastante a menudo.

Es muy crítica con todo lo que pasa a su alrededor, pero quiere vivir tranquila, ya que el resto del día lucha por diversas causas. Su rol en la comunidad es pasivo/agresivo, ya que suelta "pullitas" hacia los demás cuando en realidad tampoco le es del todo relevante.

Quiere un ascensor, no tiene calefacción en su casa, le gustan los videojuegos, ya que los usa para despejarse de los estudios de medicina, no le gustan las barbacoas porque es vegana y el humo hace que le huela mal la ropa tendida, le gustan los masajes y le duele la espalda, por lo que los necesita. Odia el ruido de las obras.

No se lleva bien con la cocinillas ni con el presidente.

Pasiva: Tilita: En dos rondas a escoger, la universitaria recomienda un calmante a alguno de sus vecinos al final de la ronda, este se relaja tanto que pierde 7 puntos sin darse cuenta (esta pasiva solo se puede usar dos veces durante todo el juego).

La cocinillas

La cocinillas es una veterana dentro de la comunidad, conoce todos los entresijos de los vecinos, ya que es jubilada y pasa mucho tiempo en el edificio. Vive en el 2ºB. Se interesa excesivamente por la vida de sus vecinas, muy buena cocinera y cas-carrabias pero bastante adorable. Fuma de todo porque cree que le ayuda con los dolores.

Quiere un ascensor para ella y sus amigas, no tiene calefacción propia, le encanta dormir la siesta, le gusta la gente extraña porque le "da vidilla" a la comunidad. Odia las barbacoas. No escucha muy bien así que los ruidos le suelen ser indiferentes. Su rol dentro de la comunidad es meter cizaña en las juntas para estar entretenida, pedir mucho respeto hacia ella por ser una persona mayor y llevar comida rica a las juntas.

Mantiene una relación cordial con sus vecinos, llevándose especialmente bien con "la abogada", mujer del presidente.

Pasiva: Al principio de cada ronda se le escapará un secreto (inventado sobre la marcha por el participante al que le toque este personaje) de algún vecino, el resto deberán votar teniendo esto en cuenta.

El presidente

El presidente es un veterano dentro de la comunidad, lleva allí casi tanto tiempo como la cocinillas. Es profesor y está muy implicado en la comunidad. Vive en el 2ºA. Es inteligente, culto y bastante razonable. Se autoexige mucho como presidente, tanto que a veces le supera. Vive estresado por esto mismo, pero a su vez, piensa que ser presidente de una comunidad de vecinos es un gran cargo, por lo que se lo tiene creído.

Vive con su esposa, "la abogada", en el segundo piso. Su esposa tiene mucho poder de convicción por lo que muchas veces se contagia de su pensamiento.

Quiere ascensor, no tiene calefacción propia, le gusta echarse la siesta, no le hacen gracia las barbacoas, no le gustan los extraños y está realizando una reforma de la



cocina en su casa, ya que era muy antigua.

Su rol dentro de la comunidad es buscar la concordia pero siempre tratando de llevarse a la gente a su terreno. Es bastante servicial, pero piensa que es la máxima autoridad en las juntas, por lo que no deja que los demás vecinos le pasen por encima. Mantiene una relación cordial con sus vecinos, salvo por "el Influencer" y "la Universitaria", que no le caen muy bien.

Pasiva: Régimen: Al final de una de las rondas a escoger, se anulará la votación, pero tanto su mujer como él perderán 3 puntos (esta pasiva solo se puede usar una vez durante todo el juego).

La abogada

Es abogada y está acostumbrada a intentar llevar la razón en todo. Fuma porros según ella para desestresarse.

Es la mujer del presidente. Vive en el 2ºA.

Su marido le hace bastante caso, ya que presupone que por su trabajo entiende de muchas cosas y está de acuerdo con ella en todos los problemas de la comunidad. Se siente importante siendo la mujer del presidente.

Su rol dentro de la comunidad es criticar a todo aquel que le levante la voz a su marido, saliendo a defenderle de manera poco asertiva.

Se lleva bien con la cocinillas.

Pasiva: Apoyo incondicional: La Abogada está muy unida a su marido, se alegra mucho por sus aciertos y se entristece mucho por sus fallos, por lo que si su marido consigue puntos, ella se sumará 3 y si su marido pierde puntos, ella se restará 3.

El albañil

Vive con su familia ("El electricista" e hijos) en el 3ºB.

Es una persona muy agradable, buena y servicial. Está un poco cansado de la rutina

y su marido a veces le pone la cabeza hecha un bombo, pero vive tranquilo y trabaja para mantener a su familia.

Es muy simpático y busca el bienestar general. Fuma mucho tabaco y no puede estar sin fumar más de 10 min..

Su rol dentro de la comunidad es poner paz entre los demás vecinos y hacer valer su opinión de forma asertiva.

Quiere un ascensor, tiene calefacción pero piensa en darse de baja porque con su trabajo le harían descuento por comunidad, la siesta es su único momento de relax del día, le encantan las barbacoas, tiene problemas de espalda, por lo que le gustan los masajes. Le hace la obra al presidente.

Es feliz con su trabajo y quiere a su familia.

Se lleva bien con todos los vecinos.

Pasiva: Arreglo: Durante una ronda, el albañil le habrá hecho un arreglo en casa a un vecino, hay tanto desorden que se llevará "sin querer" la pasiva del vecino que escoja (esta pasiva solo se puede usar dos veces durante todo el juego).

El electricista

Vive con su familia ("El albañil" e hijos) en el 3ºB. Es electricista en un hotel de Gran Vía.

Es una persona simpática, extrovertida, temperamental y muy caprichosa. Su marido le ayuda a mantener los pies en la tierra, pero si fuera por él, andaría todo el día comprando accesorios innecesarios para su casa en el IKEA.

Su rol dentro de la comunidad es el de saltar fácil, pero solo con la gente que le cae mal (la empresaria, la cocinillas y el presidente). Estos le caen mal porque han tenido comentarios ofensivos hacia él en otras reuniones. El albañil nunca se ha enterado de estas cosas.



Le gustaría tener un ascensor, le gusta la calefacción que tienen contratada, le encantan los videojuegos, no le gusta que haya barbacoas porque es muy fitness y quiere que su marido también lo sea, pero no se lo quiere decir directamente. Le gustan los masajes y sabe que le hacen bien a su marido. Apoya la obra ya que les hace falta dinero en casa.

Pasiva: Orgullo: Al principio de una ronda a escoger, le robará 10 puntos al vecino que más le haya interrumpido hablando en la anterior ronda y los recibirá él (esta pasiva solo se puede usar una vez durante todo el juego).

El masajista

El Masajista trabaja en el ático y es propietario, pero no vive en esta comunidad. Es simpático en general pero tiene mucho genio. Su trabajo le proporciona bastante paz y lo necesita para vivir, ya que es padre soltero.

Su rol dentro de la comunidad es más bien pasivo, los problemas de los vecinos no influyen tanto en él ya que no vive allí, pero a pesar de ello querría un ascensor para ser más fácil llegar al ático y por comodidad de sus clientes, no tiene calefacción y le vendría bien durante sus sesiones, está intentando hacerse un hueco en las redes sociales para promocionar su negocio, el humo de las barbacoas se mete por su ventana molestando a los clientes.

No tiene intención de contratar licencia de negocio porque le saldría más caro y le cuesta llegar a fin de mes.

Se lleva bien con los vecinos en general salvo con la cocinillas. Fuma vaper y considera que no afecta negativamente a la salud.

Pasiva: Spa: El masajista da muy buenos masajes, al final de dos rondas diferentes a escoger, podrá dar 5 puntos al vecino que escoja y ganar 7 él mismo como recompensa (esta pasiva solo se puede usar dos veces durante todo el juego).

ANEXO 5

TEST DE FAGERSTRÖM DE DEPENDENCIA DE NICOTINA (FAGERSTRÖM TEST FOR NICOTINE DEPENDENCE)

1. ¿Cuánto tarda en fumar el primer cigarrillo cuando se despierta?

- 5 minutos (3)
- 6-30 minutos (2)
- 31-60 minutos (1)
- > 60 minutos (0)

2. Le resulta difícil no fumar en lugares en los que está prohibido, por ejemplo en el hospital, la biblioteca, el cine, etc?

- Sí (1)
- No (0)

3. ¿Cuál es el cigarrillo que más le molestaría no poder fumar?

- El primero del día (1)
- Cualquier otro (0)

4. ¿Cuántos cigarrillos fuma al día?

- ≤10 (0)
- 11-20 (1)
- 21-30 (2)
- > 30 (3)

5. ¿Fuma con más frecuencia durante las primeras horas después de despertarse que durante el resto del día?

- Sí (1)
- No (0)

6. ¿Fuma cuando está enfermo y tiene que quedarse en cama la mayor parte del día?

- Sí (1)
- No (0)

Puntuación total:

Dependencia baja: 0-4 puntos.

Dependencia media: 5 puntos.

Dependencia alta: 6-10 puntos.



Este material ha sido elaborado por la Confederación Don Bosco, como parte del programa Pasaporte 0,0 dentro de la línea de Educación para la Salud, en colaboración con Gema Aonso Diego, graduada en Psicología y máster de Psicología General Sanitaria por la Universidad de Oviedo, máster en tabaquismo por la Universidad de Cantabria, y en la actualidad, doctoranda en el tratamiento del tabaquismo en personas en tratamiento por otras sustancias.

Ha sido creado como recurso orientativo por lo que está abierto a las aportaciones y la experiencia de los agentes sociales que los vayan a utilizar. Esperamos que la información y las dinámicas ofrecidas os sean útiles en vuestra labor preventiva. Asimismo, queremos agradecer y alabar el trabajo y la dedicación de los jóvenes voluntarios como impulsores de hábitos de vida saludable.



www.pasaporte00.org



DonBosco
confederación
de centros juveniles
de España

Colabora con:

