

Hablemos del tabaco en clase ¿cómo lo hago?

Lo primero es tener en cuenta el objetivo final: [evitar el inicio del consumo de tabaco](#) o retrasar al máximo la edad de este inicio, y su posible paso a consumo cotidiano, es decir, la [adicción](#).

Es importante comenzar a hablar de ello en edades tempranas (a los 12-13 años ya empiezan los primeros contactos con [drogas](#) y es fácil el acceso al tabaco, [alcohol](#) y [hachís](#)). Hay que tener en cuenta el grupo de edad al que te vas a dirigir; adecuar la información a la fase evolutiva; tener en cuenta los aspectos culturales y el mejor tipo de intervención. Intentar que ellos interactúen y den sus opiniones a medida que nos acercamos a adolescencia.

Infórmate sobre el tema que vas a hablar:

- Historia del tabaco: origen en centro/sur América; traída por los conquistadores a Europa; se generalizó su consumo con la industrialización y mecanización en el siglo XIX.

- Sustancias que contiene: más de 4.000 tóxicos destacando la nicotina, el alquitrán, el monóxido de carbono e irritantes como el cianuro de hidrógeno. Son los principales componentes de la adicción y daño en el cuerpo.

- Efectos negativos: [en todos los órganos y sistemas del cuerpo](#), provocando cáncer, enfermedades cardiovasculares, diabetes, infertilidad, alteraciones en la piel y los sentidos de la vista, tacto, olfato y oído, etc.

- Falsos mitos y realidades:

- “El tabaco light o de mascar no daña”. El light se fuma más por esta percepción de poco perjuicio y el de mascar se relaciona con más cáncer oral.
- “Es relajante y alivia el estrés”. El tabaco es una sustancia estimulante y fumar te alivia la dependencia que te ha creado la nicotina.
- “Dejar de fumar engorda”. Es verdad que el tabaco conlleva gasto calórico pero con control sobre el picoteo y ejercicio se suple.
- “El tabaco contamina pero más los coches”. El tabaco está presente en más de 1/3 de personas con cáncer.
- “Yo lo dejo cuando quiera”. El tabaco contiene sustancias adictivas por lo que pierdes el control y dejarlo exige tomárselo en serio.
- “Dejar de fumar es muy difícil”. Difícil pero posible y los beneficios de [dejar de fumar](#) son muy grandes: liberación, salud, mejor aspecto piel y dientes, recuperación del olfato y del gusto, ahorro...son los más importantes.

Ten en cuenta cuales son los motivos que llevan a los jóvenes a iniciar el consumo:

- El adolescente está desarrollando actitudes, valores y estilos de vida propios, que le llevan a diluir la percepción de riesgo y la conciencia de responsabilidad.

- El valor de lo inmediato y con un sentimiento de invulnerabilidad, hace que se infravaloren las probabilidades de sufrir daño.

- La [presión del grupo](#) y la necesidad de pertenencia a un grupo de iguales.

- La independencia económica, probar nuevas experiencias, las modas, la publicidad y los medios de comunicación aunque actualmente existan más controles y restricciones en dichos medios.

- Las falsas creencias como la de relajación, evasión de problemas, proyección de imagen de fuerza y valentía.

Conoce los factores de riesgo de los alumnos a los que te vas a dirigir, así podrás incidir en ellos y te ayudaran en la intervención familiar:

- Problemas socioeconómicos, desestructuración familiar.

- Disponibilidad y accesibilidad al tabaco; percepción del riesgo propio y del entorno, con [familiares fumadores habituales](#).

- Movimientos y cambios de colegio; rendimiento académico bajo.

- Ausencia de normas y leyes de la comunidad; valores y normas en casa y escuela.

- Agresividad del alumno o familiar.

Prevenir no es solo informar

Ten en cuenta que prevenir [no es solo informar](#) sobre el tabaco y los riesgos de su consumo o las ventajas de no hacerlo. La prevención del consumo incluye fomentar el desarrollo de habilidades y recursos personales:

- Actividades para [mejorar la autoestima](#) y la confianza así como su capacidad para tolerar la frustración, reconociendo y respetando el valor de las diferencias.

- Fomentar la superación y ambición por proyectos propios, como el no inicio o de abandono del consumo.

- Desarrollar el pensamiento crítico y ayudar a tomar decisiones responsables, reconociendo la persuasión del grupo y la publicidad.

- Técnicas para afrontar la [ansiedad](#) (relajación, pensamiento positivo, mindfulness).

- Habilidades para la comunicación, la relación y la resistencia ante presión de grupo. Asertividad frente a pasividad o agresividad.

- Educar para un [ocio saludable](#), ofertando alternativas para la búsqueda de sensaciones.

- Trabajar en grupo y [con las familias](#): el desarrollo de habilidades de comunicación y ocio; el establecimiento de [límites en la familia](#) y propulsar el potencial individual de los hijos.

El papel preventivo ante el tabaco y otras drogas, se puede trabajar en clase, en el día a día dando siempre más importancia a lo que son capaces de conseguir que a sus errores. Proponer a los alumnos metas adecuadas a su edad y a sus capacidades. Reconvertir las preguntas o comentarios desafortunados en provechosos para el grupo; dando responsabilidad al alumno y negociando normas. Se deben realizar actividades que requieran el uso de la imaginación y la creatividad. Asignar labores para la autonomía, la responsabilidad y el liderazgo. Hay que admitir las manifestaciones críticas y crear un clima de confianza en que los alumnos se sientan libres para expresar sus ideas.

Recuerda...

Canalizar adecuadamente los casos individuales que se hallen en situación de riesgo por problemas de conducta y agresividad o problemas en la familia o entorno social ya sean educativos, sanitarios o sociales.

Para guiarte en cómo hablar del tabaco en clase, existen actividades programadas, para todo el profesorado, ya que se ha visto que es más efectiva la labor preventiva, conjunta y dirigida. Lo puedes buscar a través del [Plan Nacional sobre Drogas](#), pues existen distintos recursos en cada comunidad autónoma, según la edad de tus alumnos.

Fecha de publicación: 13-06-2019

Autor/es:

- [María del Pilar García Gutiérrez](#). Pediatra. Centro de Salud "Aranda Norte". Aranda del Duero (Burgos)
- [Maite Arroyo Romo](#). Licenciada especialista en Pediatría y sus Áreas Específicas. Centro de Salud Simancas. Valladolid.

