

## **Debate preliminar**

**1**

- Pregunte a los alumnos sus cálculos de porcentajes de personas en cada grupo que consumen tabaco
- Muestre a los alumnos la hoja de respuestas preliminares
- Pida que colorean los porcentajes en el gráfico de barras
- Destaque los porcentajes de personas que consumen tabaco en cada grupo

## **Debate preliminar**

**2**

- Destaque que las personas que consumen tabaco son la minoría – no la mayoría – en todos los grupos de edades
- Pregunte a los alumnos el motivo por el cual sobreestimaron los porcentajes
- Pregunte a los alumnos si saben que el tabaco es nocivo
- Desafíe a los estudiantes a no consumir tabaco
- Pida a los alumnos que准备 una lista de motivos positivos para no consumir tabaco y comente la lista

## Actividad 1 – Efectos a corto plazo

3

“Hoy vamos a hablar acerca del tabaco, los efectos a corto plazo del consumo de tabaco, las razones por las cuales las personas consumen tabaco, el modo en que los avisos publicitarios de tabaco los influyen. Hablemos de lo que les sucede a ustedes cuando consumen tabaco. Sabemos que el tabaco puede causar cáncer y cardiopatías si se consume durante mucho tiempo. ¿Qué sucede cuando se consume tabaco durante poco tiempo? Se denominan efectos a corto plazo del consumo de tabaco.”

## Actividad 1 – Efectos a corto plazo

4

- Pida a los alumnos que enumeren los modos en que el consumo de tabaco los afecta
- En la pizarra, haga una columna llamada efectos a corto plazo
- Pida a uno o dos alumnos que escriban las respuestas en la pizarra
- Entre los efectos a corto plazo se encuentran aliento desagradable y apestoso, olor en la ropa y en el cabello, dificultad para correr y respirar, cenizas y colillas sucias, toser, expectorar y escupir flemas, dedos y dientes amarillos, menos dinero para gastar, agujeros y manchas de saliva en la ropa y en los zapatos

## Actividad 2 – Ejercicio del sorbete

5

- Entregue un sorbete a cada alumno
- Pida a los alumnos que se tapen la nariz y que respiren únicamente a través del sorbete
- Pregunte si sienten que reciben suficiente aire en sus pulmones
- Pida a los alumnos que se paren y corran en su lugar durante 15-30 segundos mientras respiran por el sorbete (los alumnos que padecen de asma pueden no participar – puede pedirles que repartan los sorbetes o que tomen el tiempo del ejercicio)

## Actividad 2 – Ejercicio del sorbete

6

- Pregunte a los alumnos cuán difícil fue llevar aire a los pulmones
- Explique que los fumadores pierden la capacidad de retener suficiente oxígeno y tienen dificultad para respirar, en especial mientras hacen ejercicios

### Actividad 3 – Ejercicio de economía

7

- Pida a los alumnos que calculen el precio de una cajetilla de cigarrillos o una lata de tabaco para mascar
- Pida a los alumnos que calculen el costo por semana, por mes y por año
- Pida a un alumno que haga las cuentas en la pizarra
- Ejemplo: 1 cajetilla de cigarrillos ó 1 lata de tabaco para mascar = \$3
- El precio de las cajetillas es de \$2.20 a \$3.20; las latas cuestan de \$2.65 a \$3.35

### Actividad 3 – Ejercicio de economía

8

- Pida a los alumnos que escriban lo siguiente:  
\$3 por cajetilla o lata x 7 días = \$21 por semana  
\$21 por semana x 4 semanas = \$84 por mes  
\$21 por semana x 52 semanas = \$1,092 por año
- Pregunte a los alumnos qué otras cosas podrían comprar con ese dinero
- Pida a otro alumno que se acerque a la pizarra para escribir las respuestas

#### **Actividad 4 – Motivos para consumir tabaco 9**

“Recién hicieron una lista de los efectos a corto plazo del consumo del tabaco, vieron cómo se siente no tener suficiente aire y descubrieron lo caro que puede ser el consumo del tabaco. Ahora díganme, ¿por qué creen que las personas comienzan a consumir o continúan consumiendo tabaco?”

- Escriba las respuestas en la pizarra y comente cada motivo

#### **Actividad 4 – Motivos para consumir tabaco 10**

- Destaque que la decisión de consumir tabaco es una decisión voluntaria y es ilegal para la juventud.
- Sugiera a los alumnos que incluyan las siguientes razones:

## **Actividad 4 – Motivos para consumir tabaco 11**

### **Motivo 1 – Imagen**

- Las personas que consumen tabaco parecen ser encantadoras, bien parecidas, populares, sofisticadas y parecen divertirse
- Pregunte a los alumnos qué olor tiene realmente el aliento de un fumador o cómo sabe y huele besar a una persona que consume tabaco
- Si consumir tabaco hace que te veas mal y huelas mal, ¿por qué quieres hacerlo?

## **Actividad 4 – Motivos para consumir tabaco 12**

### **Motivo 2 – Bajar de peso, ser delgado**

- Muchas personas jóvenes, en particular las mujeres, piensan que consumir tabaco reducirá su apetito y les ayudará a bajar de peso y a verse delgadas
- Las empresas de tabaco refuerzan este mensaje en sus avisos publicitarios
- Sugiera a los alumnos que ingieran alimentos saludables y realicen actividades físicas
- Pregunte, “¿Creen que realmente vale la pena comenzar un vicio tan adictivo para bajar unas pocas libras de peso?”

## **Actividad 4 – Motivos para consumir tabaco 13**

### **Motivo 3 – Presión de los compañeros**

- Consumir tabaco por sus amigos o para complacer a los amigos que consumen tabaco
- Creen que pueden dejarlo en cuanto quieran hacerlo
- Pregunte a los alumnos si es fácil decir “no” a sus amigos
- Haga una lista de las maneras de decir “no” cuando nos ofrecen un producto de tabaco

## **Actividad 4 – Motivos para consumir tabaco 14**

### **Motivo 4 – Adicción a la nicotina, relajación**

- Los fumadores dicen que es relajante, pero en realidad tiene el efecto opuesto. Los productos de tabaco son estimulantes, aumentan la presión arterial, aceleran la frecuencia cardíaca y el cuerpo. Las personas se sienten relajadas cuando consumen tabaco porque les suministra la nicotina que sus cuerpos ansían
- Pregunte a los alumnos cómo se comportan las personas cuando ansían tabaco
- Pregunte a los alumnos si las personas que consumen tabaco parecen estar “relajadas”

## **Actividad 4 – Motivos para consumir tabaco 15**

### **Motivo 5 – Parecer mayores, ser adultos o ser como los padres**

- La juventud cree que el consumo de tabaco es una forma de comportamiento aceptable, que los hace verse mayores. Los niños siguen el ejemplo de los padres y adultos que los rodean. Si creen esto y están expuestos al tabaco es probable que se conviertan en consumidores diarios
- La mayoría de los fumadores adultos no tenían conocimiento de la naturaleza adictiva de la nicotina cuando ellos comenzaron a consumir tabaco

## **Actividad 4 – Motivos para consumir tabaco 16**

- Pregunte a los alumnos si sus padres fuman y si es responsabilidad de ellos lograr que dejen de hacerlo
- Responda “no, es una decisión que los padres deben tomar por su cuenta”
- Sugiera que ofrezcan su apoyo si los padres deciden dejar de fumar
- Destaque que los padres no sabían cuán perjudicial podía ser el tabaco cuando empezaron, pero que ellos sí lo saben
- Sugiera que usen esta información para decidir no empezar

## Actividad 4 – Motivos para consumir tabaco 17

### Motivo 6 – Publicidad

- La publicidad y los medios de comunicación son muy poderosos
  - Los avisos muestran a las personas que consumen tabaco como personas jóvenes, atractivas y populares
  - Los avisos no informan a los futuros consumidores acerca de los efectos nocivos – sólo lo igualan con la diversión
- Pregunte a los alumnos si los avisos ilustran la verdad y cómo tratan de influenciarlos para que consuman los productos

## Actividad 4 – Motivos para consumir tabaco 18

- Pida a los alumnos que enumeren otros modos en que las empresas de tabaco intentan llegar a la juventud con su publicidad ahora que es ilegal que publiciten directamente por televisión, por ejemplo:

Tableros de fútbol

Películas (TV, video, DVD)

Carteles de anuncios de béisbol

Internet

Patrocinadores de torneos de tenis

Autos de carrera y carreras televisadas

## Actividad 4 – Motivos para consumir tabaco 19

- Las empresas de tabaco le pagan a las empresas de cine para que muestren a personas fumando
- Pida a los alumnos que nombran algunas películas calificadas G- y PG- que han visto y que muestran consumo o publicidad de tabaco
- Un estudio reciente concluyó que casi la mitad de los largometrajes de dibujos animados calificados G- muestran a personajes que consumen alcohol y tabaco en exceso y como si fuera algo normal, pero no transmiten las consecuencias a largo plazo de este consumo

## Actividad 4 – Motivos para consumir tabaco 20

- Un estudio examinó las siguientes películas para determinar el tiempo de exposición al consumo de alcohol, tabaco y otras substancias en segundos (en paréntesis):  
Las aventuras del pequeño Nemo en la tierra de los sueños  
(416)  
Alicia en el país de las maravillas (323)  
Pinocho (271)  
Dumbo (243)  
Los gatos no bailan (202)

**Actividad 4 – Motivos para consumir tabaco      21**

El jorobado de Notre Dame (23)

Tarzán (8)

La sirenita (7)

Pocahontas (4)

**Actividad 4 – Motivos para consumir tabaco      22**

- Las siguientes películas calificadas G- tienen inserciones de productos de tabaco (el número en paréntesis representa la cantidad de inserciones):

La noche de las narices frías (299)

Jim y el durazno gigante (206)

Un cuento americano (155)

Space Jam (117)

Anastasia (17)

## **Actividad 4 – Motivos para consumir tabaco 23**

- **Casi todas las películas calificadas PG-13 muestran a alguien que consume productos de tabaco**

## **Actividad 5 – Tabaco y publicidad 24**

“Hemos conversado acerca de los motivos por los cuales las personas consumen tabaco. Vamos a concentrarnos en uno de esos motivos: la publicidad del tabaco. Los avisos publicitarios de tabaco muestran a personas que aparentemente están disfrutando de cigarrillos y tabaco para mascar. Supuestamente los actores y modelos de estos avisos representan a personas a quienes ustedes admirarán y como ustedes desearían ser”

## **Actividad 5 – Tabaco y publicidad** **25**

- “En sólo una hora – el tiempo que dura la presentación de Tar Wars en su salón de clases – la industria del tabaco habrá gastado \$1 millón en publicidad creada para convencerlos de que consuman sus productos”
- Las empresas de tabaco gastan \$22.5 millones por día para lograr que ustedes consuman sus productos

## **Actividad 5 – Tabaco y publicidad** **26**

- Divida la clase en grupos de tres alumnos cada uno
- Entregue a cada grupo una copia de la hoja de trabajo de Tabaco y Publicidad y muestras de avisos de tabaco
- Pida a cada grupo que comente los avisos y que responda las preguntas de la hoja de trabajo
- Pida a cada grupo que muestre su aviso a la clase y que lo comente

## **Actividad 5 – Tabaco y publicidad**

**27**

- Pida a los alumnos que comparan el mensaje del aviso publicitario con la verdad acerca del consumo de tabaco
- Pregunte a los alumnos si la industria del tabaco dice la verdad en estos avisos (consulte la lista de efectos a corto plazo que se comentaron en la Actividad 1 – tener olor en la ropa y en el cabello no es realmente agradable, el aliento apestoso no es atractivo y no los hará populares ni atraer a los amigos)
- Concentre el debate del atractivo de cada aviso en los siguientes temas:

## **Actividad 5 – Tabaco y publicidad**

**28**

### **Buena imagen**

- Muchachos en avisos – fuertes, tenaces y en forma
- Pregunte a los alumnos si realmente creen que estos muchachos son fuertes y están en forma
- Pregunte a los alumnos el verdadero efecto que tiene fumar en los pulmones

## Actividad 5 – Tabaco y publicidad

29

### Buena apariencia y encanto

- Muchachas – jóvenes, bonitas y bien vestidas
- Los fumadores tienen dientes y uñas amarillos, arrugas y olor en el aliento y en la ropa
- Las personas que mascan tabaco tienen manchas en la ropa, mal aliento y necesitan escupir tabaco continuamente

## Actividad 5 – Tabaco y publicidad

30

### Bajo contenido de alquitrán, livianos

- Pregunte a los alumnos si es más saludable fumar cigarrillos con bajo contenido de alquitrán
- Pregunte a los alumnos si aun son susceptibles a los efectos nocivos del consumo de tabaco
- Pregunte a los alumnos si aun tendrán mal aliento, dientes amarillos o mal olor en la ropa

## Actividad 5 – Tabaco y publicidad

31

### Salir en grupo, salir en pareja

- Pregunte a los alumnos si disfrutan de la compañía de personas que fuman o escupen
- Pregunte a los alumnos cómo creen que sería abrazar a alguien que tiene olor a cenicero o hablar con alguien que tiene la boca llena de tabaco para escupir

## Actividad 5 – Tabaco y publicidad

32

### Amigos, popularidad

- Pregunte a los alumnos si necesitan fumar para tener amigos o para pasar un buen rato
- Pregunte a los alumnos si les gusta que les tiren el humo en la cara
- Pregunte a los alumnos si les gusta que su ropa tenga olor a humo
- Diga a los alumnos que pueden hacer muchas otras cosas y aun así pasarla bien

## Actividad 5 – Tabaco y publicidad

33

### Sabe bien

- Pregunte a los alumnos si los cigarrillos y el tabaco para mascar realmente tiene buen sabor
- Pregunte a los alumnos si realmente tiene gusto fresco, refrescante y parecido al mentol
- Diga a los alumnos que estos productos en realidad están calientes, tienen sabor amargo y les quemará la boca y los pulmones
- Señale a los alumnos que los consumidores de tabaco en general tienen que obligarse a empezar la primera vez

## Actividad 5 – Tabaco y publicidad

34

- Use esta oportunidad para hacer parodias de nombres de marcas de productos de tabaco
- Pida a los alumnos que inventen sus propias “marcas” como por ejemplo Marbolor y Virginia Elfin
- Llame su atención al recuadro blanco de advertencias de los productos de tabaco
- Explique a los alumnos que estas advertencias se han reducido a letras pequeñas para que parezca que no son importantes

## Actividad 5 – Tabaco y publicidad

35

- Muestre ejemplos de colocaciones engañosas de recuadros de advertencias
- Señale que los recuadros de advertencias en los avisos publicitarios dirigidos a las mujeres no mencionan las consecuencias que las afectan a ellas, como por ejemplo bajo peso del recién nacido, complicaciones en el embarazo
- Señale que los recuadros de advertencias de los avisos dirigidos a los hombres sí mencionan las consecuencias que afectan a las mujeres

## Actividad 5 – Tabaco y publicidad

36

- Explique que la naturaleza engañosa de estos recuadros de advertencia transmite los mensajes equivocados – que hay pocas preocupaciones de salud para ellos en cuanto al consumo de tabaco
- Destaque que este no es un ejemplo de publicidad que diga la verdad, a pesar de que la ley los obliga a hacerlo

## **Actividad 6 – Concurso de Pósters** **37**

- Sugiera a los alumnos que diseñen pósters que ilustren los efectos positivos de no consumir productos de tabaco y que demuestren con creatividad lo que han aprendido durante la presentación
- Repase las normas del concurso de pósters con los alumnos y pida a la maestra que también lo haga

## **Síntesis de la presentación** **38**

- Repase los temas: efectos a corto plazo del consumo de tabaco, motivos por los cuales las personas consumen tabaco y el modo en que las empresas de tabaco comercializan sus productos
- Pida a los alumnos que respondan a cada tema
- Destaque las técnicas engañosas de comercialización que se usan en los avisos publicitarios de tabaco
- Anime a los alumnos a participar en el concurso de pósters
- Motive a los alumnos nombrando los posibles premios que se otorgan en el concurso estatal y en el concurso nacional

