

QÜESTIONARI PER A L'ALUMNAT

QUÈ SAPS SOBRE L'ALCOHOL,
EL TABAC I EL CÀNNABIS?

Les següents afirmacions poden ser Vertaderes o Falses, assenyal·la amb un cercle l'opció que creguis correcta:

- | | | |
|-----|---|-------|
| 1. | El tabac no pot ser molt perjudicial, perquè tots coneixem a persones de més de 80 anys que han fumat tota la seva vida i no han emmalaltit. | V / F |
| 2. | Molts joves comencen a fumar o vapejar per a donar una millor imatge davant els altres. | V / F |
| 3. | Un dels efectes de fumar tabac (en qualsevol de les seves formes) és l'augment de la freqüència cardíaca. | V / F |
| 4. | La marihuana podem considerar-la com una substància natural i per tant les seves conseqüències per a la salut són nul·les o molt petites. | V / F |
| 5. | L'haixix i la marihuana o "maria" estan composts per la mateixa substància química però en diferent proporció i, per tant, els seus efectes no són idèntics. | V / F |
| 6. | Les begudes amb alcohol de baixa graduació (cervesa, vi, licors de fruites amb alcohol, etc.) tenen el mateix risc de produir dependència i tolerància que les d'alta graduació. | V / F |
| 7. | La tolerància a l'alcohol és una conseqüència positiva per a les persones que el prenen, ja que permet consumir majors quantitats sense patir els seus efectes negatius ("sé beure, perquè aguanto més"). | V / F |
| 8. | L'alcohol, l'haixix i el tabac els podem considerar com a drogues "toves" en comparació amb altres drogues que perjudiquen més o "dures". | V / F |
| 9. | Totes les persones quan inicien el consum de qualsevol droga (tabac o productes relacionats, marihuana, begudes alcohòliques, etc.) "sempre" ho fan perquè els agraden els seus efectes. | V / F |
| 10. | Jo estic segur que, si començament a consumir alguna de les drogues més comunes, no tindrà cap conseqüència negativa per a la meva salut o el desenvolupament de la meva persona. | V / F |

QÜESTIONARI PER A L'ALUMNAT

FITXA 1. GRUP DE “ELS CIENTÍFICS”

ASPECTES EN COMÚ I DIFERÈNCIES ENTRE ‘TABAC I CÀNNABIS’**Màxim 10 idees o respostes consensuades en el grup.**

ASPECTES QUE TENEN EN COMÚ	ASPECTES QUE SÓN DIFERENTS
—	—
—	—
—	—
—	—
—	—
—	—
—	—
—	—
—	—
—	—

MATERIAL PER A L'ALUMNAT: Grup de "Els Científics"

Informació per la FITXA 1:

Coses en comú i diferències del tabac i el cànnabis



¿QUÈ ÉS?

El cànnabis és una droga que s'extreu de la planta *Cannabis sativa*, amb la resina del qual, fulles, tiges i flors s'elaboren les drogues il·legals més consumides a Espanya: l'haixix i la marihuana. Els seus efectes sobre el cervell són deguts principalment a un dels seus principis actius, el Tetrahidrocannabinol o THC, que es troba en diferents proporcions segons el preparat utilitzats:

- Marihuana: obtinguda de la trituració de flors, fulles i tiges seques, posseeix una concentració de THC entre l'1 i el 5%.
- Haixix: elaborat a partir de la resina emmagatzemada en les flors de la planta femella, té una concentració de THC entre el 15 i el 50%.
- Oli de haixix: resina de haixix dissolta i concentrada, amb una concentració de THC entre el 25 y 50%.



Aquests preparats es consumeixen fumats en un cigarret embolicat amb tabac, rebent diverses denominacions que canvien amb les generacions d'adolescents: porro, canó, peta, joint, etc. Amb menor freqüència es fuma en minipipes o s'ingereix directament.

- En consumir-se fumats, els seus efectes poden sentir-se gairebé immediatament i duren entre dues i tres hores.
- Per via oral l'absorció és més lenta i els seus efectes apareixen entre la mitja hora i les dues hores, podent durar fins a 6 hores.

QUINS RISCOS I CONSEQÜÈNCIES TÉ EL CONSUM DE CÀNNABIS?

El consum habitual provoca una sèrie de danys orgànics i psicològics:

- El fet de fumar-se sense filtre, aspirant profundament el fum, retenint-lo en els pulmons i apurant-lo fins al final, afavoreix malalties com la bronquitis crònica, l'emfisema pulmonar o el càncer de pulmó. A més, el seu efecte broncodilatador potencia l'absorció de substàncies tòxiques.
- Altera el sistema cardio-circulatori, provocant taquicàrdia, per la qual cosa les persones amb hipertensió o insuficiència cardíaca poden sofrir un empitjorament de la seva simptomatologia.
- Existeixen dades que indiquen que podria haver-hi un augment de la incidència de depressions i psicosis pel consum crònic d'aquesta substància.

L'impacte psicològic del consum de cànnabis té una especial rellevància, atès que els qui ho utilitzen principalment són els joves. Provoca dificultats per a estudiar, en disminuir les funcions d'atenció, concentració, abstracció i memòria, obstaculitzant, per tant, l'aprenentatge. Pot causar reaccions agudes d'ansietat i, en persones amb predisposició a patir trastorns mentals, pot provocar l'aparició d'aquests trastorns o agreujar els que ja es pateixen.

Cada vegada hi ha més dades que demostren l'efecte perjudicial del consum de cànnabis associat a la conducció de vehicles, especialment si es combina amb alcohol, la qual cosa fa que augmenti el risc d'accidents.

MATERIAL PER A L'ALUMNAT: Grup de "Els Científics"

Efectes a llarg termini

Problemes de memòria i aprenentatge.

Pitjors resultats acadèmics. Abandó prematur dels estudis.

Dependència (7-10% dels quals ho proven).

Trastorns emocionals (ansietat, depressió) i de la personalitat.

Malalties bast-pulmonars i determinats tipus de càncer.

Trastorns del ritme cardíac (arrítmies).

Psicosi i esquizofrènia (especialment en individus predisposats).

El cànnabis actua sobre el sistema de gratificació i recompensa cerebral de la mateixa forma que el fan altres drogues, a través de l'estímul de l'alliberament de dopamina. Per això, el consum continuat de cànnabis produeix addicció. L'addicció apareix entre el 7 i el 10% de les persones que ho han provat i en 1 de cada 3 dels quals ho consumeixen habitualment.

Hi ha alguns símptomes que poden fer sospitar l'existència d'un trastorn per dependència del cànnabis.

Símptomes d'abús o dependència de cànnabis

Abandó del grup d'amics no consumidors. Desinterès per activitats que no tinguin relació directa amb el consum.

Preocupació per disposar de cànnabis. Ús compulsiu del cànnabis.

Problemes de rendiment escolar o laboral.

Irritabilitat, agressivitat, inquietud, nerviosisme, disminució de l'apetit i dificultats per a dormir, que cedeixen en consumir cànnabis.

Cànnabis y Psicosis

El consum de cànnabis pot donar lloc a diversos tipus de trastorns mentals, entre els quals s'inclouen els trastorns psicòtics. El seu consum augmenta més de cinc vegades el risc de patir psicosis al llarg de la vida. Com més aviat millor es comença a consumir i més freqüent és el consum, major és el risc.



SITUACIONS D'ESPECIAL RISC

Tot consum implica un risc però aquest és major en algunes circumstàncies:

- Adolescència: el cànnabis provoca canvis neurobiològics durant el període de maduració cerebral. L'inici primerenc del consum s'associa amb l'aparició de trastorns mentals en l'edat adulta, com l'ansietat, la depressió

i la psicosis, amb un major consum d'altres drogues en el futur, amb més dificultat per a deixar de consumir, amb problemes de rendiment escolar i amb l'abandó prematur dels estudis.

- Conducció de vehicles: el cànnabis dificulta l'execució de tasques que exigeixen coordinació i atenció. La seva combinació amb alcohol augmenta el risc de sofrir un accident en un 50%.

- Embaràs i lactància: pot perjudicar el desenvolupament del fetus, augmentar el risc de baix pes en néixer i produir alteració en les funcions mentals del nen. Es relaciona amb l'aparició del Trastorn per Dèficit d'Atenció i Hiperactivitat.

- Estudi i aprenentatge: dificulta l'aprenentatge i les tasques que requereixen concentració. Aquest efecte roman fins i tot molt temps després del seu consum, a causa de la seva llarga vida mitjana en l'organisme, per la qual cosa consumir el cap de setmana influirà en el rendiment escolar dels dies següents.

- Malalties prèvies o actuals: les persones que han tingut o tenen problemes psiquiàtrics, respiratoris, cardiovasculars o al·lèrgics són especialment vulnerables a les conseqüències negatives del consum de cànnabis.

Cànnabis i rendiment escolar

El consum de cànnabis durant l'adolescència s'associa amb dificultats escolars, pitjors notes, menor satisfacció escolar, actituds més negatives cap a l'escola, augment de l'absentisme, abandó dels estudis i fracàs en la formació professional i en els estudis universitaris.

Existeixen estudis científics que demostren que el seu consum continuat pot produir addicció, especialment quan es consumeix en l'adolescència.

El cànnabis conté molts dels carcinògens i mutàgens del tabac i en major quantitat (un 50% més). A més, la manera de consumir-ho (fumada, sense filtre i amb aspiracions profundes) augmenta els riscos de patir càncer. Té efecte broncodilatador, la qual cosa afavoreix l'absorció de les substàncies tòxiques, i igual que ocorre amb el tabac, també és perjudicial per als fumadors passius.

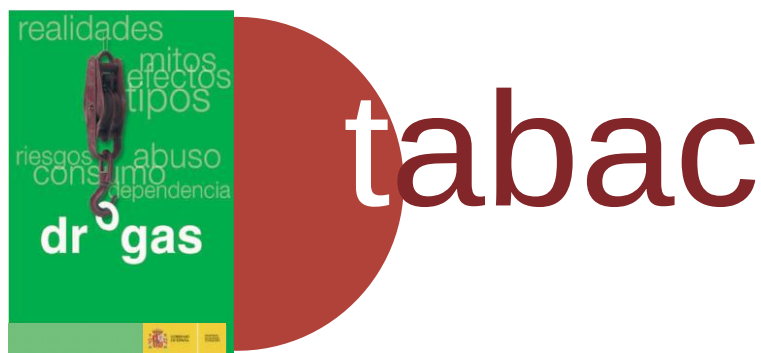
Producte natural i producte innoce no són sinònims. El tabac i l'opi també són naturals i ningú dubte dels seus riscos. El consum de cànnabis provoca alteracions en el funcionament normal del cervell, la qual cosa no és gens ecològic.

Les drogues que més es consumeixen entre els joves són l'alcohol i el tabac, i aquestes són legals. A més, en el consum, més que la prohibició, influeix la facilitat per a aconseguir la substància i el grau d'acceptació social d'aquesta.

MATERIAL PER A L'ALUMNAT: Grup de "Els Científics"

Informació per la FITXA 1:

Coses en comú i diferències del tabac i el cànnabis



¿QUÈ ÉS?

El tabac és una droga estimulante del sistema nerviós central. Un dels seus components, la nicotina, posseeix una enorme capacitat addictiva, i és la causa per la qual el seu consum produeix dependència.

Durant la combustió del tabac s'originen més de 7.000 productes tòxics diferents. Entre ells, destaquen per la seva especial perillositat i per les malalties al fet que poden associar-se, els següents:

- Alquitrans: responsables de los distintos tipos de càncer.
- Monòxid de carboni: afavoreix les malalties cardiovasculars i produeix falta d'oxigenació.
- Irritants (fenols, amoníacs, àcid cianhídric): responsables de malalties respiratòries com la bronquitis crònica i l'emfisema pulmonar.
- Nicotina: causa la dependència del tabac. Té una vida mitjana aproximada de dues hores, però a mesura que disminueix la seva concentració en sang, s'incrementa el desig de fumar. A més lesiona l'aparell circulatori.



Altres components del tabac: arsènic, cadmi, níquel, poloni 210, acetona i metanol, entre altres substàncies cancerígenes o tòxiques.

QUINS EFECTES IMMEDIATS PRODUEIX EN L'ORGANISME?

Fumar un cigarret significa exposar-se a nombroses substàncies perjudicials per a la salut i al risc de desenvolupar una dependència. El monòxid de carboni es troba en el fum del tabac, i passa a la sang a través dels pulmons. És el responsable del mal en el sistema vascular d'una banda, i de la disminució del transport d'oxigen als teixits del nostre organisme, per una altra. Produeix fatiga, tos i expectoració. La nicotina actua sobre les àrees del cervell que regulen les sensacions plaents, provocant l'aparició de dependència. També actua sobre el sistema cardiovascular augmentant la freqüència cardíaca i la possibilitat d'arrítmies. A més, produeix canvis en la viscositat

sanguínia i augmenta els nivells de triglicèrids i colesterol, per la qual cosa augmenta el risc cardiovascular.

A diferència de la imatge atractiva que té a vegades, el tabac produeix al poc temps de començar a consumir-se algunes alteracions poc desitjables entre les quals es troben:

- Arrugues prematures en la zona del llavi superior, al voltant dels ulls (potes de gall), barbeta i galtes, i coloració grisca de la pell que constitueix l'anomenat "rostre del fumador".
- Taques en les dents, infeccions i càries dentals.
- Mal alè i mala olor corporal per impregnació de l'olor del tabac.
- Taques groguenques en ungles i dits.

Els joves que comencen a fumar no solen concedir importància als efectes que el tabac produirà sobre la seva salut a llarg termini, però existeixen altres efectes, més pròxims en el temps, que han estat demostrats en població juvenil i que poden constatar-se sense necessitat que existeixi cronicitat en el consum de tabac.

- Disminució del rendiment esportiu.
- Pèrdua d'apetit.



QUINS RISCOS I CONSEQÜÈNCIES TÉ EL CONSUM DE TABAC?

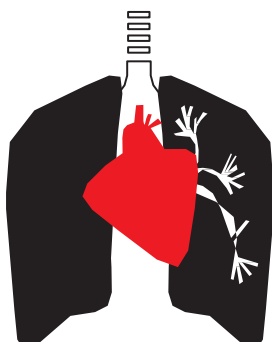
Segons l'Organització Mundial de la Salut (OMS), el tabac és la primera causa evitable de malaltia, invalidesa i mort prematura en el món. A Europa, el tabaquisme provoca cada any 700.000 morts. Està directament relacionat amb l'aparició de més de 30 malalties (de les quals 13 són càncers) i és la principal causa de bona part de morts per càncer de pulmó i d'una de cada tres per malalties cardiovasculars.

A Espanya cada any moren més de 50.000 persones a causa del consum de tabac, més que pels accidents de trànsit i el consum de drogues il·legals junts.

Entre les malalties relacionades amb el tabac destaquen les següents:

MATERIAL PER A L'ALUMNAT: Grup de "Els Científics"

- Bronquitis crònica. Pneumònia. EPOC.
- Emfisema pulmonar.
- Càncer de pulmón.
- Hipertensió arterial.
- Malaltia coronària (angina o infart de miocardi).
- Accidents cerebrovasculars (trombosis, hemorràgies o embòlies).
 - Úlcera gastrointestinal.
 - Gastritis crònica. Diabetis.
 - Càncer de laringe.
 - Càncer bucofaríngeo.
 - Càncer renal o de vies urinàries.
 - Impotència sexual en l'home.

**Riscos addicionals en les dones:**

- La probabilitat de patir un infart es multiplica per 10 en les dones que fumen i utilitzen anticonceptius orals.
- Entre les dones fumadores, la menopausa s'avança una mitjana d'entre 2 i 3 anys respecte a les dones que mai han fumat.
- Augmenta el risc de sofrir osteoporosi.

El càncer de pulmó en les dones

està augmentant de manera molt significativa, a causa de l'increment del consum de tabac entre la població femenina. En els últims 10 anys, la mortalitat per càncer de pulmó en les dones ha augmentat un 20%, enfront d'un 5% en els homes.

Per a tots dos sexes, el consum de tabac incrementa en un 70% el risc de morir prematurament per diverses malalties derivades del consum de tabac. Aquest major risc és directament proporcional al mateix temps que es porta fumant, a la quantitat de cigarrets que es fumen diàriament, a la profunditat de la inhalació del fum i al contingut en nicotina i quitrà de la marca fumada. Pel que qualsevol nivell de consum de tabac és perjudicial per a la salut.

El tabaquisme és la causa de...

- Més del 90% dels casos de bronquitis.
- Del 95% dels casos de càncer de pulmó.
- Del 30% de totes les cardiopaties coronàries.
- Part important dels casos de càncer d'esòfag, bufeta urinària, cavitat bucal i laringe, còlon i coll uterí.

FUMADORS PASSIUS

S'ha demostrat que les persones que no fumen, però que respiren l'aire contaminat pel tabac (fumadors passius) també corren riscos. Inhalar l'aire contaminat pel fum del tabac incrementa el risc de patir les mateixes malalties de cor i de pulmó que els fumadors. A més, si pateixen problemes al·lèrgics, asmàtics o cardiovasculars, poden veure agreujada la seva simptomatologia.

Aquests riscos són especialment significatius en el cas de les dones embarassades i els nens. Durant l'embaràs existeix un risc superior d'avortament espontani, de naixement prematur o de baix pes en néixer.

En els nens i les nenes, l'exposició al fum del tabac augmenta el risc de mort sobtada del lactant i s'incrementa el risc d'infeccions respiratòries, asma, pneumònia i otitis. També s'ha demostrat un empitjorament dels nens asmàtics exposats al fum del tabac.

Aire contaminat

L'Agència Internacional de Recerca sobre el Càncer (IARC) va detectar en 2002 la presència de 69 agents cancerígens en l'aire contaminat per fum de tabac, per la qual cosa respirar aquest aire també pot produir càncer.

Segons el IARC, després de la combustió del tabac, queden suspeses en l'aire partícules cancerígenes que, per la seva petita grandària, poden aconseguir racons profunds del sistema respiratori i ser molt nocives.

SITUACIONS D'ESPECIAL RISC

- Malalties prèvies o actuals: Les persones que han tingut o tenen problemes respiratoris, cardiovasculars, al·lèrgics o malalties que puguin agreujar-se amb el consum del tabac són especialment vulnerables.
- Embaràs i lactància: La nicotina travessa la barrera placentària que protegeix el fetus i també passa a la llet materna.
- Davant de menors: No sols se'ls exposa al fum, sinó que se'ls ensenya un model erroni de conducta per a ells.
- Estades petites i sense bona ventilació.
- Adolescents: L'edat d'inici es relaciona amb la dependència del tabac i la dificultat per a abandonar-lo.

No fumar és especialment important en aquells casos en els que el dany a la pròpia salut o a la de terceres persones augmenta.

QUANT ES FUMA A ESPANYA?

El consum de tabac a Espanya ha experimentat un descens progressiu en els últims anys que coincideix amb un augment en l'última dècada de la percepció del risc que la població té del seu consum. No obstant això, les últimes dades parlen d'un repunt en el consum.

Malgrat això, a Espanya, encara avui fumen diàriament 3 de cada 10 persones majors de 16 anys. El percentatge de fumadors varia amb l'edat, i així es registra una major proporció de fumadors entre els 45 i els 54 anys, seguit de 24 i 34 anys, sent menor entre els més joves (15 - 24 anys).

En els últims anys, hi havia una tendència descendent en el consum de tabac en homes. No obstant això, els últims estudis reflecteixen un increment en les noies de 14 a 18 anys i en adults de tots dos sexes.

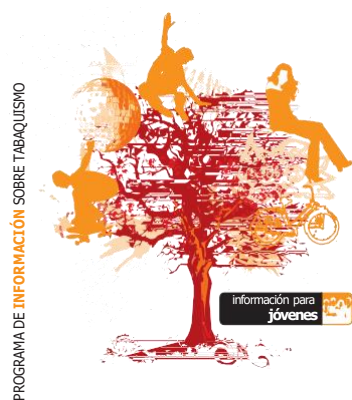
Entre els adolescents, el tabac adquireix també una singular importància, ja que és la segona droga més consumida i la que més aviat es comença a utilitzar, amb una edat mitjana d'inici de 14 anys. Les últimes dades de l'Enquesta Estatal sobre Ús de Drogues en Ensenyaments Secundaris (ESTUDES), han mostrat un descens entre 2004 i 2014, i un lleuger increment en 2018 del consum experimental i diari en joves de 14 a 18 anys. Encara així, 1 de cada 4 adolescents continua consumint cigarrets diàriament.



MATERIAL PER A L'ALUMNAT: Grup de "Els Científics"

Informació per la FITXA 1:

Coses en comú i diferències del tabac i el cànnabis



Per què es fuma?

No és fàcil contestar a aquesta pregunta, a la qual ni el propi fumador, a vegades, és capaç de donar resposta. Es pot dir que l'adquisició de l'hàbit està condicionada per factors socials, que depenen de l'entorn, i per factors personals, que depenen de l'individu.

Factors socials

Els factors socials estan lligats a aspectes econòmics, culturals, polítics, etc., que intervenen en l'inici del tabaquisme i que mantenen la seva influència una vegada adquirit l'hàbit.

- Fàcil accessibilitat al tabac, amb nombrosos punts de venda i preu raonable.
- Influència dels líders socials, ídols musicals i persones de rellevància que practiquen l'hàbit.
- Permissivitat social, ja que el tabac s'accepta com una cosa inherent al nostre estil de vida.
- Ambient familiar de fumadors.
- Incompliment de lleis i normes sobre el consum i venda de tabac, distribuïnt-se en llocs no autoritzats i a menors de 18 anys.
- Publicitat de manera directa, en tanques publicitàries, emissores de ràdio..., o indirecta, realitzant activitats culturals i esportives amb el patrocini d'empreses tabaqueres.
- Pressió d'amics i companys fumadors que conviden a fumar, fet que pot percebre's com una condició per a ser acceptats en el grup i no quedar-se exclosos d'aquest.



Factors personals

En canvi, els factors personals varien.

No són els mateixos en la fase d'inici, quan es comença a fumar...

- Cerca de noves sensacions.
- Personalitat feble.
- Curiositat.
- Rebel·lia a regles i normes socials.
- Atracció pel risc.
- Identificació amb rols de triomfador.
- Imitació de líders i ídols.

... que en la fase de fiançament, quan s'han tingut diversos contactes amb el tabac:

- Factors estètics (atracció per la pròpia imatge associada al cigarret).
- Reafirmació de l'autonomia i llibertat.
- Reafirmació de la maduresa.
- Facilitat per a la relació social.
- Escepticisme sobre els efectes negatius per a la salut.



El problema es complica perquè després de diversos anys de contacte amb el tabac i consum habitual (fase de manteniment), els factors que imperen són els efectes farmacològics, dependents de la nicotina, que produeixen tolerància i dependència. És a dir, que t'has enganxat.

MATERIAL PER A L'ALUMNAT

FITXA 2. GRUP DE “ELS POLÍTICS”

RESUM DE LES LLEIS I EXPLICACIÓ PER ALS COMPANYYS

Màxim 10 idees o respostes consensuades en el grup.

NORMES SOBRE EL CONSUM DE BEGUDES
ALCOHÒLIQUES, TABAC I CÀNNABIS:COM AQUESTES NORMES VOLEN PROTEGIR
ELS MENORS DE 18 ANYS DEL CONSUM:

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

MATERIAL PER A L'ALUMNAT: Grup de "Els Polítics"

Informació per la FITXA 2. Resum de lleis sobre drogues

Què diu el CODI PENAL sobre el cànnabis?

**TITULO XVII. DELS DELICTES CONTRA LA SEGURETAT COL·LECTIVA.
CAPÍTOL III. DELS DELICTES CONTRA LA SALUT PÚBLICA.****Articles del 368 al 371:**

El cultiu, elaboració, venda, promoció i facilitar o afavorir el consum d'haixix i altres derivats de la planta no estan permesos i són delictes de tràfic de drogues, això inclou "enxampar" per als amics o "passar" porros o maria. Les penes poden anar 1 a 3 anys de presó i multes.

Conduir cotxes o motos sota la influència de qualsevol droga (inclòs el cànnabis), estableix penes d'arrest de 8 a 12 caps de setmana o multes així com la privació del permís de conduir d'1 a 4 anys.

Què diu la LLEI ORGÀNICA DE PROTECCIÓ DE LA SEGURETAT CIUTADANA (4/2015, de 30 de març) sobre el cànnabis?

CAPÍTOL V. SECCIÓ SEGONA. INFRACCIONS I SANCIONS.**Article 36. Infraccions greus:**

És una infracció greu per a la seguretat ciutadana, entre altres:

Consumir el cànnabis (maria, haixix, porros...) en llocs, carrers, establiments públics o transports col·lectius (autobusos, tramvia, etc.) o portar-ho encara que no sigui per a vendre-ho (traficar) està contemplat com a "infracció greu" pel que està multat.

Disposició addicional cinquena:

Les multes que s'imposin als menors d'edat pels motius anteriors, podran suspendre's sempre que, a sol·licitud dels infractors i els seus representants legals (pares, tutors), accedeixin a sotmetre's a tractament o rehabilitació, si ho precisen, o a activitats de reeducació. En cas que els infractors abandonin el tractament o rehabilitació o les activitats reeducatives, hauran de pagar la multa.

Què diu la LLEI DE MESURES SANITÀRIES ENFRONT DEL TABAQUISME (Llei 28/2005, de 26 de desembre i la seva modificació en la Llei 42/2010, de 30 de desembre?

**(Llei 28/2005, de 26 de desembre) CAPÍTOL II:
LIMITACIONS A LA VENDA, SUBMINISTRAMENT I CONSUM DELS PRODUCTES DEL TABAC.****Article 3. Venda i subministrament. Article 3.2:**

Es prohibeix vendre o lliurar a persones menors de 18 anys productes de tabac, així com qualsevol altre producte que li imiti i indueixi a fumar. Igualment es prohibeix la venda de tabac per menors de 18 anys.

Article 4. Venda i subministrament a través de màquines expenedores:

Es prohibeix als menors de 18 anys l'ús de màquines expenedores.

(Modificació en la Llei 42/2010, de 30 de desembre) PREÀMBUL:

Transcorreguts més de quatre anys d'aplicació de la Llei 28/2005, de mesures sanitàries enfront del tabaquisme, és palès la necessitat d'avançar en la protecció de la salut dels ciutadans ampliant la prohibició de fumar en espais públics tancats i col·lectius.

Article 7. Prohibició de fumar.

- d) Centres docents i formatius.
- e) Instal·lacions esportives i llocs on es desenvolupin espectacles públics, sempre que no siguin a l'aire lliure.
- i) Centres d'oci o esplai, excepte en els espais a l'aire lliure.
- j) Centres culturals, sales de lectura, exposició, biblioteca, conferències i museus.
- k) Salas de festa, establiments de joc o d'ús públic en general, excepte en els espais a l'aire lliure.
- u) Bars, restaurants i altres establiments de restauració tancats.
- v) Salas de teatre, cinema i altres espectacles públics que es realitzen en espais tancats.
- w) Recintes dels parcs infantils i àrees o zones de joc per a la infància, entenent per tals els espais a l'aire lliure delimitats que continguin equipament o condicionaments destinats específicament per al joc i esplai de menors.

Article 9. 3.: Es prohibeix en tots els mitjans de comunicació, inclosos els serveis de la societat de la informació, l'emissió de programes o d'imatges en els quals els presentadors, col·laboradors o convidats:

- a) Apareguin fumant.
- b) Esmentin o mostrin, directament o indirectament, marques, noms comercials, logotips o altres signes identificatius o associats a productes del tabac.

Article 13. Adopció de mesures:

Les Administracions públiques competents promouran les mesures necessàries per a la protecció de la salut i l'educació dels menors, amb la finalitat de prevenir i evitar l'inici en el consum. Es potenciarà la posada en marxa de programes d'actuació en l'atenció pediàtrica infantil i campanyes sobre els perjudicis que l'exposició al fum provoca en els menors.

Què diu LLEI SOBRE “DROGUES, PER A LA PREVENCIÓ, ASSISTÈNCIA I INTEGRACIÓ SOCIAL” (6/1997, de 22 d'octubre) DE LA REGIÓ DE MÚRCIA sobre tabac i alcohol?

CAPÍTOL III. SECCIÓ PRIMERA

DE LES LIMITACIONS A LA PUBLICITAT DE LES BEGUDES ALCOHÒLIQUES I EL TABAC

Article 12. Condicions de la publicitat.

- 1.a) *En la publicitat de begudes alcohòliques i tabac no podran utilitzar-se arguments dirigits específicament a menors de 18 anys relacionats amb l'èxit social o la millora del rendiment físic o psíquic, ni associar el consum a activitats educatives, sanitàries o esportives. A més està prohibit oferir una imatge negativa de l'abstinència i la sobrietat.*

Article 14. Límits a la promoció.

- 1. *No està permès ni l'oferiment ni la degustació gratuïta a menors de 18 anys d'alcohol i tabac.*

SECCIONS SEGONA I TERCERA DE

LES LIMITACIONS A LA VENDA I CONSUM DE LES BEGUDES ALCOHÒLIQUES I EL TABAC

Articles 16 i 17.

Queden prohibits a la Regió de Múrcia la venda, dispensació i subministrament, gratuïts o no, de begudes alcohòliques i tabac a menors de 18 anys.

Article 18.

Es prohibeix fumar en centres d'ensenyament. Es prohibeix el consum i la venda d'alcohol en les cantines d'aquests centres.

Ideas para el profesorado que pueden ayudar a dinamizar los grupos

GRUPO DE “LOS CIENTÍFICOS”

Ejemplos de aspectos en común del tabaco y el cánnabis:

- ▶ TABACO y CÁNNABIS son drogas que producen dependencia.
- ▶ AMBAS se extraen de una planta (lo cual no quiere decir ni que sean ‘naturales’ -quemar e inhalar es poco natural- ni ‘saludables’ -las consecuencias del uso no lo son-).
- ▶ LAS DOS se suelen liar en papel en forma de un cigarrillo.
- ▶ LAS DOS se suelen inhalar a través del humo cuando se queman.
- ▶ LAS DOS perjudican la salud.
- ▶ Las mujeres son más vulnerables a los efectos del TABACO y el CÁNNABIS.
- ▶ AMBAS perjudican al feto cuando la madre está embarazada.
- ▶ Los menores suelen probarlos para parecer mayores o más importantes.
- ▶ Producen manchas en los dientes, infecciones bucales y caries, mal aliento y mal olor corporal.
- ▶ Por consumirse fumados hay un aumento de afecciones respiratorias (tos, expectoraciones, enfermedades pulmonares, menor capacidad pulmonar, etc.). Además, en los porros suele mezclarse tabaco y cánnabis, con lo que estos perjuicios aumentan.
- ▶ Al fumarlas con frecuencia TABACO y CÁNNABIS producen disminución del rendimiento deportivo.
- ▶ Se han desarrollado leyes para proteger la salud de los ciudadanos limitando el consumo de estas dos drogas.
- ▶ Etc.

Ejemplos de diferencias entre el tabaco y el cánnabis:

- ▶ El TABACO es una droga estimulante del Sistema Nervioso Central. El CÁNNABIS es una droga depresora y perturbadora del SNC.
- ▶ El TABACO es una droga cuya venta y consumo es legal. El CÁNNABIS es una droga cuya venta y consumo es ilegal.

- ▶ Si se ha consumido CÁNNABIS no se puede conducir porque distorsiona la percepción y enlentece los tiempos de reacción. El TABACO no produce efectos en la percepción ni en los tiempos de reacción por lo que después de fumarlo sí se puede conducir.
- ▶ El consumo de TABACO está relacionado con pérdida de apetito. El consumo de CÁNNABIS con el aumento del apetito.
- ▶ El CÁNNABIS produce problemas de memoria a corto plazo, alteración de la concentración y dificulta el aprendizaje. El TABACO es la primera causa prevenible de enfermedad y muerte prematura (el tabaquismo está asociado con un número elevado de enfermedades).
- ▶ El CÁNNABIS contiene muchos de los cancerígenos del TABACO y en mucha mayor cantidad (los daños pulmonares que producen son aún mayores que los asociados al tabaco).
- ▶ 3 PORROS perjudican los pulmones tanto como 20 CIGARRILLOS (Instituto Británico del Pulmón).
- ▶ Etc.

¿Por qué creéis que comparamos ambas drogas? El tabaco (en forma de cigarrillos ya liados o en tabaco para liar, según modas) y el cánnabis (marihuana, hachís, etc. mezclados con tabaco y liados en cigarrillos, como forma más corriente de uso) son dos drogas que se administran de forma similar: se fuman en cigarrillos; por lo tanto recorren los mismos órganos: cuando se fuma, se aspira el humo por la boca, pasa a la laringe, llega a los pulmones donde son absorbidos sus productos tóxicos (nicotina, alquitranes, monóxido de carbono e irritantes -más de 4.000 productos tóxicos diferentes- en el caso del tabaco y en el caso del cánnabis, además de éstos, es absorbido el THC -Tetrahidrocannabinol- que es uno de los principios activos que afecta al cerebro), dañando la boca y la garganta, los pulmones, el corazón, el estómago (porque se traga), la vejiga urinaria, las arterias y las venas, y el cerebro. Es decir, el consumo de estas drogas recorren y afectan los diferentes Sistemas del cuerpo humano (digestivo, circulatorio, respiratorio, etc.). Para la vida humana es muy importante el buen funcionamiento de los distintos Sistemas y el humo del tabaco y del cánnabis es perjudicial para la salud y absolutamente evitables.

 Ideas para el profesorado que pueden ayudar a dinamizar los grupos

GRUPO DE “LOS POLÍTICOS”

Se entregará a los alumnos un resumen, adaptado y con aspectos relevante para los menores, sobre la legislación relacionada con estas drogas.

Tendrán que leerlo en grupo y resumir en frases cortas, para explicar a sus compañeros, por una parte las normas en sí mismas y cómo les afectarían, y por otra, que reflexionen sobre el porqué de estas normas y expliquen a los compañeros el sentido de protección de estas leyes en cuanto al consumo de los menores de edad de bebidas alcohólicas, tabaco y cánnabis.

El profesor puede conocer más afondo estas leyes, para orientar a los grupos, mientras hacen la redacción del resumen:

.....

¿Qué dice el LEY ORGÁNICA DE PROTECCIÓN DE LA SEGURIDAD CIUDADANA (4/2015, de 30 de marzo) sobre el cánnabis?

Entre los fines de la Ley destacan la protección del libre ejercicio de los derechos fundamentales y las libertades públicas y los demás derechos reconocidos y amparados por el ordenamiento jurídico; la garantía del normal funcionamiento de las instituciones; la preservación no sólo de la seguridad, sino también de la tranquilidad y la pacífica convivencia ciudadanas; el respeto a las Leyes en el ejercicio de los derechos y libertades; **la protección de las personas y bienes, con especial atención a los menores y a las personas con discapacidad necesitadas de especial protección**; la pacífica utilización de vías y demás bienes demaniales destinados al uso y disfrute público; la garantía de la normal prestación de los servicios básicos para la comunidad; y la transparencia en la actuación de los poderes públicos en materia de seguridad ciudadana.

En cuanto a los autores de las conductas tipificadas como infracciones, se exime de responsabilidad a los menores de catorce años, en consonancia con la legislación sobre responsabilidad penal del menor. Asimismo se prevé que cuando sea declarado autor de los hechos cometidos un menor de dieciocho años no emancipado o una persona con la capacidad modificada judicialmente responderán solidariamente con él de los daños y perjuicios ocasionados sus padres, tutores, curadores, acogedores o guardadores legales o de hecho.

Respecto de las sanciones, se reordenan las pecuniarias y se establecen tres tramos de igual extensión, que dan lugar a los grados mínimo, medio y máximo de las mismas,... Y con objeto de dar el tratamiento adecuado a las infracciones de los menores de dieciocho años en materia de consumo o tenencia ilícitos de drogas tóxicas, estupefacientes o sustancias psicotrópicas se prevé la suspensión de la sanción si aquéllos accedan a someterse a tratamiento o rehabilitación, si lo precisan, o a actividades reeducativas.

CAPÍTULO V. SECCIÓN SEGUNDA. INFRACCIONES Y SANCIONES**Artículo 36. Infracciones graves.**

Son infracciones graves:...

16. El consumo o la tenencia ilícitos de drogas tóxicas, estupefacientes o sustancias psicotrópicas, aunque no estuvieran destinadas al tráfico, en lugares, vías, establecimientos públicos o transportes colectivos, así como el abandono de los instrumentos u otros efectos empleados para ello en los citados lugares.
17. El traslado de personas, con cualquier tipo de vehículo, con el objeto de facilitar a éstas el acceso a drogas tóxicas, estupefacientes o sustancias psicotrópicas, siempre que no constituya delito.
18. La ejecución de actos de plantación y cultivo ilícitos de drogas tóxicas, estupefacientes o sustancias psicotrópicas en lugares visibles al público, cuando no sean constitutivos de infracción penal.
19. La tolerancia del consumo ilegal o el tráfico de drogas tóxicas, estupefacientes o sustancias psicotrópicas en locales o establecimientos públicos o la falta de diligencia en orden a impedirlos por parte de los propietarios, administradores o encargados de los mismos.

...

Disposición adicional quinta.

Suspensión de sanciones pecuniarias impuestas por infracciones en materia de consumo de drogas tóxicas, estupefacientes o sustancias psicotrópicas cometidas por menores de edad.

Las multas que se impongan a los menores de edad por la comisión de infracciones en materia de consumo o tenencia ilícitos de drogas tóxicas, estupefacientes o sustancias psicotrópicas podrán suspenderse siempre que, a solicitud de los infractores y sus representantes legales, aquéllos accedan a someterse a tratamiento o rehabilitación, si lo precisan, o a actividades de reeducación. En caso de que los infractores abandonen el tratamiento o rehabilitación o las actividades reeducativas, se procederá a ejecutar la sanción económica.

Reglamentariamente se regularán los términos y condiciones de la remisión parcial de sanciones prevista en esta disposición adicional.

¿Qué dice el CÓDIGO PENAL sobre el cánnabis?

TITULO XVII. DE LOS DELITOS CONTRA LA SEGURIDAD COLECTIVA. CAPÍTULO III. DE LOS DELITOS CONTRA LA SALUD PÚBLICA.

Artículo 368.

Los que ejecuten actos de cultivo, elaboración o tráfico, o de otro modo promuevan, favorezcan o faciliten el consumo ilegal de drogas tóxicas, estupefacientes o sustancias psicotrópicas, o las posean con aquellos fines, serán castigados con las penas de prisión de tres a seis años y multa del tanto al triplo del valor de la droga objeto del delito si se tratare de sustancias o productos que causen grave daño a la salud, y de prisión de uno a tres años y multa del tanto al duplo en los demás casos.

No obstante lo dispuesto en el párrafo anterior, los tribunales podrán imponer la pena inferior en grado a las señaladas en atención a la escasa entidad del hecho y a las circunstancias personales del culpable. No se podrá hacer uso de esta facultad si concurriere alguna de las circunstancias a que se hace referencia en los artículos 369 bis y 370.

Artículo 369.

1. Se impondrán las penas superiores en grado a las señaladas en el artículo anterior y multa del tanto al cuádruplo cuando concurren alguna de las siguientes circunstancias:
 - 1ª) El culpable fuere autoridad, funcionario público, facultativo, trabajador social, docente o educador y obrase en el ejercicio de su cargo, profesión u oficio.
 - 2ª) El culpable participare en otras actividades organizadas o cuya ejecución se vea facilitada por la comisión del delito.
 - 3ª) Los hechos fueren realizados en establecimientos abiertos al público por los responsables o empleados de los mismos.
 - 4ª) Las sustancias a que se refiere el artículo anterior se faciliten a menores de 18 años, a disminuidos psíquicos o a personas sometidas a tratamiento de deshabituación o rehabilitación.
 - 5ª) Fuere de notoria importancia la cantidad de las citadas sustancias objeto de las conductas a que se refiere el artículo anterior.
 - 6ª) Las referidas sustancias se adulteren, manipulen o mezclen entre sí o con otras, incrementando el posible daño a la salud.
 - 7ª) Las conductas descritas en el artículo anterior tengan lugar en centros docentes, en centros, establecimientos o unidades militares, en establecimientos penitenciarios o en centros de deshabituación o rehabilitación, o en sus proximidades.
 - 8ª) El culpable empleare violencia o exhibiere o hiciese uso de armas para cometer el hecho.

Artículo 370.

Se impondrá la pena superior en uno o dos grados a la señalada en el artículo 368 cuando:

- ▶ Se utilice a menores de 18 años o a disminuidos psíquicos para cometer estos delitos.
- ▶ Se trate de los jefes, administradores o encargados de las organizaciones a que se refiere la circunstancia 2.ª del apartado 1 del artículo 369.
- ▶ Las conductas descritas en el artículo 368 fuesen de extrema gravedad.

- ▶ Se consideran de extrema gravedad los casos en que la cantidad de las sustancias a que se refiere el artículo 368 excediere notablemente de la considerada como de notoria importancia, o se hayan utilizado buques, embarcaciones o aeronaves como medio de transporte específico, o se hayan llevado a cabo las conductas indicadas simulando operaciones de comercio internacional entre empresas, o se trate de redes internacionales dedicadas a este tipo de actividades, o cuando concurrieren tres o más de las circunstancias previstas en el artículo 369.1.
- ▶ En los supuestos de los anteriores números 2 y 3 se impondrá a los culpables, además, una multa del tanto al triple del valor de la droga objeto del delito.

Artículo 371.

1. El que fabrique, transporte, distribuya, comercie o tenga en su poder equipos, materiales o sustancias enumeradas en el cuadro I y cuadro II de la Convención de Naciones Unidas, hecha en Viena el 20 de diciembre de 1988, sobre el tráfico ilícito de estupefacientes y sustancias psicotrópicas, y cualesquiera otros productos adicionados al mismo Convenio o que se incluyan en otros futuros Convenios de la misma naturaleza, ratificados por España, a sabiendas de que van a utilizarse en el cultivo, la producción o la fabricación ilícitas de drogas tóxicas, estupefacientes o sustancias psicotrópicas, o para estos fines, será castigado con la pena de prisión de tres a seis años y multa del tanto al triple del valor de los géneros o efectos.
2. Se impondrá la pena señalada en su mitad superior cuando las personas que realicen los hechos descritos en el apartado anterior pertenezcan a una organización dedicada a los fines en él señalados, y la pena superior en grado cuando se trate de los jefes, administradores o encargados de las referidas organizaciones o asociaciones. En tales casos, los jueces o tribunales impondrán, además de las penas correspondientes, la de inhabilitación especial del reo para el ejercicio de su profesión o industria por tiempo de tres a seis años, y las demás medidas previstas en el artículo 369.2.

.....

¿Qué dice LEY DE MEDIDAS SANITARIAS FRENTE AL TABAQUISMO Y REGULADORA DE LA VENTA, EL SUMINISTRO, EL CONSUMO Y LA PUBLICIDAD DE LOS PRODUCTOS DEL TABACO (28/2005, de 26 de diciembre)?

CAPÍTULO II:

LIMITACIONES A LA VENTA, SUMINISTRO Y CONSUMO DE LOS PRODUCTOS DEL TABACO.

Artículo 3. Venta y suministro. Artículo 3.2.

Se prohíbe vender o entregar a personas menores de 18 años. productos de tabaco, así como cualquier otro producto que le imite e induzca a fumar. Igualmente se prohíbe la venta de tabaco por menores de 18 años.

Artículo 4. Venta y suministro a través de máquinas expendedoras

a) Uso: se prohíbe a los menores de 18 años el uso de máquinas expendedoras.

.....

¿Qué dice LEY DE MEDIDAS SANITARIAS FRENTE AL TABAQUISMO Y REGULADORA DE LA VENTA, EL SUMINISTRO, EL CONSUMO Y LA PUBLICIDAD DE LOS PRODUCTOS DEL TABACO (LEY 42/2010, de 30 de diciembre), por la que se modifica la LEY 28/2005, de 26 de diciembre.

PREÁMBULO

Transcurridos más de cuatro años de aplicación de la Ley 28/2005, de medidas sanitarias frente al tabaquismo, es patente la necesidad de avanzar en la protección de la salud de los ciudadanos ampliando la prohibición de fumar en espacios públicos cerrados y colectivos.

Artículo 7. Prohibición de fumar.

- d) Centros docentes y formativos, salvo en los espacios al aire libre de los centros universitarios y de los exclusivamente dedicados a la formación de adultos, siempre que no sean accesos inmediatos a los edificios o aceras circundantes.
- e) Instalaciones deportivas y lugares donde se desarrollen espectáculos públicos, siempre que no sean al aire libre.
- i) Centros de ocio o esparcimiento, salvo en los espacios al aire libre.
- j) Centros culturales, salas de lectura, exposición, biblioteca, conferencias y museos.
- k) Salas de fiesta, establecimientos de juego o de uso público en general, salvo en los espacios al aire libre.

- u) Bares, restaurantes y demás establecimientos de restauración cerrados.
- v) Salas de teatro, cine y otros espectáculos públicos que se realizan en espacios cerrados.
- w) Recintos de los parques infantiles y áreas o zonas de juego para la infancia, entendiendo por tales los espacios al aire libre acotados que contengan equipamiento o acondicionamientos destinados específicamente para el juego y esparcimiento de menores.

Artículo 9. 3. Se prohíbe en todos los medios de comunicación, incluidos los servicios de la sociedad de la información, la emisión de programas o de imágenes en los que los presentadores, colaboradores o invitados:

- a) Aparezcan fumando.
- b) Mencionen o muestren, directa o indirectamente, marcas, nombres comerciales, logotipos u otros signos identificativos o asociados a productos del tabaco”.

Artículo 13. Adopción de medidas:

Las Administraciones públicas competentes promoverán las medidas necesarias para la protección de la salud y la educación de los menores, con el fin de prevenir y evitar el inicio en el consumo. Se potenciará la puesta en marcha de programas de actuación en la atención pediátrica infantil y campañas sobre los perjuicios que la exposición al humo provoca en los menores.

.....
¿Qué dice LEY SOBRE “DROGAS, PARA LA PREVENCIÓN, ASISTENCIA E INTEGRACIÓN SOCIAL” (6/1997, de 22 de octubre) DE LA REGIÓN DE MURCIA sobre tabaco y alcohol?

CAPITULO III. SECCIÓN PRIMERA.

DE LAS LIMITACIONES A LA PUBLICIDAD DE LAS BEBIDAS ALCOHÓLICAS Y EL TABACO

Artículo 12. Condiciones de la publicidad.

- 1.a) En la publicidad de bebidas alcohólicas y tabaco no podrán utilizarse argumentos dirigidos específicamente a menores de 18 años, ni los fundados en la eficacia social de su consumo o la mejora del rendimiento físico o psíquico. Tampoco se podrá asociar el consumo a actividades educativas, sanitarias o deportivas. De la misma manera, queda prohibido ofrecer una imagen negativa de la abstinencia y la sobriedad.

Artículo 14. Límites a la promoción.

- 1. Las actividades de promoción de bebidas alcohólicas y tabaco en ferias, certámenes, exposiciones y actividades similares, se situarán en espacios físicos diferenciados cuando tengan lugar dentro de otras manifestaciones públicas. No está permitido ni el ofrecimiento ni la degustación gratuita a menores de 18 años de alcohol y tabaco.

SECCIONES SEGUNDA Y TERCERA.

DE LAS LIMITACIONES A LA VENTA Y CONSUMO DE LAS BEBIDAS ALCOHÓLICAS Y EL TABACO

Artículo 16. Limitaciones y prohibiciones (alcohol).

- 2. Quedan prohibidos en el territorio de la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia la venta, dispensación y suministro, gratuitos o no, de bebidas alcohólicas a menores de 18 años (...).
- 4. No se permitirá la venta, dispensación o suministro de ningún tipo de bebidas alcohólicas en los siguientes lugares:
 - (...) c) Centros de educación infantil, primaria, secundaria y especial.
 - d) Centros y locales destinados a menores de 18 años.

Artículo 17. Limitaciones a la venta (tabaco).

- 1. Quedan prohibidos en el territorio de la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia la venta, dispensación y suministro, gratuitos o no, de tabaco, sus productos o labores y productos que imiten su composición, introduzcan o inciten al hábito de fumar a los menores de 18 años (...).

Artículo 18. Limitaciones al consumo (tabaco).

- 1. Se prohíbe fumar:
 - (...) c) Todos los centros de enseñanza y sus dependencias.

FITXA 3. Activitat I: Gustos diferents, diferents gustos

Una còpia per grup. Tallar i assignar un número per a cada alumne o alumna de cada grup



NÚMERO 1: Has de romandre assegut en la teva cadira fins que rebis una nova indicació del professor.



NÚMERO 2: Aixeca't de la cadira i desplaça't fins a la **zona de la pissarra**. Amb els companys que allí et trobis aneu fer un llistat de les **pel·lícules** que hàgiu vist en l'últim any, i seleccionar les **TRES PEL·LÍCULES QUE MÉS US HAGIN AGRADAT**. Al final de l'activitat heu d'explicar per què són les seleccionades.



NÚMERO 3: Aixeca't de la cadira i desplaça't fins a la zona de la classe **oposada a la pissarra**. Amb els companys que allí et trobis feu un **llistat dels grups musicals** que més us hagin agradat en l'últim any, i seleccionar els **TRES GRUPS QUE CONSIDEREU MILLORS EN L'ACTUALITAT**. Al final de l'activitat heu d'explicar per què els heu seleccionat com els millors.



NÚMERO 4: Aixeca't de la cadira i desplaça't fins a la **zona de la pissarra**. Amb els companys que allí et trobis aneu fer un llistat de les **pel·lícules** que hàgiu vist en l'últim any, i seleccionar les **TRES PEL·LÍCULES QUE MÉS US HAGIN AGRADAT**. Al final de l'activitat heu d'explicar per què són les seleccionades.



NÚMERO 5: Aixeca't de la cadira i desplaça't fins a la zona de la classe **oposada a la pissarra**. Amb els companys que allí et trobis feu un **llistat dels grups musicals** que més us hagin agradat en l'últim any, i seleccionar els **TRES GRUPS QUE CONSIDEREU MILLORS EN L'ACTUALITAT**. Al final de l'activitat heu d'explicar per què els heu seleccionat com els millors.

FITXA 4. Activitat II: En la festa d'aniversari

Tallar i lliurar una fitxa a cada grup



EN LA FESTA D'ANIVERSARI

Ana i Juan venen d'una festa d'aniversari i estan amb la resta dels seus amics. La festa ha estat en una casa als afores de la ciutat, amb jardí i piscina. Al final de la festa la majoria dels nois ha marxat a un parc on continuen divertint-se junts. Alguns dels nois fumen i fins i tot alguns han fumat porros en alguna ocasió.

A Ana i a Juan els han ofert fumar una calada però tenen dubtes. Mai han fumat fins ara. Així que decideixen no fumar i expressen la seva decisió de no fer-ho. Els que sí han fumat insisteixen, amb diferents arguments, per a convèncer-los. Quins arguments utilitzen Ana i Juan per a "dir no"?

Una mica després es reuneix amb ells **Esteban i Andrea** que no van poder acudir a la festa. També són convidats a fumar. Esteban i Andrea, també expressen les seves raons per a "dir no" a la invitació.



EN LA FESTA D'ANIVERSARI

Ana i Juan venen d'una festa d'aniversari i estan amb la resta dels seus amics. La festa ha estat en una casa als afores de la ciutat, amb jardí i piscina. Al final de la festa la majoria dels nois ha marxat a un parc on continuen divertint-se junts. Alguns dels nois fumen i fins i tot alguns han fumat porros en alguna ocasió.

A Ana i a Juan els han ofert fumar una calada però tenen dubtes. Mai han fumat fins ara. Així que decideixen no fumar i expressen la seva decisió de no fer-ho. Els que sí han fumat insisteixen, amb diferents arguments, per a convèncer-los. Quins arguments utilitzen Ana i Juan per a "dir no"?

Una mica després es reuneix amb ells **Esteban i Andrea** que no van poder acudir a la festa. També són convidats a fumar. Esteban i Andrea, també expressen les seves raons per a "dir no" a la invitació.



EN LA FESTA D'ANIVERSARI

Ana i Juan venen d'una festa d'aniversari i estan amb la resta dels seus amics. La festa ha estat en una casa als afores de la ciutat, amb jardí i piscina. Al final de la festa la majoria dels nois ha marxat a un parc on continuen divertint-se junts. Alguns dels nois fumen i fins i tot alguns han fumat porros en alguna ocasió.

A Ana i a Juan els han ofert fumar una calada però tenen dubtes. Mai han fumat fins ara. Així que decideixen no fumar i expressen la seva decisió de no fer-ho. Els que sí han fumat insisteixen, amb diferents arguments, per a convèncer-los. Quins arguments utilitzen Ana i Juan per a "dir no"?

Una mica després es reuneix amb ells **Esteban i Andrea** que no van poder acudir a la festa. També són convidats a fumar. Esteban i Andrea, també expressen les seves raons per a "dir no" a la invitació.

FITXA 5. Activitat II: Maneres de dir “NO”

Una còpia per a cada alumne o alumna del “grup d'entrenament”

DISC RATLLAT

En un disc ratllat sempre sona el mateix...

Aprenem a ser constants en allò que volem

i que, a vegades, costa mantenir després de la insistència de l'altre.

COM ES FA?:

- ▶ Repeteix, amb claredat, una vegada i una altra el mateix missatge.
- ▶ Sense enfadar-te, ni irritar-te, sense aixecar la veu, acabant l'explicació sempre amb l'aquest missatge.
- ▶ No ens justifiquem. Quantes menys explicacions donis, millor; ens atenim al nostre missatge.
- ▶ Mantenir-nos en el nostre objectiu desespera a l'amic que deixarà d'insistir, i no t'enemistes amb ell.

TRIA UNA D'AQUESTES FRASES, REPETEIX-LA I MANTENLA EN LA CONVERSA:

- ✓ No, gràcies... No, gràcies... No, gràcies... No, gràcies.
- ✓ Perdona, però ja saps que no... Perdona, però ja saps que no...
- ✓ Un altre dia, avui no... Un altre dia, avui no... Un altre dia, avui no... Un altre dia, avui no...
- ✓ No em compliquis la vida... No em compliquis la vida... No em compliquis la vida...
- ✓ Val, però jo no... Val, però jo no... Val, però jo no... Val, però jo no...
- ✓ És que no m'interessa... És que no m'interessa... És que no m'interessa...
- ✓ Sí, tens raó, però jo no... Sí, tens raó, però jo no... Sí, tens raó, però jo no...
- ✓ Feu-ho vosaltres... Feu-ho vosaltres... Feu-ho vosaltres... Feu-ho vosaltres...
- ✓ Vau veure la pel·lícula d'anit?... Vau veure la pel·lícula d'anit?...
- ✓ No em deixen els meus pares.

FITXA 6. Activitat II: Maneres de dir “NO”

Una còpia per a cada alumne o alumna del “grup d'entrenament”

BANC DE BOIRA

Per a què em defensaré d'una crítica amb la qual no estic d'acord?
Resposta davant xantatges, insults... per a la defensa dels nostres drets.

COM ES FA?:

- ▶ Consisteix a “torejar” una crítica quan ens la fan els amics i amigues per a pressionar-nos i que fem alguna cosa que no volem, reconeixent la part que pot ser real d'aquesta, però ignorant els aspectes que ens porten a donar la resposta que ells volen, sense entrar en “piquis”, ni defensant-nos ni atacant-los.
- ▶ Implica estar atents i escoltar exactament el que diu, el que fa xantatge, amb la seva crítica; només responem a la crítica donant-li la part de raó que porta, però no a les conseqüències, que ignorem.
- ▶ El que fem és cedir un cert terreny, assumint que s'està d'acord en alguns aspectes, i ignorant aquells en els quals no ho estàs, sense arribar a generar un conflicte amb l'altra persona.

OBSERVA COM ES RESPON I INTRODUEIX-HO EN LA CONVERSA:**✓ Podem estar d'acord amb qualsevol veritat:**

AMIC/AMIGA: “Com pots fer-me ésto? amb la de coses que jo he fet per tu”. JO: “És veritat que tu has fet moltes coses per mi”.

Observeu com no s'ha respost res, s'estén un “banc de boira”.

✓ Convenir amb la possibilitat del que diu:

AMIC/AMIGA: “Crec que ets un ximple per no provar-ho,... covard,... una nena de mamà...”.

JO: “Pot ser que faci això a vegades”.

Observeu que l'acceptació no és del “ésser” sinó del comportament.

✓ Convenir en principi:

AMIC/AMIGA: “Més et valdria que...”, “Hauries de fer-me cas que soc el teu amic”.

JO: “Ho tindrè en compte”, “Ho pensaré”, “Quan estigui preparat decidiré”

Observeu que es posposa la resposta.

FITXA 7. Actividad II: Maneres de dir “NO”

Una còpia per cada grup. Es completa en grup després del roll playing

M'INTENTEN CONVÈNCER... PERÒ DIC “NO”

Programa
ARGOS
Región de
Murcia

DROGAS:

ALTACAN



Índice