

Lección 10

Dejar de fumar y vapear



PROJECT
ALERT

Descripción general de la lección

Objetivos de la lección

1. Demostrar que es posible dejar de vapear y fumar
2. Reconocer los beneficios de resistirse a vapear y fumar
3. Identificar acciones que pueden llevar a cabo los/as estudiantes para dejar de vapear y fumar

Alcance y secuencia con lineamientos sobre el ritmo

1. Introducir la lección (~2 min)
2. Completar el material visual: ¿Por qué es difícil dejar de fumar/vapear? (~7 min)
3. Reproducir y discutir el video: *Despejando el aire* (~14 min)
4. Hacer listas para dejar de fumar/vapear (~15 min)
5. Preparar las hojas *Hacer cambios en mi vida* (5 min)
6. Conclusión (2 min)

Breve descripción de la lección

Esta lección valida los desafíos que experimentan los/as adolescentes que ya podrían haber comenzado a fumar y/o vapear y ayuda a planificar formas de dejar de hacerlo y, con suerte, tener éxito. También en esta lección, los/as adolescentes que nunca han consumido nicotina aprenden por qué es mejor no empezar nunca. Por último, los/as adolescentes aprenden cómo pueden ayudar a sus seres queridos a dejar de usar vaporizadores o cigarrillos tradicionales.

La lección enfatiza que dejar de fumar/vapear es difícil, requiere coraje y se puede lograr. Los/as estudiantes van a crear una lista de razones por las que es difícil dejar de consumir nicotina, luego verán un video que muestra por qué y cómo otros/as adolescentes han dejado de fumar/vapear. Luego, trabajarán en grupos pequeños para encontrar razones para dejar de fumar/vapear, cómo hacerlo, cuáles son los beneficios y cómo ayudar a otros a dejar de hacerlo.

En la actividad final, los/as estudiantes escriben una conducta (cualquier conducta, no necesariamente fumar y/o vapear) que quieren cambiar y preparan un plan personal llamado *Hacer cambios en mi vida*. Hacer un plan para cualquier conducta permite a todos/as los/as estudiantes participar en la actividad. Los/as estudiantes se darán cuenta de que no son los/as únicos/as que tienen conductas que son difíciles de cambiar y refuerza la creencia de que cualquiera es capaz de hacer cambios en su vida.

Conocimiento de base: lectura previa

No hay una lectura previa nueva para esta lección. Es opcional repasar la información sobre la nicotina en las lecturas previas de las lecciones 1 y 2.

Materiales y suministros para preparar

- **Material visual** - *Reglas básicas*: Estudiantes (guardado de la lección 1)
- **Video** - *Despejando el aire*
- **Material visual**: crea una gráfica con el título *Por qué es difícil dejar de fumar/vapear*
- **Material visual**: crea una gráfica con el título *Listas para dejar de fumar/vapear*
- **Copia impresa**: copias de *Hacer cambios en mi vida* para cada estudiante

Leyenda

Usamos los íconos a continuación para indicar qué decir durante la lección, qué tener en cuenta al impartir la lección y qué exhibir en el salón de clases durante la lección.

Qué decir	Qué tener en cuenta	Qué exhibir
		

Plan de la lección

1. Introducir la lección



Exhíbe el material visual *Reglas básicas para los/as estudiantes* de la lección 1



En las lecciones del Project ALERT, hemos hablado sobre cómo resistir las presiones para consumir drogas. Hoy vamos a hablar sobre por qué a una persona que ya probó o comenzó a fumar cigarrillos o vapear nicotina le resulta difícil dejar de hacerlo y cómo ayudarla.

También veremos un video en el que algunos/as adolescentes hablan acerca de dejar de consumir nicotina. Recuerden que la nicotina es altamente adictiva, sin importar si está en un cigarrillo, en un cigarrillo electrónico o en un dispositivo de vapeo.

Incluso si ustedes no consumen nicotina, tal vez alguna persona querida sí lo haga, y esto puede tener un impacto en sus vidas.

2. Completar el material visual: Por qué es difícil dejar de fumar/vapear



Exhíbe el material visual *Por qué es difícil dejar de fumar/vapear*



Levanten la mano los que conozcan a alguien que fume cigarrillos o vaporizadores.

Si una persona ya fuma o vapea nicotina, ¿por qué le resulta difícil dejar de hacerlo?



Escribe las respuestas de los/as estudiantes en la lista. Las respuestas típicas podrían incluir:

- Presión de sus compañeros/as
- Los/as amigos/as lo hacen
- Un hábito, costumbre
- Algo para hacer en situaciones sociales
- Adicción



¿Alguien puede definir o describir la adicción a la nicotina?

En pocas palabras, una persona adicta a la nicotina la necesita en su

cuerpo para sentirse mental y físicamente bien.

¿Se puede dejar de consumir si se es adicto a la nicotina?



Sí, se puede. Tal vez sea difícil dejar de fumar, pero después de dejar de hacerlo, el deseo intenso de consumir nicotina, la sensación de nerviosismo y otros efectos negativos desaparecerán.

¿Qué sucede con los órganos, especialmente los pulmones, cuando se deja de fumar?

Los órganos y el cuerpo se pueden recuperar. Es posible volver a estar saludable. Cuanto antes se deje de fumar, menos expuesto estará el cuerpo a daños potencialmente mortales.



Ten en cuenta las verdades sobre la nicotina para contrarrestar cualquier mito con el que los/as estudiantes puedan responder. Si se menciona alguno de los siguientes mitos, corrige el mito y repite la verdad.

1. Mito: Vapear/fumar te calma/alivia el estrés.
Realidad: Vapear/fumar parece que calma porque cuando las personas son adictas a la nicotina y no la tienen se sienten irritables e incluso pueden tener síntomas de abstinencia. Cuando comienzan a vapear nuevamente o fuman otro cigarrillo, los síntomas de abstinencia y la sensación de irritabilidad desaparecen hasta que el nivel de nicotina vuelve a bajar y la sensación de irritación regresa.
2. Mito: Vapear/fumar te mantiene delgado.
Realidad: Vapear/fumar estimula el sistema nervioso central, lo que puede suprimir el apetito, y adormece las papilas gustativas, por lo que comer no es tan placentero. Sin embargo, no cambia los hábitos alimenticios y, en general, no es una forma efectiva de perder peso y tiene muchas consecuencias negativas para la salud.
3. Mito: Los cigarrillos electrónicos son más seguros que los cigarrillos regulares.
Realidad: Esto no se ha demostrado. Las investigaciones han demostrado que tras un breve período después de cambiar al vapeo, las personas empiezan a usar tanto cigarrillos tradicionales como cigarrillos electrónicos, lo que introduce aún más nicotina y sustancias químicas peligrosas en el sistema.

De lo contrario, no menciones ningún mito.

3. Reproducir y discutir el video: *Despejando el aire*



Ahora veremos un video que muestra a estudiantes que han dejado de fumar. Explican por qué empezaron, por qué fue difícil dejarlo y cómo lo hicieron.



Reproduce el video *Despejando el aire*



¿Cuáles fueron las razones que dieron los/as estudiantes para dejar de fumar?

Algunos motivos son que fumar hacía que se sintieran sin aire, cansados; a sus amigos y amigas no les gusta; era demasiado costoso; los atraparon y se metieron en problemas; no les gustaba sentirse adictos o estar bajo el control de la nicotina.

¿Cómo dejaron de fumar?

Algunas formas en que dejaron de fumar fueron hacerlo de golpe, gracias a amigos y amigas que dejaron de fumar juntos, a que alguien los ayudó, lo intentaron varias veces, dejaron de salir con las mismas personas, hicieron otra cosa para aliviar los deseos intensos.

4. Completar las listas para dejar de fumar/vapear



Exhibe la gráfica con el título *Listas para dejar de fumar/vapear*



Ahora vamos a hacer una actividad en la que ustedes presenten sus propias sugerencias sobre cómo dejar de fumar/vapear.

Voy a dividir la clase en cuatro grupos. Cada grupo recibirá una hoja con una pregunta sobre dejar de fumar/vapear. Su trabajo como grupo es escribir al menos cuatro respuestas a la pregunta. Las cuatro preguntas son:

1. **¿Qué hace que las personas dejen de fumar/vapear?**
2. **¿Cómo dejan de fumar/vapear?**
3. **¿Cuáles son los beneficios de dejar de fumar?**
4. **¿Cómo pueden ayudar a un amigo, amiga o familiar que está tratando de dejar de fumar/vapear?**

Cada grupo elegirá a un encargado o encargada de registrar, quien anotará las respuestas.

Además, designarán a un vocero o vocera que leerá en voz alta las respuestas del grupo a la clase.

Tendrán cinco minutos para trabajar juntos y completar sus listas. Los grupos pueden usar algunas de las razones que dijeron los y las estudiantes en el video y agregar sus propias ideas.

Cada grupo necesita al menos una hoja de papel y un útil para escribir. Asegúrense de llevar con ustedes estos materiales cuando vayan a su grupo. Divide a los/as estudiantes en grupos.

¡Comiencen!



Circula por el salón y ayuda a los grupos según sea necesario.



Se acabó el tiempo. ¿Quién se ofrece como primer vocero o vocera?

Escribe las respuestas del grupo uno.

¿Quién se ofrece como segundo vocero o vocera, con ideas adicionales?

Repite este proceso para que cada grupo pueda proporcionar ideas adicionales.



Respuestas típicas de los/as estudiantes:

1. ¿Qué hace que las personas dejen de fumar/vapear?
Peor desempeño deportivo
Sentirse enfermas
Perder buenos amigos/as
Las personas queridas también dejan de fumar/vapear
No les gusta sentir que una sustancia controla sus vidas
Los/as amigos/as quieren que lo hagan
2. ¿Cómo dejan de fumar/vapear?
De golpe
Reciben ayuda de padres y amigos/as
Los/as amigos/as dejan de hacerlo juntos/as
Tratamiento
Hacer otras cosas cuando sientan ansias de fumar (un pasatiempo, hacer ejercicio, comer, hablar con amigos/as, respirar hondo)
Reducir el consumo y luego dejar
Tratar varias veces antes de tener éxito
3. ¿Cuáles son los beneficios de dejar de fumar/vapear?

- Mejor salud
 - Mejor rendimiento deportivo
 - Dientes más blancos
 - No oler mal
 - No perder amigos/as
 - Menos nerviosismo
 - Familia feliz
 - Se ahorra dinero
4. ¿Cómo pueden ayudar a un amigo, amiga o familiar que está tratando de dejar de fumar/vapear?
- Dar apoyo moral o aliento
 - Demostrar que les importa
 - Describir cosas que esperan hacer juntos cuando dejen de fumar/vapear
 - Decirles las cosas malas que hace fumar
 - Decirles las cosas buenas de dejar de fumar
 - Contarles acerca de programas de tratamiento
 - Decirles que los aman y temen por los efectos que ponen en riesgo su vida
- Asegúrate de obtener respuestas sobre la importancia de brindar apoyo moral, alentar o demostrar que les importa, si los/as estudiantes no lo han mencionado.



Si estuvieran tratando de dejar de vapear/fumar, ¿cómo les gustaría que reaccionaran sus amigos, amigas o familiares?



Si las respuestas incluyen tirar o desechar cigarrillos o dispositivos de vapeo, menciona que esto podría ser aceptable para algunas personas, pero podría enojar a otras.

Si las respuestas incluyen el uso de cigarrillos electrónicos o dispositivos de vapeo en lugar de cigarrillos normales como una ayuda eficaz para dejar de fumar, corrige este mito. Cuéntales a los/as estudiantes que esto no se ha demostrado. Infórmales que los cigarrillos electrónicos siguen teniendo nicotina altamente adictiva.

Además, las investigaciones han comprobado que tras un breve período después de cambiar a los cigarrillos electrónicos, empiezan a usarse tanto cigarrillos tradicionales como cigarrillos electrónicos, lo que introduce aún más nicotina en el sistema.

Algunos estudios demostraron que los/as adolescentes que usan cigarrillos electrónicos tienen más probabilidades de comenzar a fumar cigarrillos regulares.



Si estuvieran tratando de dejar de fumar/vapear, querrían el apoyo de las personas que los rodean y/o de sus seres queridos. Querrían que se preocuparan por su éxito.

5. Completar las listas *Hacer cambios en mi vida*



En el video, los/as estudiantes hablaban acerca de cambiar una conducta. ¿Cuáles son algunos de los otros hábitos que tienen los/as adolescentes que podrían querer cambiar?

Algunas ideas como pasar demasiado tiempo frente a la pantalla, comer demasiada comida chatarra, morderse las uñas o [insertar sugerencias de los/as estudiantes].

Todos somos capaces de hacer cambios en nuestras vidas. Ahora van a pensar en una conducta que tal vez quieran cambiar en sus propias vidas. Si vapean/fuman, eso podría ser lo que quisieran cambiar. Si no es así, piensen en otra cosa que quieran cambiar, como esperar hasta el último minuto para completar su tarea o estudiar para un examen.

Distribuye una copia de *Hacer cambios en mi vida* para cada estudiante. Los/as estudiantes pueden completarla en línea o en papel.



Esta hoja y lo que escriban solo lo verán ustedes.

Escriban al menos un cambio de conducta que les gustaría ver en sus vidas.

Luego, escriban el primer paso que podrían dar para cambiar y luego una fecha para dar este paso. Escriban al menos una persona que podría apoyar su cambio y lo que podría hacer.

Tómense unos tres minutos para pensar y escribir.

Después de alrededor de tres minutos.

Esta hoja es para ustedes; tal vez quieran colocarla en un lugar donde puedan verla todos los días. Puede ayudarlos a mantenerse encaminados. Compártanla con su persona de apoyo para que sepa que desean su ayuda. Puede ayudarlos a hacer los cambios que desean.

Se requiere coraje para dejar de consumir nicotina y para hacer otros tipos de cambios, pero si realmente lo desean, pueden

hacerlo.

6. Concluir la lección



Hoy hablamos sobre por qué es difícil dejar de consumir nicotina y cómo ayudar a sus seres queridos a dejar de fumar/vapear.

Recuerden, la adicción a la nicotina es muy fuerte. No es fácil de dejar y requiere coraje. Pero hay muchos beneficios para alguien que deja de fumar: sus pulmones se vuelven más saludables, respira con más facilidad, detiene el daño potencialmente mortal a sus órganos, tiene más dinero, ya no tiene ansias de fumar/vapear y se siente más en control de su vida.

Lo que es más importante, hablamos sobre qué tipo de cambios podrían querer hacer en sus propias vidas y planificamos los primeros pasos para hacer esos cambios.

Nuestra próxima lección del Project ALERT será la última. Repasaremos lo que cubrimos en las 10 lecciones anteriores y celebraremos el cierre del Project ALERT.