



¿Conoces los riesgos...?

Tendrás dependencia física

Si necesitas cada vez más de una determinada sustancia, (drogas, tabaco, alcohol...) o si no puedes prescindir de ella, es que tienes adicción o dependencia física a esa sustancia.

La **nicotina** es la sustancia tóxica responsable de la dependencia física que tiene el tabaco. Una vez que te has acostumbrado, es muy difícil dejarlo, aunque tu creas que sí.

Tendrás menos oxígeno en el organismo

Cuando se quema el tabaco se produce **monóxido de carbono**, este llega a la sangre y sustituye en parte al oxígeno. Por tanto los fumadores tienen menos oxigenados sus órganos, lo que supone cansancio, menos rendimiento deportivo, problemas de memoria, quebradizas, pelo menos brillante....

Tendrás mocos en los pulmones

Los **agentes irritantes** (sustancias que contiene el humo del cigarrillo) actúan fundamentalmente sobre bronquios y pulmones. Provocan gran cantidad de moco que luego es difícil de expulsar, disminuyendo la capacidad respiratoria del fumador. Entre otras cosas tos, flemas cada vez más abundantes, infecciones respiratorias....

Tendrás los pulmones asfaltados

El **alquitrán** es uno de los componentes principales del cigarrillo y responsable de la aparición de los cánceres relacionados con el tabaco. Es una sustancia muy similar al alquitrán que se utiliza para asfaltar las calles y carreteras. ¿Te imaginas cómo serían los pulmones de un fumador?

y además me cuesta.....

Veneno mortal

Sabes que a la larga fumar puede producir cáncer, ¿pero sabías que también es malo para ti ahora? Un cigarrillo contiene más de 4.000 productos químicos, muchos de ellos venenosos... Enterate de lo que te estás metiendo cuando te fumas.

Nicotina: veneno mortal

Arsénico: matarratas

Metanol: gasolina para cohetes

Cadmio: se utiliza en las baterías

Butano: gas para encendedores

Monóxido de carbono: desechos tóxicos de los coches

Cianuro de hidrógeno: veneno utilizado en las cámaras de gas

Cada vez que fumas un cigarrillo, estos productos pasan a tu sangre....

¡Piénsatelo!

¿Dónde está mi dinero?

Un paquete de tabaco cuesta una media de 2,20 € ¿Cuánto se gasta mensual y anualmente un fumador de m
¿Y en 5 años?

1,10 € por 30 días son 33 € al mes
33 € por 12 meses son 396 € al año
396 € por 5 años son 1.980 € en 5 años

¿Cuántas otras cosas podrías hacer o comprar con este dinero?

Veamos qué cosas se podía haber comprado Marta si no se hubiese gastado 396 € en tabaco a lo largo del últ

Cámara digital	119,60 €
Canasta de baloncesto	17,88 €
CD	19,80 €
Mp3	89,55 €
DVD	120,01 €
Entrada para un concierto	18,00 €
Entrada parque temático	16,00 €
Equipo de música	167,68 €
Gafas de sol	90,50 €
Libro	18,00 €
Patines en línea	72,12 €
Pantalón vaquero	50,00 €
Móvil	145,00 €



Que no te influyan, ten personalidad

¡¡¡ DI NO !!!

¿Qué pasa si dices NO?

¿Cuántas veces en tu vida te han dicho....?

¡Nooo!
Eso no se dice

¡Nooo!
Eso no se hace



Ahora te toca a ti, aprovecha la oportunidad y

Di no a...



... la industria del tabaco que a través de la publicidad sólo quiere venderte conseguir sus
Quizá consideren que es fácil influirte,

¡Demuéstrales que se equivocan!.



... los que intentan imponerte como tienes que actuar. Mal rollo cuando porque el resto lo hace. ¿Qué pasa con tu personalidad?

¡No tienes que impresionar a nadie!

...quemar tu dinero en un producto que limita tu libertad y te hace dependiente. Seguro que se te ocurren otras formas de utilizar tu dinero.

..... fastidiar tu salud, consumiendo parte de tu vida con cada cigarrillo.

**Ya no eres un niño,
no dejes que otros decidan
que es lo que tienes que hacer.
Tú piensas, tú decides, tú actúas**

¿Tú decides?

¿Quién decide?

Amigos, compañeros, familiares nos presionan para que nos comportemos de una determinada manera y no de otra. A veces aceptar esta presión no conlleva ningún problema pero otras sí puede suponer un conflicto. Por ejemplo, nuestro grupo de amigos puede incitarnos a hacer algo que no teníamos decidido, como fumar o beber.

Veamos algunos ejemplos

- Un grupo de amigos está celebrando el cumpleaños de uno de ellos. Escuchan música y hablan en grupos.
- La mayoría está fumando y se ofrecen tabaco unos a otros. De vez en cuando se oye toser y varios tienen los ojos
- irritados por el humo que hay en la habitación.

Pablo no ha fumado nunca y no le apetece empezar a hacerlo. Pero Jorge insiste en que acepte un cigarro y

Pablo continúa negándose a fumar. Dice que no le gusta ni el sabor ni el olor del tabaco y que es malo para hacer deporte, que es algo que realmente le gusta hacer. Parte del grupo comienza a ridiculizarle y a reírse de él.



- Mario, recién llegado a la ciudad, busca cómo integrarse en su nuevo colegio. Entra en el instituto y avanza en medio de un grupo que está solo y los demás hablan de forma animada. Mario se dirige hacia uno de los extremos del patio donde se encuentran sus amigos. A Raúl le sorprende la llegada del nuevo. No parecen muy acogedores, ponen mala cara y dan la espalda a Mario.

Raúl: Pero, bueno, ¡mirad quién viene a vernos! Venga, tío, fúmate un cigarrillo con nosotros, es... como decir... u

Mario: Eh, lo siento, me tengo

Los demás se ríen, visiblemente satisfechos por el efecto provocado en Mario.

Pablo y Mario lo tienen complicado, sabemos que no es fácil decir: "No"
Es una decisión importante en tu vida, **aprende a decirlo**

FORMAS DE DECIR NO

"Dar largas al asunto"

Se trata de una forma de disculpa que pretende aplazar la cuestión para ver si el que ofrece tabaco abandona su insistencia.

- "Bueno...ya veremos "
- "Quizá en otro

	<p>momento"</p> <ul style="list-style-type: none"> • "Mañana será otro día"
<p>"Me las piro"</p> <p>Mucha gente cuando no ve como salir de un apuro evita la situación: "me voy", "me piro". A veces no se llega a verbalizar, pero se van, aprovechan cualquier distracción y se van sin decir nada.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • "Me voy, nos veremos" • "Ahora tengo que irme" • "Hasta pronto, amigos. Tengo que irme"
<p>"Espejo"</p> <p>Consiste en reflejar lo que el otro dice expresando con exactitud la influencia que el otro pretende imponerte</p>	<ul style="list-style-type: none"> • "O sea que si no hago lo que tú quieres, soy un pringao" • "Dices que todo eso está muy bien y no hay ningún peligro"
<p>"Disco rayado"</p> <p>Se trata de repetir continuamente un mismo mensaje ante la insistencia del otro, como un disco rayado. Es como si se tuviera grabada la respuesta automática.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • "Lo siento. No me interesa" • "¡Venga, no sea...!" • "No, no me interesa" • "¿Es que no vas a...?" • "Ya te he dicho que no me interesa"
<p>"Di lo que piensas"</p> <p>Se trata de exponer las razones por las que no aceptas lo que te proponen, pero sin enjuiciar con ello la conducta del otro.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • "Tú haz lo quieras pero yo pienso que"

	<p>todo eso es..."</p> <ul style="list-style-type: none">• "Te voy a ser sincero, yo pienso que..."
<p>"Enfréntate"</p> <p>Supone defender tu posición con claridad y de forma contundente ante el que te propone algo que no quieres hacer. Enfrentarse no quiere decir insultar sino, discutir y oponerse claramente a ciertas decisiones.</p>	<ul style="list-style-type: none">• ¡Pienso que eso es una barbaridad y no deberíamos meternos!• "Conmigo no contéis para eso.. no estoy de acuerdo"

Y... si insisten ¡Resiste!