



*filter*  
Europe

Manual



Este manual contiene actividades y principios metodológicos y sirve como orientación para desarrollar el proyecto "The Filter Europe" en los países participantes. El manual es responsabilidad exclusiva de sus autores: Ash Wales y los socios del proyecto The Filter Europe. La Comisión Europea y la Agencia Nacional del Programa Erasmus+ en Reino Unido no es responsable de uso que pueda hacerse de la información aquí difundida.



Jugend:info

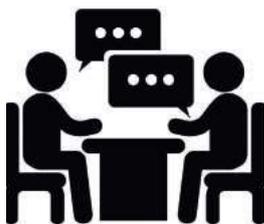


# 1. Aproximación teórica

La Facilitación debe ser positiva y basada en la motivación y el apoyo a los jóvenes. Proponemos un enfoque centrado en el joven. Como educadores juveniles:



No debemos vernos como profesorado o maestros sino tratar de aprender de cada uno de los y las jóvenes.



Debemos ser comprensivos y adaptarnos a las necesidades de cada joven.



No debemos juzgar a los jóvenes por fumar sino tratar de entender su situación y motivarles con paciencia.

## Participación voluntaria

No hay que forzar a los jóvenes a participar. Los facilitadores debemos tener siempre un **plan alternativo** para aquellas personas que no quieren participar. Podemos intentar hablar con ellos o **cambiar la planificación** de la sesión. La participación voluntaria permite una mejor interacción con los jóvenes. Es importante **que seamos dinámicos y flexibles**. Cuando trabajamos con jóvenes, el refuerzo positivo es la clave.



## Refuerzo



El proyecto: "Commit to quit" ha demostrado la eficacia del sistema en el que se premia a los jóvenes por abandonar el consumo de tabaco. Para mantener la motivación en los jóvenes, es importante que las **actividades sean divertidas**. Las recompensas también son importantes y deben ser atractivas para los jóvenes. Premiar el grupo puede reforzar el comportamiento positivo y animar al joven a continuar sin fumar o lo mantiene motivado para ayudar a otros jóvenes a abandonar el consumo.

## 2. Modelos de abandono de consumo de tabaco.

### Modelo PICNIC

Consecuencias Positivas e Inmediatas  
Consecuencias Negativas e Inmediatas.

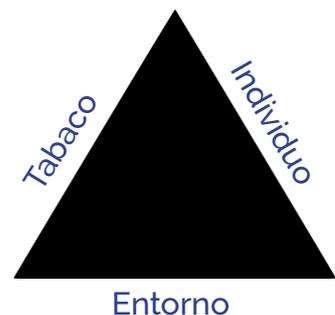
Este modelo se centra en **destacar los efectos positivos e inmediatos** de dejar de fumar y los efectos negativos e inmediatos de seguir fumando. Es importante, que adaptemos las actividades a la edad y el perfil de nuestro grupo de los participantes. Cuando trabajamos con niñas adolescentes por ejemplo podemos centrarnos en el desagradable olor que dejan los cigarrillos y lo poco atractivo que te hace.

Es recomendable usar herramientas y actividades que muestran dichos efectos como: monitores de CO, pulmones de animales o actividades que muestren el efecto de fumar en la forma física.



### El triángulo: Tabaco- Individuo- Entorno.

La manera en que se trabaja con el tabaquismo debe estar basada en este triángulo. Podemos analizar cada elemento de este triángulo por separado. Cuando trabajamos el tabaquismo, es importante, que tengamos en cuenta todas las razones que llevan al joven a fumar para entenderle mejor al joven. Si separamos uno de esos lados del triángulo, tendremos un punto de partida con el que trabajar con el joven, de manera que **nuestras actividades y trabajo se basen en cada una de esas partes del triángulo**:



**Tabaco** ¿Qué tipo de tabaco? ¿Qué cantidad de tabaco? ¿De qué manera se consume? Los efectos físicos y psicológicos que tiene en el cuerpo.

**El individuo:** ¿Cuánto tiempo lleva fumando? ¿Qué nivel de dependencia a la nicotina muestra y cuáles son sus hábitos y cómo es su forma de vida?

**Entorno:** ¿Qué efecto tiene el entorno en uso del tabaco? ¿Eres fumador pasivo? ¿Afecta la presión de los iguales a la hora de fumar? ¿Fuman tus familiares?

### 3. Técnicas y dinámicas para trabajar con jóvenes.

#### Vida sana y beneficios de no fumar-

A continuación mostramos algunos ejemplos de actividades que motivan una conducta positiva y se centran en los beneficios de no fumar y no sólo en los efectos negativos para la salud.

## Deportes

### Actividad: Los Bolos fumadores



Prepara tarjetas con preguntas tipo test relacionadas con el tabaquismo. Las preguntas relacionadas con el hábito de fumar no deben ser complicadas, por ejemplo: ¿Cuántos químicos hay un un cigarrillo? 4.000.



**La respuesta correcta:**  
Eres un: no fumador y puedes tirar a los bolos.



**La respuesta incorrecta:** Se te clasifica como un fumador, y por tanto, recibes una penalización. Por ejemplo, pierdes "una pierna" por fumar y tendrás que lanzar los bolos sólo con una pierna.



Se pueden reciclar botellas de plástico para los bolos y una bola cualquiera.



# Teatro

## Actividad: Juego de Roles



A un grupo de jóvenes se les propone una situación, por ejemplo: Alguien del colegio/ instituto te ofrece un cigarrillo; tus padres fuman mientras estas en el coche, etc para que la actúen.



Al público participantes se les invita a tomar parte en el teatro diciendo en voz alta: ALTO!



Los actores paran y el miembro del público que quiere, puede darle un toque al actor, que quiera con la mano y sustituirle, cambiando la situación.



# Arte

## La camiseta del no-fumador



Los jóvenes crean una campaña relacionada con el tema de tabaquismo y diseñarán su propia camiseta con el mensaje, que quieran difundir. Los participantes deberán completar las siguientes tareas.



Encontrar 5 carteles relacionados con la prevención de tabaquismo.



Diseñar una campaña en torno a un tema/ problema relacionado con el tabaco, que preocupe a la comunidad local.



Elaborar un mensaje y una identidad visual para el concepto elegido.



Crear tu propia camiseta, la cual te gustaría llevar puesta por la calle, en el metro, autobús, colegio, etc. y que contenga esos elementos.



Se puede hacer el diseño dibujándolo en una hoja A3 o A4 o directamente dibujándolo en una camiseta con rotuladores/pintura para camisetas.

# Literatura

## Calendario anual del no-fumador



Los jóvenes necesitan identificar lo que pueden comprar por la cantidad de dinero, que se gastan en cigarrillos. Esta actividad permite que los jóvenes vean como fumar influye no solo en las emociones sino también en el bolsillo.



Esta actividad requiere una pequeña investigación previa para calcular los costes del tabaco que varían de un país a otro.

	3 paquetes (escribe el coste)	1 paquete (escribe el coste)	1 cigarro (escribe el coste)
Enero	Gorro, guantes	Fruta, refrescos, material escolar	Una pieza de fruta
Febrero	El billete de tren de ida y vuelta a...		
Marzo	Un pañuelo azul		
Abril			
Mayo			
Junio		1 entrada al cine	
Julio			
Agosto	1 billete de tren de ida y vuelta ...		
Septiembre			
Octubre			
Noviembre			
Diciembre			



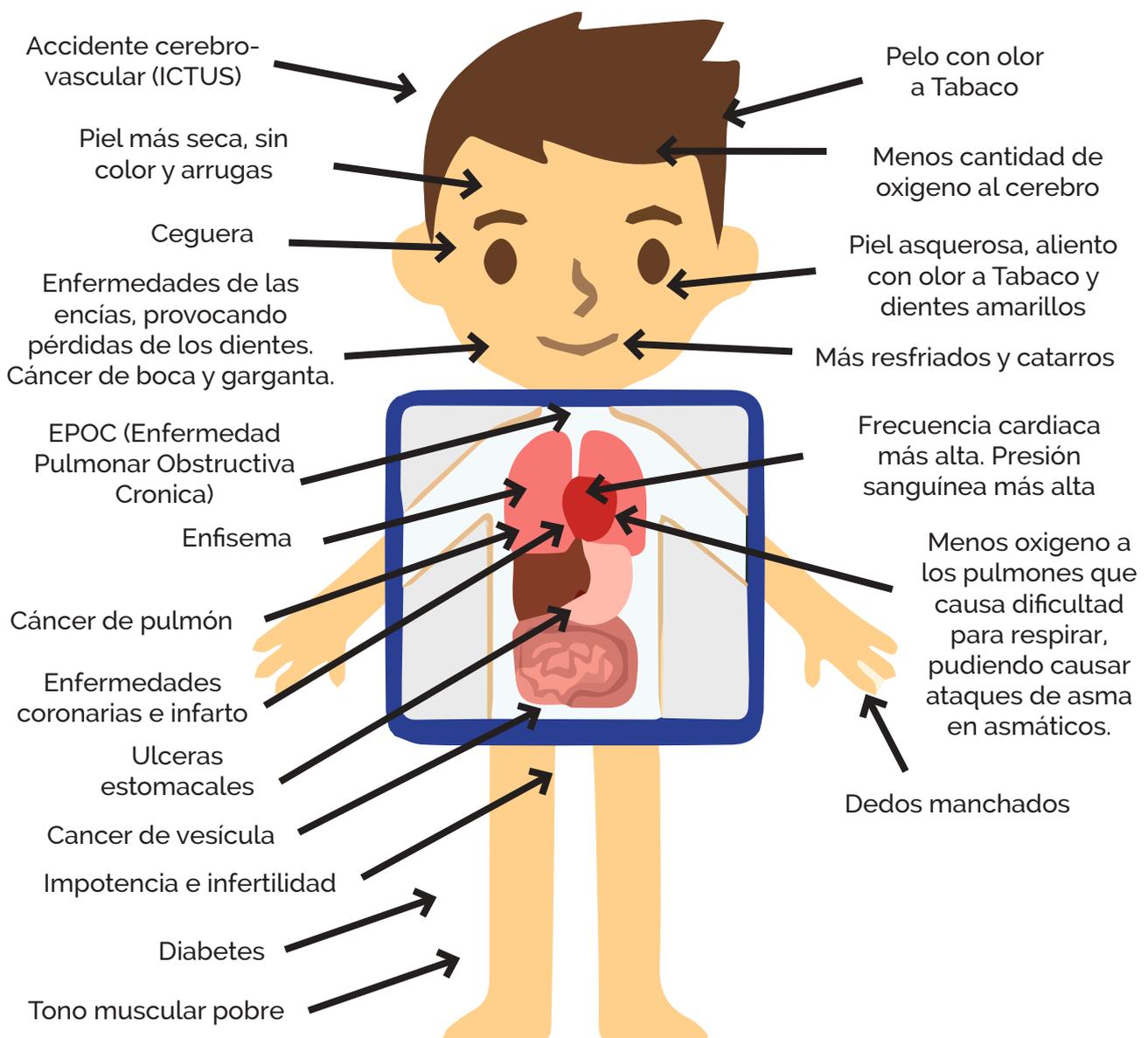
4.

# Mapa del cuerpo y visualización

Las tareas que permiten a los jóvenes demostrar su conocimiento previo del tema a través de actividades visuales, que les mantienen motivados y les permiten aprender nuevos datos sobre el tabaquismo. La actividad de "El mapa del cuerpo", al igual que trabajar con diagramas, imágenes y listas son herramientas importantes a la hora de llevar a cabo la sesión. Los jóvenes pueden aprender mucho más observando qué sustancias químicas componen un cigarrillo.

## Largo plazo:

## Corto plazo:



# Ficha de una sesión basada en el teatro

Materiales: Papel, pizarra blanca, papel continuo, bolígrafos, internet, equipo (ordenador), tarjetas con las sustancias químicas, que contiene el cigarro.

## Introducción - 10 minutos

- Comenta las expectativas, reglas básicas, y resultados de aprendizaje- activación de los conocimientos previos.
- Visualización del video de un episodio de la "Incubadora de Negocios" de la TV4 o "Tu Oportunidad" por ejemplo el episodio sobre Vasoplato: <https://www.youtube.com/watch?v=i2e11yiznp0> (duran 8 minutos, puedes mostrar algo menos).
- Haz una breve introducción de la sesión, reparte las tarjetas e "identifica" grupos, que van a buscar financiación para su súper producto.
- Explica la tarea utilizando de ejemplo una tarjeta, que no haya sido repartida.

## Sesión - 45 Minutos

Tarea 1a: En grupos/parejas prepara una presentación/discurso sobre un producto cuyo ingredient principal es la sustancia elegida.

Tarea 1b: Los inversores preparan preguntas para los "emprendedores". Para ello tienen que utilizar las tarjetas con hechos para desafiar el uso del producto sugerido.

Tarea 2: Presentación – cada grupo/pareja presenta su producto a los posibles inversores. Asegurate, de que cada grupo valora el negocio para poder negociar con los inversores al final.

Tarea 3: Los voluntarios, que moderan la sesión intentan convencer a los jóvenes (inversores) a financiar el producto basado en una selección de sustancias químicas.

## Cierre: 5 min

Nombrar 3 sustancias químicas, que contienen los cigarrillos y comentar sus efectos.

## Recomendaciones:

- Anima a los jóvenes a que sean lo más creativos y absurdos posible (pueden crear una canción, crear un anuncio, utilizar estadísticas).
- Utiliza un lenguaje persuasivo.
- Asegurate de que los inversores sepan cuanto dinero hipotético tienen que invertir
- Organiza el espacio como en el concurso de la tele, utiliza decoración, carteles...
- Si es el moderador, que hace el anuncio y quiere convencer a los inversores de comprar el producto, el factor sorpresa puede ser interesante para captar la atención de los jóvenes (no digas desde el principio, que quieres vender un producto que contiene un ingrediente que lleva el cigarro).

# Ficha

**Nombre del ingrediente:**

**Nombre del Producto:**

**Eslogan:**

**¿Cómo es?, ¿Para qué se utiliza?**

**Ingredientes**

**Destinatarios**

**Pitch**

Utiliza la información arriba mencionada para convencer a los inversores a que compren tu producto. ¿Por qué es diferente a lo que ya existe en el Mercado? ¿Por qué los consumidores pueden estar interesados en comprarlo?

## Nombre Del Inversor

## La Historia del Inversor

Inventa tu propia historia, como llegaste hasta aqui? Como formaste tu fortuna?

## Preguntas para los Inventores

# Tarjetas:

## ACETONA

### SE PUEDE ENCONTRAR EN



Quita Esmalte  
para Uñas



diluyente de pintura

### PELIGROS PARA LA SALUD



Irritación de los ojos



Irritación del pulmón

## AMONIACO

### SE PUEDE ENCONTRAR EN



Limpiador de Inodoro



Fertilizante

### PELIGROS PARA LA SALUD



Dolor del estómago



Labios Hinchados

## ARSENICO

### SE PUEDE ENCONTRAR EN



Veneno para ratas



Herbicida

### PELIGROS PARA LA SALUD



Vómitos



Caida de pelo

## BENCENO

### SE PUEDE ENCONTRAR EN



Humos de petrolio



Detergentes y pesticidas

### PELIGROS PARA LA SALUD



Nauseas



Aceleración de latidos  
de corazón

# CADMIO

SE PUEDE ENCONTRAR EN



Pilas

PELIGROS PARA LA SALUD



Dolor de cabeza



Infección en los riñones

# CARBON MONOXIDE

SE PUEDE ENCONTRAR EN



Humos de Escape



Calderas defectuosas

PELIGROS PARA LA SALUD



Mareo



Nauseas

# DDT

DICHLORODIFENILTRICHLOROETANO

SE PUEDE ENCONTRAR EN



Insecticidas

PELIGROS PARA LA SALUD



Vomitos



Dolor de cabeza

# CARBON TETRACHLORIDE

SE PUEDE ENCONTRAR EN



Líquido de limpieza en seco



Extintores

PELIGROS PARA LA SALUD



Dolor de cabeza



Daños en el hígado

# TETRACLORURO DE CARBONO FORMALDEHIDO

## SE USA PARA:



Substancia para conservar los cuerpos de animals muertos



Problemas de piel

## PELIGROS PARA LA SALUD



Skin problems



Vómitos

# CIANURO DE HIDRÓGENO

## SE USA EN:



Cámaras de Gas durante la Segunda Guerra Mundial (Zyklon B)

## PELIGROS PARA LA SALUD



Convulsiones



Muerte

# METANOL

## SE PUEDE ENCONTRAR EN



Combustible para cohetes



Anticongelante

## PELIGROS PARA LA SALUD



Somnolencia



Irritación en los ojos

# RADÓN / POLONIO 210

## SE PUEDE ENCONTRAR EN



Material Radioactivo

## PELIGROS PARA LA SALUD



Enfermedades cardiovasculares



migraña

# ALQUITRÁN

## SE PUEDE ENCONTRAR EN



Carreteras



El pulmón del fumador

## PELIGROS PARA LA SALUD



Irritación de la garganta



Irritación del pulmón

# NICOTINA

## SE PUEDE ENCONTRAR EN



Cigarrillos Electrónicos



Nicotine Replacement  
Therapy

## PELIGROS PARA LA SALUD



Adicción

Aceleración de latidos  
de corazón

5.

## Guía para trabajar con diferentes números o situaciones – instrucciones de vídeos online

Animar a los socios a compartir la actividad con los demás en las redes sociales mediante fotos y videos. Todos los voluntarios deben de compartir sus ideas en las redes. La práctica reflexiva debes ser detallada y debe incluir métodos utilizados en cada grupo y valorando lo que funcionó y lo que no en las sesiones. Debemos animar a los voluntarios también a compartir las actividades informales que realicen y que estén relacionadas con las sesiones del Filter Europe.

## 6. Apariencia en Redes Sociales

Los socios del proyecto Filter Europe deben animar a sus voluntarios a compartir sus perfiles en redes sociales entre ellos. Podemos incluso basar una sesión de Filter Europe en las redes sociales. Una vez que la sesión haya sido completada, las herramientas creadas en las redes sociales permitirán a los participantes seguir el trabajo que han hecho con los jóvenes.



En España: (Email: [filter.europe.spain@gmail.com](mailto:filter.europe.spain@gmail.com))



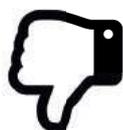
## YouTube

Ventajas:



- Si consigues hacer un buen video, que resulta viral, la gente volverá a tu canal.
- Poder expresar tu creatividad a través de Youtube es quizás la ventaja más importante
- Millones de usuarios utilizan etiquetas del motor de búsqueda para buscar videos. Si etiquetas tus vídeos será muy probable, que se descubran
- Ganas un montón de nuevas habilidades , por ejemplo, de edición de video.

Inconvenientes:



- Ten cuidado con la música que utilizas en tus vídeos , puede haber problemas de violación de derechos de autor.
- Trata de crear algo único y nuevo. Si tu idea ya existe, va a ser difícil que tenga éxito.

# snapchat

Ventajas:



- Es muy buen canal para poder llegar a los jóvenes, ya que su uso está muy extendido entre ellos
- Snapchat ofrece un montón de filtros, emojis etc. Puedes expresar tu creatividad con cada "snap" que envías.

Inconvenientes:



- Aparecen solo por un tiempo limitado. "Snaps" se pueden ver solo durante un máximo de 10 segundos; tus mensajes tienen que ser cortos y simples.
- Tus mensajes sólo aparecen como historias de Snapchat. Es menos probable, que los jóvenes las vean.

# Instagram

Ventajas:



- Es posible editar las fotos que sacamos con efectos especiales para que las fotografías se vean más atractivas.
- Es posible colocar tendencias a las fotografías, con el objetivo de que aparezcan según el contenido de la imagen
- Es posible vincular Instagram con las demás redes sociales como Facebook, Twitter, Flickr, entre otras.
- Te da la posibilidad, esta red social, de poder bloquear un perfil específico.

Inconvenientes:



- Nada más podemos subir a Instagram una foto que sacamos desde el smartphone. No se pueden subir fotos desde la PC en Instagram.
- Cuando entramos a un perfil de Instagram, vemos que las fotos no están ordenadas por secciones o por álbumes, como es el caso de Facebook, sino que aparecen todas seguidas.

# facebook

Ventajas:



- 1.4 billion de usuarios. Facebook tiene 890 millones de usuarios activos a diario.
- Facebook es ideal para cargar tus imágenes y vídeos, etc. Tus seguidores pueden marcarlo con un "me gusta", comentar y compartir tus mensajes que lleva a una mayor visibilidad para tí.
- Puedes personalizar el diseño de tu propia página: Es importante captar la atención del espectador con mensajes e imágenes que les atraen para que le den a un "me gusta" a tu página.

Inconvenientes:



- El hecho de que tantas personas utilizan Facebook con mucha frecuencia puede dificultar que llegues a través de todo eso a tu audiencia.



## Twitter

Ventajas:



- Las noticias se difunden en Twitter en cuestión de segundos ya que los grandes canales de noticias también utilizan Twitter. No hay necesidad de esperar hasta las noticias del telediario a las 14.00
- El poder de # hashtag : utilízalo para aumentar tu alcance . Es fácil averiguar las tendencias.
- TweetUP : Esta es una agrupación de usuarios de Twitter de mentes afines, que están dentro de una región geográfica , que ocurre off-line . Tu negocio puede programar una TweetUp virtual en prácticamente cualquier lugar , invitar a tus seguidores en esa zona para venir a conocerte , y esto te permite hacer lo que estás ofreciendo aún más real de lo que ya es . No hace falta, que estés conectado para llegar a la gente .

Inconvenientes:



- Texto limitado (se permiten sólo 140 caracteres por tuit )
- Los mensajes pueden ser enterrados : Hay tantas personas que desean publicar todo el tiempo que , en cuestión de segundos , tu mensaje puede ser enterrado por otros.
- No se sabe como de activos son tus seguidores



## Pinterest

Ventajas:



- Pinterest permite el seguimiento de una manera selectiva. Es menos probable, que tus mensajes (posts) se queden enterrados en el post de otras personas ya que Pinterest utiliza un sistema de Tableros.
- Tus mensajes pueden aparecer solo en un tablero para asegurarse de que sus seguidores puedan ver lo que está publicado.
- Imágenes en Pinterest siempre están vinculadas a la fuente original. Si alguien comparte tu post tu página siempre estará vinculado con la imagen de modo que la gente pueda saber de dónde viene cada imagen.

Inconvenientes:



- Pinterest no está muy conocido entre los jóvenes.
- Todos los posts tienen format de imagen.

## 7.

# Campañas locales y la presión política

Cuando planificamos e impartimos sesiones con jóvenes, es importante que les incitemos a reflexionar sobre el efecto de consumo de tabaco a una escala más grande. Pueden buscar los problemas relacionados con el tabaco a escala local y pensar en cómo pueden cambiar la realidad existente en su comunidad. Los temas pueden estar relacionados con los espacios libres de humo, basura, venta de tabaco ilegal etc.



Anima a los jóvenes a que diseñen sus propias campañas relacionadas con el tabaquismo.



A través de las redes sociales y presentaciones se puede dar a conocer su trabajo. A través de las redes sociales, los jóvenes pueden comenzar a investigar los temas y llegar a los políticos locales y las personas responsables de toma de decisiones en su área.



Pueden empezar a twittear su trabajo a estos políticos o redactar cartas y correos electrónicos dirigidos a los políticos locales.



Con la ayuda de los monitores y educadores los jóvenes pueden empezar a organizar reuniones de cara a cara con los políticos y las personas responsables de toma de decisiones para explicarles su proyecto.



Los jóvenes pueden compartir los resultados de sus investigaciones a través de las presentaciones compartidas.

También es importante que los jóvenes aprendan acerca de trabajo entre diferentes instituciones. Puede que no tengan acceso a entrevistar a un político, pero con otra organización que puede tener mayor conocimiento e información acerca de cómo hacerlo.

8.

## Intervención - Commit to quit (Comprométete a dejar de fumar) a nivel Europeo

Animamos a los socios a que no sólo ofrezcan un trabajo preventivo relacionado con el tabaco sino que trabajen también con los fumadores actuales animándoles a dejar de fumar.



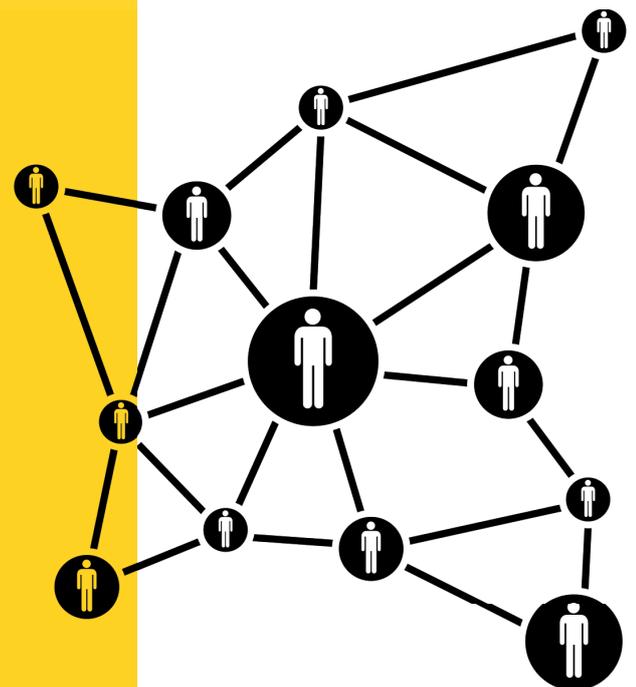
### Commit to Quit

Los socios pueden emular el proyecto: Commit to Quit- que se basa en el trabajo con los grupos de jóvenes, midiendo su nivel de CO2 en el aire exhalado cada semana para animarles a los jóvenes a que dejen de fumar. Se propone hacerlo durante 6 semanas y otorgar un premio al grupo con el nivel de CO2 más bajo.

Los monitores y educadores juveniles pueden contactar con las agencias externas para ayudarles a ofrecer el programa. Como parte del programa los jóvenes voluntarios pueden por ejemplo invitar a una enfermera para hablar de los efectos de fumar sobre los demás.

Pueden también invitar a los exfumadores para que hablen de su camino para dejar de fumar y también otros expertos en prevención de drogodependencia. Los jóvenes podrían incluso hacer una entrevista Skype con alguien del personal de Ash Wales.

Es importante que los invitados de fuera estén informados acerca del proyecto Filter Europe y el motivo por el que están hablando a los jóvenes.





# filter Europe



ash wales  
cymru  
action on smoking and health

