



## SEMINARIO: TU SALUD LA CUIDAS TÚ Y NOSOTROS TE AYUDAMOS

### JUSTIFICACIÓN

Este seminario pretende concienciar sobre los efectos nocivos de diversas drogas. Especialmente del tabaquismo, considerado una epidemia por la Organización Mundial de la Salud (OMS)

### OBJETIVOS

- Ayudar a dejar de fumar a los participantes
- Crear nuevas Unidades didácticas en las que se trate desde las diferentes áreas el uso nocivo de las drogas.
- Concienciar a la comunidad educativa de la importancia de cuidar la salud.
- Ayudar en la deshabituación tabáquica a los alumnos fumadores.

### METODOLOGÍA /CONTENIDOS

Para la formalización del seminario se realizará una reunión el día 14 de noviembre de 2007 en el CPR de 16 a 19 horas , en la que se concretarán las estrategias de trabajo.

<b>FECHAS</b>	<b>CONTENIDOS DE FORMACIÓN</b>
16-1-2008 de 16 a 19 horas	<b>Sesión 1</b> Expectativas irracionales. El tabaquismo como proceso adictivo: ¿Cómo funcionan los hábitos? El automatismo al fumar. El ahorro económico al

	dejar de fumar. Mis beneficios al dejar de fumar:1 Cuestionario oficial.
23-1-2008 de 16 a 19 horas	<b>Sesión 2</b> Registro del consumo de cigarrillos Los disparadores del deseo de fumar La atención y el lenguaje La alimentación Mis beneficios al dejar de fumar:2 La exploración física del fumador
30-1-2008 de 16 a 19 horas	<b>Sesión 3</b> Señales activadoras del deseo de fumar El ejercicio físico Ejercicios de mejora de la función pulmonar Relajación mediante la respiración La terapia farmacológica útil para dejar de fumar Mis beneficios al dejar de fumar:3 Técnica de control del consumo: Espere 5 minutos
06-2-2008 de 16 a 19 horas	<b>Sesión 4</b> Educación dietética Técnicas de control de consumo: Espere 5 minutos Ventajas de dejar de fumar Mis beneficios al dejar de fumar:4. Evolución del consumo.

13-2-2008 de 16 a 19 horas	<b>Sesión 5</b> El día D Pautas para los primeros días sin fumar La terapia farmacológica útil para dejar de fumar Técnicas de control del consumo: Espere 5 minutos Cuanto hemos ahorrado ¿Qué dificultades vamos teniendo?
27-2-2008 de 16 a 19 horas	<b>Sesión 6</b> Como es el síndrome de abstinencia a la nicotina. Pautas para los primeros días sin fumar.
13-3-2008 de 16 a 19 horas	<b>Sesión 7</b> El síndrome de abstinencia. Manejo de la tristeza al dejar de fumar. Estreñimiento. 10 principios básicos de la persona exfumadora.
09-4-2008 de 16 a 19 horas	<b>Sesión 8</b> Como manejar las situaciones de riesgo Los picoteos: deslíz Ideas erróneas Prevención de recaídas
7-5-2008 de 16 a 19 horas	<b>Sesión 9</b> Y si vuelvo a fumar Prevención de recaídas Revisión de las Ud.
28-5-2008 de 16 a 19 horas	<b>Sesión 10</b> Evaluación final Exploración física

## BREVE DESCRIPCIÓN DEL TRABAJO

Desde las diferentes áreas se llevarán a cabo intervenciones relacionadas con el consumo de drogas, creando nuevos materiales curriculares y mejorando los existentes.

Para obtener un mejor resultado será importante que primero el profesorado se implique en el cese del consumo del tabaco, y así poder transmitir de mejor forma a los alumnos los contenidos.

La formación se basará en la exposición de distintas técnicas de deshabituación tabáquica y ayudar a los mismos en su cese.

## DESTINATARIOS

Profesorado en activo del ámbito del CPR de Talarrubias, preferentemente fumadores.

## PARTICIPANTES

El número de participantes máximo será de 30.

## LUGAR DE CELEBRACIÓN:

Centro de Profesores y Recursos de Talarrubias.

## TEMPORALIZACIÓN

Todo el curso 2007-2008

## PONENTE

D Manuel Barragán Rodríguez. Médico especialista en toxicología.

## PLAZO DE INSCRIPCIÓN

Los profesores/as interesados deberán cumplimentar la ficha de inscripción y presentarla en este CPR antes del día 8 de noviembre, además de asistir a la reunión del día 14 en el CPR.