

## Carta abierta a un fumador



**ORGANIZAN:**



Sociedad Navarra de Medicina de Familia  
y Atención Primaria



**Gobierno de Navarra**  
Departamento de Educación

**COLABORAN:**



**Gobierno de Navarra**  
Departamento de Salud



Ayuntamiento de  
**Pamplona**  
Iruñeko Udala

## CONVOCATORIA

### V CERTAMEN

#### *“Carta Abierta a un Fumador”*

1- La Sociedad Navarra de Medicina de Familia y Atención Primaria (SNaMFAP), en colaboración con el Departamento de Educación del Gobierno de Navarra y el apoyo del Departamento de Salud del Gobierno de Navarra y del Ayuntamiento de Pamplona, y como aportación a la campaña de Prevención del Tabaquismo en la Adolescencia, convoca el V Certamen **“Carta Abierta a un Fumador”**.

#### **2- Modalidades y Categorías:**

- Alumnos/as de 1º de E.S.O. de centros escolares navarros
- 2 categorías: castellano y euskera

3- Los trabajos que se presenten deberán ser **originales**. Sólo se podrá presentar un original por participante. Los trabajos premiados deberán entregarse posteriormente en formato electrónico.

4- **Temática:** se trata de que, utilizando las expresiones propias de la edad y nivel educativo, redacten una carta a una persona fumadora, conocida por el autor o la autora, animándole al abandono de su hábito por las repercusiones que en su salud y en la de los demás tiene el mismo.

5- **Extensión:** la extensión de los trabajos será de una página en formato DIN-A4, márgenes mínimos de 2,5 cm superior e inferior y 3 cm izquierdo y derecho, letra Arial tamaño mínimo 12 e interlineado de 1,5 líneas.

#### **6- Fases del Certamen:**

El Certamen se realizará en dos fases:

- una primera, denominada Fase Preliminar, a nivel del propio centro escolar y de la que, tras aplicar los criterios que decida el profesorado responsable de Lengua y Literatura, saldrá un ganador o ganadora por cada centro y, en su caso, por categoría.
- una segunda, denominada Fase Final, a nivel de la Comunidad Foral de Navarra, a la que concurrirán los trabajos ganadores de cada centro escolar. En esta segunda fase, los originales, remitidos desde los centros escolares, deberán ser presentados dentro de un sobre cerrado en el que fuera figurarán el título del Certamen y la categoría (castellano o euskera), el título de la Carta y un pseudónimo del autor. Dentro del mismo sobre, y junto al trabajo presentado, se incluirá otro sobre más pequeño, cerrado, con los mismos datos en su portada, y en cuyo interior figurarán el nombre del autor y el centro escolar de procedencia.

7- El **Jurado** calificador de la fase final, presidido por una persona representante del Departamento de Educación, estará integrado, al menos, por la asesora de Lengua y Literatura del CAP de Pamplona, una persona representante del Ateneo Navarro, una persona representante de las APYMAAs en el Consejo Escolar de Navarra y otra de la Sociedad Navarra de Medicina de Familia y Atención Primaria. Dicho Jurado elaborará sus propias normas de funcionamiento, evaluará los trabajos de forma anónima y se reservará el derecho a declarar desierto alguno de los premios. Los criterios a aplicar a la hora de las evaluaciones de los mismos serán tanto de redacción como de contenidos sobre el tabaco y su forma de manifestarlos.

8- La **fecha límite** de entrega de los trabajos para concurrir en la fase final finalizará el **jueves 21 de mayo de 2009, a las 15 horas**.

**Lugar de entrega:** de lunes a viernes (09 a 20 horas), personalmente o por correo postal, en la secretaría de la Sociedad Navarra de Medicina de Familia y Atención Primaria - SNaMFAP, Avda Baja Navarra nº 47 (Colegio Oficial de Médicos), 31002 - Pamplona

9- **Premios** (por cada categoría):

- Un primer premio (lote de reproductor mp3 + memoria USB + juego “3 en Raya”)
- Un segundo premio (lote de reproductor mp3 + juego “3 en Raya”)
- Un tercer premio (reproductor mp3)

El profesorado responsable de los alumnos o alumnas ganadores/as recibirá un libro como agradecimiento por el estímulo realizado.

La entrega de premios se realizará en la fecha y lugar que se indicarán en su momento (previsiblemente, en la mañana del viernes 29 de mayo, antevíspera del Día Mundial sin Tabaco).

10- La SNaMFAP se reserva la propiedad de los trabajos ganadores y sus derechos de publicación.

11- Estas bases figurarán en la página web de la SNaMFAP ([www.snamfap.org](http://www.snamfap.org)) y en la del Departamento de Educación ([www.pnte.cfnavarra.es](http://www.pnte.cfnavarra.es))

### *¿Por qué estos concursos?*

El objetivo principal de este concurso es difundir a la población escolar los efectos perjudiciales del consumo de tabaco y sus repercusiones en la salud y capacitarla para afrontar una vida sana sin el mismo.

Un dato a tener en cuenta es que el 80% de los fumadores se inician y se consolidan como fumadores antes de los 18 años. Por este motivo es muy importante realizar prevención de tabaquismo en el grupo de edad de los 12 a los 15 años.

En Navarra el dato de jóvenes que fuman es del 34 %. Se observa que cada vez se comienza a fumar a edades más tempranas y es por ello por lo que los planes de intervención se tendrían que introducir en la educación primaria.

Además hemos comprobado en años anteriores que unas reflexiones y comentarios, emitidos desde el mundo preadolescente, y plasmados a través de unas cartas, son capaces de movilizar cambios de actitudes y comportamientos del mundo adulto frente al tabaco.

Autor: **Mikel Arraiza**. I.E.S. "Pedro de Ursúa" (Pamplona). 1<sup>er</sup> premio castellano 2008

### Querido amigo

Te escribo esta carta para que la leas y recapacites .

Todos los días te despiertas nervioso, inseguro e impaciente. Sales de casa, y ya esperando al autobús metes la mano en tu bolsillo y coges un cigarrillo, 1...2...3...4...5... y así hasta veinte o más caladas, se te acaba, lo tiras al suelo y lo pisas.

Te montas en la villavesa, te bajas en la parada más cercana al instituto y ya metes la mano en el bolsillo y prendes un cigarrillo, lo vas terminando mientras vas andando.

Al fin llegas, ves a tus amigos, te sientas en un círculo, pides un pitillo y te pones a hablar sobre lo tonto que es ese o ese otro.

Suena el timbre, gimnasia a primera hora, toda la clase se pone a correr, pero tú no, se podría decir que tú vas andando porque a duras penas lo vas superando. Las siguientes clases las pasas mascando porque necesitas estar fumando. En el recreo te metes al baño para pasarlo fumando. La cuarta hora la pasas tranquilamente porque todavía tienes sabor a nicotina en el vientre. En la quinta hora vuelves a estar mascando porque quieres seguir fumando, le pides a la profesora ir al baño, pero ella te contesta "NO" y tú te vas cabreando mientras sigues masticando. La sexta hora la pasas de los nervios, estás esperando a salir de este antro, por fin suena la campana sales de este sitio a fumar otro "pito", te quedas diez minutos hablando con tus amigos mientras no dejas de tragar alquitrán, monóxido "CO" y otros productos.

Si dejases de fumar evitarías despertarte nervioso, inseguro e impaciente, podrías hablar con tus amigos sin nada en la boca, no te cansarías al correr, no te pondrías nervioso en clase y dejarías de estar masticando todo el rato, aprovecharías el recreo y dejarías de tragar alquitrán y otros productos.

Hoy en día existen muchos productos para dejar de fumar: parches, chicles,

Piénsatelo.

Tu amigo de la infancia.

Autor: **Joseba Vizuite Ascargorta**. Colegio "Sagrado Corazón" de Alsasua. 2º premio castellano 2008

Mi habitación, mayo de 2008 (cierta música de fondo)

### CADA PITI CUENTA

Epa, amig@s:

Quiero empezar esta carta diciendo que hoy mismo nos han mandado escribirla y no he visto ningún sentido al hecho de recomendar a alguien que deje de fumar, ya que yo lo hago desde los 11 años. Ahora tengo alguno más y siempre he oído que fumar era malo, pero puedo decir que lo peor de todo es no poder dejarlo.

A mí siempre se me ha dicho (los pocos que lo saben), claro, que lo dejara, pero no lo he conseguido. ¿Entonces, quién soy yo para dar consejos? Está claro que tengo que empezar por mí mismo. Tengo muchos motivos: Por un lado está mi tos, por otro lado mis problemas económicos... ¡Nunca he conseguido ahorrar nada!

En fin. Por lo menos he conseguido darme cuenta de que no ando bien. Estoy escribiendo esta carta, sin fumar (je, je) y no sé si la mandaré o a quién le llegará, pero aquí está.

Un saludo a todo el que lo lea.

Autor: **Pablo González Intxaurreaga**, del Colegio "Sagrado Corazón" de Alsasua. 2º premio euskera 2008

### Ez duzu ezer erakutsi behar!

Zer moduz motel?

Nik eskertuko nuke, zuk erretzeari uztea, baina ez zaitut behartuko. Zer pentsatzen duzu, erretzea hobea, ahaltsuagoa, indartsuagoa edota handiagoa egiten zaitula? Ba... Norbaitek behartzen zaitu.

Honelakoa zara? Hortzak horiak edo beltzak dituzu, kiratsa botatzen duzu, aurpegi txarra duzu, begien azpian poltxak dituzu... Eta eztul handia duzu, lagunak aspaldi ahaztu zenituen. Hori erretzeagatik.

Nik ez dizut esango nola egin, baino zure birrikak are eta beltzagoak daude. Honek zure osasuna eta zure inguruak kaltetzen ditu. Zugatik ez bada, egin besteengatik, ez izan berekoia. Zuk lortu dezakezu, erakutsi nolako nortasuna duzun, horrela, benetako heroia izango zara, orain erakutsi ze ahaltsua zaren.

Orain, zigarro bat hartzean, pentsatu honetan, bota lurrera zigarroa eta erosi txikle bat.

Zutaz kezkatzen den norbait. Nire lagun berriarentzat.