

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

IV 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 IV 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 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 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 cerrado más pequeño 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 viernes 16 de mayo de 2008, a las 15 horas.

Lugar de entrega: 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 recibirán 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 jueves 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) y en la del Departamento de Educación (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: Ainara Errea .Colegio "Santo Tomás (Dominicas)" (Pamplona). 1^{er} premio castellano 2007

jÁnimo, campeón! Tú puedes

Hola querido amigo:

Te escribo esta carta para proponerte una cosa. Seguro que recordarás el día en que probaste tu primer cigarrillo. Te dije que era muy malo pero tú, poco a poco, te enganchaste al cigarro como un niño a su chupete. No sé si te acordarás de mí. Soy una vieja amiga del instituto, llevo 11 años casada y con 2 hijos y no fumo.

Sé que en este momento estarás muy ocupado viendo tu programa favorito con el cigarrillo en una mano y la bolsa de patatas en la otra, tumbado en el sofá observando cómo pasan las horas sin saber qué hacer. Tu cigarrillo poco a poco se va consumiendo, igual que tu vida.

De repente, tu cigarrillo se apaga y lo buscas desesperadamente por el sofá. Empiezas a ponerte nervioso pero recuerdas aquella olvidada cerveza que hace días dejaste en el frigo. La encuentras y te la bebes, pero ésta no sabe igual que las otras porque tiene algunos ingredientes más: TRISTEZA, un alto contenido en NICOTINA, un espeso olor a ALQUITRÁN, un ligero toque de DOLOR y un cierto sabor a MONÓXIDO DE CARBONO. Este sabor te vuelve a recordar al paquete de cigarrillos perdido. Lo buscas en tu chaqueta, en tu pantalón, hasta en tus zapatos, pero no lo encuentras.

Te vistes y bajas al bar como todas las mañanas a ver si tienen tabaco. El camarero te dice que, con la nueva ley sobre el tabaco, les han obligado a quitar todas las máquinas de tabaco.

Al salir del bar, recuerdas el estanco de la esquina. A mitad de camino te encuentras a un vagabundo con un paquete de tabaco en la mano derecha y en la izquierda sostiene un mechero verde de marca desconocida. Le miras y parece que no respira.

Al llegar al estanco, hay una cola de unas nueve personas. Cuando llega tu turno coges el paquete de tabaco y te vas. Pero al encenderlo y darle la primera calada, miras en tu bolsillo y no encuentras esta carta. La culpa recorre tu cuerpo y piensas "¿QUÉ HE HECHO YO PARA MERECEER ESTO?". Seguidamente, vas a la farmacia y compras parches de nicotina.

Tú has cambiado y yo ya he cumplido. Espero haberte ayudado.

Con cariño:

Tu amiga @

P. D: La carta se te cayó en el estanco. Cuando vuelvas no estará; eso significa que algún otro fumador la habrá cogido.

Autora: Anais Sánchez Hualde. Ikastola "Paz de Ziganda" (Villava). 1^{er} premio euskera 2007

Motel, uztazu!

Iruñean, 2007 ko maiatzaren 1 ean

Kaixo:

Zer moduz zure biririkak? Hori galdetzen dizut, erretzaile amorratua zarelako. Galdera ez da zuretzat bakarrik, zure inguruko pertsonentzako ere bai; seme alabak, senarra edo emaztea, mutil-laguna edo neskalaguna...

Hau ez da txapa sartzeagatik baina hitzegiten duzunean, zutaz urrundu beharra daukat eta ezin dizut ahora begiratu, zure hortz beltzek nazka ematen didatelakoz (eskuan duzun zure laguntxo horregatik).

Nahi baduzu, aholkuren bat emango dizut: Zure betiko lagunak, traizioa egingo dizu, bizitza kentzeko gal balta! Aukera ezazu zure eskuan izateko edozein zaporeko "txupatxus" alala, zigarro mixerable hori ordezkatzeko.

Mila euro gasta ditzakezu munduko perfumerik onena erosteko, baina horrela jarraitzen baduzu, ezta honek ere ez du estaliko kaleetatik daramazin kirats hori....!

Eta zer esanik ez, zure etxearen usainaz....!

Alzu, egin ezazu nahi duzuna, erre dezakezu nahi baduzu, baina egiten duzun bakoitzean, pentsatu esan dizudan guztian, gutxiago biziko zarela gehiturik.

Eta zure ingurukoek esaten duten bezala; motel, uztazu!

Zutaz kezkatzen den norbait

Autora: Itziar Esparza Zárate .Colegio "Santa Catalina Labouré" (Pamplona). 2º premio castellano 2007

Mamá, piénsalo

Pamplona, Mayo 2007

Querida mamá:

Ya sé que tú llevas fumando mucho tiempo. Y que has intentado varias veces dejarlo, bien con parches, bien con chicles. También sé que cuando yo era pequeña no fumabas cuando yo estaba allí.

Creo que tú, y los demás, deberíais dejarlo. Por culpa del tabaco mueren muchas personas cada año. Otros, aunque no hayan llegado a fallecer han podido sufrir graves enfermedades, como cáncer de pulmón u otras alteraciones de la salud. Muchos podemos animarte para que lo dejes y con nuestra ayuda lo conseguirás porque seguramente dentro de unos años nos lo agradecerás.

Para toda la gente que se preocupa y que tiene fuerza interior y de verdad quiere dejarlo, se han hecho muchas campañas oficiales: Los Centros de Salud dan "clases", charlas, ayuda de parches o chicles de nicotina, y con fuerza de voluntad se va reduciendo el número de cigarrillos al día; así se consigue dejar de fumar. He oído que existe un producto cuyas gotas se echan en los cigarrillos y como siempre, con empeño, se limita el número de cigarrillos y poco a poco se reduce del todo el hábito del tabaco.

También te recuerdo las muchísimas ventajas de dejarlo: Respirar mejor, no asfixiarse al hacer ejercicio físico, mejorar la calidad de vida en general y liberarse para siempre de una esclavitud bastante estúpida. A todo esto hay que añadir un importante ahorro económico en el día a día.

Las leyes de España contra el tabaco se han endurecido en los últimos tiempos. En ellas se prohíbe la venta de tabaco a menores de dieciocho años. También se declaran lugares sin humo los centros educativos, los lugares de trabajo, y prácticamente la mayoría de centros y edificios públicos. Lo cual agradecemos los no fumadores.

Bueno, mamá, si hubiera un remedio mágico, te lo regalaría mañana mismo, pero como no es así, procuraré seguir animándote para que tomes esa importante decisión y colaboraré para que estés más relajada y, de momento, fumes menos.

Tu hija

Autor: Sergio Martín. I.E.S. "Zizur Mayor" (Cizur Mayor). 3º premio castellano 2007

Querida tía

Zizur Mayor, 6 de mayo de 2007

Querida tía, sé que llevas mucho tiempo fumando, es más, creo que siempre te he conocido con un cigarrillo en la boca. No sé si te podría imaginar sin él, forma parte de ti y de tu personalidad, pero creo que ya es hora de intentar cambiarlo y ver si eres capaz de dejarlo, ¿por nosotros? sí, pero también por ti.

Se me ocurren un montón de razones. Porque así vivirás más tiempo. Porque ahorrarás más, gastas mucho dinero en tabaco, además... así te podrás comprar esos trapitos que tanto te gustan. Porque cuando juguemos a las cartas después de comer disfrutaremos más sin el agobio del humo del cigarro, ahora, eso sí, la vela anti-humo la podemos dejar, que siempre da su ambientillo Porque si fumas, no sólo perjudicas tu salud, que vale, es tuya, pero también nos fastidias a los que estamos contigo. Porque tus dientes seguirán siendo blancos y no marrones como los de muchos fumadores, y te evitarás gastarte el dinero en un "Cambio Radical" (¿ves? otro ahorro más). Porque te librarás de enfermar de cáncer o de una de esas enfermedades producidas por el tabaco con nombres que no soy capaz de recordar. Razones ... ¡hay muchas más!, pero ¿no te basta?

Sé que por lo menos lo puedes intentar, te echaremos una mano. En lo que podamos, claro. Pero es cosa tuya, inténtalo. Nos tienes ahí, a tu lado, pero estaríamos mejor a tu lado sin humo. Ni para ti, ni para nosotros. Todos sin humo. ¿Lo intentamos tía?

Un besazo muy grande.