

Quinto Grado  
Productos de Tabaco y Cigarrillos  
Electrónicos  
Lecciones de Prevención

El Departamento de Educación de Virginia se complace en reconocer que este módulo de aprendizaje fue desarrollado con la experiencia de los maestros de escuelas primarias públicas de Virginia en colaboración con La Fundación de Virginia para la Juventud Saludable.

## **OBJETIVOS:**

Los estudiantes comprenderán los efectos nocivos de los productos de tabaco, los cigarrillos electrónicos y la nicotina y desarrollarán un folleto/panfleto para mostrar cómo mantenerse saludable y evitar el consumo de tabaco/ nicotina. Los estudiantes estarán familiarizados con el vocabulario para cigarrillos, cigarros, snuff (rapé), vapeo, nicotina, alquitrán, cigarrillo electrónico, adictivo, heat-not-burn (con calor, sin combustión), hookah (narguile).

## **NORMAS DE APRENDIZAJE RELACIONADAS**

### **Área de Salud: Prevención del consumo de Alcohol, Tabaco y Drogas**

5.1 El estudiante analizará el impacto de los comportamientos positivos de salud y los comportamientos de riesgo en la salud personal.

5.2 El estudiante demostrará su responsabilidad de desarrollar hábitos de salud personal y practicar comportamientos que promuevan un estilo de vida activo y saludable.

5.3 El estudiante explicará cómo los compañeros, las familias y los grupos comunitarios trabajan juntos para promover la salud, prevenir enfermedades y crear una comunidad saludable.

### **Conceptos Esenciales de Salud**

5.1.1. Analizar los efectos del consumo de alcohol, tabaco, inhalantes y otras drogas en las relaciones con la familia, los compañeros y otras personas.

### **Decisiones Saludables**

5.2.h. Describir habilidades efectivas de comunicación para solicitar asistencia en situaciones donde se abusa del alcohol, el tabaco, los inhalantes y otras drogas.

### **Abogacía y Promoción de la Salud**

5.3.e. Animar a otros a no usar alcohol, tabaco u otras drogas.

## **Literatura/Artes del Lenguaje**

5.2 El alumno creará presentaciones multimodales que comuniquen ideas de manera efectiva.

- a) Utilizar eficazmente las habilidades de comunicación verbal y no verbal para planificar y ofrecer presentaciones interactivas colaborativas e individuales, formales e informales.
- b) Mantener contacto visual con los oyentes.
- c) Organizar contenido secuencialmente en torno a ideas principales.
- d) Usar lenguaje y estilo apropiados para la audiencia, el tema y el propósito.
- e) Hacer y responder preguntas para recopilar o aclarar información presentada oralmente.

5.3 El alumno aprenderá cómo se construyen los mensajes de los medios y con qué fines.

- a) Identificar el propósito y la audiencia de los mensajes auditivos, visuales y escritos en los medios.
- b) Identificar las características y la efectividad de una variedad de mensajes de los medios.
- c) Técnicas de comparar y contrastar utilizadas en una variedad de mensajes de los medios.

5.7 Los estudiantes escribirán una variedad de formas para incluir una narrativa, descriptiva, expositiva y persuasiva.

- a) Participar en la escritura como un proceso.

- b) Seleccionar audiencia y propósito.
- c) Use una variedad de estrategias de pre escritura.
- d) Introducir y desarrollar un tema, incorporando evidencia y detalles de apoyo.
- e) Organizar información para transmitir una idea central.

5.9 El estudiante encontrará, evaluará y seleccionará los recursos apropiados para crear un producto de investigación.

- a) Construir preguntas sobre un tema.
- b) Recopilar y organizar información de múltiples recursos.
- c) Evaluar la relevancia, confiabilidad y credibilidad de la información.
- d) Dar crédito a las fuentes utilizadas en la investigación.
- e) Evite el plagio y use palabras propias.
- f) Demostrar el uso ético del Internet.

## **VOCABULARIO/DATOS**

El consumo de tabaco es la principal causa de cáncer. Los cigarrillos, los cigarros y el tabaco de mascar pueden causar cáncer.

Los productos de tabaco y los cigarrillos electrónicos contienen nicotina. La nicotina es una sustancia química que es adictiva. Cuando un químico es adictivo, significa que el cuerpo de una persona quiere más y más cuando lo usa.

Los cigarrillos electrónicos no contienen tabaco, pero algunos contienen tanta nicotina como un paquete de 20 cigarrillos.

Los cigarrillos electrónicos calientan un líquido para crear un aerosol que algunas personas llaman vapor (algunos tipos de rociadores para el cabello son aerosoles). Productos químicos se utilizan para aromatizar el líquido en los cigarrillos electrónicos. El líquido se calienta con una bobina de calentamiento de metal. Se han encontrado metales pesados como níquel, estaño y plomo en el vapor, que se respira hacia los pulmones.

Los efectos nocivos de los cigarrillos electrónicos aún no se conocen por completo. Sin embargo, los niños se están volviendo adictos a la nicotina cuando los usan. Ha habido informes de adolescentes que se sienten enfermos y tienen convulsiones después de usar dispositivos de cigarrillos electrónicos.

Los productos Heat-not-burn (con calor, sin combustión) calientan el tabaco, pero no lo queman. Los productos crean un aerosol que contiene nicotina que la persona inhala.

Hookahs (narguile) usan un tipo especial de tabaco que se calienta. El humo del tabaco pasa a través del agua y a través de un tubo de goma a una boquilla que una persona usa para inhalar el humo. Fumar hookah (narguile) está relacionado con los cánceres de pulmón y oral, y el humo también contiene altos niveles de químicos tóxicos.

## LECCION

1) Tenga una discusión con los estudiantes. Use las fotos y la información al final de esta lección para analizar las diferentes formas de los productos de tabaco y los cigarrillos electrónicos y asegúrese de mencionar que, sin importar su forma, es peligroso usar el tabaco. Discuta que muchas personas que usan productos de tabaco desean no haberlo comenzado a usar, pero pueden tener dificultades para dejar de hacerlo porque se vuelven adictos. Comente brevemente que la adicción significa que cuando haces algo, como fumar un cigarrillo, tu cuerpo y tu mente quieren hacerlo cada vez más. Pregunte a los estudiantes por qué alguien desearía no haber comenzado a usar tabaco. Luego haga una lista de cómo el tabaco puede causar daño a su cuerpo. Algunas ideas: arrugas, latidos del corazón más rápidos, manchas en los dedos y dientes, congestión nasal, enfermedad cardíaca, enfermedad pulmonar, cáncer (boca, garganta, esófago, páncreas, pulmón, estómago, etc.), puede provocar tos/ dificultad para respirar, puede causar llagas en la boca, puede volverse adicto, puede causar enfermedad de las encías, carie o pérdida de dientes. Incluso puede dañar el desarrollo del cerebro en niños y adolescentes.

2) Trabaje en grupos pequeños para crear un póster, un panfleto, una presentación electrónica o un video para convencer a sus compañeros de que no consuman tabaco ni nicotina.

3) Cree un mensaje en los medios para informar a los niños sobre los peligros de los productos de tabaco, los cigarrillos electrónicos, Hookah (narguile), o productos de heat-and-burn (con calor, sin combustión).

4) Los estudiantes pueden escribir una carta persuasiva para convencer al lector de los peligros del uso de productos de tabaco y cigarrillos electrónicos

## LECCIÓN DE MOVIMIENTO

Los estudiantes jugarán una versión de “cuatro esquinas” (en un salón de clases, en el asfalto o en un campo). Cuando se lee una pregunta, los estudiantes se mueven a la esquina correcta. Si eligen una esquina incorrecta, el estudiante es eliminado. El juego continúa hasta que haya 4 o menos estudiantes. En este punto debe haber una esquina para cada jugador, y solo se permite un jugador en cada esquina.

Las cuatro esquinas serán cigarrillos; cigarrillos electrónicos; tabaco de mascar; o todas son verdad.

Si 2 respuestas son correctas, los estudiantes pueden elegir cualquiera de las esquinas correctas. Las respuestas están en rojo.

Preguntas:

¿Cuáles contienen químicos y metales que llegan a los pulmones?

**Cigarrillos electrónicos**

¿Cuál causa el cáncer?

## Cigarrillos o tabaco de mascar

¿Cuáles contienen nicotina?

Todas son correctas

¿Que puede contener tanta nicotina como en veinte cigarrillos (un paquete)?

Cigarrillos electrónicos

¿Cuáles son adictivos?

Todas son correctas

¿Cuál puede volver tus dedos amarillos?

Cigarrillos

¿Cuál puede causar llagas en la boca?

Tabaco de mascar

¿Cuál puede causar un derrame cerebral?

Tabaco para mascar y cigarrillos

¿Cuál no estamos seguros de los riesgos específicos para la salud?

Cigarrillos electrónicos

¿Cuáles son no saludables?

Todas son correctas

¿Cuál contienen tabaco?

Cigarrillos y tabaco de mascar

¿Cuál puede causar arrugas?

Cigarrillos y tabaco de mascar

¿Cuál utiliza un vapor inhalado?

Cigarrillos electrónicos

¿Cuál puede dañarle los dientes y las encías?

Tabaco de mascar y cigarrillos

¿Cuál puede parecer una unidad flash USB?

Cigarrillos electrónicos

¿Cuál usa sabores similares a los dulces?

Cigarrillos electrónicos y tabaco de mascar

¿Cuál puede cause una tos fuerte?

Cigarrillos

¿Cual puede ser una puerta de entrada – el primer paso para usar cigarrillos?  
Cigarrillos electrónicos

## **Hoja de Información del Estudiante**

### **El tabaco afecta al cuerpo humano de muchas maneras.**

*Cerebro:* puede causar un derrame; puede impedir el desarrollo del cerebro en niños y adolescentes

*Ojos:* se vuelven rojos

*Boca:* disminuye el sentido del gusto; causa mal aliento e infecciones bucales; causa llagas en la boca; causa cáncer de boca; enfermedad de las encías

*Nariz:* disminuye el sentido del olfato; congestión nasal

*Garganta:* tos fuerte

*Pulmones:* se vuelven negros por el alquitrán; respiración dificultosa; causa enfermedades pulmonares (bronquitis, enfisema, y cáncer)

*Piel:* se arruga

*Dientes:* se vuelven amarillos; caries dental; pérdida de dientes

*Dedos:* se vuelven amarillos

*Corazón:* aumenta las palpitaciones del corazón, causa enfermedad cardíaca

## FOTOS Y HOJAS DE INFORMACIÓN DE TABACO Y CIGARRILLOS ELECTRÓNICOS

Cigarrillos: Los cigarrillos se fuman. Contienen productos químicos nocivos. Causan manchas en los dientes y enfermedad periodontal, tos crónica, aumento de la flema, dificultad para respirar, dolores de cabeza, estrés y palpitaciones del corazón más rápidas en reposo. Los efectos a largo plazo pueden incluir enfermedades cardíacas, enfermedades pulmonares crónicas y cánceres pulmonares y de otro tipo.



Cigarrillos electrónicos (E-cigarrillo/Vapeo): Estos productos crean un aerosol que a menudo se llama vapor (algunos rociadores para el cabello también son aerosol). Respiras el vapor. A menudo tienen sabor a caramelo, que enmascara el sabor de los productos químicos nocivos. Cuando se inhala, el líquido dentro de los cigarrillos electrónicos puede ser muy peligroso. Los cigarrillos electrónicos también pueden causar lesiones por explosiones de batería.





Hookah (Narguile) y Bolígrafos Vapeadores: El uso de hookah (narguile) puede ser tan dañino para su salud como los cigarrillos. El tabaco calentado utilizado contiene sesenta y nueve carcinógenos particulares que se han relacionado con la producción de tumores, así como con el cáncer de pulmón, estómago y riñón.

Hooka (Narguile) tradicional



Bolígrafos Vapeadores



Tabaco sin humo: Los productos de tabaco sin humo pueden entregar más nicotina que los cigarrillos. Uno de los efectos secundarios más comunes experimentados por los consumidores de tabaco sin humo es la caries dental excesiva. Además de la caries dental, el tabaco también hace que las encías se salgan siempre de los dientes, lo que resulta en una pérdida permanente de las encías.

Aunque muchos de los efectos comunes en la salud de los productos de tabaco sin humo atacan la boca, también hay riesgos más graves asociados con ellos. Los profesionales médicos han relacionado muchos de los químicos que se encuentran en el tabaco de mascar, dip, y rapé con el cáncer de esófago, boca y páncreas.



Cigarros: No importa su tamaño, todos estos cigarros contienen tabaco y nicotina. Y todos pueden causar efectos negativos para la salud como los cigarrillos, porque los consumidores están expuestos a tóxicos nocivos. Los cigarros a veces pueden contener sabores dulces como la fresa y la vainilla. Los cigarros tienen efectos tóxicos y dañinos incluso con sabor. Algunos cigarros parecen cigarrillos y se venden individualmente.



## RECURSOS PARA MAESTROS

Tipos de tabaco:

Cigarrillos

Vapeo y Cigarrillos Electrónicos (También conocido como e-cigarrillos o e-cigs)

Hookah (Narguile)

Cigarros

Tabaco sin humo (También conocido como mastica o tabaco de mascar o tabaco de escupir)

Productos sin calor

Todos los productos de tabaco contienen nicotina.

La nicotina en los productos de tabaco y los cigarrillos electrónicos es altamente adictiva

Los cigarrillos electrónicos, cigarrillos, cigarros, hookah (narguile) y productos de tabaco sin humo contienen productos químicos nocivos, incluida la nicotina.

El aerosol de cigarrillo electrónico contiene productos químicos nocivos.

Los cigarrillos electrónicos también pueden causar lesiones por explosiones de batería.

Los sabores de caramelo solo enmascaran el sabor del tabaco y a veces hacen que los productos sean más fáciles de usar.

NO hay forma segura de usar productos de tabaco.

Los maestros deben reconocer que hay estudiantes que tienen personas en sus familias y ven a personas en el público que usan productos de tabaco y cigarrillos electrónicos. Asegúrese de enfatizar que usar los productos no los convierte en una mala persona. A veces, las personas que usan productos de tabaco desean poder dejar de fumar, pero tienen dificultades porque el uso de estos productos puede hacerlos adictos. (usarlo hace que tu cuerpo lo quiera cada vez más). El propósito de enseñar a los estudiantes sobre los peligros del consumo de productos de tabaco y cigarrillos electrónicos es ayudarlos a tomar decisiones saludables para sus propios cuerpos.

Sitios web:

<https://www.cdc.gov/tobacco/>

[https://www.cdc.gov/tobacco/basic\\_information/e-cigarettes/Quick-Facts-on-the-Risks-of-E-cigarettes-for-Kids-Teens-and-Young-Adults.html](https://www.cdc.gov/tobacco/basic_information/e-cigarettes/Quick-Facts-on-the-Risks-of-E-cigarettes-for-Kids-Teens-and-Young-Adults.html)

<https://www.fda.gov/tobacco-products/ctp-newsroom/how-are-non-combusted-cigarettes-sometimes-called-heat-not-burn-products-different-e-cigarettes-and>

<https://teens.drugabuse.gov/drug-facts/tobacco-nicotine-e-cigarettes>

[http://www.scholastic.com/get\\_smart\\_about\\_tobacco/#grades3-5](http://www.scholastic.com/get_smart_about_tobacco/#grades3-5)

Videos:

Video de Educación Discovery:

“Drugs and Alcohol: Happy, Healthy, Drug-Free Me: Part 1”:

<https://app.discoveryeducation.com/learn/videos/a75f16d2-986f-4492-a560-f3fd8c5809de/?hasLocalHost=True>

Video de Educación Discovery:

“Drugs and Alcohol: Happy, Healthy, Drug-Free Me: Part 2”:

<https://app.discoveryeducation.com/learn/videos/71bd166a-b88e-4245-89ec-b1f86c02945b/?hasLocalHost=True>

YouTube video:

Smokeless Tobacco: The Sean Marsee Story - Sean Marsee's Message:

<https://www.youtube.com/watch?v=dS-SGsYBQVA>