

# Primer 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.

### METAS/OBJETIVOS:

Los estudiantes comprenderán que hay decisiones saludables, decisiones no saludables y decisiones peligrosas.

Los estudiantes comprenderán que deben decir no a los productos de tabaco.

Los estudiantes le dirán a un adulto seguro si ven algo peligroso.

### IDEAS GRANDES/ENTENDIENDO:

El tabaco viene en múltiples formas, pero todas son peligrosas para nuestra salud.

La nicotina es una sustancia adictiva.

Decir no y mantenerse alejado de los productos de tabaco es la mejor manera de mantenerse saludable.

### NORMAS DE APRENDIZAJE RELACIONADAS:

Artes del Lenguaje:

1.1 El estudiante continuará demostrando crecimiento en el uso del lenguaje oral.

1.2 El estudiante ampliará la comprensión y el uso de los significados de las palabras.

1.3 El estudiante adaptará o cambiará el lenguaje oral para adaptarse a la situación.

1.8 El estudiante ampliará el vocabulario.

Estándares de Matemáticas:

1.13 El estudiante ordenará y clasificará objetos concretos de acuerdo con uno o dos atributos.

Estándares de Educación de la Salud:

1.1 El estudiante identificará los componentes básicos y las funciones de los sistemas del cuerpo humano y la importancia de las prácticas seguras, las relaciones interpersonales positivas y la salud ambiental.

1.2 El estudiante explicará que la buena salud está relacionada con decisiones saludables.

1.3 El estudiante identificará reglas y prácticas específicas para promover la seguridad personal y los comportamientos socialmente responsables.

Estándares de Educación Física:

1.2 El estudiante identificará estructuras anatómicas básicas y conceptos básicos de conciencia espacial.

1.3 El estudiante identificará los cambios en el cuerpo que ocurren durante la actividad física de moderada a vigorosa.

1.5 El estudiante identificará conceptos básicos de nutrición del equilibrio energético.

### LECCIÓN:

1. Introduzca la idea de que nosotros somos ayudantes para nuestros cuerpos. Pregunte a los estudiantes qué hacemos para ayudar a nuestros cuerpos a mantenerse saludables y crecer. Discuta las diferentes ideas que los estudiantes tienen. Pueden incluir: dormir bien por la noche, llevar una dieta equilibrada, beber mucha agua, hacer ejercicio, usar el cinturón de seguridad en el automóvil, etc. Luego discuta qué debemos hacer si nos enfermamos. Las ideas pueden incluir: dormir más, beber más agua, comer sopa de pollo

con fideos, ir al médico, tomar medicamentos si un adulto en casa o un médico nos dice que lo necesitamos y nos lo da. ¡Todas estas son excelente maneras de cuidar nuestro cuerpo!

2. Introduzca la idea de decisiones no saludables y peligrosas. Pida a los estudiantes que enumeren algunas cosas que pueden ser no saludables para sus cuerpos. Las ideas pueden incluir: comer demasiados dulces, quedarse despierto hasta tarde, mirar demasiada televisión o jugar videojuegos todo el día, etc. Discuta rápidamente que algunas decisiones no saludables generalmente están bien de vez en cuando, pero si se hacen todo el tiempo, no sería bueno para su cuerpo. Luego comience a discutir las decisiones peligrosas y cómo son diferentes de las decisiones no saludables. Las decisiones peligrosas pueden incluir: usar tabaco, usar drogas, usar alcohol, jugar con herramientas/ cuchillos afilados, jugar con fósforos o fuego, tomar medicamentos cuando no estás enfermo, tomar medicamentos para adultos o medicamento que no son para ti, tocar o beber artículos “debajo del fregadero”. Discuta por qué estas decisiones son peligrosas y no solo no saludables (Por ejemplo: tomar medicamentos para adultos puede afectar tu cuerpo de manera diferente y enfermalo; los cigarrillos pueden dificultar tu respirar o lastimar tu estomago; el fuego puede quemarte, etc.).

Comience a hablar sobre el tabaco con un poco más de profundidad. En este punto, muestre a los alumnos las imágenes de los diferentes tipos de productos de tabaco (adjuntos al final de esta lección). Discuta las diferentes formas de tabaco y explique que no importa cómo se use, los productos de tabaco y los cigarrillos electrónicos son peligrosos. Contiene productos químicos nocivos que pueden dañar su cuerpo. Además, todas las formas de tabaco contienen algo llamado nicotina, que es adictivo. Discuta lo que significa “adictivo”: que una vez que tu cuerpo lo ha tenido, quiere más y más es eso. Discuta con los estudiantes lo peligroso que es querer más de algo que es muy malo para el cuerpo. Dígales a los estudiantes que siempre deben decir no a las decisiones que son peligrosas porque quieren hacer lo mejor para su cuerpo. Recuerde a los estudiantes que siempre le digan a un adulto seguro si ven algo peligroso.

3. Introducir la actividad de clasificación. Entregue a cada estudiante una hoja de clasificación y una hoja de respuestas (incluido al final de esta lección. Para su información- las hojas de respuestas se pueden copiar de adelante hacia atrás para permitir más espacio para pegar los elementos de clasificación). Indique a los alumnos que corten los elementos de clasificación. Luego, los estudiantes pegarán los artículos debajo del encabezado apropiado – Saludable, No Saludable y Peligroso. Por ejemplo, una foto de una ensalada iría debajo del encabezado de Saludable, una foto de una dona debajo de No Saludable y una foto de cigarrillos debajo de Peligroso. Antes de que los estudiantes comiencen la clasificación, asegúrese de nombrar (y explicar, según sea necesario) cada opción para que los estudiantes sepan qué representa cada imagen. Recuerde a los estudiantes que Saludable significa buenas decisiones para su cuerpo, No saludable significa decisiones que están bien de vez en cuando, pero si se elige todo el tiempo podría dañar su cuerpo, y las decisiones peligrosas son decisiones de las que siempre deben mantenerse alejados porque podría lastimar seriamente su cuerpo. Deje que los estudiantes trabajen en clasificar los elementos. (La clasificación de elementos

puede hacerse como clase, en pequeños grupos, en parejas o individualmente a discreción del maestro. Como actividad de toda la clase, los estudiantes no necesitan recortar y pegar sus propios elementos de clasificación: el maestro podría cortar un elemento para que la clase lo comparta y usar una tabla de bolsillo o cinta para adherir el elemento al tablero.)








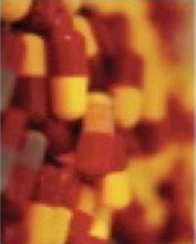

4. Después de que los estudiantes hayan terminado de clasificar, verifique su trabajo como clase. Ayude a los niños a discutir por qué ordenaron cada elemento como lo hicieron. Si hay desacuerdos, háblelo en clase y explique a dónde pertenece y por qué.

5. Repase las ideas discutidas en estas lecciones y reitere que los estudiantes deben decir no a las decisiones peligrosas como los productos de tabaco y los cigarrillos electrónicos.

#### ACTIVIDADES DE EXTENSIÓN:

Haga que los estudiantes vayan a caza de elementos en revistas: encontrar cosas que sean saludables, no saludable, y peligrosas. Recorte los elementos, ordénelos y péguelos en un gran trozo de papel dividido en tres secciones (esto puede ser un proyecto individual, de grupo pequeño o de grupo completo).

Actividad de movimiento: Juega una variación de luz roja, luz verde con decisiones. Cada vez que el maestro diga una opción saludable, los estudiantes avanzarán un paso. Para decisiones no saludable, los estudiantes no deben moverse. Y para decisiones peligrosas, los estudiantes deben retroceder un paso. A medida que se toman decisiones, discuta con los estudiantes por qué tomaron la decisión que hicieron.

 <p>Manzana</p>	 <p>Veneno</p>	 <p>Banana</p>	 <p>Dormir</p>	 <p>Correr</p>
 <p>Cuchillo</p>	 <p>Cerveza</p>	 <p>Hooka</p>	 <p>Videojuegos todo el día</p>	 <p>Sándwich</p>
 <p>Fósforos</p>	 <p>Fútbol</p>	 <p>Helado</p>	 <p>Pastillas</p>	 <p>Agua</p>
 <p>Pastel</p>	 <p>Cigarro</p>	 <p>Cigarrillos</p>	 <p>Musica a todo volumen</p>	 <p>Dona</p>

Saludable, No Saludable, Peligroso

Nombre:

Saludable	No Saludable	Peligroso

Saludable	No Saludable	Peligroso

Saludable, No Saludable, Peligroso RESPUESTAS:

Saludable

Manzana  
Banana  
Dormir  
Correr  
Sándwich  
Fútbol  
Agua

No Saludables

Videojuegos todo el día  
Helado  
Pastel  
Música a todo volumen  
Dona

Peligroso

Veneno  
Cuchillo  
Cerveza  
Hookah  
Fósforos  
Pastillas  
Cigarros  
Cigarrillos  
Cigarrillos Electrónicos



## 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>