

Cuarto 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. Los estudiantes entenderán cómo responder adecuadamente a la presión de grupo. 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

Conceptos Esenciales de Salud

4.1.l. Analizar los efectos del consumo de alcohol, tabaco, inhalantes y otras drogas en relaciones con familiares, compañeros y otras personas.

4.1.m. Identificar habilidades efectivas de comunicación verbal y no verbal para resistir/rechazar alcohol, tabaco, inhalantes y otras drogas.

Decisiones Saludables

4.2.e. Describir por qué las personas eligen usar o evitar el alcohol, el tabaco, los inhalantes y otras drogas.

4.2.f. Describir los efectos de la presión de grupo sobre el uso de alcohol, tabaco, inhalantes y otras drogas.

4.2.g. Demostrar habilidades de rechazo.

Abogacía y Promoción de la Salud

4.3.d. Analice los recursos de prevención para evitar el alcohol, el tabaco, los inhalantes y otras drogas.

4.3.e. Determinar la importancia de las habilidades de resistencia/rechazo al decir no a alcohol, tabaco, inhalantes y otras drogas.

Artes del Lenguaje

4.1 El estudiante utilizará habilidades efectivas de comunicación oral en una variedad de entornos.

- a) Escuche activamente y hable usando las reglas de discusión apropiadas.
- b) Contribuir a las discusiones grupales en todas las áreas de contenido.
- c) Resumir oralmente la información que expresa ideas claramente.
- d) Haga preguntas específicas para reunir ideas y opiniones de otros.
- e) Usar evidencia para apoyar opiniones y conclusiones.
- f) Conecte los comentarios a las observaciones de otros.
- g) Usar vocabulario específico para comunicar ideas.
- h) Demostrar la capacidad de colaborar con diversos equipos, mientras comparte la responsabilidad del trabajo.
- i) Trabajar respetuosamente con los demás y mostrar valor por las contribuciones individuales.

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

- a) Diferenciar entre mensajes de medios auditivos, visuales y escritos y sus propósitos.
- b) Compare y contraste cómo se representan las ideas y los temas en una variedad de medios de comunicación y formatos.

4.4 El estudiante ampliará el vocabulario cuando lea.

- d) Usar vocabulario de otras áreas de contenido.
- e) Desarrollar y usar vocabulario general y especializado a través de hablar, escuchar, leer y escribir.

4.9 El alumno demostrará comprensión de los recursos de información para crear un producto de investigación.

- a) Contribuir preguntas sobre un tema.
- b) Recopilar y organizar información de múltiples recursos.
- c) Evaluar la relevancia y fiabilidad 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.

Algunas razones por las cuales las personas usan productos de tabaco y/o cigarrillos electrónicos

- 1) Para parecer mayor o “adulto”
- 2) Para encajar con amigos/ para sentirse bien y aceptado, también llamado “aceptación de grupo”

- 3) Presión de grupo
- 4) Los miembros de la familia usan tabaco o nicotina

Cómo responder a la presión de grupo

- 1) Habla con claridad.
- 2) Párate alto.
- 3) Ten autoconfianza.
- 4) Se honesto y firme.
- 5) Haz contacto visual.

Evitación

- 1) Evite la situación en la que pueda ser presionado

Escapar

- 1) Alejarse
- 2) Dar una excusa – “Tengo que irme a la casa ahora.” “Olvidé que tengo practica de _____.”
- 3) Ignorar – alejarse. Ve a hablar con alguien más. Cambia el tema.

Rechazar

- 1) “No.” o “No gracias.”
- 2) Dar una declaración propia de “Yo”: “Yo no fumo.” “A mi no me interesa tratar de fumar.”
“Yo juego deportes _____, no puedo fumar.”
- 3) Decir las consecuencias – “No quiero tener cáncer.” “No es saludable.”
“Causa mal aliento.” “Hará que mi ropa huelga mal.”
“Es malo para mis pulmones.”

LECCIONES:

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) Como grupo, discutan cómo tener seguridad y ser asertivos (hablar con claridad, mantenerse firmes, tener autoconfianza, ser honestos y firmes, y hacer contacto visual). Toda la clase puede practicar decir, “No.” o “No, gracias.”

Divida la clase en 4 o 5 grupos pequeños. Entregue a cada grupo una tarjeta de estrategia para evitar la presión de grupo. Haga que cada grupo represente una situación para modelar la estrategia. Cada grupo creará y practicará la estrategia. Luego, cada grupo realizará la estrategia para la clase.

3) Los mensajes de los medios pueden ser visuales, auditivos y escritos. Los estudiantes deben entender la audiencia y el propósito del mensaje.

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) Trabaje en grupos pequeños para crear un póster, folleto, presentación electrónica o video para convencer a sus compañeros de que no consuman tabaco ni nicotina. Incluir estrategias que los estudiantes puedan usar para contrarrestar la presión de grupo.

5) Crea una caricatura que muestre los efectos de fumar cigarrillos, usando productos de tabaco, cigarrillos electrónicos, Hookah (narguile), o productos heat-not-burn (con calor, sin combustión). La caricatura debe mostrar el inicio, el impacto y el efecto del uso del producto.

6) Crea y trabaje en problemas de palabras. Ejemplo: un paquete de cigarrillos cuesta \$ 5.20 en Virginia, y el Sr. Williams fuma 4 paquetes en una semana. ¿Cuánto gastará el Sr. Williams en cigarrillos en una semana? ¿En un mes? ¿Un año?

<p>Evitación</p> <p>Evita la situación en la que puedas ser presionado.</p>	<p>Escapar</p> <p>Alejarse</p> <p>Dar una excusa</p> <p>“Tengo que llegar a casa ahora.”</p> <p>“Olvidé que tengo practica de _____.”</p>
<p>Escapar</p> <p>Ignorar</p> <p>Alejarse.</p> <p>Hablar con alguien más.</p> <p>Cambiar el tema.</p>	<p>Declaración propia de “Yo”</p> <p>“Yo no fumo.”</p> <p>“No estoy interesado en probar los cigarrillos electrónicos.”</p> <p>“Yo juego deportes _____, no puedo fumar.”</p>
<p>Decir las consecuencias</p> <p>“No quiero contraer cáncer.”</p> <p>“No es saludable.”</p> <p>“Causa mal aliento.”</p> <p>“Hará que mi ropa huelga mal.”</p> <p>“Es malo para mis pulmones.”</p>	

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 palpitations 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.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

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>