

Jardín de Infancia  
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 y los cigarrillos electrónicos.

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

### IDEAS GRANDES/ENTENDIENDO:

Los productos de tabaco y los cigarrillos electrónicos vienen en múltiples formas, pero todos son peligrosos para nuestra salud.

La nicotina es una sustancia adictiva.

Decirle no y mantenerse alejado de los productos de tabaco y los cigarrillos electrónicos te ayudará a permanecer saludable.

### NORMAS DE APRENDIZAJE RELACIONADAS:

Artes del Lenguaje:

K.1 El estudiante demostrará crecimiento en el uso del lenguaje oral.

K.2 El estudiante ampliará la comprensión y el uso de los significados de las palabras.

K.3 El estudiante desarrollará habilidades de comunicación oral.

K.8 El estudiante ampliará el vocabulario.

Estándares de Educación de la Salud:

K.1 El estudiante identificará y describirá conceptos clave de salud y seguridad.

K.2 El estudiante identificará decisiones saludables.

K.3 El estudiante describirá comportamientos que promueven la salud y previenen lesiones y enfermedades.

Estándares de Educación Física:

K.1 El estudiante demostrará progreso hacia la forma madura de habilidades locomotoras, no locomotoras y de manipulación seleccionadas para comprender las diversas formas en que el cuerpo puede moverse.

K.2 El estudiante identificará las estructuras básicas del cuerpo y los conceptos básicos de la conciencia espacial.

K.3 El estudiante identificará conceptos básicos de aptitud física.

K.4 El estudiante utilizará comportamientos apropiados y prácticas seguras en entornos de actividad física.

K.5 El estudiante identificará los conceptos básicos del equilibrio energético.

### LECCIÓN:

1. Presente el tema dibujando dos líneas en una hoja de papel para graficas/pizarra de tiza/ pizarra acrílica para formar tres columnas. Diga a los estudiantes que discutiremos decisiones saludables y no saludables. Dibuje una cara sonriente (☺) y escriba la palabra “saludable” en la parte superior de la columna izquierda. Luego, dibuje una cara de “ok” (:/) y escriba “no saludable” en la parte superior de la columna central. Comience a discutir decisiones saludables y anótelas en la sección saludable de la tabla. Los ejemplos pueden incluir: ejercicio, comer

muchas verduras y frutas, dormir bien por la noche, jugar con amigos, usar el cinturón de seguridad en el carro, etc. Discuta por qué estas decisiones son decisiones saludables. Luego discuta las decisiones no saludables y anótelas en la sección no saludable del cuadro. Los ejemplos pueden incluir: comer dulces para la cena, mirar mucha televisión, jugar videojuegos todo el día, quedarse despierto toda la noche para jugar, etc. Luego, hable sobre cómo se sentirían los niños si hacen demasiadas cosas poco saludables. Pueden tener dolor de estómago o estar cansados y de mal humor al día siguiente. Hágales saber a los estudiantes que algunas decisiones no saludables están bien de vez en cuando, pero si las hacen todo el tiempo, pueden hacerlos menos saludables.

2. Introduzca la idea de decisiones peligrosas. Escriba la palabra “peligroso” y una X grande al lado, en la parte superior de la columna derecha. Diga a los estudiantes que hay algunas decisiones que NUNCA deberían tomar porque son peligrosas. Pida a los estudiantes ejemplos de decisiones peligrosas. Discuta. Algunos ejemplos de decisiones peligrosas pueden incluir: jugar/usar fósforos, encender la estufa u horno sin un adulto, lastimar a alguien más o a si mismo, tocar o beber artículos “debajo del fregadero”. Escriba las ideas que discuten los niños y asegúrese de preguntarles a los estudiantes por qué cada idea es peligrosa y qué podría suceder si la hicieran (por ejemplo: si juego con fósforos, podría encender un fuego, podría lastimarme, podría meterme en problemas).

3. Introducir tabaco. Informe a los estudiantes que el tabaco es algo que también es peligroso. Pregunte si alguien ha oído hablar del tabaco ocasiones anteriores y de a los estudiantes algo de tiempo para compartir. Diga a los estudiantes que el tabaco puede enfermar realmente a las personas y que nunca deberían usarlo. Pregunte a los estudiantes si alguna vez beberían veneno. Pregúnteles qué podría pasar si lo hicieran. Hágales saber que los productos de tabaco y los cigarrillos electrónicos contienen productos químicos nocivos y venenos. Diga a los estudiantes que el tabaco se puede usar de diferentes maneras, pero que es peligroso sin importar cómo se use. En este punto, muestre a los estudiantes imágenes de cada tipo de tabaco (que se encuentra al final de esta lección): Cigarrillos, Vapeo y cigarrillos electrónicos (también conocido como E-cigarrillos o E-cigs), Hookah (Narguile), Cigarros, tabaco sin humo (también conocido como masticar o tabaco de mascar). Dé algunos ejemplos de cómo el tabaco puede enfermar gravemente a alguien (por ejemplo: si fumaras un cigarrillo, podría lastimarte los pulmones y dificultar la respiración; si masticaras tabaco, podría dolerte el estómago y causar llagas en la boca). Diga a los estudiantes que, además de todo eso, TODOS los tipos de tabaco contienen algo llamado nicotina que es adictivo. Discuta qué significa “adictivo”: que una vez que tu cuerpo lo ha tenido, quiere más y más de eso. Discuta con los estudiantes lo peligroso que es querer más de algo que es muy malo para el cuerpo. Diga a los estudiantes que usar tabaco es peligroso, como jugar con fósforos o viajar en automóvil sin usar el cinturón de seguridad; que podría dañar a las personas y meterlas en problemas.

4. Ahora que ha discutido las decisiones, recuerde a los estudiantes que es importante decir siempre no a las decisiones peligrosas. Además, los estudiantes siempre deben decirle a un adulto seguro si ven algo peligroso. Luego, introduzca un juego de movimiento para practicar decir que no. Divida un área en dos: por ejemplo, puede usar cinta adhesiva para marcar una línea en el piso o alfombra de su salón de clases, o simplemente usar una línea imaginaria; alternativamente, puede salir a una acera o área de asfalto y dibujar una línea con tiza. Indique a

la clase que se pare en la línea. Avisarles que dirás una opción. Indique a los estudiantes que se muevan hacia el lado derecho de la línea si la opción dada es una opción saludable y deben gritar: “SÍ” a esa opción. Asegurase de señalar a qué lado está a la derecha, ya que los niños de jardín de infancia pueden no saber. Dar a los alumnos un ejemplo: “Comiste brócoli en el almuerzo. Esta es una opción saludable, entonces todos saltan a la derecha y gritan “SÍ”” Los estudiantes permanecerán de pie en la línea si la opción dada no es saludable y gritarán “OKAY A VECES!” Dar a los alumnos un ejemplo “Te quedas despierto hasta tarde para ver el Superbowl (partido de Fútbol). Esto no es saludable, lo que significa que está bien hacerlo de vez en cuando si tus padres te lo permiten, pero no todo el tiempo. Esto no es saludable, lo que significa que está bien hacerlo de vez en cuando si tus padres te lo permiten, pero no todo el tiempo.” Finalmente, diga a los alumnos que se moverán al lado izquierdo de la línea (indicar a los alumnos dónde está la izquierda) si la opción que se les da es una opción peligrosa y deben gritar: “NO” a esa opción. Dar a los alumnos un ejemplo “Tu hermana no quiere usar su cinturón de seguridad. Esta es una opción peligrosa, por lo tanto, todos saltan a la izquierda y gritan “NO!”” comience a jugar. A medida que los estudiantes elijan, llame a algunos para preguntar por qué tomaron la decisión que hicieron. Algunos ejemplos de indicaciones están debajo:

Un amigo te pide que juegues en el patio de recreo en el recreo.

Encontraste algunos fósforos en el piso y quieres jugar con ellos.

Tu familia comerá ensalada para la cena esta noche.

Encontraste un cigarrillo para fumar.

Encontraste una bebida afuera y quieres beberla, no sabes de quién es o de dónde vino.

Quieres quedarte despierto toda la noche para jugar con tu hermana o hermano.

Decides comer helado en el desayuno.

Te cepillas los dientes antes de acostarte.

Encontraste artículos de limpieza debajo del fregadero y quieres tocarlos para ver mejor.

A la hora del almuerzo tienes sed y bebes agua.

Encontraste tabaco de mascar y te preguntas a qué sabe.

5. Termina el juego y repasa rápidamente lo que se discutió durante la lección. Repase saludable, no saludable y peligroso (con algunos ejemplos de cada cual), y repase decir no a las decisiones que son peligrosas porque quieres hacer lo mejor para tu cuerpo. Recuerde a los estudiantes que siempre le digan a un adulto seguro si ven algo peligroso. Haga que cada niño diga algo saludable que harán ese día, ya sea en clase o a un amigo sentado cerca de ellos.

ACTIVIDAD DE EXTENSIÓN:

Haga que los estudiantes hagan dibujos de ellos mismos haciendo actividades saludables. Haga que los niños compartan lo que dibujaron y por qué es saludable.

## 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>