

Segundo 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 y cigarrillos electrónicos es la mejor manera de mantenerse saludable.

### NORMAS DE APRENDIZAJE RELACIONADAS:

#### Artes del Lenguaje:

2.1 El estudiante demostrará una comprensión de la estructura del lenguaje oral.

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

2.3 El estudiante usará habilidades de comunicación oral.

2.5 El estudiante usará estrategias fonéticas cuando lea y deletree.

2.10 El estudiante demostrará comprensión de los materiales de referencia.

2.11 El estudiante mantendrá una letra legible y comenzará a hacer la transición a la letra cursiva.

#### Estándares de Educación de la Salud:

2.1 El estudiante identificará los principales sistemas del cuerpo, decisiones saludables de alimentos y bebidas, emociones y habilidades sociales, y explicará cómo cada uno está conectado con la salud personal.

2.2 El estudiante identificará las decisiones personales de salud y los hábitos de salud que influyen en la salud y el bienestar a lo largo de la vida.

2.3 El estudiante describirá las influencias y factores que afectan la salud y el bienestar.

#### Estándares de Educación Física:

2.2 El estudiante identificará las principales estructuras musculoesqueléticas y el sistema cardiorrespiratorio y explicará la importancia de la conciencia espacial mientras se mueve.

2.3 El estudiante describirá los componentes del estado físico e identificará actividades físicas que promuevan la capacidad aeróbica, la fuerza muscular, la resistencia, la flexibilidad y la composición corporal.

2.5 El estudiante describirá los componentes del consumo de energía del equilibrio energético y la salud física y el desarrollo.

### LECCIÓN:

1. Introduzca la lección discutiendo decisiones saludables, no saludables y peligrosas. Haga que la clase de ejemplos de cada elección. Algunos ejemplos pueden ser: decisiones saludables: dormir bien por la noche, llevar una dieta equilibrada, beber mucha agua, hacer ejercicio, usar el cinturón de seguridad en el carro, etc.; decisiones no saludables: comer demasiados dulces, quedarse despierto hasta tarde, mirar demasiada televisión, etc.; decisiones peligrosas: tomar

medicamentos para adultos puede afectar tu cuerpo de manera diferente y enfermarlo; los cigarrillos pueden dificultarte la respiración; el fuego puede quemarte, etc.

2. Comience a enfocarse en el consumo de tabaco. Use las fotos y la información al final de esta lección para discutir las diversas formas de productos de tabaco y cigarrillos electrónicos y asegúrese de mencionar que, sin importar su forma, los productos de tabaco y los cigarrillos electrónicos son peligrosos de usar. Comente que muchas personas que consumen tabaco desean no haberlo usado nunca, 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. Referir a los estudiantes a la hoja de información adjunta a lo largo de la discusión y la siguiente actividad.

3. Después de analizar los muchos efectos que el tabaco puede tener en el cuerpo, presente la siguiente actividad. Entregue a cada alumno un papel con un contorno corporal (ver adjunto). Con la ayuda de los maestros, los estudiantes identificarán partes del cuerpo en la hoja. Los estudiantes también pueden señalar dónde está cada parte en sus propios cuerpos. Luego, comience a discutir cómo las diferentes partes del cuerpo se ven afectadas por el consumo de tabaco. Con los estudiantes, comience a nombrar áreas con problemas que puedan surgir debido al consumo de tabaco. Por ejemplo, dibuje una línea apuntando a los dientes y escriba: “manchas en los dientes” en la línea, o dibuje una línea hasta el corazón y escriba: “latidos rápidos de corazón”. (A discreción del maestro, la actividad de nombrar podría completarse como clase, en pequeños grupos, en parejas o individualmente. Como clase, cada estudiante no necesita tener su propio documento de contorno corporal: el maestro podría dibujar o proyectar la imagen corporal en el pizarrón y nombrar donde toda la clase pueda verla). Recuerde a los alumnos que deben consultar la hoja de información según sea necesario mientras trabajan. Después de que los cuerpos estén llenos de etiquetas, haga que los niños discutan cómo se sentirían tener problemas como esta. ¿Podrían saltar, correr y jugar? ¿Tendrían dificultades para realizar alguna de sus actividades habituales?

4. Recuerde a los estudiantes que están a cargo de sus propios cuerpos y que tienen que tomar decisiones saludables para mantener sus cuerpos en buena forma! Discuta la idea de decir no a las decisiones que dañarán sus cuerpos. ¡Si alguien les pide que hagan algo peligroso, los estudiantes deben decir que no! Además, si alguna vez ven algo peligroso, deben optar por mantenerse alejados y decirle a un adulto seguro. Luego, como clase, ofrezca algunos escenarios y haga que la clase discuta lo que deben hacer para cada uno: a continuación, se presentan algunos ejemplos de escenarios.

Ves un cuchillo sobre la mesa.

Un chico de secundaria te pregunta si quieres fumar un cigarrillo.

Tu amigo te pide que juegues en el recreo.

Ves un cigarrillo electrónico que se dejó en el mostrador de la tienda de comestibles.

Los fósforos y una vela están en un mostrador en tu casa.

Tu profesor te pide que ayudes a un amigo.

Tienes hambre y ves una manzana y una barra de caramelo.

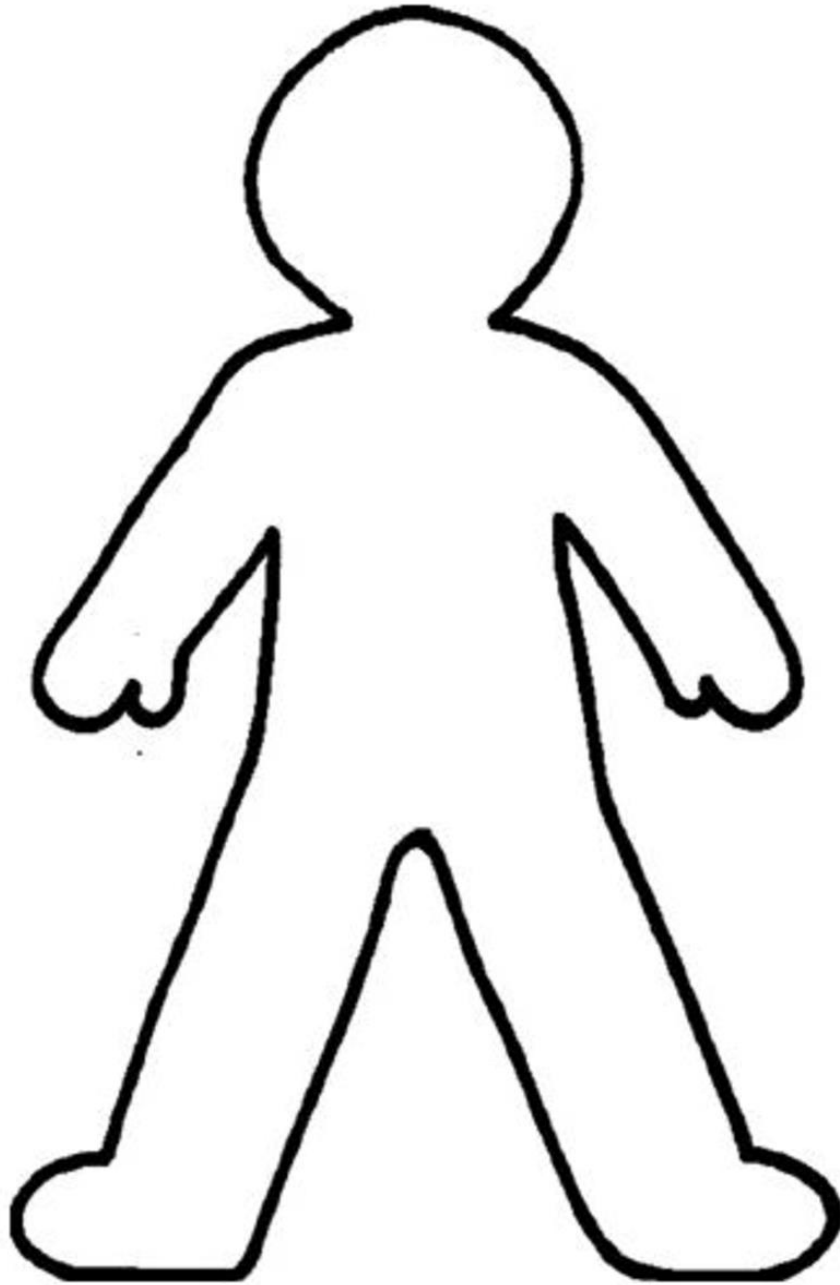
Ves químicos de limpieza debajo del fregadero de la cocina.

#### ACTIVIDADES DE EXTENSIÓN:

Actividad de Movimiento: Juegue “Simón dice” con las partes del cuerpo que se mencionaron en la lección (por ejemplo: “Simón dice toca donde están tus pulmones”).

Actividad de Nombrar el Impacto del Tabaco

Nombre: \_\_\_\_\_



## **Hoja de Información del Alumno**

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

*Cerebro:* 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; la caries dental; pérdida de dientes

*Dedos:* se vuelven amarillos

*Corazón:* aumenta la palpitación del corazón, causa enfermedad del corazón

## 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 cran 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 ingiere, 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>