



## CUARTO AÑO DE PRIMARIA

### PRODUCTOS DE TABACO Y CIGARRILLOS ELECTRÓNICOS - LECCIONES DE PREVENCIÓN

El Departamento de Educación de Virginia se complace en reconocer que este módulo de aprendizaje se desarrolló con la pericia de maestros de escuelas primarias públicas de Virginia en colaboración con la Fundación de Virginia para la Juventud Saludable.

## METAS/OBJETIVOS:

- Los alumnos comprenderán los efectos dañinos de los productos del tabaco, los cigarrillos electrónicos y la nicotina.
- Los alumnos comprenderán cómo responder adecuadamente a la presión de sus compañeros.
- Los alumnos aprenderán el vocabulario de los productos de tabaco, cigarrillos, puros, nicotina, alquitran, adictivo, por calentamiento y Hooks.

## GRANDES IDEAS/COMPRESIÓN:

- Los productos del tabaco vienen en múltiples formas, pero todos son peligrosos para la salud.
- La nicotina es una sustancia adictiva.
- Decir no y mantenerse alejado de los productos del tabaco y los cigarrillos electrónicos ayudará a mantener buena salud.

## ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE RELACIONADOS



### INGLÉS:

#### **Comunicación y Alfabetización Multimodal:**

- 4.1 El alumno utilizará habilidades de comunicación oral efectivas en una variedad de escenarios.
- 4.2 El alumno creará y presentará contribuciones multimodales e interactivas.
- 4.3 El alumno aprenderá cómo se hacen los mensajes de los medios de comunicación y con qué fines.

#### **Lectura:**

- 4.4 El alumno ampliará su vocabulario al leer.

#### **Escritura:**

- 4.8 El alumno editará por sí mismo y por sus compañeros la escritura de mayúsculas, ortografía, puntuación, estructura de oraciones, párrafos en inglés estándar.



### EDUCACIÓN DE LA SALUD:

#### **Conceptos Esenciales de la Salud:**

- 4.1 El alumno explicará cómo la nutrición y otros comportamientos que mejoran la salud afectan a la salud personal y al rendimiento académico.

**-4.1h** Comparar las consecuencias a corto y largo plazo del consumo de alcohol, tabaco, productos de nicotina, marihuana, inhalantes y otras drogas.

**2-4.1i** Identificar habilidades efectivas de comunicación verbal y no verbal para resistir/rechazar el alcohol, el tabaco, los productos de nicotina, la marihuana, los inhalantes y otras drogas.

#### **Decisiones Saludables:**

4.2 El alumno describirá los conceptos y comportamientos de salud que previenen las enfermedades, las patologías y las heridas y que promueven las relaciones positivas.

**-4.2h** Examinar los factores que pueden influir en la decisión de un individuo de consumir o evitar el alcohol, el tabaco, los productos de nicotina, la marihuana, los inhalantes y otras drogas..

**-4.2i** Describir los efectos de la presión de compañeros en el consumo de alcohol, tabaco, productos de nicotina, marihuana, inhalantes y otras drogas.

#### **Defensa y Promoción de la Salud**

4.3 El alumno describirá la importancia de identificar y acceder a los recursos de salud para la salud personal y comunitaria.

**-4.3h** Determinar la importancia de las habilidades de resistencia/rechazo para decir no al alcohol, el tabaco, los inhalantes y otras drogas.

**-4.3i** Demostrar habilidades efectivas para rechazar situaciones que impliquen la presión de los compañeros para consumir sustancias dañinas.

# VOCABULARIO/HECHOS

- El tabaco es la principal causa de cáncer. Los cigarrillos, los puros y el tabaco de mascar pueden causar cáncer
- Los productos de tabaco y los E-Cigs contienen nicotina. La nicotina es un químico adictivo. Cuando un químico es adictivo, hace que el cuerpo de una persona quiera más y más cuando lo usa
- Los cigarrillos electrónicos no contienen tabaco, pero algunos contienen tanta nicotina equivalente a un paquete de 20 cigarrillos
- Los cigarrillos electrónicos calientan un líquido para crear un aerosol que algunas personas llaman vapor (algunos tipos de laca para el cabello son aerosoles). Se utilizan productos químicos para saborizar el líquido en los E-Cigs. El líquido se calienta con una bobina calentadora metálica. Se han encontrado metales pesados como níquel, estaño y plomo en el vapor, que se respira en los pulmones
- Los efectos a largo plazo de cigarrillos electrónicos todavía totalmente no se conocen, pero se ha demostrado que los productos químicos y los metales pesados encontrados en el vapor dañan el tejido pulmonar. Los niños se vuelven adictos a la nicotina cuando la consumen, lo que puede dañar el cerebro en desarrollo. Se han registrado casos de adolescentes que se han sentido mal y sufrido convulsiones al usar cigarrillos electrónicos. Las explosiones e incendios provocados por baterías defectuosas han causado lesiones graves, como quemaduras y rotura de dientes
- Productos de Tabaco Calentado (PTC) o por calentamiento calientan el tabaco, pero no lo queman. Los productos generan un aerosol que contiene nicotina que el usuario inhala.
- La pipa de Agua o Hookah (shisha, narguile) emplea un tipo especial de tabaco que se calienta. El humo del tabaco pasa a través del agua y de un tubo de goma hasta una boquilla que la persona emplea para inhalar el humo. El consumo de Hookah o narguile está relacionado con el cáncer de pulmón y de boca, y el humo también contiene altos niveles de sustancias químicas tóxicas.
- Algunas razones por las que la gente usa productos de tabaco y/o cigarrillos electrónicos::
  - 1) Para verse mayor o "adulto"
  - 2) Para quedar bien con los amigos/para sentirse "chévere" y aceptado, también llamado "aceptación de los compañeros"
  - 3) Presión de los compañeros
  - 4) Miembros de la familia consumen tabaco o nicotina

# VOCABULARIO/HECHOS

## Consejos para responder al uso de productos de tabaco/cigarrillos:

### Afrentándose a la presión de los compañeros:

1. Hablar con claridad
2. Mantenerse recto/a
3. Tener confianza en sí mismo
4. Ser honesto y firme
5. Establecer contacto visual

### Evitación:

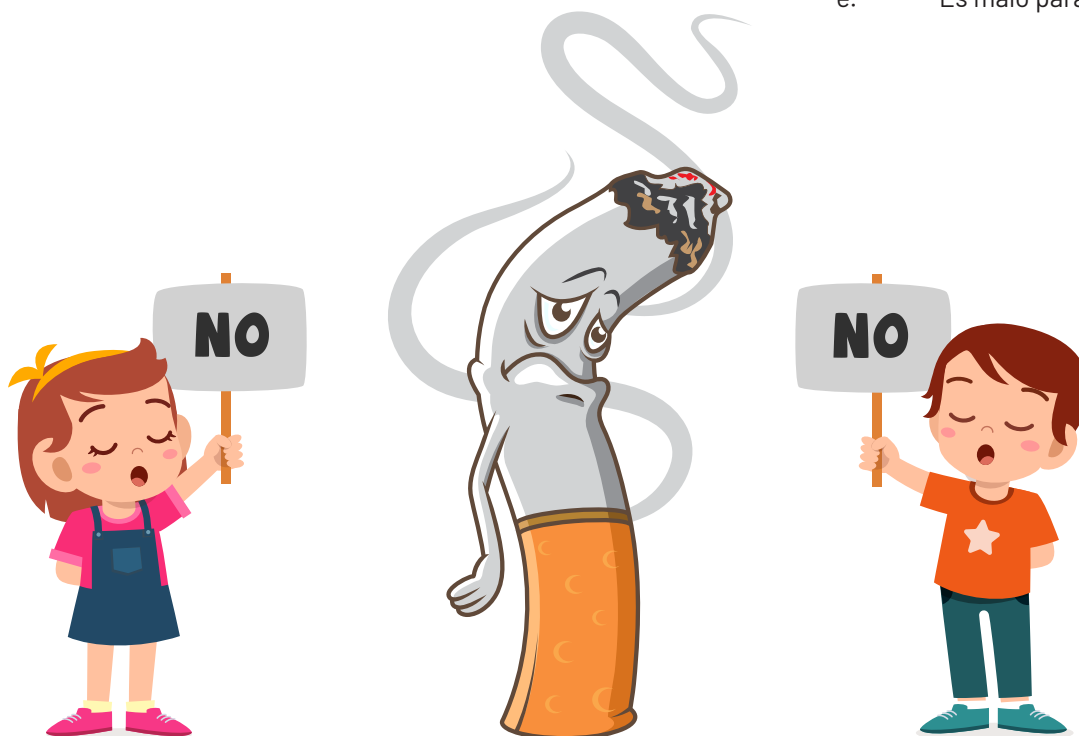
- 1) Evitar las situaciones en las que el alumno se sienta presionado.

### Escápate:

- 1) Alejarse.
- 2) Dar una excusa.
  - a. "Tengo que irme a mi casa".
  - b. "Se me olvidó que tengo práctica de \_\_\_\_\_"
- 3) Ignorar - Hablar con alguien más o cambiar el tema.

### Rechazar:

- 1) "No." o "No gracias."
- 2) Dar una frase de "Yo."
  - a. "Yo no fumo."
  - b. "Yo no quiero probar fumar."
  - c. "Yo juego \_\_\_\_\_, no puedo fumar."
- 3) Mencionar consecuencias:
  - a. "No quiero que me de cáncer."
  - b. "No es sano."
  - c. "Me va a dar mal aliento."
  - d. "Mi ropa se apesta."
  - e. "Es malo para mis pulmones."





## LECCIÓN DE CUARTO GRADO: LOS MAESTROS/AS DEBEN:

- Reconocer que hay estudiantes que tienen familiares que fuman y ven personas en público que usan productos de tabaco y cigarrillos electrónicos.
- Enfatizar en que el uso de los productos de tabaco no les hace malas personas. A menudo, las personas que consumen productos del tabaco desearían poder dejarlo, pero les resulta difícil porque el uso de estos productos puede hacerles adictos (el uso hace que el cuerpo lo desee cada vez más)
- El propósito de enseñar a los alumnos sobre los peligros de los productos del tabaco y el uso de los cigarrillos electrónicos es ayudarles a tomar decisiones saludables para su propio cuerpo.

1. Tener una discusión con los alumnos. Utilice las fotos y la información al final de esta lección para discutir las diferentes formas de los productos del tabaco y los cigarrillos electrónicos y asegúrese de mencionar que no importa su forma, el tabaco es peligroso de usar. Hable de que muchas personas que consumen tabaco desean no haber empezado a consumirlo, pero pueden tener dificultades para detenerse porque se vuelven adictos.

Comenta brevemente que la adicción significa que cuando haces algo como fumar un cigarrillo, hacerlo hace que tu cuerpo y mente quieran hacerlo cada vez más. Pregúnteles a los alumnos por qué alguien desearía que nunca hubieran empezado a consumir tabaco. A continuación, haga una lista de cómo el tabaco puede causar daño a su cuerpo.

Algunas ideas: arrugas, latidos cardíacos más rápidos, manchas en los dedos y dientes, congestión nasal, enfermedades cardíacas, enfermedades pulmonares, cáncer (boca, garganta, esófago, páncreas, pulmón, estómago, etc.), pueden hacerte toser/tener dificultad para respirar, pueden hacer llagas en la boca, pueden hacerte adicto, pueden causar enfermedades de las encías, caries o pérdida de dientes. Incluso puede dañar el desarrollo del cerebro en niños y adultos jóvenes.

2. Todo el grupo discute cómo parecer seguro de sí mismo y cómo ser asertivo (hablar con claridad, mantenerse recto), mostrarse seguro, ser honesto y firme, y establecer contacto visual). Toda la clase puede practicar cómo decir "No" o "No, gracias".

3. Divida la clase en 4 o 5 grupos pequeños. Entregue a cada grupo una tarjeta de estrategia para evitar la presión de los compañeros. Haz que cada grupo represente una situación para modelar la estrategia. Cada grupo creará y practicará la estrategia. A continuación, cada grupo representará la estrategia para la clase.

4. Los mensajes de los medios de comunicación pueden ser visuales, auditivos y escritos. Los alumnos deben comprender la audiencia y el propósito del mensaje. Crea un mensaje en los medios de comunicación para informar a los niños sobre los peligros de los productos del tabaco, los cigarrillos electrónicos, el Hookah, o los productos de tabaco calentado (PTC) o por calentamiento. Trabaje en pequeños grupos para crear un cartel, panfleto, presentación electrónica o vídeo para persuadir a sus compañeros de ser libres de tabaco y/o nicotina. Incluya estrategias que los estudiantes pueden utilizar para contrarrestar la presión de los compañeros.

5. Dibujar una caricatura que muestre los efectos de fumar cigarrillos, usar productos de tabaco, cigarrillos electrónicos, el Hookah o narguile y usar productos de tabaco calentado (PTC) o por calentamiento. La caricatura debe mostrar el inicio, el impacto y el efecto del uso del producto.

6. Crear y trabajar en problemas de palabras. Ejemplo: Un paquete de cigarrillos cuesta \$6.45 dólares 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? ¿En un año?



# Tiempo de Actividad!

## Evitación

Evitar situaciones en la que al alumno pueda sentirse presionado.

## Escapar

Ignorar/no hacer caso.

Aléjarse.

Ir a hablar con otra persona.

Cambiar el tema.

## Declarar Consecuencias

"No quiero que me dé cáncer"

"No es saludable"

"Causa mal aliento"

"Hará que mi ropa huelga mal"

"Es malo para mis pulmones"

## Dar Excusas

Aléjarse

Dar una excusa como:

"Tengo que irme a mi casa"

"Olvidé que tengo práctica de \_\_\_\_\_."

## Dar una frase de "Yo"

"No fumo"

"No quiero probar los cigarrillos electrónicos"

"Juego \_\_\_\_\_, Así que no puedo fumar"



# EXTENSIÓN DE LA LECCIÓN:

**Actividad de movimiento:** Los alumnos jugarán una versión de las cuatro esquinas (en un aula, en una tapa negra o en un campo). Cuando se lee una pregunta, los alumnos se mueven a la esquina correcta. Si eligen una esquina incorrecta, el alumno 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 verdaderas.

Si hay dos respuestas correctas, los alumnos pueden elegir cualquiera de las dos esquinas correctas. Las respuestas están en rojo.

## Preguntas:

¿Cuáles contienen sustancias químicas y metales que llegan a los pulmones? **Los cigarrillos electrónicos**

¿Cuál causa cáncer? **Los cigarrillos o el tabaco de mascar**

¿Cuáles contienen nicotina? **Todas son verdaderas**

¿Cuál puede contener tanta nicotina como veinte cigarrillos (un paquete)? **Los cigarrillos electrónicos**

¿Cuáles son adictivos? **Todas son verdaderas**

¿Qué puede hacer que tus dedos se vuelvan amarillos? **Los cigarrillos**

¿Cuál puede provocar llagas en la boca? **El tabaco de mascar**

¿Cuál puede provocar un derrame cerebral? **El tabaco de mascar y los cigarrillos**

¿Cuáles son insalubres? **Todas son verdaderas**

¿Cuál contiene tabaco? **Los cigarrillos y el tabaco de mascar**

¿Cuál puede causar arrugas? **Los cigarrillos y el tabaco de mascar**

¿Cuál utiliza un vapor inhalado? **Los cigarrillos electrónicos**

¿Cuáles pueden dañar los dientes y las encías? **El tabaco de mascar y los cigarrillos**

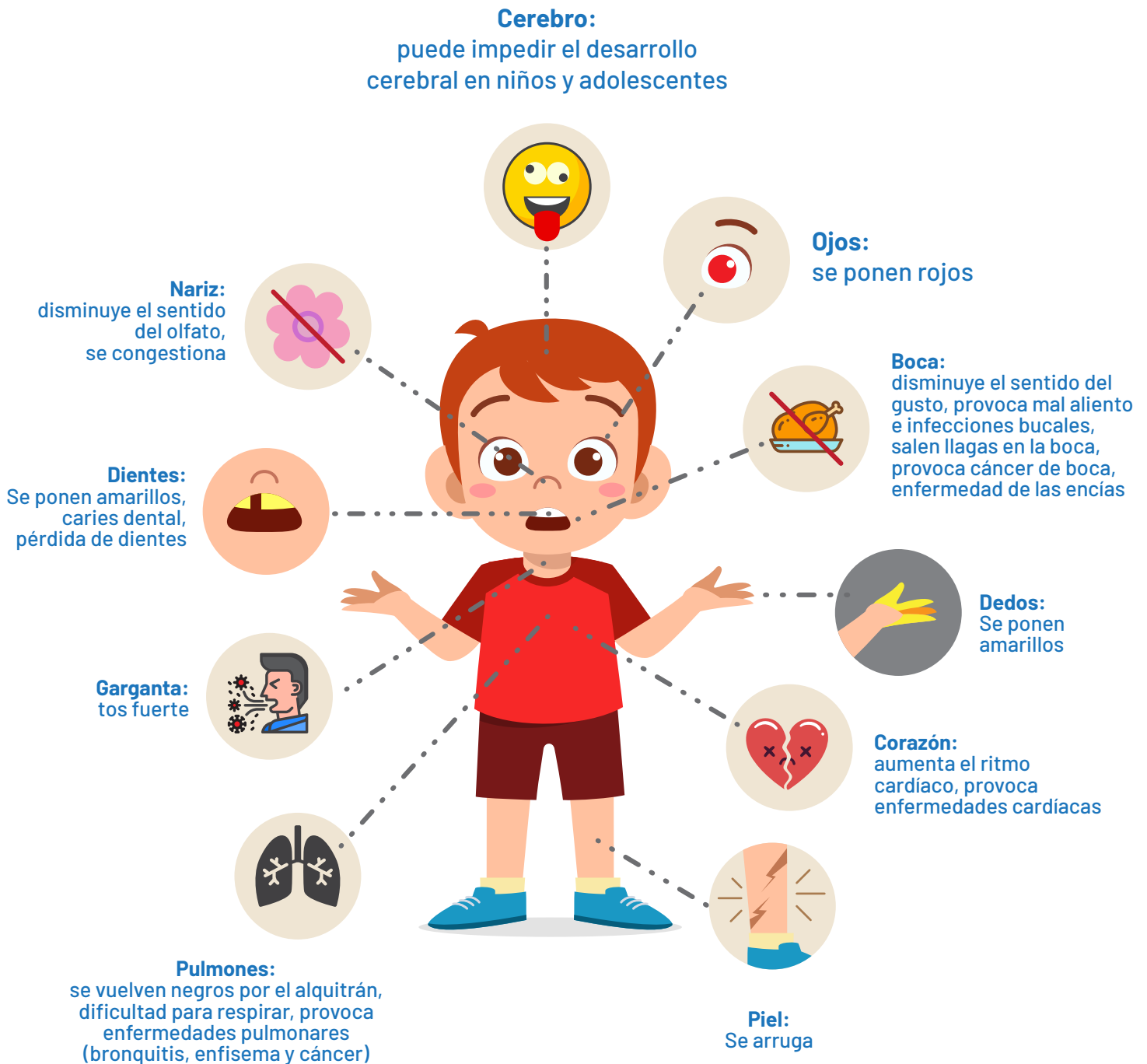
¿Cuál puede parecer como una memoria USB? **Los cigarrillos electrónicos**

¿Cuál emplea sabores similares a los dulces? **E-cigarettes and chewing tobacco**

¿Cuál puede provocar una tos fuerte? **Los cigarrillos**

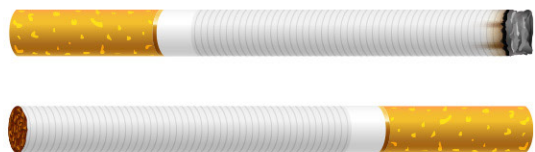
¿Cuál puede ser una puerta de entrada o primer paso hacia el consumo de cigarrillos? **Los cigarrillos electrónicos**

## El tabaco afecta al cuerpo humano de muchos modos





# Imágenes de productos de tabaco, E-Cigs y hojas informativas



## Cigarrillos:

Los cigarrillos se fuman. Contienen sustancias químicas dañinas. Manchan los dientes y causan enfermedades periodontales, tos crónica, aumento de flemas, dificultad para respirar, dolores de cabeza, estrés y un ritmo cardíaco en reposo más rápido. Los efectos a largo plazo pueden incluir enfermedades cardíacas, enfermedades pulmonares crónicas y cáncer de los pulmones y de otros tipos.



## Hookah y Plumas de Vapeo Hookah:

El uso de Hookah o Narguile puede ser tan dañino para la salud como los cigarrillos. El tabaco calentado que se utiliza contiene sesenta y nueve carcinógenos

particulares que se han relacionado con la producción de tumores, así como con el cáncer de pulmón, estómago y riñones.



## Cigarrillos electrónicos (E-cigarrillos/vapeo):

Estos productos crean un aerosol que suele llamarse vapor (algunas lacas para el cabello también son un aerosol). El vapor se respira. Aunque los recientes reglamentos exigen que los cigarrillos electrónicos solo estén disponibles en sabores de mentol y tabaco (o sin sabor), la industria tabacalera ha desarrollado productos que no entran en estos reglamentos, por lo que los productos saborizados siguen siendo prominentes en el mercado. Estos productos saborizados suelen tener sabores de caramelo y fruta, que pueden disfrazar el sabor de las sustancias químicas dañinas. Cuando se ingiere, el líquido dentro de los cigarrillos electrónicos puede ser muy dañino. Los cigarrillos electrónicos tienen baterías que pueden explotar y causar heridas graves.



## Tabaco sin Humo:

Los productos de tabaco sin humo pueden contener más nicotina que los cigarrillos. Uno de los efectos secundarios más comunes que experimentan los consumidores de tabaco sin humo es caries dentales en exceso. Además de la caries, el tabaco también hace que las encías se despeguen de los dientes, lo que provoca la pérdida permanente de las encías. Aunque muchos efectos usuales de los productos de tabaco sin humo atacan a la boca, hay riesgos más graves asociados a ellos. Profesionales médicos han relacionado con muchas sustancias químicas que hay en el tabaco de mascar, el dip (tabaco mojado), y el rapé (snuff o tabaco en polvo) con el cáncer de esófago, boca, y páncreas.

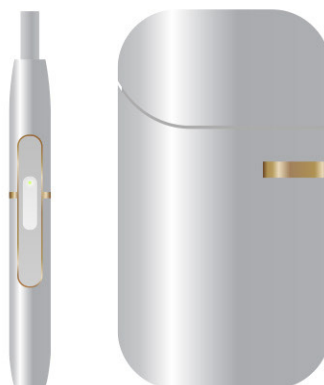
# Imágenes de productos de tabaco, E-Cigs y hojas informativas



## Cigarros o Puros:

Independientemente de su tamaño, todos estos cigarros contienen tabaco y nicotina. Y todos ellos pueden causar efectos nocivos para la salud como los cigarrillos, porque los usuarios están expuestos a tóxicos dañinos.

Los puros pueden contener a veces sabores dulces como sabor a fresa y a vainilla. Pero a pesar de estar saborizados, los puros tienen efectos tóxicos y dañinos. Algunos puros se parecen a los cigarrillos y se venden individualmente.



## Productos de Tabaco Calentado (PTC) o por calentamiento

Los cigarrillos sin combustión o por calentamiento están compuestos por una fuente de calor y tabaco. Aunque sus efectos en la salud a largo plazo no son totalmente conocidos, estos productos contienen nicotina, la cual es peligrosa para los jóvenes y el cerebro en desarrollo.

Los productos sin combustión o por calentamiento son distintos a los cigarrillos electrónicos, los cuales utilizan un líquido que contiene nicotina. Ambos producen un vapor que es inhalado por el usuario. Los productos de tabaco calentado no alcanzan una temperatura en la que se forme ceniza, pero así se diferencian de un cigarrillo.

**ADVERTENCIA MEDICA:** NO hay modo seguro de usar productos de Tabaco.



# Imágenes de productos de tabaco, E-Cigs y hojas informativas



## RECURSOS PARA MAESTROS

### Tipos de Tabaco:

- Cigarrillos
- Vapeo y Cigarrillos Electrónicos (También conocido como E-cigarrillos o E-cigs)
- Pipa de Agua (Shisha, Hookah, Narguile)
- Cigarros o Puros
- Tabaco sin Humo (También conocido como tabaco para mascar y escupir o Chimo)
- Productos de Tabaco Calentado (PTC) o por calentamiento



## PREVENCIÓN Y AYUDA EN LÍNEA

### Sitios Web:

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: Tabaquismo y el Consumo de Tabaco

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: Datos Breves sobre los Riesgos de los Cigarrillos Electrónicos para Niños, Adolescentes y Adultos Jóvenes

La Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos: ¿En qué se diferencian los cigarrillos sin combustión, a veces llamados Productos de Tabaco Calentado de los E-cigarrillos y de los cigarrillos?

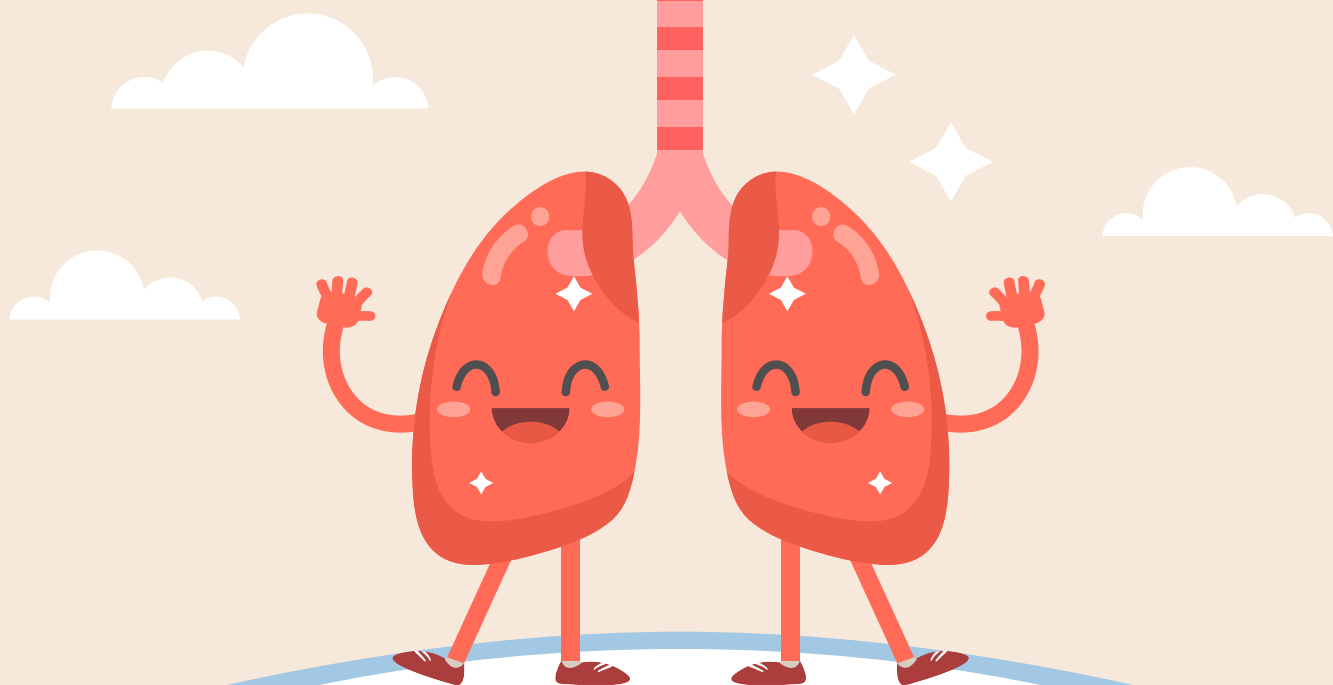
Institutos Nacionales de la Salud - Instituto Nacional del Abuso de Drogas: Tabaco, Nicotina y Vapeo (E-cigarrillos)



## RECORDATORIOS IMPORTANTES

- Todos los productos de tabaco contienen nicotina.
- La nicotina en productos de tabaco y los E-cigarrillos es altamente adictiva.
- Los E-cigarrillos, cigarrillos, los puros o pipas de agua y productos de tabaco sin humo contienen químicos dañinos, incluyendo nicotina.
- El vapor de los E-cigarrillos contiene sustancias químicas dañinas.
- Los cigarrillos electrónicos pueden causar heridas graves a través de explosiones de sus baterías.
- Sabores dulces disfrazan el sabor del tabaco y hacen que sea más fácil de usar.
- NO hay modo seguro de usar productos de tabaco.

# NO FUMES



El Departamento de Educación de Virginia se complace en reconocer que este módulo de aprendizaje se desarrolló con la pericia de maestros de escuelas primarias públicas de Virginia en colaboración con la Fundación de Virginia para la Juventud Saludable.

FUNDACIÓN DE VIRGINIA PARA LA JUVENTUD SALUDABLE

