

SESIÓN DE PREVENCIÓN DE TABAQUISMO EN 2º E.P

En general a los niños de 2 EP se les debe dar los mensajes más sencillos y claros, el exceso de información no nos ayuda y les aburre. Hay que simplificar las actividades y tratar de captar su atención en unos pocos mensajes. Los juegos complicados o la participación de pocos niños por ejemplo sacando a uno solo a la pizarra no es demasiado aconsejable pues los demás se aburren o se levantan todos porque quieren salir. No dudeis en pedirle ayuda al profesor si se empiezan a mover demasiado o se van perdiendo las normas del comportamiento que hayais establecido al principio. Recordad que 3-4 mensajes como objetivo es suficiente, en 4ºEP tiene una actividad similar. Aunque os parezca mentira mi hijo se acuerda de la actividad de segundo perfectamente (así que si se la repetimos sin más perdemos una oportunidad para reforzar algunos conceptos más asumibles en 4º). En total la actividad viene a durar 45 – 50 minutos máximo.

PUNTOS A TRATAR:

- 0.- Presentación, colocación de la clase , reparto de etiquetas.
- 1.- Qué es el tabaco, de dónde viene, Componentes del tabaco.
- 2.- Efectos del tabaco a corto y largo plazo.
- 3.- Motivos para empezar a fumar.
- 4.- Es posible dejar de fumar, y ayudar a que alguien lo deje.
- 5.- Información de la creación de grupos de deshabituación para los padres que estén interesados, a través del AMPA.

0.- PRESENTACIÓN. (5 min)

Antes de empezar la actividad es aconsejable que se contacte con el profesor del curso que te corresponde fundamentalmente para que os conozca. También podeis acordar algunas cuestiones generales, pedidle claramente todo lo que preciseis, entre otros:

- Si quereis que os presente u os presentais vosotros.
- Si quereis que colabore con al disciplina general durante la actividad.
- Si quereis hacer cambios en al colocación de las mesas y sillas. A este respecto he oido opiniones en todos los sentidos tanto a favor de dejarlos como están como a favor de retirar las mesas y ponerlas en circulo.
- Quizá es un buen momento para repartir etiquetas adhesivas de papel, escribir el nombre y pegarlas. Os facilitará la dinámica posteriormente.
- Es un buen momento para hacer una pregunta general al aula, como por ejemplo, si saben para qué hemos venido a hacer esta actividad.

1.- QUÉ ES EL TABACO (15 min)

Para los más pequeños, podemos hacer un juego con sobres. Se les coloca en el aula por parejas o tríos y se les reparte sobres numerados con las respuestas a las preguntas que vamos a realizar. En cada sobre debe haber 2 o 3 respuestas y una es la verdadera. Este método os dará más trabajo pues debereis de hacer un monton de sobres, tantos como grupos penseis hacer. Haceis salir a la pizarra a alguno de los niños que acierte, ellos lo dicen en voz alta y reforzais la explicación como os parezca. Cuando vayan acertando las respuestas les vais entregando globos blancos hinchados (también valen guantes de latex hinchados como globos!!), de tal manera que al finalizar esta actividad todos o casi todos tengan globo blanco hinchado que simbolizará un pulmon sano.

Preguntas:

1.- ¿De dónde se obtiene el tabaco?

- A/ De la piel de un animal
- B/ Del petróleo
- C/ De una planta

2.- ¿Cuánto puede llegar a medir de altura la planta del tabaco?

- A/ Nada, porque crece bajo tierra
- B/ Hasta 3 metros de altura
- C/ Un palmo

☺ - **Ejercicio:** Que salgan dos voluntario, les damos una cinta métrica y uno se sube a una silla y el otro mide hasta el suelo.

3.- ¿Dónde se cultiva mejor la planta del tabaco?

- A/ En lugares fríos con nieve
- B/ En climas cálidos con abundante agua de riego
- C/ En lugares muy secos, con arena.

4.- ¿De dónde procede el Tabaco?

- A/ De América
- B/ De Europa
- C/ De Japón

5.- ¿Cuándo llegó el tabaco a España?

- A/ En el siglo XVI
- B/ En el siglo XX
- C/ En el siglo XXI

☺ - **Mostrar fotos planta tabaco**

2.- COMPONENTES DEL TABACO (1-2 min)

Es difícil que los niños tan pequeños retengan una larga lista de sustancias nocivas, así que yo solo insistiría en que el tabaco tiene muchas sustancias perjudiciales como la NICOTINA Y el ALQUITRÁN.

3.- EFECTOS DEL TABACO (15 min)

MÉTODO: Seguir con el diálogo, (podemos dar pistas con mímica) haciendo preguntas, para que salgan **Efectos a corto plazo**, como

- Mal olor
- Mal aliento
- Mancha los dientes
- Mancha los dedos
- Tos
- Disminución de la capacidad física por el aumento de monóxido de Carbono
- Mayor Gasto económico. Preguntar el precio de una cajetilla de tabaco rubio y de negro.

- Quemaduras en ropa o en la piel
- Peligro de incendios, y de accidentes de tráfico por distracciones.

Y Efectos a largo plazo como:

- Enfermedades de corazón (infarto de miocardio)
- Enfermedades de las arterias (acetes. Vasculares cerebrales)
- Enfermedades de los bronquios y pulmones (Bronquitis, asma)
- Cáncer (labio, laringe, pulmón, riñón, vejiga, páncreas, leucemia...)
- Enfermedades en las embarazadas y en los fetos.
- Mayor gasto económico

☺ - Ejercicios:

1.- Calcular cuánto se gasta a la semana y al mes una persona que se fume un paquete diario.

- Dos voluntarios. A 2 euros el pqte.
- En una semana: 14 euros
 - En un mes: 60 euros
 - En un año: 730 euros

- ¿Qué nos podríamos comprar con ese dinero?

Esta actividad os saldrá bien si el grupo es bastante ordenado, si son muy revoltosos es difícil.

2.- Para reforzar el efecto nocivo sobre la respiración podeis hacerles salir en grupos de 4 o 5 y les haceis respirar a través de un tubito de plástico varias veces para que se den cuenta de la fatiga que produce. Cuando hayan terminado cojeis un rotulador negro de trazo grueso y pintais el globo blanco con rayas manchas negras y les decimos que así se quedan los pulmones cuando se fuma y se queda dentro el alquitrán. Este globo se lo llevan a casa después.

4.- MOTIVACIONES PARA EMPEZAR A FUMAR (5 min)

MÉTODO: Seguir con la lluvia de ideas teniendo en cuenta la respuestas que les hayan dado sus familiares en las encuestas y todas las que se les ocurra.

- Ejem: - Por presión de los amigos

- Para no engordar
- Porque queda bien-es guay
- Para parecer mayor
- Para ligar
- Por hacer algo “prohibido”
- Por la publicidad
- Porque relaja

- Preguntar: Después de todo lo dicho hasta ahora **¿Por qué se sigue fumando?, ¿ Como puede ser?.**

Destacar que aunque los mayores se dan cuenta de todo esto muchas veces no encuentran la forma de dejarlo porque se tiene el hábito, lo que hace que se siga, es la adicción a la nicotina.

☺ - Mostrar fotos publicidad

5.- ES POSIBLE DEJAR DE FUMAR Y AYUDAR A OTROS A QUE LO DEJEN (5-10 min)

- En este punto, tratamos las actitudes que hay que tener cuando se quiere ayudar a que alguien deje de fumar.
- Que digan cosas que se deben y no se deben hacer cuando quieres ayudar a alguien a dejar de fumar.

Actitudes positivas.

Apoyar, negociar, ser cariñosos, razonar, reforzar, premiar, alabar, respetar, recomendar ir al especialista, a grupos de ayuda, etc...

Actitudes negativas:

Recriminar, castigar, agresividad, insultar, despreciar, burlarse, esconder o romper el tabaco, acusar, culpabilizar etc...

MÉTODO: Seguir con el diálogo. Es un buen momento para recordarle que se pone a disposición de los fumadores de la familia que quieran dejarlo grupos de apoyo.

RECORDAR QUE LA MEJOR MANERA DE NO FUMAR, ES NO EMPEZAR.

☺ - **Canción:** “Relajao...” esta actividad sale bien con los pequeños y es ideal a modo de final.

En un corro, se hace con mímica lo que dice la canción y todos lo repiten. Al decir “relajao” nos agachamos moviendo los hombros y las caderas.

-Cojo un cigarrillo, *(lo repite)* lo miro *(lo repiten)*. ¿Y el cuerpo....? *(lo repiten)* Relajao, relajao, relajao...*(todos a la vez)*

-Cojo un cigarrillo, lo miro, lo remiro. Y el cuerpo... Relajao, relajao, relajao...

- Cojo un cigarrillo, lo miro, lo remiro, lo vuelvo a mirar. ¿Y el cuerpo? Relajao, relajao, relajao...

- Cojo un cigarrillo, lo miro, lo remiro, lo vuelvo a mirar, ... lo tiro, lo piso... ¿y cómo se nos queda el cuerpo?... Relajao, relajao, relajao...

-

JUEGO DE LAS PREGUNTAS (PARA RECORTAR)

<p>1</p> <p>¿De dónde se obtiene el tabaco?</p>	<p>DE UNA PLANTA</p>
<p>DE LA PIEL DE UN ANIMAL</p>	<p>DEL PETROLEO</p>
<p>2</p> <p>¿Qué necesita la planta para cultivarse mejor?</p>	<p>EN LUGARES CÁLIDOS CON ABUNDANTE AGUA</p>
<p>EN LUGARES SECOS CON ARENA</p>	<p>EN LUGARES FRÍOS CON NIEVE</p>
<p>3-A</p> <p>¿Cuánto puede llegar a medir de alto la planta del tabaco?</p>	<p>NADA PORQUE CRECE POR DEBAJO DE TIERRA</p>
<p>UN PALMO MAS O MENOS</p>	<p>HASTA 3 METROS DE ALTURA</p>
<p>4</p>	

<p>¿Qué parte de la planta se utiliza para fabricar el tabaco?</p>	<p>LAS HOJAS</p>
<p>LAS RAICES</p>	<p>LOS FRUTOS</p>
<p>5</p> <p>¿De qué parte del mundo procede la planta del tabaco?</p>	<p>DE AMERICA</p>
<p>DE CHINA</p>	<p>DEL POLO NORTE</p>
<p>6</p> <p>¿Cuándo llegó el tabaco a España?</p> <p>EL AÑO PASADO</p>	<p>En el siglo 16, con los conquistadores de América</p>
<p>¿En qué zonas de España se cultiva más el tabaco?</p>	<p>En Andalucía, Extremadura y Canarias.</p>

EN CATALUÑA	EN CASTILLA Y CEUTA
8 ¿Cuántos ingredientes tiene un cigarro?	NICOTINA
ALQUITRAN	MONOXIDO DE CARBONO