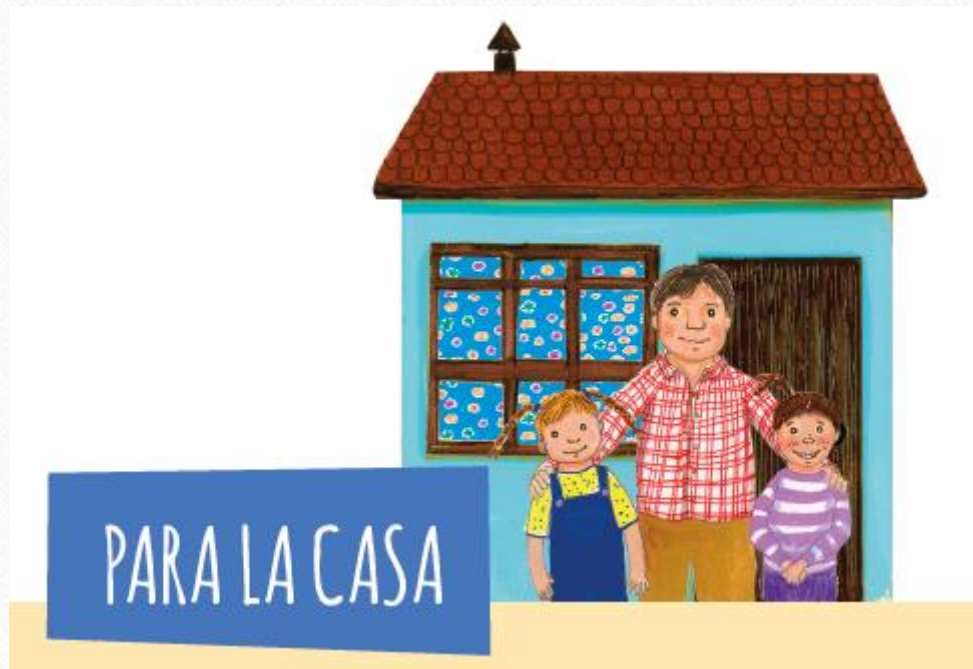


# 6 estudiantes deberán presentar su tarea



Conversa con tu mamá, papá o apoderado acerca de lo aprendido, y en conjunto, elijan un conflicto familiar cotidiano (por ejemplo, quién pone la mesa o quién ayuda con el aseo de la casa). Luego, búsquenle una solución aplicando las habilidades trabajadas. Anoten sus respuestas a continuación.

Recuerda que pediré la tarea a 6 estudiantes en forma aleatoria menos los que ya presentaron alguna tarea.

¡NO MÁS HUMO!



# Observa el video que te presento en el chat.

- Recuerda que cuando termines, debes prender tu cámara y estar en silencio hasta que todos tus compañeros(as) estén listos.

<https://www.youtube.com/watch?v=bpR-MNjB7hs>



**Activity 1:** Tapa tu nariz, luego inhala y exhala 5 veces.

---

¿Cómo se sintieron?

---

Algo similar sucede cuando fumamos. A pesar de ser una droga legal, es la principal causa evitable de pérdida de salud y de muerte prematura en el mundo.

**Objective:**  
**Conocer los riesgos del consumo de tabaco para que, en el futuro, puedan decidir de manera informada y crítica si desean fumar o no.**



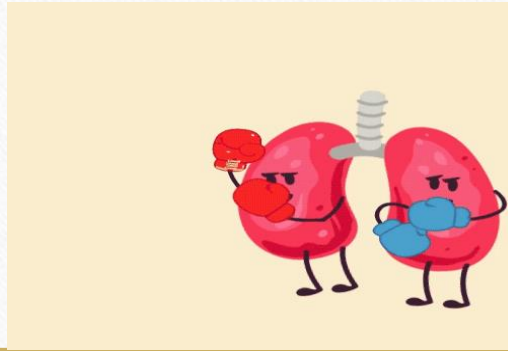
**Activity 2:** Escucha comprensivamente la lectura que realizan tus compañeros para luego comentar.

---

## Efectos del consumo de tabaco

1. El tabaco puede producir enfermedades a los pulmones. Cuando se fuma desde la adolescencia o niñez, el daño puede ser irremediable, ya que los pulmones se encuentran en proceso de crecimiento hasta después de los veinte años. El cigarrillo es la causa de cáncer de pulmón en 9 de cada 10 personas que sufren esta enfermedad

(National Institute on Drug Abuse, s/f ).



2. El cigarro provoca mal aliento y afecta los dientes. Fumar provoca un aumento de la placa dental, favoreciendo el riesgo de caries, mal aliento, dientes amarillos, periodontitis o inflamación de las encías.

(OPS, 2002; MINSAL, 2013).





3. El tabaco provoca infartos y enfermedades al corazón. El consumo de cigarrillo contrae las venas y arterias, haciendo que el corazón deba trabajar más, pues aumenta la frecuencia y ritmo de sus latidos. Así, afecta al aparato circulatorio, produciendo arteriosclerosis o infartos entre otras enfermedades.

(National Institute on Drug Abuse, 2011; MINSAL, 2013).



4. El tabaco provoca efectos negativos en la piel. La piel se ve más seca y arrugada, debido al envejecimiento prematuro que provoca el tabaco en la cara y a los problemas de hidratación que se generan con su consumo.

(MINSAL, 2013).



5. El tabaco genera dependencia. Cuando se fuma con frecuencia, es muy difícil dejar de hacerlo, porque la nicotina es una de las sustancias más adictivas que existen.

(MINSAL, 2013).



---

6. El humo del cigarrillo afecta a quienes lo respiran, aunque no fumen directamente. El humo del tabaco en espacios cerrados es inhalado por todos; por ende, tanto quienes fuman como quienes no lo hacen, quedan expuestos a sus efectos nocivos.

(MINSAL, 2013)



7. Fumar cuesta caro. Un fumador o fumadora que consume diez cigarrillos diarios gasta \$37.500 al mes (si la cajetilla costara \$ 2.500) y \$ 450.000 en un año.



---

8. Las colillas de cigarro contaminan el medio ambiente. Las personas que fuman suelen tirar las colillas al suelo y el filtro del cigarro está compuesto por una fibra sintética de celulosa, que no es biodegradable, por lo que es altamente tóxico para el Medioambiente.

(MINSAL, 2013)

---

**Activity 3:** Dibuja un afiche para convencer a tus compañeros a no consumir tabaco en el futuro. Tienes sólo 5 minutos para presentarlo en cámara y explicarlo.

- 
- ¿Qué descubrimos hoy?
  - ¿Para qué les servirá en el futuro?



**FINALMENTE...** ¡El te mata!



---

¡Evita consumirlo,  
hace daño a tu  
salud y la salud de  
los que te rodean!

---

orkugifs.com

