



COLEGIO PABLO GARRIDO VARGAS

Formando líderes sin distinción

GUÍA DE APRENDIZAJE “ORIENTACIÓN”

NOMBRE:		FECHA: Semana 30 2 al 6 de Noviembre 2020.	CURSO: 5º Básico
OA 5 Reconocer y describir causas y consecuencias del consumo de drogas (por ejemplo, tabaco, alcohol, marihuana), identificar factores que lo previenen y proponer estrategias para enfrentarlo, como mantener hábitos de vida saludable y aprender a manejar el stress.	Unidad 4 Reconocer y describir causas y consecuencias del consumo de drogas	Habilidades a desarrollar:	Identificar-reflexionar-analizar
Objetivo de clase: <ul style="list-style-type: none">Sensibilizar a los estudiantes acerca del consumo del tabaco.			
Indicadores de Evaluación: <ul style="list-style-type: none">Distinguen entre creencias verdaderas y falsas en relación con el consumo de alcohol, tabaco, marihuana u otras drogas.Identifican riesgos a los que se exponen los consumidores de alcohol u otras drogas cuando se comienza a consumir tempranamente.			
Instrucciones de la Actividad: <ul style="list-style-type: none">Lee con atención cada explicación e instrucción que encuentres en esta guía.Las respuestas de cada actividad deben registrarse en tu cuaderno de inglés.No olvides de escribir el objetivo y la fecha en tu cuaderno.Cualquier duda puedes escribirme a mi correo			
Sitio web recomendado: https://www.youtube.com/watch?v=jhBmfVrgzM			
Docente: Jocelyn Zavando Matamala	Correo: jocelyn.zavando@colegio-pablogarrido.cl	Horario de Consultas: 8:30 a 13:30 horas	



Buenos días estudiantes. En esta guía de aprendizaje hablaremos acerca del consumo del tabaco y los daños que causa a nuestra salud

¡EMPECEMOS!

- Antes de comenzar contestemos las siguientes preguntas para saber cuánto sabes del tabaco.

1) ¿Es el tabaco un tipo de droga?

2) ¿Crees tú que el consumo de cigarrillos tiene algún beneficio?

3) ¿Cuáles son los daños que genera el tabaco?

4) ¿Por qué crees que la gente fuma?

- ✓ Luego de haber respondido las preguntas anteriores según lo que tú conoces acerca del consumo del cigarrillo, conozcamos información específica de esto.

¿Qué es el tabaco?

El tabaco proviene de una **planta tropical** originaria de América, esta planta posee un alto contenido de un alcaloide llamado nicotina responsable de provocar adicción debido a sus efectos sobre el sistema nervioso (OPS, 2002).

El humo del cigarrillo contiene más de 4.000 sustancias químicas dañinas, las que al ser consumidas en altas dosis provocarían la muerte inmediatamente, pero que al ser inhaladas en pequeñas dosis va deteriorando poco a poco el funcionamiento del organismo.

Mira la siguiente imagen, en ella podrás ver todas las sustancias que contiene un cigarrillo:



Figura 1: principales sustancias tóxicas dañinas que contiene el cigarrillo (MINSAL, 2015).

- ✓ ¿Puedes ver todas las sustancias dañinas que contiene un cigarrillo? Y ¿puedes creer que teniendo todo esto que daña nuestro cuerpo hay gente que fuma?
- ✓ Uno de los componentes más peligroso es la nicotina, ya que este provoca la adicción al cigarrillo.
- ✓ Pero no solo eso, además de tener todas estas sustancias nocivas para nuestro cuerpo, provoca efectos que son muy negativos para nosotros. Te invito a leerlos:

- Provoca mal aliento	- Provoca pérdida del olfato
- Envejece la piel	- Malgasta dinero
- Provoca que nuestros dientes se pongan amarillos	- Respirar mal al hacer ejercicios

A pesar de que el Tabaco es muy dañino para nuestro cuerpo y mente, ¿Por qué habrá personas que continúan fumando? Anota tus pensamientos respecto a esta pregunta.

- ✓ Algunas de las causas de porque la gente fuma pueden ser las siguientes:
 - Buscar aceptación de otros. Fuman para imitar a algún referente.
 - Al ser una droga que provoca relajación, buscan esta sensación para estar tranquilos
 - Porque ya tienen una enfermedad llamada Tabaquismo.
- Te preguntará qué es el tabaquismo. El tabaquismo es una enfermedad, es la dependencia al tabaco. Cuando una persona no fuma se siente mal y necesita del cigarrillo para sentirse mejor.
- Luego de conocer algunas cosas acerca del consumo del tabaco y del tabaco en general ¿Qué tan correctas estaban tus respuestas del comienzo?
 - 5) Una pregunta de reflexión: Si alguien te invitara a fumar, ¿Qué le dirías? ¿Aconsejarías a esta persona a que no fume? Escribe como sería tu respuesta:

 - 6) Lee a continuación el siguiente caso ¿Crees que esta persona tiene una adicción al tabaco? Fundamenta tu respuesta.

Marco tiene 48 años y probó por primera vez tabaco a los 15.

Comenzó fumando algunas piteadas a la salida de la escuela con unos compañeros de curso; después empezó a fumar los fines de semana en las fiestas y un día, sin darse cuenta, el vicio tomó forma de dos paquetes de cigarrillos diarios.

Marco comenta, "Ya sabes, las cosas de joven...nos sentíamos más adultos fumando. Por eso empecé y si hubiera sabido...no me habría metido nunca este vicio".

En enero del 2016 se propuso no fumar más, porque no podía seguir con tos y malestar en el pecho por las mañanas, además de tener que recibir los retos y enojos de su hija. Ella se preocupa porque no quiere que su papá se enferme más y considera que es un vicio que le hace estar ausente en momentos importantes, ya que cada vez que se escapa a fumar al patio se pierde de lindos momentos durante reuniones familiares, cumpleaños y fotografías familiares, etc.

Finalmente por todas estas razones lo dejó, sin embargo, en abril en un matrimonio volvió a fumar... "Todo por un pucho que me ofreció un primo del sur que en ese momento necesitaba mi apoyo. No se lo rechacé y pensé que podría controlarme... no fue así... me cuesta dejarlo aunque me lo proponga".

En esta historia personal, Marco ¿es o no adicto al tabaco?

Muy buen trabajo. Estuvimos viendo a grandes rasgos los efectos que provoca fumar y la adicción que genera. La próxima clase trabajaremos acerca de algunos mitos en torno al cigarrillo.

Para finalizar completa tu ticket de salida y recuerda enviarlo a mi correo.

Ticket de salida

- 1) Nombra algunos componentes que podemos encontrar en un cigarrillo. (al menos 5)
- 2) ¿Cuál es el componente que provoca la adicción?