



COLEGIO PABLO GARRIDO VARGAS

Formando líderes sin distinción

GUÍA DE APRENDIZAJE “ORIENTACIÓN”

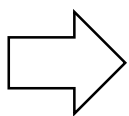
NOMBRE:		FECHA: Semana 31 9 al 13 de Noviembre 2020.	CURSO: 5º Básico
OA 5 Reconocer y describir causas y consecuencias del consumo de drogas (por ejemplo, tabaco, alcohol, marihuana), identificar factores que lo previenen y proponer estrategias para enfrentarlo, como mantener hábitos de vida saludable 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">• Derribar los mitos respecto al consumo del cigarrillo			
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 de los mitos que rondan en torno al consumo del cigarrillo. De esta forma cuando los escuches puedas derribarlos.

¡EMPECEMOS!

- ✓ Antes de comenzar podrías definir ¿qué se entiende por mito?



Mito: Historia imaginaria que altera las verdaderas cualidades de una persona o de una cosa y les da más valor del que tienen en realidad.



- 1) ¿Estás listo para derribar mitos? Lee con atención cada uno de estos enunciados. Decide si son mitos o realidades. Haz un círculo tu opción.

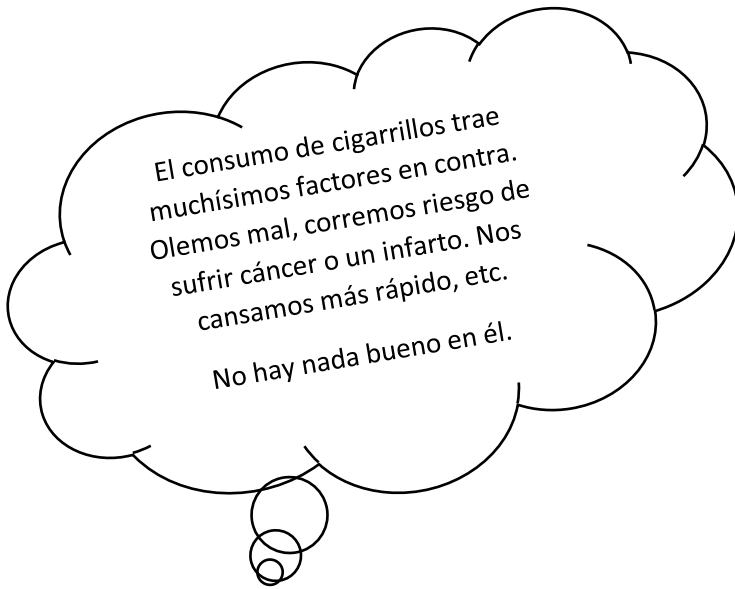
- 2) “Hay cosas mucho peores que el tabaco” **Mito / Realidad**
- 3) “He conocido a muchos fumadores que no han estado nunca enfermos”. **Mito / Realidad**
- 4) “Los cigarrillos light no hacen daño, no son cancerígenos” **Mito / Realidad**
- 5) “Al final se fuma poco porque casi todo el cigarrillo se consume en el cenicero”.
Mito / Realidad
- 6) “El tabaco contamina, pero más los coches y las fábricas. Un cáncer de pulmón te puede dar por la contaminación ambiental”. **Mito / Realidad**
- 7) “El tabaco tranquiliza”. **Mito / Realidad**
- 8) “Hay gente que necesita un cigarrillo para estudiar o trabajar”. **Mito / Realidad**
- 9) “Fumar es una adicción muy difícil de quitar”. **Mito / Realidad**
- 10) “Se pasa muy mal cuando se deja de fumar, es peor el remedio que la enfermedad”. **Mito / Realidad.**

La verdad es todos los enunciados presentados son mitos. Leamos la explicación de cada uno.



- a. **“Hay cosas mucho peores que el tabaco”** No tantas, porque el tabaco es causa de cáncer y el cáncer es la segunda causa de muerte de los países industrializados, detrás de las enfermedades cardiovasculares, con las que el tabaco se encuentra directamente relacionado.
- b. **“He conocido a muchos fumadores que no han estado nunca enfermos”**. Seguramente recuerdas a algún anciano que ha fumado toda la vida y está muy bien. Observa su calidad de vida: ¿tose? ¿Le cuesta respirar? ¿Qué grado de actividad física tiene? Aun así, esa persona ha tenido suerte.. ¿Tú puedes asegurarte una suerte igual?
- c. **“Los cigarrillos light no hacen daño, no son cancerígenos”** Los cigarrillos bajos en nicotina y alquitrán son menos nocivos, pero debes tener en cuenta que el grado de satisfacción del fumador depende directamente de la concentración de nicotina en sangre, lo que se traduce muchas veces en un aumento del número de cigarrillos consumidos, por tanto, el beneficio se anula.
- d. **“Al final se fuma poco porque casi todo el cigarrillo se consume en el cenicero”**. El fumador que deja quemar el tabaco en el cenicero, procurando hacer menos “caladas”, va a respirar mayor concentración de cancerígenos porque el humo que se desprende de la porción final del cigarro es cualitativa y cuantitativamente más tóxico que el humo que se inhala directamente al fumar.
- e. **“El tabaco contamina, pero más los coches y las fábricas. Un cáncer de pulmón te puede dar por la contaminación ambiental”**. Los estudios epidemiológicos señalan que el tabaco es el causante del 30 % de todos los cánceres diagnosticados, frente a un 2% producido por la contaminación ambiental.
- f. **“El tabaco tranquiliza”**. Esa “tranquilidad” es debida a la acción central del tabaco, pero desaparecerá cuando los niveles de nicotina en sangre disminuyan y dará paso al síndrome de abstinencia del fumador. Recuerda que existen otros múltiples métodos para tranquilizarse y enfrentarse al estrés cotidiano. Los no fumadores también se angustian.
- g. **“Hay gente que necesita un cigarrillo para estudiar o trabajar”**. Muchas personas han asociado el tabaco a situaciones tales como el trabajar y estudiar, y esto se ha convertido en un hábito como cualquier otro. Lo que no significa que no pueda hacerse sin tabaco, porque al fin y al cabo eres tú quien trabaja y estudia, no el cigarrillo.

- h. **“Fumar es una adicción muy difícil de quitar”**. Muchos adultos que intentan dejar el cigarrillo lo dicen. Pero nunca se han propuesto la meta. Dejar de fumar es cosa de querer, de voluntad y de conocer los riesgos que provoca el consumo del cigarrillo.
- i. **“Se pasa muy mal cuando se deja de fumar, es peor el remedio que la enfermedad”**. La verdad es que más mal se pasa cuando se tiene una enfermedad grave provocada por el tabaco. Finalmente depende de qué vida quieren vivir. Una llena de enfermedades o una vida sana y activa.



- 2) Piensa en alguna persona que conozcas que fume. Escríbele una carta y enumera todas las ventajas que conlleva dejar de fumar. Al menos piensa en 5 ventajas y 3 desventajas de fumar.

Ventajas de dejar de fumar	Desventajas de fumar
1)	1)

- 2) Crea un afiche publicitario en donde debas convencer a las personas de no fumar. Utiliza la guía de la semana anterior para tener más datos.



Ticket de Salida.

- 1) Nombra 3 mitos entorno al consumo del tabaco.
 - a. _____
 - b. _____
 - c. _____