



5º PRIMARIA

ACTIVIDAD

2

PODEMOS ESTAR MEJOR

COMPETENCIAS CLAVE

- Competencia en comunicación lingüística
- Competencias sociales y cívicas

OBJETIVOS

- Aumentar y consolidar el conocimiento que tienen acerca del tabaco y sus efectos sobre la salud, no quedándose solo con el mensaje superficial de que el tabaco es malo.
- Educar en el cuidado del propio cuerpo y en establecer hábitos saludables.
- Generar una visión esperanzadora de lo que implica el esfuerzo de dejar de fumar y su efecto beneficioso a corto, medio y largo plazo sobre la salud de la persona fumadora.

RECURSOS MATERIALES:

- Secuencia “Apagá el cigarrillo, comencé a disfrutar de tu vida”.
- Una pelota pequeña de goma
- Internet

TIEMPO APROXIMADO: Una sesión de 50 minutos.

SENTIDO PREVENTIVO

Que fumar es malo es algo que todo el mundo sabe. Es un mensaje que al alumnado le llega de unos y otros lados... pero también le llega el mensaje contrario y en ambos casos suele ocurrir que le alcanza de forma poco razonada, con lo que lo que retiene es una visión excesivamente superficial y a menudo distorsionada de las implicaciones de fumar. El enfoque del vídeo que se va utilizar en esta actividad procura dar una visión más completa, no solo tremendista o en tono negativo acerca de los ya consabidos efectos negativos del tabaco sobre el organismo, sino enfatizando un mensaje absolutamente necesario: merece la pena no renunciar a dejarlo si ya hemos empezado a consumir, porque nuestro cuerpo no tardará en demostrarnos lo agradecido que se siente por ello.

ANTES DE INICIAR LA ACTIVIDAD

““En muchas ocasiones hemos escuchado que el tabaco es malo para nuestra salud. Pero a veces no profundizamos demasiado en qué significa eso exactamente y no sabríamos decir de qué maneras el tabaco resulta perjudicial. Hoy vamos a descubrir cuánto sabemos acerca del tabaco y sus efectos.”



DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Fase 1

¿Cuánto sabes del tabaco?

La actividad comienza con una lluvia de ideas para comprobar lo que el alumnado sabe de los efectos perjudiciales del tabaco sobre el organismo. Intentando que especifiquen todo lo posible, por ejemplo, no solo decir que puede provocar cáncer, sino que lo crea de diferentes tipos siendo el de pulmón el más común, pero que también lo produce en boca, laringe, cerebro, estómago...). Quien dirige la actividad irá tomando nota de cada uno de esos efectos y áreas afectadas, ya que esta lista luego será empleada en próximas fases de la actividad.

Una vez abordada esta cuestión, se hablará sobre el hábito de fumar, si el tabaco estimula o deprime el Sistema Nervioso Central, por qué la gente lo considera una sustancia relajante a pesar de ser lo contrario... Toda la información puede encontrarse de forma clara y completa en la página <http://www.fad.es/tabaco> y puede servir de orientación tanto para el profesorado como para el alumnado.

Fase 2

Cuestión de formas

“Vamos a realizar a continuación una dinámica para ejemplificar cómo nuestro cuerpo reacciona en función de la manera en la que lo tratamos. El fin de la dinámica, sin embargo, debe quedar en oculto hasta el final.”

La dinámica consiste en que a una persona se le entrega una pequeña pelota de goma. Quien tiene la pelota en su poder debe acercarse a alguien más, entregarle la pelota y darle una indicación sobre qué debe hacer con la pelota que se le entrega. Eso sí, deberá hacerlo con buenas maneras para que sea considerada su petición (P.e. ¿Puedes dar, por favor, 3 saltos a la pata coja con la pelota entre los dientes? Esta sería una petición razonable hecha de buena manera. Si se diera en forma de orden o con un tono desagradable, quien recibe la orden actuará en consecuencia no realizando lo que se le pide).

Así la persona que recibe la indicación, en función de las formas, reaccionará de una manera u otra. Si lo que se le pide es razonable, siente que se la está cuidando y que las formas son las



correctas, será “agradecida” con ese acercamiento y realizará la tarea que se la ha indicado. No solo esto, sino que reaccionará con un plus de generosidad y a la petición que ha recibido le añadirá “algo más”. (P.e. además de dar los 3 saltos a pata coja, hará un giro de ballet con los brazos en alto.)

Una vez hecho esto, continuará el juego entregándole la pelota a alguien más, que deberá recordar los gestos que se hicieron en el turno anterior y terminar con el que se le acabe de pedir. Para una versión más sencilla, pueden repetirse solo los gestos del turno anterior o, para mayor complicación, repetir el acumulativo de todos los gestos que se hayan ido dando hasta entonces. Lo que quiere mostrarse, de alguna forma, es que el cuerpo tiene memoria, así que cualquiera de las dos opciones es válida para ello. Puede continuarse la dinámica durante unos minutos hasta que se produzcan unos 10-12 intercambios, que serán suficientes para ejemplificar lo que se quiere explicar.

“Nuestro cuerpo recibe constantemente señales e indicaciones de nuestra parte. Cada cosa que hacemos o dejamos de hacer, lo que comemos, nuestra actividad diaria, los lugares a los que vamos... son una indicación tras otra para nuestro organismo que le indica qué hacer. Y en muchas ocasiones le lanzamos mensajes contradictorios, por ejemplo, cuidando nuestra dieta o haciendo deporte, pero a la vez teniendo hábitos perjudiciales como fumar o beber alcohol. Y se nos suele pasar desapercibido que nuestro cuerpo reacciona de una forma y otra en función de cómo le tratamos y que tiene memoria, con lo que sufre o se recupera de manera acumulativa.

Cuando sometemos a nuestro organismo al hábito de fumar, hemos visto y puesto en común cuáles son algunos de los efectos perniciosos que se producen sobre él y sabemos que esos efectos empeoran el estado general del organismo conforme va pasando el tiempo. Pero quizá nos sorprenda saber que, cuando por el contrario decidimos tratar bien a nuestro cuerpo dejando de fumar, al igual que sucedía en la dinámica, nuestro organismo está dispuesto no solo a colaborar, sino a hacerlo de manera entusiasta y generosa, añadiendo beneficios que se irán estableciendo de forma más clara y revirtiendo muchos de los efectos negativos que le hemos podido causar por el mal hábito del tabaco.

Vamos a ver algunas de estas reacciones recogidas en el siguiente vídeo y los tiempos en que se producen...”

Fase 3

Lo que pasa cuando dejas de fumar

En este punto de la actividad, se visiona el vídeo propuesto, de forma que puedan identificar no solo los efectos beneficiosos de dejar de fumar, sino a qué efecto perjudicial estaban asociados y poder tacharlos de la lista inicial que hicieron sobre las consecuencias nocivas del tabaco (p.e. si el vídeo indica que a los 20 minutos de dejar de fumar se reduce la presión arterial, eso significa que uno de los efectos perjudiciales era el aumento de la presión arterial y por tanto, si estaba recogido en la lista, lo marcaremos. Si no estaba en la lista será el



momento ideal para incluirlo). Esta será una forma de comprobar si la primera parte de la actividad estaba más o menos completa y qué nivel de conocimientos sobre los efectos del tabaco tenían a priori.

Es importante, además de dedicar unos minutos a comentar los efectos beneficiosos de dejar de fumar, insistir en lo evidente que es que el cuerpo agradece el “respiro” que le supone dejar el tabaco, ya que no solo reacciona con consecuencias positivas, sino que además los efectos se van aumentando y consolidando conforme más tiempo pasa sin fumar. ¡Desde los primeros 20 minutos pueden empezar a apreciarse de manera clara los cambios! De alguna forma, es como si los efectos positivos funcionaran como una bomba racimo, de la misma manera que los negativos también lo hacían.

En cualquier caso, hay muchos más efectos beneficiosos derivados de dejar de fumar sobre el organismo, por lo que se propone que a través de una búsqueda en internet den con otros posibles beneficios y cuándo aparecen, de forma que se complemente el contenido del vídeo y, por tanto, el conocimiento que tienen en positivo y en negativo de dejar de fumar o continuar haciéndolo. Un ejemplo de página útil en este sentido es <http://netdoctor.elespanol.com/articulo/beneficios-dejar-tabaco>

COMENTARIO FINAL

“Tener esta cuestión de la reversibilidad de ciertos efectos del tabaco clara es fundamental sobre todo para aquellas personas que piensan que los efectos nocivos a los que han inducido a su organismo ya no son reversibles en ningún sentido y que, por tanto, no merece la pena dejar el hábito de fumar. ¡Nada más lejos de la realidad! No es tarde para empezar a revertir ciertos efectos mientras todavía es posible. A través de este vídeo constatamos cómo el mensaje que nos lanza nuestro organismo es bien diferente y más bien nos anima a que tomemos la mejor decisión posible: tratar bien a nuestro cuerpo, ya sea que lo hayamos hecho antes o no. ¿Empezamos?”