

# **Guía Educativa Sobre La Salud Pulmonar Para Estudiantes De Las Escuelas Primarias**

Desarrollada por el Network on Cultural Diversity in Medicine  
y la Task Force on Women & Girls, Tobacco, & Lung  
Cancer de la universidad American College of Chest Physicians,  
en asociación con el Chicago Health Corps con  
apoyo de The CHEST Foundation.  
Actualizado septiembre del 2001  
© American College of Chest Physicians

## Contenido

Introducción	1
Sección I: Pulmones Saludables	2
Objetivos de La Lección	2
Vínculos Para El Plan de Estudios	2
Preguntas Guía	2
Puntos Clave	2
Puntos Didácticos	2
Vocabulario	3
Materiales y Recursos	3
Componentes de La Lección	4
Para Empezar	4
Actividad Grados 3/4	4
Actividad Grados 5/6	4
Reflexión y Conclusión	4
Sugerencia Para Actividad de Cierre	4
Indicadores de Realización de Meta	4
Sección II: Pulmones Perjudicados - Asma - Lección 1	5
Objetivos de La Lección	5
Vínculos Para El Plan de Estudios	5
Preguntas Guía	5
Puntos Clave	5
Puntos Didácticos	6
Vocabulario	6
Materiales y Recursos	6
Componentes de La Lección	7
Para Empezar	7
Actividad Grados 3-6	7
Reflexión y Conclusión	7
Indicadores de Realización de Meta	8
Sección II: Pulmones Perjudicados - Asma - Lección 2	9
Objetivos de La Lección	9
Vínculos Para El Plan de Estudios	9
Preguntas Guía	9
Puntos Clave	9
Puntos Didácticos	10
Punto Importante: ¿Qué Hacer En Caso de Un Ataque de Asma?	10
Vocabulario	11
Materiales y Recursos	11
Componentes de La Lección	12
Para Empezar	12
Actividad 1 Grados 3/4	12
Actividad 1 Grados 5/6	13
Actividad 2 Grados 3 - 6	13
Escenarios Adicionales Para La Discusión Guiada	13
Reflexión y Conclusión	14
Indicadores de Realización de Meta	14
Sección III: Pulmones Perjudicados – El Tabaco	15
Objetivos de La Lección	15
Vínculos Para El Plan de Estudios	15

Preguntas Guía	15
Puntos Clave	15
Puntos Didácticos	16
Adaptaciones Para Las Clases Femeninas	16
Vocabulario	17
Materiales y Recursos	17
Componentes de La Lección	18
Para Empezar	18
Actividad 1 Grados 3-6	18
Actividad 2 Grados 3-6	18
Actividad 3 Grados 3-6	18
Actividad 4 Grados 3-6	19
Reflexión y Conclusión	19
Idea Para Actividad de Cierre	19
Indicadores de Realización de Meta	20
Sección IV: Tomando Decisiones Inteligentes Acerca del Fumar	21
Objetivos de La Lección	21
Vínculos Para El Plan de Estudios	21
Preguntas Guía	21
Puntos Clave	21
Puntos Didácticos	22
Adaptaciones Para Las Clases Femeninas	22
Vocabulario	23
Materiales y Recursos	23
Componentes de La Lección	23
Para Empezar	23
Actividad 1 Grados 3 - 6	23
Actividad 2 Grados 3 - 6	24
Escenarios Adicionales Para La Discusión Guiada	25
Adaptaciones Para Las Clases Femeninas	26
Reflexión y Conclusión	26
Sugerencia Para Actividad de Cierre	26
Indicadores de Realización de Meta	26
Sección V: Repaso de Los Pulmones	27
Objetivo de La Lección	27
Preguntas Guía	27
Puntos Didácticos	27
Materiales y Recursos	27
Componentes de La Lección	27
Para Empezar	27
Repaso	27
Indicadores de Realización de Meta	28
Graduación	28
Sección VI: Más Allá de Los Requerimientos	29
Actividades de Calentamiento	29
Sugerencia Para Una Actividad Adicional Para Estudiantes	30
Normas Educativas – Referencias a Los Vínculos Para El Plan de Estudios	31
Recursos y Referencias Anotadas – Impresas y en Línea del Internet	35

# **La Salud Pulmonar Para Los Estudiantes de Las Escuelas Primarias**

## **Guía de Instrucción**

### **INTRODUCCION**

Esta guía educativa está diseñada para ayudar a los estudiantes a:

- Desarrollar un entendimiento básico de los pulmones y el asma.
- Aprender formas en que pueden apoyar a sus compañeros que sufran de asma.
- Desarrollar un entendimiento básico de los pulmones y el efecto del fumar en la salud.
- Aprender maneras de resistir la presión social a fumar.

Este plan de estudios acerca de la salud de los pulmones abarca seis lecciones y una sección de recursos diseñada con ambos maestros y estudiantes en mente. Las lecciones están preparadas específicamente para ser presentadas a niños de la escuela primaria en los grados 3/4 y 5/6.

Este plan de estudios puede tratarse como un módulo de aprendizaje con una lección por día o una o dos lecciones por semana. Como alternativa se puede separar cada lección y usarse como una lección independiente. El tiempo requerido para cada lección varía entre 45 a 60 minutos.

Estas lecciones pueden presentarse como parte de un plan de estudios de ciencias o un programa de educación de la salud. Aunque este plan de estudios está diseñado para cumplir con las metas y normas educativas de importe para las escuelas primarias, también puede ser usado de modo efectivo en otras situaciones por trabajadores en áreas de la salud o comunitarias. Ya que estas lecciones incluyen ejercicios de actuación interpretativa involucrando la interacción entre estudiantes, algunas secciones (especialmente secciones II y IV) también pueden ser apropiadas para clases de estudios sociales o cívicos.

Cada sección contiene objetivos, normas, preguntas guía, puntos clave, puntos didácticos, una lista de materiales y recursos para la preparación de la lección, una lista de vocabulario, actividades detalladas, e indicadores de realización de meta. Las listas alfabetizadas de vocabulario destacan palabras apropiadas para los estudiantes en los grados 3 a 6. Las palabras que son más apropiadas para los estudiantes en los grados 5 y 6 se han indicado con llaves.

La sección de Más Allá de Los Requerimientos incluye un grupo de actividades de repaso, sugerencias para escenarios de actuación interpretativa, una lista completa de las Normas Educativas a Nivel Nacional a los cuales se refiere en cada sección, así como una lista de recursos impresos y en-línea para ayudar a los maestros y facilitadores a preparar y presentar las lecciones. También tiene recursos y materiales para distribuir a los estudiantes y padres.

## **Sección I**

### **Los Pulmones Saludables**

Una Lección

#### **Objetivos de La Lección**

Los estudiantes podrán:

- Describir cómo los pulmones y las vías respiratorias nos permiten respirar.
- Identificar las partes principales de los pulmones en un diagrama.

#### **Vínculo(s) Para El Plan de Estudios de Esta Lección**

Metas Relevantes Educativas a Nivel Nacional

(Texto completo de las normas educativas a nivel nacional en la Sección VI – Más Allá de Los Requerimientos).

- NPH-H.K-4.1 y NPH-H.5-8.1 Promoción de La Salud y Prevención de Enfermedades – Los estudiantes comprenderán conceptos relacionados con la promoción de la salud y la prevención de enfermedades.

#### **Preguntas Guía**

- ¿Por qué es tan importante la función de los pulmones? (traen aire al cuerpo y remueven gases de desperdicio)
- ¿Cómo se llaman las partes del cuerpo que usamos para respirar? (nariz, garganta, vías respiratorias, pulmones, alveolos)
- ¿Qué hacen cada una de estas partes para ayudarnos a respirar? (guían, limpian, y calientan el aire, traen el aire a la sangre)

#### **Puntos Clave**

1. Los pulmones nos ayudan a respirar trayendo el aire al cuerpo y proveyendo el oxígeno a la sangre.
2. Las vías respiratorias [los bronquios] son tubos respiratorios que transportan el aire hacia dentro y fuera de los pulmones.
3. Las vías respiratorias terminan en los alveolos donde la sangre absorbe el oxígeno.

#### **Puntos Didácticos**

1. La respiración es algo que la mayoría de nosotros hacemos sin pensarlo.
2. Durante un día normal, respiramos casi 25.000 veces.
3. Los pulmones le traen el aire al cuerpo y proveen oxígeno a la sangre mientras remueven el "gas de desperdicio" dióxido de carbón.
4. El aire entra primero por la nariz o la boca y de ahí pasa por la garganta.
5. El aire viaja de la garganta a la traquea y entra a los dos pulmones.
6. Dentro de los pulmones el aire entra y sale de los tubos respiratorios llamados bronquios.
7. La vía respiratoria dentro de cada pulmón da ramas y parece un árbol volteado al revés.
8. Las ramas de cada vía respiratoria terminan en alveolos donde la sangre absorbe oxígeno del aire.
9. Las enfermedades de los pulmones que dañan las vías respiratorias o los alveolos dificultan la respiración.

## **Vocabulario**

*Nota: Las palabras entre llaves pueden ser más apropiadas para estudiantes de 5/6 grado.*

### **aire**

La atmósfera a nuestro alrededor la cual respiramos, consistiendo mayormente de nitrógeno, cerca de una quinta parte de oxígeno, y un menor porcentaje de dióxido de carbón

### **alveolos**

Sacos diminutos de paredes muy finas que aparecen en grupos a final de las ramas más pequeñas de las vías respiratorias y están cubiertos por pequeños vasos sanguíneos llamados capilares donde la sangre absorbe el oxígeno del aire y suelta dióxido de carbón al aire

### **vías respiratorias**

Tubos en forma de ramas dentro de los pulmones los cuales transportan el aire desde y hasta los sacos de aire.

### **respiración**

La acción de llevar aire a los pulmones (inhalar) y luego sacar el aire (exhalar).

### **[bronquios]**

El nombre científico de las vías respiratorias.

### **dióxido de carbón**

El cuerpo crea este gas cuando usa el oxígeno y lo tiene que soltar a la atmósfera porque demasiado dióxido de carbón en los pulmones resulta en la pérdida del conocimiento.

### **pulmones**

Un par de órganos esponjosos, húmedos, en forma de bolsas localizados en el pecho los cuales nos ayudan a respirar trayendo el aire al cuerpo para que la sangre pueda obtener oxígeno.

### **oxígeno**

La parte del aire que pasa de los pulmones a la sangre para permitir las funciones de la vida.

### **tráquea**

El tubo que transporta el aire entre la garganta y las vías respiratorias de los pulmones.

## **Materiales y Recursos**

- Obtenga un modelo de los pulmones (vea Recursos en la Sección VI, Más Allá de Los Requerimientos), u obtenga equipo de transparencias y use el diagrama titulado de los pulmones para hacer una transparencia.
- Haga copias del folleto *Tus Pulmones*.
- Si su escuela o facilidad tiene acceso al programa "Open Airways" de la American Lung Association, tome uso de los excelentes modelos y afiches de ese programa (vea los recursos en la sección Más Allá de Los Requerimientos).

## Componentes de La Lección

### **Para Empezar**

- 4 reglas (escuchen, levanten la mano, aprendan, diviértanse)
- Presente al educador o educadores
- Pase las carpetas/los materiales
- Ejercicio de Calentamiento (si lo desea)
  - Tiempo: Limite a 10 minutos.
  - Seleccione de la lista en la Sección VI – Más Allá de Los Requerimientos
- Hable con los estudiantes acerca de lo que saben acerca de sus pulmones y cómo ellos respiran.

### **Actividades**

#### **Grados 3 y 4**

Enfoque Instructivo: Demostración, participativo

Tiempo: 10-15 minutos

- Hable con el aula acerca de la respiración.
- Explique cómo nuestros pulmones nos ayudan a respirar.
- Muéstrelle al aula un modelo de los pulmones (o un diagrama en transparencia). Señale las partes clave de la anatomía de los pulmones (tráquea, vías respiratorias, y alveolos) y describa la función de cada parte.
- Deje que los estudiantes se aproximen al frente del aula a manipular el modelo.
- Distribuya el folleto *Tus Pulmones*. Pídale a los estudiantes que indiquen por escrito los nombres de las partes principales de los pulmones, escogiendo los nombres de la lista en la sección inferior de la página. Discuta las respuestas correctas.

### **Actividades**

#### **Grados 5 y 6**

Enfoque Instructivo: Demostración, participativo

Tiempo: 10-15 minutos

- Hable con el aula acerca de la respiración.
- Explique cómo nos ayudan los pulmones a respirar.
- Muéstrelle al aula un modelo de los pulmones (o un diagrama en transparencia). Indique las partes principales de la anatomía, incluyendo la tráquea, las vías respiratorias (los bronquios), y los alveolos, y describa la función de cada parte.
- Permita que los estudiantes se aproximen al frente del aula a manipular el modelo.
- Distribuya el folleto *Tus Pulmones*. Pídale a los estudiantes que indiquen por escrito las partes principales de los pulmones, escogiendo los nombres de la lista en la sección inferior de la página. Discuta las respuestas correctas.

## Reflexión y Conclusión

Pregúntele a los estudiantes lo que han aprendido acerca de la respiración y los pulmones:

- ¿Qué han aprendido que los ayude a entender la respiración mejor que antes?
- ¿Qué han aprendido de la manipulación del modelo de los pulmones?
- ¿Qué cosas nuevas piensan que ahora saben acerca de sus pulmones?

**Sugerencia Para El Cierre:** Los estudiantes se ponen en un círculo. Elija un niño para empezar, y ese niño tira una pelota o, si lo hay disponible, un pulmón de goma espuma de aprendizaje a otro. Cada vez que un niño los agarre, él o ella tiene que decir algo que ha aprendido de la clase.

## Indicadores de Realización de Meta

- Los estudiantes rotulan correctamente el diagrama de los pulmones.
- Los estudiantes describen correctamente el paso del aire desde la nariz y la boca a dentro y fuera de los pulmones.

## **Sección II - Lección 1**

### **PULMONES PERJUDICADOS - ASMA**

Dos Lecciones

#### **Asma, Lección 1**

##### **Asma, Lección 1 Objetivos**

Los estudiantes podrán:

- Describir el asma como algo que hace difícil la respiración de las personas.
- Identificar dos señales [síntomas] del asma.
- Describir un "ataque de asma."
- Explicar que el asma no es algo que se le puede pegar a otros niños como la gripe.

##### **Vinculo(s) Para El Plan de Estudios de Esta Lección**

Metas Relevantes Educativas a Nivel Nacional

(Texto completo de las normas educativas a nivel nacional en la Sección VI – Más Allá de Los Requerimientos)

- NPH-H.K-4.1 y NPH-H.5-8.1 Promoción de La Salud y Prevención de Enfermedades – Los estudiantes comprenderán conceptos relacionados con la promoción de la salud y la prevención de enfermedades.
- NPH-H.K-4.3 y NPH-H.5-8.3 Reducción de Riesgos a La Salud- Los estudiantes demostrarán la habilidad de practicar comportamientos beneficiosos a la salud y reducir riesgos a la salud.

##### **Preguntas Guía – Asma, Lección 1**

- ¿Cómo pasa el oxígeno del aire a nuestro alrededor a nuestra sangre? (boca/nariz > garganta > tráquea > vías respiratorias > alvéolas > sangre)
- ¿Qué ocurre durante un "ataque de asma"? (las vía respiratorias se estrechan y el cuerpo produce mucosidad extra que puede bloquear las vías respiratorias, la respiración se hace laboriosa y ruidosa, la persona a menudo está asustada)
- ¿Qué quiere decir que algo es contagioso? (vea vocabulario abajo)
- ¿Debe uno preocuparse de que se le "pegue" el asma? (no, no es contagioso)

##### **Puntos Clave – Asma, Lección 1**

- La mucosidad mantiene las vías respiratorias húmedas y libres de polvo y gérmenes, pero demasiada mucosidad puede causar problemas de respiración.
- El asma es una condición que hace difícil la respiración porque esta aumenta la cantidad de mucosidad y estrecha las vías respiratorias.
- Las personas con asma pueden toser o jadear, sentirse cortos de aire, o sentir dolor o una sensación de estrechez en el pecho.
- El asma no se "pega" como la gripe.

## **Puntos Didácticos – Asma, Lección 1**

- El asma es una condición que estrecha las vías respiratorias, haciendo difícil meter y sacar el aire de los pulmones.
- Con el asma, las vías respiratorias se estrechan con la hinchazón de las paredes de las vías respiratorias, el endurecimiento de los músculos de las vías respiratorias, y la mucosidad extra. Cuando las vías respiratorias se estrechan, el aire queda atrapado en los alveolos. Todo esto hace muy difícil que el aire pase a través de las vías respiratorias.
- Muchos niños tienen asma.
- Normalmente no se puede saber si una persona tiene asma por su aspecto o la manera en que actúa.
- Las señales [los síntomas] del asma incluyen la tos o la respiración jadeante, sentirse corto de aire, o la sensación de dolor o estrechez en el pecho.
- Cuando las personas que sufren de asma tienen problemas al respirar, esto se llama un ataque de asma y este puede tomar diferentes formas. A veces durante un ataque de asma, la persona puede toser y toser, o pueden sentirse como si no pudieran tomar aire, o pueden sentirse como que el aire está atrapado en sus pulmones y no lo pueden sacar, o pueden sentir dolor en su pecho, o pueden tener la respiración muy ruidosa.
- El asma no es contagioso, y no se puede pegar de una persona a otra como una gripe.

## **Vocabulario – Asma, Lección 1**

*Nota: Las palabras corchetes pueden ser más apropiadas para estudiantes de 5/6 grado.*

### **asma**

Un estrechamiento de las vías respiratorias en los pulmones combinado con mucosidad extra que hace difícil la respiración.

### **contagioso**

Usado para describir una enfermedad o condición médica que se le puede pegar a una persona de otra que ya la tiene... como una gripe, pero no como el asma.

### **mucosidad**

el líquido viscoso que normalmente sirve para mantener las paredes de los pasajes de aire (tráquea y vías respiratorias) húmedas y limpias.

### **[síntomas]**

Señales que muestran la presencia de una enfermedad o condición médica.

### **respiración jadeante**

Respiración con un sonido como un silbido causado por una restricción en los pasajes de aire.

## **Materiales y Recursos – Asma, Lección 1**

- Obtenga un pitillo desenvuelto para cada estudiante.
- Haga copias del folleto *Vías Respiratorias Estrechadas Por El Asma*.
- Obtenga modelos de las vías respiratorias de la American Lung Association.

## Componentes de La Lección – Asma, Lección 1

### **Para Empezar**

- 4 reglas (Escuchen, levanten la mano, aprendan, diviértanse)
- Ejercicio de Calentamiento (si lo desea)
  - Limite a 10 minutos.
  - Seleccione de la lista en la Sección VI – Más Allá de Los Requerimientos
  - Hable acerca de atletas famosos quienes sufren de asma y conecte esto con la idea de que es perfectamente posible vivir una vida normal y activa con el asma con tal de que se controle con medicinas y evitando los “gatillos”. Algunos atletas famosos quienes sufren de asma: Dennis Rodman (jugador profesional de baloncesto), Jerome Bettis (jugador profesional de fútbol americano), Michelle Kwan (patinadora de hielo), Jackie Joyner-Kersey (corredora ganadora de la medalla olímpica de oro), Tom Dolan (ganador estadounidense de la medalla olímpica de oro, natación, olimpiadas del 2000.)
- Pregúntele a sus estudiantes qué tan grandes piensan ellos que son sus vías respiratorias. Ellos deben tratar de compararlas con objetos con los que ya ellos están familiarizados. Por ejemplo, "Yo creo que mis vías respiratorias son del tamaño de un rollo de papel de toalla, un lápiz, una aguja..."

### **Actividad – Asma, Lección 1**

#### **Grados 3 a 6**

Enfoque Instructivo: Demostración participativa

Tiempo: 10-15 minutos

- Distribuya el folleto que demuestra como las vías respiratorias se estrechan con el asma.
- Explique que el asma es una condición que estrecha las vías respiratorias y hace difícil introducir y sacar el aire de los pulmones.
- Aunque muchos niños tienen asma, no siempre es fácil saber quién la tiene. La mayoría del tiempo los niños con asma pueden correr y jugar igual que sus compañeros de escuela.
- Explique que aunque los niños con asma pueden toser o jadear, no pueden pegarle el asma a otro compañero de clase como un resfriado o la gripe. El asma no es contagiosa.
- Pregunte si alguien en el aula tiene asma. Pídale a esos estudiantes que describan cómo se sienten cuando les molesta el asma. Si ningún niño tiene asma, pídale a algunos estudiantes que vengan al frente del aula a demostrar algunas de las señales [síntomas] del asma tales como las tos o la respiración jadeante.
- Para demostrarle a los estudiantes como se siente el respirar con asma, pase los pitillos desenvueltos y pídale a los niños que cierren sus labios alrededor de los pitillos y respiren. Pregunte si les resultó fácil respirar así (la mayoría de los estudiantes deben decir que sí). Entonces pídale a los estudiantes que aprieten el centro del pitillo con sus dedos hasta que esté casi completamente cerrado y traten de respirar de nuevo. Pregunte si les resultó más fácil o más difícil respirar así (la mayoría de los estudiantes deben decir más difícil). Pregunte si resultaría más fácil o más difícil respirar si el pitillo estuviese lleno de un líquido viscoso como un batido (la mayoría de los estudiantes deben decir más difícil). Explique que para la gente con asma, las vías respiratorias se estrechan como un pitillo apretado y se llenan de un líquido viscoso llamado mucosidad, lo cual hace difícil la respiración.

### **Reflexión y Conclusión – Asma, Lección 1**

Pregúntele a los estudiantes qué han aprendido acerca del asma:

- ¿Cómo puede uno saber si una persona tiene asma?
- ¿Qué pasa que hace tan difícil la respiración para una persona con asma?
- ¿Qué aprendieron cuando respiraron por el pitillo apretado?
- ¿Qué pensarían si escucharan a una persona con respiración jadeante?

### **Indicadores de Realización de Meta – Asma, Lección 1**

- Los estudiantes describen correctamente dos señales [síntomas] del asma.
  - Los estudiantes describen correctamente lo que ocurre en las vías respiratorias cuando el asma le está molestando a una persona.
  - Los estudiantes explican correctamente que el asma no es contagiosa.
- [La Lección 2 de "Pulmones Perjudicados - El Asma" sigue]

## **Sección II - Lección 2**

### **PULMONES PERJUDICADOS – EL ASMA**

#### **Asma, Lección 2**

##### **Asma, Lección 2 Objetivos**

Los estudiantes podrán:

- Explicar que una persona con asma generalmente puede hacer ejercicio y jugar deportes sin tener problemas de respiración, pero que esta persona puede tener de repente una gran dificultad para respirar.
- Nombrar dos cosas (gatillos) que pueden empeorar el asma.
- Identificar dos cosas que los niños pueden hacer para controlar su asma y mantenerse saludables.
- Identificar dos maneras en que pueden apoyar a un compañero que sufra de asma.

##### **Vínculo(s) Para el Plan de Estudios de Esta Lección**

Metas Relevantes Educativas a Nivel Nacional

(El texto completo de las Metas Educativas a Nivel Nacional está en la Sección VI – Más Allá de Los Requerimientos)

- NPH-H.K-4.3 y NPH-H.5-8.3 Reducción de Riesgos a La Salud – Los estudiantes demostrarán la habilidad de practicar comportamientos beneficiosos a la salud y reducir riesgos a la salud.
- NPH-H.K-4.4 y NPH-H.5-8.4 Influencias en La Salud – Los estudiantes analizarán la influencia de la cultura, los medios de comunicación, la tecnología, y otros factores en la salud.

##### **Preguntas Guía – Asma, Lección 2**

- ¿Por qué a veces la vida de un niño con asma es más difícil que para otros niños? (ellos tienen que estar constantemente vigilantes por los gatillos; ellos se preocupan por los ataques de asma)
- ¿Qué puede hacer un niño con asma para mejorar su chance de respirar mejor? (tomar medicinas, evitar los gatillos, visitar regularmente a su doctor)
- ¿Qué debe hacerse cuando un niño con asma sufre un “ataque”? (puede que ellos necesiten ayuda especial y sus compañeros de clase deben buscar la ayuda de un adulto)

##### **Puntos Clave – Asma, Lección 2**

- Las personas con asma pueden hacer ejercicio y jugar deportes la mayoría del tiempo igual que los demás.
- Cuando las vías de aire se estrechan más de lo normal, se empeora el asma y la persona tiene más dificultad para respirar.
- Ciertas cosas (gatillos) pueden empeorar el asma, incluyendo mascotas peludas o aplumadas, gripes y alergias, humo del tabaco, aire frío, y los juegos forzosos.
- El primer paso que los niños pueden tomar para controlar su asma y mantenerse saludables es mantenerse alejados de las cosas que empeoran su asma.
- Los niños con asma pueden tomar medicinas para prevenir, controlar o aliviar ataques.

## Puntos Didácticos – Asma, Lección 2

- Ciertas cosas (gatillos) pueden empeorar el asma y hacer más difícil la respiración. Estas cosas incluyen agentes alérgicos como el moho, el polen de muchos tipos de plantas, las cucarachas, acáridos (insectos diminutos que viven en el polvo de un hogar), sustancias de animales peludos o con plumas, el polvo, y el humo del cigarrillo así como la contaminación del aire, los escapes automovilísticos, olores fuertes de pintura o agentes de limpieza, o el aire muy frío.
- El sufrir de una gripe o resfriado también puede empeorar el asma de algunos niños.
- Las vías respiratorias de las personas con asma son muy sensitivas, especialmente a las cosas en el aire. Cuando el asma no se controla con medicinas, aquellas cosas que empeoran el asma (gatillos) causan que las paredes de las vías respiratorias se hinchen y aumente la mucosidad. A medida que esto ocurre, la persona con asma comienza a tener dificultad para respirar.
- El correr o el juego forzoso puede hacerle difícil la respiración a cualquier persona. Pero a veces los niños con asma pueden tener gran dificultad para respirar cuando juegan forzoso. Estos niños puede que necesiten tomar una medicina especial antes de hacer ejercicio.
- Ya que las cosas que causan el asma no se pueden evitar, las personas con asma puede que necesiten tomar medicinas. Los niños con asma deben visitar a un doctor para obtener la medicina que les convenga a ellos.
- Los niños toman medicina de maneras diferentes, incluyendo pastillas, inhaladores, y atomizadores.
- Muchos niños toman medicina todos los días, aún cuando se sienten bien, para evitar que se les empeore el asma. Estas medicinas son *controladoras*, las cuales reducen la mucosidad y reducen la hinchazón de las vías respiratorias para mantenerlas abiertas.
- Algunos niños tienen que tomar medicinas antes de o durante los juegos forzosos para evitar que se les empeore el asma.
- Después de que haya empezado un ataque de asma, medicinas llamadas *aliviantes* proveen alivio rápido y ayudan a parar los síntomas relajando los músculos alrededor de las vías respiratorias y abriendo las vías respiratorias.
- Diferentes personas usan diferentes medicinas. Algunos usan controladoras mientras que otros usan aliviantes. Estas no deben de compartirse.
- Los niños que tienen mucha dificultad para respirar porque su asma ha empeorado pueden necesitar ayuda especial. Cuando esto ocurre, los compañeros de clase deben de obtener ayuda de un adulto.

## Punto Importante: Qué Hacer En Caso de Un Ataque de Asma

### Plan de Acción Contra El Asma

- Relájense, siéntense.
- Mantengan la calma, ambas la persona que sufre del ataque de asma y la persona que se queda con ella.
- Obtengan ayuda – busquen un adulto o llamen al 911.
- Practiquen este plan de acción con varios escenarios. Toda persona que tenga asma debe tener un plan de acción para lidiar con el asma, lo que incluye conocer sus propios gatillos, síntomas, medicamentos, y plan de emergencia y contactos. Discute este plan con tu doctor, tus padres, maestros, y la enfermera de la escuela.

## Vocabulario – Asma, Lección 2

*Nota: Las palabras entre corchetes pueden ser más apropiadas para estudiantes de 5/6 grado.*

### **[agentes alérgicos]**

Cualquier cosa que puede causar una reacción alérgica en el cuerpo, la cual es una reacción desagradable o hasta peligrosa del cuerpo contra alguna sustancia ajena. Un ataque de asma es una forma severa de una reacción alérgica.

### **controladora**

Este es el tipo de medicina contra el asma que se usa diariamente para prevenir que el asma se empeore. Funciona reduciendo la mucosidad y la hinchazón de las vías respiratorias.

### **acárido**

Un animal diminuto con ocho patas relacionado con las arañas, que se encuentra muy a menudo viviendo en el polvo y puede causar un ataque de asma si se inhala por accidente.

### **inhalador**

Un aparato en forma de tubo que provee una dosis de medicina contra el asma a través de la boca hasta los pulmones.

### **moho**

Un hongo que crece en muchas superficies, incluyendo comidas viejas y lugares húmedos, y que produce unas partículas que pueden causar un ataque de asma.

### **[atomizador]**

Un aparato usado para disparar pequeñas partículas de medicina contra el asma en los pulmones.

### **polen**

Partículas diminutas que las plantas sueltan al aire, las cuales pueden causar un ataque de asma cuando una persona quien sufre de asma las inhala.

### **aliviante**

Este es el tipo de medicina contra el asma que se usa solamente cuando los síntomas se van empeorando y existe el riesgo de un ataque de asma. Esta rápidamente abre las vías respiratorias.

### **espaciador**

Un aparato que ayuda a enfocar la dirección en la que va la medicina contra el asma cuando se dispara en los pulmones, proveyendo un espacio entre el dispensador y la garganta para que la medicina no rebote en el posterior de la garganta.

### **gatillo**

Una cosa pequeña que causa un evento mayor, tal como el inhalar polen puede causar un ataque de asma.

## Materiales y Recursos – Asma, Lección 2

- Haga copias del folleto *Encuentra Las Cosas Que Empeoran El Asma* o Búsqueda de Palabras, *Las Cosas Que Empeoran El Asma*.
- Obtenga diferentes tipos de medicina contra el asma para demostrar (pastillas, inhaladores, y atomizadores).
- Prepare preguntas para una discusión guiada adicional basada en los Escenarios Adicionales Para La Discusión Guiada Acerca del Asma (vea abajo).

## Componentes de La Lección – Asma, Lección 2

### **Para Empezar**

- 4 reglas (escuchen, levanten la mano, aprendan, diviértanse)
- Explique que para la mayoría de la gente con asma, solo les cuesta trabajo respirar a veces. Pregúntele a los estudiantes qué creen ellos que puede hacer que una persona con asma empiece a costarle trabajo respirar. ¿Qué puede facilitarle la respiración a estas personas?
- Ejercicio de Calentamiento: Juego de “Pictionary” Con Gatillos del Asma (instrucciones para jugar este juego se encuentran en la Sección VI – Más Allá de Los Requerimientos).
  - Limite el juego de “Pictionary” a 20 minutos.
  - Estas palabras de “Pictionary” consisten de ejemplos de gatillos y cómo controlarlos (ya que a menudo es imposible evitar un gatillo): insectos, insecticida, polvo, perro, flores, árboles, gripe/resfriado, clima, humo, limpiadores, ejercicio, comida, emociones, gato.
  - Discuta los tipos de gatillos al final del juego:
    1. **Agentes Alérgicos** – polen, moho y polvo (mantengan las plantas afuera, laven las sábanas en agua caliente todas las semanas, pasen aspiradora por las alfombras, tengan pocos o ningún juguete de peluche), mascotas (bañen las mascotas, mantengan las mascotas afuera, mantengan las mascotas fuera de la habitación del asmático, limpien las jaulas), alergias a las comidas, cucarachas (coman sólo en la mesa del comedor, usen trampas para cucarachas).
    2. **Irritantes** – humo del cigarrillo (no fumen, pídale a la gente que fumen afuera), contaminación del aire, olores fuertes (compren shampoo y jabón libres de perfumes, compren perfumes y maquillaje hipo-alérgicos), atomizadores de aerosol (evítenlos).
    3. **Ejercicio** – tomen medicamento antes de hacer ejercicio, hagan ejercicios de calentamiento/enfriamiento antes/después.
    4. **Aire frío, cambios en el clima y la temperatura** – usen una bufanda, cúbranse el área alrededor de la boca.
    5. **Emociones fuertes** – la tensión, risa, las lágrimas, el enojo, y otras emociones (tomen un respiro profundo, mantengan la calma, hablen con un adulto acerca de sus preocupaciones o problemas).
    6. **Tener una gripe o un resfriado.**

### **Actividades – Asma, Lección 2**

#### **Actividad 1 - Grados 3 y 4**

Enfoque Instructivo: Presentación participativa

Tiempo: 10 minutos

- Expliquen como las personas con asma tienen vías respiratorias sensitivas y ciertas cosas estrechan las vías respiratorias.
- Dé algunos ejemplos de los tipos de cosas (gatillos) que empeoran el asma, escribiendo los ejemplos en el pizarrón.
- Pídale a los estudiantes que nombren otros gatillos que pueden empeorar el asma. Escriba las sugerencias correctas en el pizarrón y dé una explicación acerca de cada uno.
- Distribuya el crucigrama *Cosas Que Empeoran El Asma* y pídale a los niños que marquen los nombres de las cosas que pueden empeorar el asma (las palabras correctas están enumeradas en la sección inferior de la página). Discuta las respuestas correctas.

### **Actividad 1 - Grados 5 y 6**

Enfoque Instructivo: Presentación participativa

Tiempo: 10 minutos

- Expliquen como las personas con asma tienen vías respiratorias sensitivas y ciertas cosas estrechan las vías respiratorias
- Dé algunos ejemplos de los tipos de cosas (gatillos) que empeoran el asma, escribiendo los ejemplos en el pizarrón.
- Pídale a los estudiantes que nombren otros gatillos que pueden empeorar el asma. Escriba las sugerencias correctas en el pizarrón y dé una explicación acerca de cada uno.
- Pídale a los estudiantes que piensen en cosas dentro del aula que pueden empeorar el asma y añada estos a la lista. Una vez todos hayan aportado sus ideas, añada cualquier cosa que no haya sido sugerida y explique cómo estas empeoran el asma.
- Distribuya el crucigrama *Cosas Que Empeoran El Asma* y pídale a los niños que marquen los nombres de las cosas que pueden empeorar el asma (las palabras correctas están enumeradas en la sección inferior de la página). Discuta las respuestas correctas.

### **Actividad 2 - Grados 3 a 6**

Enfoque Instructivo: discusión participativa y demostración y discusión guiada

Tiempo: 15 minutos

- Recuérdele a los estudiantes acerca de los gatillos que pueden empeorar el asma. Pida ideas acerca de cómo los niños con asma pueden evitar algunas de estas cosas (no tengan mascotas peludas, aléjense del humo del cigarrillo, no salgan cuando hace mucho frío). Explique otras cosas que los niños con asma pueden hacer para mantenerse saludables (visitar al doctor, tomar su medicina).
- Hable acerca de los diferentes tipos de medicina contra el asma (controladoras – diarias y aliviantes – cuando los síntomas aproximan un ataque). Demuestre cómo los niños toman la medicina contra el asma en diferentes maneras (muestre pastillas y demuestre cómo se usan los atomizadores, inhaladores y espaciadores).
- Presente el escenario descrito abajo y use las preguntas que le siguen y otras preguntas apropiadas para guiar la discusión acerca de maneras en las cuales los compañeros de clase pueden apoyar a los niños que tienen asma.

*Joshua es un estudiante de tercer grado que tiene asma. La mayoría del tiempo él se siente bien y no quiere que lo traten de una forma diferente a los otros niños. Joshua tiene que tomar una medicina especial antes de su clase de educación física y del recreo la cual le permite correr y jugar forzosamente sin que cause un ataque de asma. A veces otros niños se burlan de él por tener que tomar su medicina y lo llaman un debilucho.*

- *¿Cómo ustedes creen que se siente Joshua cuando se burlan de él?* (Las respuestas pueden incluir apenado, bravo, y renuente a tomar su medicina.)
- *¿Qué pueden hacer sus compañeros para apoyar a Joshua?* (Las respuestas pueden incluir dejar de burlarse de él, recordarle que se tome su medicina, incluirlo en los juegos.)

### **Escenarios Adicionales Para La Discusión Guiada - Grados 3 a 6**

Desarrolle discusiones guiadas adicionales basadas en los siguientes escenarios para ayudar a los estudiantes a explorar maneras en las que pueden apoyar a los niños con asma.

1. Mónica tiene asma y debe tomar su medicina todos los días antes del almuerzo. Ya que tiene que ir a la enfermería a buscar su medicina, siempre llega unos minutos tarde a la cafetería. Si cuando llega tarde a la cafetería no quedan asientos libres con su clase, ella se tiene que sentar con niños menores a los cuales ella no conoce.
2. Todos los niños en el aula tienen que turnarse a sacarle el polvo a los borradores del pizarrón. Joshua tiene asma. El polvo de tiza es una de las cosas que le irrita las vías respiratorias y le empeora el asma.

3. Darius tiene que tomar su medicina contra el asma antes de la clase de educación física para evitar que se le empeore su asma. El no quiere tomar su medicina porque tiene miedo de que sus compañeros se burlen de él o no lo quieran en su equipo.
4. La clase de ciencia de Kiera quiere hacer un proyecto que incluye cuidar a un conejo o un hámster en el aula por un mes. Kiera tiene asma, y se pone peor cuando está cerca de animales peludos.

### **Reflexión y Conclusión – Asma, Lección 2**

Pregúntele a los estudiantes qué nuevas cosas han aprendido acerca del asma

- ¿Qué ocurre cuando una persona sufre de un ataque de asma?
- ¿Qué tipo de cosas pueden empeorar el asma o incluso causar un ataque de asma?
- ¿Qué puede hacer una persona con asma para seguir respirando normalmente?
- ¿Qué pueden hacer los niños con asma para mantenerse saludables?
- ¿Qué nuevas cosas creen ellos que saben acerca de sus propios pulmones?

### **Indicadores de Realización de Meta – Asma, Lección 2**

- Los estudiantes describen correctamente tres cosas que empeoran el asma.
- Los estudiantes describen correctamente una manera de facilitarle la respiración a una persona que está sufriendo un ataque de asma.
- Los estudiantes identifican correctamente lo que pueden hacer las personas con asma para seguir respirando normalmente.

## **Sección III**

### **PULMONES PERJUDICADOS – EL TABACO**

Una Lección

#### **Objetivos de La Lección**

Los estudiantes podrán:

- Describir tres efectos del fumar en la salud.
- Identificar dos químicos dañinos que se encuentran en el cigarrillo.
- Identificar tres razones por las cuales no se debe fumar.
- Explicar por qué a los fumadores les cuesta dejar de fumar.

#### **Vínculo(s) Para El Plan de Estudios de Esta Lección**

Metas Relevantes Educativas a Nivel Nacional

(El texto completo de las Metas Educativas a Nivel Nacional está en la Sección VI – Más Allá de Los Requerimientos)

- NPH-H.K-4.1 y NPH-H.5-8.1 Promoción de La Salud y Prevención de Enfermedades – Los estudiantes comprenderán los conceptos relacionados a la promoción de la salud y la prevención de enfermedades.
- NPH-H.K-4.3 y NPH-H.5-8.3 Reducción de Riesgos a La Salud – Los estudiantes demostrarán la habilidad de practicar comportamientos que promueven la salud y reducen los riesgos a la salud.
- NPH-H.5-8.6 y NPH-H.5-8.6 Fijando Metas Para La Buena Salud – Los estudiantes demostrarán la habilidad de fijar metas y tomar decisiones para el mejoramiento de la salud.

#### **Preguntas Guía**

- La mayoría de los niños conocerán a alguien que fume. Pregúntele a los individuos por qué ellos creen que esas personas fuman. (ellos quieren parecer "adultos," ellos están adictos)
- ¿Qué le está haciendo él/ella a su cuerpo al fumar? (haciéndole daño en una variedad de maneras, convirtiéndose en adictos)
- Si tú tuvieras que escoger contra quién competir en una carrera, y de veras quisieras ganar, ¿Preferirías correr contra alguien que fume, o alguien que no fume? (el fumar impide la ejecución deportiva, así que es mejor competir contra un fumador)
- ¿Por qué siempre uno escucha decir que esta o aquella persona está "tratando de dejar" de fumar? (porque la nicotina en el humo del cigarrillo es altamente adictiva)

#### **Puntos Clave**

- El fumar aumenta el riesgo de contraer muchas enfermedades.
- El respirar el humo del cigarrillo de otras personas (humo de segunda mano) también puede dañar los pulmones.
- El fumar impide la ejecución física, no es atractivo, y desperdicia el dinero.
- El fumar empieza a dañar los pulmones en cuanto se fuma el primer cigarrillo.
- Los cigarrillos y otros productos de tabaco contienen químicos (como el formaldehído, el cianuro, la amonía y la nicotina) que dañan los pulmones.
- La nicotina es un químico adictivo que previene que las personas dejen de fumar.

## **Puntos Didácticos**

- El fumar cigarrillos es dañino para la salud, y los fumadores corren mayor riesgo para sufrir de ciertos problemas de la salud.
- Mayor riesgo significa que una persona que fuma tiene mayor chance de sufrir ciertas enfermedades que una persona que no fuma.
- El fumar puede dañar los pulmones y aumentar el riesgo a contraer el cáncer de los pulmones (cuando las vías respiratorias y los alveolos se estrechan o se aprietan por el crecimiento descontrolado de las células cancerosas), enfisema, bronquitis, neumonía, y más gripes o resfriados.
- El tabaco para fumar y “sin humo” (también llamado tabaco de masticar, tabaco de escupir, o rapé) también aumenta el riesgo a contraer el cáncer de la boca o cuerdas vocales [la laringe] así como el riesgo de ataques al corazón o derrames cerebrales.
- El fumar cigarrillos mata a 400.000 personas en los Estados Unidos cada año. Tomaría tres aviones jumbo llenos que se estrellen cada día del año sin supervivientes para alcanzar el mismo número de muertes como las causadas por el fumar.
- El respirar el humo de otros fumadores (humo de segunda mano) también puede dañar los pulmones.
- El fumar hace más difícil el correr o jugar deportes. El fumar acelera los latidos del corazón.
- El fumar no es atractivo. Mancha los dedos y los dientes, causa mal aliento, y le da mal olor a la ropa y el pelo. El fumar también causa arrugas, especialmente alrededor de la boca, y envejece la piel más rápido de lo normal. Los fumadores tienen más caries que los que no fuman.
- Los cigarrillos son caros.
- El fumar empieza a dañar los pulmones con el primer cigarrillo. Por eso es que cuando las personas prueban su primer cigarrillo a menudo tosen y se sienten cortos de aire, mareados, o con náuseas. Aunque una persona se acostumbre a estos síntomas, estas son señales del daño que está ocurriendo en tu cuerpo casi inmediatamente al fumar cigarrillos.
- Los cigarrillos contienen muchos químicos dañinos a los pulmones u otras partes del cuerpo. Estos incluyen formaldehído (usado para la preservación de especímenes muertos de animales), amoníaco (usado para limpiar ventanas y pocetas), cianuro (encontrado en el veneno para ratas), y nicotina (usado en pesticidas).
- La nicotina es una droga adictiva que previene que la gente deje de fumar, aún cuando ellos quieren dejar de fumar.
- Cuando alguien se fuma un cigarrillo, los pulmones absorben rápidamente la nicotina y esta droga entonces se mueve rápidamente a través de la sangre, donde se circula por el cerebro. La nicotina llega al cerebro 10 segundos después de inhalar el humo del cigarrillo.
- La nicotina actúa en el cerebro para producir una sensación de relajamiento, una sensación que dura poco tiempo.
- Las personas que fuman tabaco generalmente se vuelven adictos a la nicotina sin darse cuenta. Una vez adictos a la nicotina, sólo se sienten a gusto cuando la tienen en su sistema. Entonces resulta muy difícil dejar de fumar.
- La gente joven es particularmente vulnerable a los efectos adictivos de la nicotina.
- Tres de cada cuatro adolescentes que fuman a diario dicen que siguen fumando porque es muy difícil dejar de fumar. Cuando tratan de dejar de fumar, ellos sufren "síntomas de retracción" (dolores de cabeza, depresión, inquietud) como las personas que están adictas a otras drogas.

## ***Adaptaciones Para Las Clases Femeninas***

Incluya los siguientes puntos didácticos adicionales en la actividad participativa:

- Las mujeres y las muchachas corren mayor riesgo a sufrir los efectos dañinos del fumar cigarrillos que los hombres.
- La tensión y la depresión en las muchachas están relacionadas con el cigarrillo. Dos tercios de las muchachas que dicen que fuman varios cigarrillos o más por semana dicen que lo hacen para aliviar la tensión. Las muchachas que están deprimidas tienen dos veces más probabilidad de fumar que las muchachas que no tienen síntomas de depresión.

- [Use este punto didáctico a su discreción.] El fumar durante el embarazo es una causa de bajo peso infantil y aumenta el riesgo de aborto, nacido muerto (mortinato), entrega prematura, y muerte de infante.
- Enfatique los efectos que marcan el atractivo físico. Pídale a las muchachas que piensen acerca del derrame financiero que causa el fumar y aliéntenlas a que usen su creatividad y conocimientos de la matemática para buscar razones por las cuales no fumar y encontrar maneras de usar el dinero que ahorrarían por no comprar cigarrillos. (Las muchachas pueden sugerir comprar helado de yoghurt en vez de un paquete de cigarrillos o ahorrar para comprar un CD o suscribirse a una revista.)
- Tres de cada cuatro muchachas y mujeres jóvenes (edades 12 a 24) quienes fuman reportan que necesitan tener (o dependen de) los cigarrillos.

## **Vocabulario**

*Nota: Las palabras entre corchetes pueden ser más apropiadas para estudiantes de 5/6 grado.*

### **adicción**

Describe el efecto de algunas drogas que hacen que una persona necesite seguir tomando la droga para evitar sensaciones muy desagradables como la náusea y el nerviosismo extremo (llamado retracción) causado por el desarrollo en el cuerpo de una dependencia química a la droga.

### **[bronquitis]**

Una condición causada por una variedad de irritantes inhalados, incluyendo el humo del tabaco, en la cual las paredes de las vías respiratorias se hinchan.

### **[enfisema]**

Un tipo de daño serio e irreversible a los pulmones donde las paredes en los alveolos se rompen a causa de la respiración prolongada de una variedad de irritantes, especialmente el humo del tabaco.

### **nicotina**

Una droga altamente adictiva que se encuentra en el tabaco la cual le provee a los fumadores de tabaco esa sensación de relajamiento que anhelan.

### **humo de segunda mano**

Esto se refiere al humo del cigarrillo de otra persona o exhalado por un fumador que luego es inhalado por otra persona.

## **Materiales y Recursos**

- Haga copias del folleto crucigrama *Efectos Dañinos del Fumar Cigarrillos*.
- Obtenga herramientas educativas acerca del tabaco tales como una jarra de alquitrán o una muñeca "Smokey Sue" (vea recursos en la sección Más Allá de Los Requerimientos).
- Haga copias del folleto *Químicos Que Se Encuentran En El Cigarrillo*.
- Haga copias de la prueba verdadero/falso acerca *La Verdad Acerca de Fumar*.
- Materiales para el juego "Qué Se Está Cocinando En La Cocina": jarra de química o cuenca, gorro de cocinero, delantal, productos y sustitutos no dañinos en envases titulados "Veneno Para Ratas", Inflamable, etc) – solvente de pintura, removedor de pinturas de uña, desinfectante, Windex, solvente, veneno para ratas, cadmio, insecticida, y pesticida.

## Componentes de La Lección

### **Para Empezar**

- 4 reglas (escuchen, levanten la mano, aprendan, diviértanse)
- Ejercicio de Calentamiento: Usa la primera actividad.

### **Actividades**

#### **Actividad 1 - Grados 3 a 6**

Enfoque Instructivo: Juego participativo, demostración

Tiempo: 10 minutos

- Divida la clase en dos equipos.
- Explique que el objetivo del juego es nombrar el mayor número de razones por las cuales el fumar cigarrillos es dañino.
- Pregúntele a cada equipo en sucesión que sugieran una razón diferente. (Las razones pueden incluir el aumento del riesgo a contraer cáncer o un ataque al corazón, más resfriados, falta de aire, dientes manchados, mal aliento). Haga una lista de las razones correctas en el pizarrón.
- Continúe el juego hasta que uno de los equipos no pueda dar otra razón por la cual es malo fumar. El equipo que identifique la mayoría de las razones gana.
- Una vez se ha determinado el ganador, regrese a la lista y expanda cada punto. Pregúntele a los estudiantes si ellos conocen a alguien con los problemas identificados. Añada a la lista razones adicionales que los estudiantes no identificaron y explíquelas.
- Pídale a los estudiantes que tomen nota de cuántas razones hay para no fumar cigarrillos.
- Use herramientas educativas acerca del tabaco para demostrar la cantidad de alquitrán que se acumula en los pulmones de los fumadores.
- Coloque un cigarrillo encendido en la boca de la muñeca Smokey Sue y bombee. Explique que el alquitrán que se recauda en el tubo representa lo que se depositaría en los pulmones del fumador. Pase el tubo a los estudiantes.
- Muéstrela a los estudiantes la jarra sellada de alquitrán y explique que esta representa la cantidad de líquido causante de cáncer que los fumadores de una cajetilla diaria depositan en sus pulmones cada año. Pase la jarra a los estudiantes.

#### **Actividad 2 - Grados 3 a 6**

Enfoque Instructivo: Búsqueda de palabras

Tiempo: 10 minutos

- Distribuya el folleto de búsqueda de palabras (*Crucigrama de Búsqueda de Palabras: Efectos Dañinos de Fumar Cigarrillos*) y pídale a los estudiantes que marquen las palabras que denominan los efectos dañinos del fumar cigarrillos.
- Las palabras correctas están enumeradas en la sección inferior de la página para los estudiantes de tercer y cuarto grados.

#### **Actividad 3 - Grados 3 a 6**

Enfoque Instructivo: Presentación participativa

Tiempo: 15 minutos

- Distribuya el folleto *Químicos Que Se Encuentran En Los Cigarrillos*. Explique que existen muchos, muchos químicos diferentes en el humo del cigarrillo, y muchos de ellos son dañinos.
- Hable acerca de los químicos dañinos que se enumeran en el folleto.
- Pídale a los estudiantes que piensen en los usos que normalmente se les da a estos químicos (las respuestas correctas incluyen para matar ratas o insectos, para limpiar inodoros, para preservar animales muertos). Describa otros usos que los estudiantes no han identificado.
- Pregúntele a los estudiantes si creen que es una buena idea introducir estos químicos en sus cuerpos.
- Entonces pregúntele a los estudiantes si ellos se han preguntado por qué la gente sigue fumando aún cuando los cigarrillos contienen químicos venenosos y pueden causar

enfermedades serias o la muerte. Dígale a los estudiantes que la respuesta está en el cerebro. Explique como la nicotina en el humo del cigarrillo se envía al cerebro y como la sensación de placer que esta produce resulta en la adicción. Explique que esta adicción es lo que hace que la gente siga fumando a pesar de que saben que no es bueno para ellos.

- Enfatique que la gente joven es especialmente vulnerable a los efectos adictivos del cigarrillo.
- Distribuya y pídale a los estudiantes que completen *La Verdad Acerca de Fumar*.
- Repase las respuestas correctas con la clase y discuta por qué la gente puede tener la idea equivocada acerca de fumar.

#### **Actividad 4 - Grados 3 a 6**

Enfoque Instructivo: Presentación interactiva

Tiempo: 10 minutos

¿Qué Se Está Cocinando En La Cocina?

- Maestro/facilitador se pone el delantal y gorro de cocinero.
- Maestro/facilitador mezcla los ingredientes dañinos principales del tabaco, uno a la vez, en la jarra, señalando los usos normales de cada uno (estos "ingredientes" se preparan antes de tiempo, sustituyendo líquidos inofensivos por los peligrosos y titulándolos con letras grandes): tolueno (ingrediente altamente tóxico en los solventes de pintura), acetona (solvente tóxico que se encuentra en los removedores de pintura de uña), fenol (se encuentra en los desinfectantes), amonía (limpiador de vidrios), benceno (líquido altamente inflamable que se usa como solvente en la gasolina para cohetes), cianuro (veneno para ratas), cadmio (daña el hígado, los riñones y el cerebro, se queda en el cuerpo por años), arsénico (veneno para insectos y yerbas), nicotina (usado en pesticidas para matar insectos).
- Pregúntele a la clase dónde se encuentran todos estos químicos en un solo lugar – el tabaco.
- Señale que el tabaco de hecho tiene más de 4.000 químicos - 43 de ellos son conocidos como agentes causantes del cáncer.

#### **Reflexión y Conclusión**

Pregúntele a los estudiantes qué han aprendido acerca del tabaco y el fumar:

- ¿Cuáles son los problemas causados por el fumar – para sus pulmones, para el resto de su cuerpo, para su salud en general?
- ¿Por qué les cuesta tanto trabajo a los fumadores dejar de fumar?
- ¿Qué ocurre con el humo de segunda mano?

#### **Idea Para Actividad de Cierre**

Juego de Charada Nombre A Ese Fumador

- Los estudiantes se emparejan.
- Dele a cada grupo un pedazo de papel con uno de los siguientes efectos de fumar escrito en este: dientes amarillos, mal aliento, dedos amarillos, ropa apestosa, ataque al corazón, caries, arrugas, no puedes hacer ejercicio bien, desperdicio de dinero, no puedes oler o saborear la comida muy bien.
- Dele a los grupos un tiempo de preparación para preparar sus actos de charada.
- El resto de la clase trata de adivinar lo que implica cada charada (un juego genial).

### **Indicadores de Realización de Meta**

- Los estudiantes describen correctamente tres riesgos a la salud causados por el fumar.
- Los estudiantes explican correctamente por qué cuesta tanto trabajo dejar de fumar.
- Los estudiantes nombran y describen correctamente dos químicos dañinos que se encuentran en el tabaco.
- Los estudiantes explican correctamente lo que es el humo de segunda mano y por qué es dañino.

## **Sección IV**

### **TOMANDO DECISIONES INTELIGENTES ACERCA DEL FUMAR**

Una Lección

#### **Objetivos de La Lección**

Los estudiantes podrán:

- Explicar cómo los anuncios publicitarios tratan de hacer que la gente joven fume.
- Describir las maneras en las cuales resistir la presión de los compañeros y los medios de comunicación a fumar.

#### **Vínculo(s) Para El Plan de Estudios de Esta Lección**

Metas Relevantes Educativas a Nivel Nacional

(El texto completo de las Metas Educativas a Nivel Nacional está en la Sección VI – Más Allá de Los Requerimientos)

- NPH-H.K-4.1 y NPH-H.5-8.1 Promoción de La Salud y Prevención de Enfermedades – Los estudiantes comprenderán conceptos relacionados a la promoción de la salud y la prevención de las enfermedades.
- NPH-H.K-4.3 y NPH-H.5-8.3 Reducción de Los Riesgos a La Salud – Los estudiantes demostrarán la habilidad de practicar comportamientos que promueven la salud y reducen los riesgos a la salud.
- NPH-H.K-4.4 y NPH-H.5-8.4 Influencias a La Salud – Los estudiantes analizarán las influencias de la cultura, los medios de comunicación, la tecnología, y otros factores en la salud.
- NPH-H.K-4.5 y NPH-H.5-8.5 Usando La Destreza de Comunicación Para La Promoción de La Salud – Los estudiantes demostrarán la habilidad de usar aptitudes de comunicación inter-personal para mejorar la salud.
- NPH-H.5-8.6 y NPH-H.5-8.6 Fijando Metas Para La Buena Salud – Los estudiantes demostrarán la habilidad de fijar metas y tomar decisiones para mejorar la salud.

#### **Preguntas Guía**

- ¿Dónde aprendieron lo que saben acerca del fumar? (medios de comunicación – anuncios en revistas y letreros, la representación de los fumadores en las películas y la televisión, amigos – y parientes quienes fuman)
- ¿A qué edad piensan ustedes que la mayoría de los fumadores empezaron a fumar? (la mayoría a menos de los 18 años, todos menos el 5 por ciento bajo los 21 años)
- ¿Por qué es que empieza una persona a fumar? (influenciada por los medios de comunicación, parientes y compañeros)

#### **Puntos Clave**

- La gente joven es el objetivo de los anuncios de cigarrillos.
- Los anuncios de cigarrillos tratan de convencer a la gente joven que fumar es glamoroso y chévere, pero los anuncios no lo cuentan todo.
- Las compañías tabacaleras usan muchas formas para convencer a la gente joven a fumar.
- La gente que fuma a tu alrededor también pueden presionarte a fumar cigarrillos.
- Hay ciertas acciones que la gente joven puede tomar para resistir la presión a fumar.

## **Puntos Didácticos**

- Los anuncios de las tabacaleras han sido prohibidos en la televisión y la radio desde 1971.
- Pero las compañías tabacaleras aún gastan más de \$4 billones cada año en anuncios de publicidad, haciendo de los cigarrillos uno de los productos más anunciados en los Estados Unidos.
- Ahora las compañías tabacaleras anuncian en revistas, periódicos, y letreros y patrocinan eventos deportivos televisados tales como las carreras de automóviles.
- La gente joven es la fuente más grande de nuevos clientes para las compañías tabacaleras. Sólo un 5 por ciento de sus clientes nuevos son mayores de 21 años de edad.
- Las compañías tabacaleras necesitan fumadores nuevos, jóvenes para remplazar a los viejos fumadores que dejan de fumar o se mueren.
- No es sorprendente que la industria tabacalera dirige mucha de su publicidad a la gente joven, incluso a aquellos demasiado jóvenes para comprar cigarrillos. La apelación a la gente joven incluye:
  - Anuncios con colores vivos, comiquitas, y muchas fotos o dibujos
  - Anuncios en revistas que tienen una alta tasa de lectores adolescentes
  - Anuncios en letreros cerca de escuelas o parques donde los niños juegan
  - Patrocinación de conciertos por grupos que son populares con las audiencias jóvenes
  - Promociones especiales que regalan artículos tales como camisetas, gorras y lentes oscuros
  - Anuncios en el Internet
- ¡Esta publicidad ha dado resultado! Los adolescentes están más influenciados a fumar por la publicidad de las tabacaleras que por la presión de sus amigos. Los adolescentes fuman dos veces más a menudo que los adultos las tres marcas de cigarrillos más anunciadas (Marlboro, Camel, y Newport).
- Las imágenes en los anuncios de cigarrillos muestran a personas que son duras, independientes, populares, glamorosas, delgadas, bien parecidas, y exitosas. Estos implican que cualquier persona que fume podrá realizar la misma imagen.
- Aún así las encuestas demuestran que la mayoría de los adolescentes (86 por ciento) preferirían salir con personas que no fumen. El ejercicio y la buena dieta son maneras más saludables que el fumar para controlar el peso. La mayoría de los atletas no fuman porque esto afectaría su ejecución física.

### ***Adaptaciones Para Las Clases Femeninas***

Incluya estos puntos didácticos adicionales en la actividad participativa:

- Las muchachas son el objetivo primo de las compañías tabacaleras.
- Los anuncios de tabaco en las revistas de mujeres a menudo conectan el fumar con la moda, la belleza, y la delgadez. El aumento promedio de peso después de dejar de fumar es tan sólo cerca de 5 libras y generalmente puede ser controlado con la dieta y el ejercicio.

Durante la discusión acerca de los anuncios del cigarrillo, pregunte cómo estos anuncios muestran a las mujeres. (Las respuestas pueden incluir delgadas, a la moda, sofisticadas, independientes, atractivas a los hombres.) Durante la "vuelta a la realidad" exploren estas imágenes. Por ejemplo, pregunte si los cigarrillos de veras ayudan a las muchachas a parecer más glamorosas o ser más populares. (Las respuestas pueden incluir que los cigarrillos dan arrugas, dientes manchados, y mal aliento.) Pregunte si el fumar es una buena manera de mantenerse delgado(a) (Una respuesta puede ser "No. Si esto fuera cierto, nunca veríamos a un fumador obeso. El ejercicio y la buena dieta son formas saludables para controlar el peso") "¿La mayoría de los campeones atletas, fuman?" (Una respuesta puede ser "No. La mayoría de los atletas no fuman porque esto afectaría su ejecución física.")

## Vocabulario

*Nota: Las palabras entre llaves pueden ser más apropiadas para estudiantes de 5/6 grado.*

### Anuncios de publicidad

Anuncios de publicidad son una manera en que una compañía vende su producto y ganan dinero familiarizando a la gente con su producto y convenciéndolos a usarlos.

### Medios de comunicación

Las fuentes de entretenimiento, anuncios de publicidad, música, noticias y otra información incluyendo revistas, periódicos, radio, televisión, películas, Internet, y letreros.

### Presión de los medios (de comunicación)

Atentados de los medios de comunicación para convencerte a hacer lo que de otra manera no quisieras hacer o pensarías hacer.

### Presión de compañeros

Atentados por personas de tu misma edad (o que están en tu aula o son tus amigos) para convencerte a hacer lo que de otra manera no quisieras hacer o pensarías hacer.

## Materiales y Recursos

- Recalde anuncios publicitarios de cigarrillos que tienen *relevancia cultural* de revistas con orientación juvenil tales como *Vibe*, *Rolling Stone*, *Sports Illustrated*, *Hot Rod*, y *Mademoiselle*. Incluya ejemplos de anuncios con escenas de terrenos silvestres (e.g., Marlboro), un enfoque en las mujeres (e.g., Virginia Slims, Capri), y gente joven de ambos sexos divirtiéndose juntos (e.g., Newport).
- Haga copias de estos anuncios para distribuir a los estudiantes.
- Si lo desea, prepare preguntas adicionales para la discusión guiada basadas en Escenarios Adicionales Para La Discusión Guiada Libre del Humo del Cigarrillo (abajo).

## Componentes de La Lección

### Para Empezar

- 4 reglas (escuchen, levanten la mano, aprendan, diviértanse)
- Ejercicio de Calentamiento (si lo desea)
  - Limite a 10 minutos.
  - Seleccione de la lista en la Sección VI – Más Allá de Los Requerimientos

### Actividades

#### Actividad 1 - Grados 3 a 6

Enfoque Instructivo: Demostración

Tiempo: 15 minutos

- Hable acerca de los anuncios publicitarios en general, y luego discuta cómo las compañías tabacaleras usan la publicidad para vender cigarrillos.
- Pregúntele a los estudiantes si han notado anuncios de cigarrillos y dónde los han visto. (Pueden haberlos visto en un concierto, en revistas para gente joven, en un letrero cerca de la escuela, en una franela que ha vestido un compañero de clase.)
- Pase y/o muestre los anuncios de cigarrillos con relevancia cultural que previamente ha recaudado.
- Hable acerca de la razón y las maneras en que las compañías tabacaleras están dirigiendo sus anuncios a la gente joven. Use ejemplos, si es posible, de los anuncios que los

estudiantes dicen haber visto. Note como estos anuncios parecen estar dando resultado ya que algunos adolescentes fuman.

- Hable acerca de cómo los anuncios publicitarios del tabaco tratan de convencer a la gente joven de que el fumar es chévere y de como el fumar los hará sonreír y tener amigos. Pase los diferentes anuncios que ha recaudado y pídale a los estudiantes que examinen cada uno de ellos y discutan lo que las imágenes están tratando de decir acerca de fumar. (Las respuestas pueden incluir que los fumadores son populares, los fumadores son independientes y fuertes como los vaqueros, los fumadores son delgados y bien parecidos, los fumadores son campeones atletas, el fumar te relaja.) Escriba los mensajes en el pizarrón. Sugiera cualquier mensaje que los estudiantes no identifiquen. Si los estudiantes están de acuerdo, añádalos a la lista en el pizarrón.
- Entonces guíe a los estudiantes hacia un "regreso a la realidad" de cada mensaje. Usted puede preguntar:
  - ¿De veras son los fumadores la gente más popular? ¿Ustedes prefieren juntarse con un fumador? (Las respuestas pueden incluir "No. Las personas que fuman tienen mal aliento. Incluso su ropa y sus carros apestan.")
  - ¿De veras son independientes los fumadores? (Una respuesta puede ser "No. Ellos dejan que la compañía tabacalera decida por ellos en vez de tomar su propia decisión.")
  - ¿Es el fumar una buena manera de mantenerse en línea? (Una respuesta puede ser "No. Si esto fuera cierto, nunca se vería un fumador obeso. El ejercicio y la dieta son formas saludables de controlar el peso:")
  - ¿La mayoría de los atletas, fuman? (Una respuesta puede ser "No. La mayoría de los atletas no fuman porque esto afectaría su ejecución física.")
  - ¿Es cierto que el fumar te relaja? (Una respuesta puede ser "No. El fumar de hecho acelera los latidos del corazón.")

### **Actividad 2 - Grados 3 a 6**

Enfoque Instructivo: Discusión participativa y discusión guiada en grupo.

Tiempo: 15 minutos

- Recuérdele al aula de las maneras en que se les puede presionar a probar el cigarrillo: amigos que tratan de hacer que fumen y las compañías tabacaleras tratando de convencer a la gente joven a que fumen usando la presión de los medios de comunicación (anuncios publicitarios, la imagen de los fumadores en las películas). Pregúntele a los estudiantes si alguna vez han estado en una situación donde se sintieron presionados a hacer algo que no querían hacer.
  - Pídeles que expliquen la situación.
  - ¿Qué les hizo sentir presionados a hacer algo?
  - ¿Cómo respondieron a la presión?
  - ¿Qué influyó su decisión a hacer o no hacer lo que originalmente no querían hacer?
  - Use los ejemplos de los estudiantes para hacer dos listas en el pizarrón de las presiones en la gente joven a hacer cosas que no quieren hacer, una lista de personas (amigos, parientes y otros) y otra de los medios de comunicación. Deje la lista en el pizarrón para usar como referencia para la siguiente actividad.
- Ahora pregúntele a los estudiantes cómo ellos pueden ser presionados a fumar cigarrillos.
  - ¿Quién puede influenciarlos a fumar? (Las respuestas pueden incluir los anuncios de cigarrillos y personas – incluyendo padres, hermanos mayores, y amigos – quienes fuman.)
  - ¿Qué puede decir la gente para influenciar a los estudiantes a fumar? (Las respuestas pueden incluir "Fumar es señal de ser adulto. Fumar te permite caer en el grupo de la gente popular. Fumar te hace sentir bien. Fumar te hace un tipo duro")
  - Añada a las dos listas en el pizarrón cualquier manera nueva en que los estudiantes piensan que la gente y los medios de comunicación los pueden presionar.
- Pídale a los estudiantes que recuerden los resultados de sus "regresos a la realidad" de los anuncios de cigarrillos en la sección pasada. Explique que siempre que alguien les pida que hagan algo, lo importante es parar y pensar, y decidir si de veras lo quieren hacer.

- Presente el siguiente escenario y use las preguntas que siguen y otras preguntas que considere apropiadas para guiar una discusión acerca de las maneras en que la gente joven puede resistir la presión a fumar:

*Claudia es una estudiante de [tercer, cuarto, quinto o sexto] grado quien nunca ha fumado cigarrillos. Después de la escuela, ella camina a su casa con su hermana mayor, María, y dos amigas de María. Las amigas de María encienden cigarrillos de camino a casa y le ofrecen a Claudia uno. Le dicen que si ella tiene edad para caminar con ellas, ella tiene edad para fumar. Y aparte de esto, nadie sabrá si ella fuera a probar el cigarrillo.*

*¿Cómo creen ustedes que se siente Claudia cuando le piden que fume?*

Las respuestas pueden incluir:

- Se siente tentada para impresionar a las otras muchachas.
- Tiene miedo de quedar como una debilucha o una bebé frente a las muchachas mayores.
- Tiene miedo porque ella sabe que el fumar lo puede hacer a uno sentirse enfermo y no es bueno para uno.

*¿Cómo intentan las amigas de María a presionar a Claudia a fumar?*

Las respuestas pueden incluir:

- Las amigas de la hermana la están presionando al sugerir que el fumar es cuestión de adultos.
- La están presionando al decir que ella será como ellas y puede juntarse con ellas si ella fuma.
- La están presionando al decir que no importa que uno fume con tal de que nadie se entere.

*¿Cómo puede Claudia responder a la presión si ella decide que en realidad no quiere fumar?*

Las respuestas pueden incluir:

- Ella pudiera decir simplemente, "No, gracias."
- Podría hacer a un lado la sugerencia diciendo, "No me provoca uno ahora."
- Podría pedirle ayuda a su hermana preguntando, "¿Tú no fumas, o sí?"

### **Escenarios Adicionales Para La Discusión Guiada Sobre La Libertad del Humo – del Cigarrillo-**

Si el tiempo y la oportunidad le permite, usted puede desarrollar otras discusiones guiadas usando los escenarios adicionales que se ofrecen abajo para ayudar a los estudiantes a explorar maneras en que pueden resistir las presiones a fumar que ocurren después de la escuela, en el hogar, o los fines de semana. Estos también se pueden preparar como actos con entre 3-5 estudiantes actuando los papeles seguido de una discusión del aula enfocada en cuáles estudiantes fueron los recipientes de presión de compañeros y cómo manejaron la situación. Tres o más escenarios para actos se presentan en la sección Más Allá de Los Requerimientos.

1. *Terrence va aun parque comunitario con su primo mayor. Terrence sabe que los padres de su primo (su tío y tía) fuman, así que no está completamente sorprendido cuando su primo saca un paquete de cigarrillos y le ofrece uno a Terrence. Cuando Terrence muestra sorpresa, su primo le dice que a sus padres no le importa que él fume siempre y cuando no lo haga en la casa.*
2. *Kevin juega en un equipo de beisbol en su vecindario. Varios miembros de su equipo están recaudando cupones de paquetes de cigarrillos para ganar recompensas como camisetas y gorras. Los miembros del equipo están ansiosos de reclamar sus premios tan pronto sea posible y le piden a Kevin que contribuya cupones.*
3. *Cely para en la farmacia local para comprar un refresco de camino a casa de la escuela. Un grupo de compañeros de clase están fumando afuera de la tienda. Uno de los miembros del grupo es un muchacho con quien Cely quisiera salir. Otra persona en el grupo invita a Cely a parar y fumar un cigarrillo con ellos.*

### **Adaptación Para Las Clases Femeninas**

Considere empezar con el escenario 3 (Cely). Las preguntas para la discusión guiada pueden incluir:

- “¿Por qué puede sentirse Cely tentada a fumar un cigarrillo?” (Las respuestas pueden incluir para impresionar a los amigos del muchacho con quien ella quiere salir, para que el muchacho con quien ella quiere salir la vea como un adulto sofisticado, para sentirse aceptada por un grupo de sus compañeros de clase.)
- “¿Qué puede ayudar a Cely a resistir esta presión?” (Las respuestas pueden incluir preguntarse a sí misma si de veras quiere ella salir con alguien que fume, preguntarse si de veras quiere ser parte de un grupo que no hacen más que juntarse para fumar, recordar que es mucho más adulto tomar sus propias decisiones que hacer algo porque alguien se lo propone, pensando en otras cosas que pudiese comprar por el precio de los cigarrillos.)

### **Reflexión y Conclusión**

- Repase la realidad de los anuncios de cigarrillos (están diseñados para ganar dinero y no para decir toda la verdad acerca de los cigarrillos).
- Repase lo que los estudiantes han aprendido acerca de los verdaderos efectos del cigarrillo (dientes manchados, falta de aire, peste en el pelo y la ropa, mayor riesgo a contraer enfermedades serias).
- Repase las formas en que la gente puede presionarnos a fumar y cómo responder a esta presión.

### **Sugerencia Para Actividad de Cierre**

Comparando a Favor y Contra

- Discuta que una manera de lidiar con la presión de otros (o con cualquier decisión) es comparar los puntos a favor (positivos) y contra (negativos).
- En el caso de la presión por otros a fumar, los estudiantes ya deben de tener una buena idea de los los puntos a favor y contra. Escriba dos listas, a favor y contra, lado a lado en el pizarrón y pídale a los estudiantes que “comparen los puntos a favor y contra”.

### **Indicadores de Realización de Meta**

- Los estudiantes describen correctamente dos formas en que las compañías tabacaleras se dirigen a la gente joven con sus anuncios publicitarios.
- Los estudiantes identifican correctamente el comportamiento y las palabras de otras personas que crean una presión a fumar.
- Los estudiantes describen dos maneras de resistir la presión a fumar.

## **Sección V**

### **REPASO DE LOS PULMONES**

Repaso y Graduación

#### **Objetivos de La Lección**

- Repaso de los pulmones, el asma, el fumar, y tomar decisiones inteligentes.

#### **Preguntas Guía**

- ¿Qué saben ahora acerca de sus pulmones?
- ¿Qué cosas empeoran el asma?
- ¿Cómo puede una persona controlar su asma?
- Nombren algunas formas en que pueden ser amigables y apoyar a un compañero con asma.
- ¿Qué cosas hay en el humo del tabaco?
- ¿Cómo es dañino el fumar?
- ¿Cómo puede la gente presionarnos a fumar?
- ¿Cómo podemos resistir la presión a fumar?

#### **Puntos Didácticos**

- Repase lo que los estudiantes han aprendido acerca de los pulmones, el asma, fumar, y tomar decisiones inteligentes.
- Repase el vocabulario de cada lección.

#### **Materiales y Recursos**

- Prepare una prueba corta, si lo desea, basada en los objetivos de aprendizaje de cada sección (repetidos abajo para su conveniencia).
- Prepare certificados de graduación
- Prepare un refrigerio para una fiesta de graduación

#### **Componentes de La Lección**

##### ***Para Empezar***

- 4 reglas (escuchen, levanten la mano, aprendan, diviértanse)
- Ejercicio de Calentamiento (si lo desea)
  - Limite a 10 minutos.
  - Seleccione de la lista en la Sección VI – Más Allá de Los Requerimientos

##### ***Repaso***

- Repase lo que los estudiantes han aprendido acerca de los pulmones. (Lección 1)
- Repase los que los estudiantes han aprendido acerca del asma, las cosas que empeoran el asma (gatillos), y maneras de controlar el asma y mantenerse saludables. Enfatique que los niños que tienen asma pueden correr, jugar, y hacer casi todo lo que los otros niños pueden hacer. Pero que a veces necesitan una ayuda adicional. Recuérdale a los estudiantes maneras en que ellos pueden ser amigables y apoyar a sus compañeros de clase que sufren de asma. (Lecciones 2 y 3)
- Repase la realidad acerca de los anuncios publicitarios del cigarrillo. (Lección 4)

- Repase lo que los estudiantes han aprendido acerca de los verdaderos efectos del cigarrillo. (Lección 4)
- Repase lo que los estudiantes han aprendido acerca de los efectos del cigarrillo. Enfatique que la nicotina en los cigarrillos es adictiva, lo cual hace difícil dejar de fumar una vez se ha empezado. (Lección 4)
- Recuérdele a los estudiantes que hay muchas presiones para fumar pero también hay muchas maneras de resistir esas presiones. (Lección 5)
- Repase el vocabulario.

### **Indicadores de Realización de Meta**

Si desea, puede darle a los estudiantes una prueba corta basada en los objetivos de aprendizaje de cada capítulo:

- Describa cómo los pulmones y las vías respiratorias nos ayudan a respirar.
- Identifique las partes principales de los pulmones en un diagrama.
- Describa el asma como algo que hace difícil la respiración para algunas personas.
- Identifique dos señales [síntomas] del asma.
- Describa un "ataque de asma".
- Explique que el asma no es algo que se le puede pegar a otros niños como una gripe.
- Explique que una persona con asma generalmente puede hacer ejercicio y jugar deportes sin tener problemas para respirar, pero que esta persona puede de repente tener gran dificultad para respirar.
- Nombre dos cosas (gatillos) que pueden empeorar el asma.
- Identifique dos cosas que los niños pueden hacer para ayudar a controlar su asma y mantenerse saludables.
- Identifique dos maneras de apoyar a un compañero de clase con asma.
- Describa tres efectos del fumar.
- Identifique dos químicos dañinos que se encuentran en el cigarrillo.
- Identifique tres razones por las cuales no fumar.
- Explique por qué a las personas les cuesta trabajo dejar de fumar.
- Explique como los anuncios publicitarios tratan de hacer que la gente joven fume.
- Describa formas de resistir la presión a fumar.

### **Graduación**

- Pase los certificados
- Fiesta (refrigerios, música)
- Tome una foto del grupo de la clase

## Sección VI

### MAS ALLA DE LOS REQUERIMIENTOS: UNA GUIA PARA MAESTROS Y FACILITADORES

- Actividades de Calentamiento
- Sugerencia Para Una Actividad Adicional Para Estudiantes
- Normas Educativas – Referencias a Los Vínculos Para El Plan de Estudios
- Recursos y Referencias Anotadas – Impresos y En-línea

#### ACTIVIDADES DE CALENTAMIENTO

*Nota: Los maestros y facilitadores deciden si usar las actividades de calentamiento más de una vez o no usarlas en ninguna instancia de acuerdo al tiempo y la dinámica de la clase.*

##### ***El Juego de Los Nombres***

Una persona dice su nombre y luego menciona una palabra (adjetivo, fruta, animal, u objeto) que comienza con la misma letra. La próxima persona repite el nombre de la primera y la palabra mencionada comenzando con la misma letra, y luego añade su propio nombre con una palabra (adjetivo, fruta, etc.). Esto continúa alrededor del aula y la lista de nombres con palabras que comienzan con la misma letra se agranda más y más.

##### ***El Juego de Guiñar***

Los estudiantes se agrupan en pares, cada uno con un socio, excepto uno que será el primer “guiñón”. Los estudiantes forman dos círculos, uno dentro del otro, con un estudiante de cada par sentado en una silla en el círculo interior dejando una silla vacía. Los otros estudiantes se paran cada uno detrás de su compañero de grupo para formar el círculo exterior. Los compañeros parados mantienen sus cabezas bajas para no ver claramente lo que está ocurriendo en el círculo. La persona única quien no tiene compañero en la silla enfrente de él/ella es el guiñón. El guiñón mira directamente a diferentes estudiantes sentados y pronto le guiña a uno de ellos. Todas las personas sentadas en una silla deben mirar constante y fijamente al guiñón. Una vez el guiñón ha guiñado a uno de los estudiantes sentados, esta persona debe pasarse a la silla vacía enfrente del guiñón antes de que su compañero atrás lo toque por la espalda. Si su compañero logra tocarlo antes de que se pare, esta persona se queda sentada y el guiñón le guiña a otro. Si el compañero no le toca la espalda y el guiñado llega a pasarse a la silla vacía, entonces el estudiante que no llegó a tocarle la espalda al guiñado a tiempo ahora es el guiñón. Una vez los estudiantes entienden el juego, puede tener dos guiñones.

##### ***Pictionary – Gatillos del Asma***

- Divida la clase en dos equipos. Cada equipo selecciona una nueva persona para dibujar cada palabra (sólo el maestro y el dibujante saben la palabra). Ambos equipos tratan de adivinar la palabra mientras el dibujante dibuja por 60 segundos.
- Después de cada palabra (o al final del juego) discuta cómo controlar cada gatillo.

##### ***Comportamientos y Hábitos Saludables/Dañinos***

- Los niños se ponen en un círculo y dan un ¡Hurra!.
- El maestro describe una actividad relacionada a la salud (fumar, nadar, vivir en un lugar con contaminación del aire, jugar con gatos, etc)... Si un niño cree que este es un comportamiento dañino, se queda en el círculo; si es saludable, se sale del círculo y da un ¡Hurra!.
- No hay respuestas correctas o incorrectas, es su opinión (buen juego—puede traer discusión cuando hay desacuerdos).

### ***Sigan al Líder, Juego Para Ilustrar La Presión de Compañeros***

Una persona sale del salón y el resto forman un círculo. Elija a una persona en el círculo a ser el líder. El líder ejecuta más o menos seis movimientos y el resto de las personas en el círculo imitan lo que el líder haga. Entonces la persona afuera regresa y trata de averiguar quién es el líder. Este juego puede usarse para llevar a una discusión acerca de las formas en que nuestros compañeros pueden presionarnos a llevar a cabo ambos buenos y malos comportamientos.

## **SUGERENCIA PARA UNA ACTIVIDAD ADICIONAL PARA ESTUDIANTES**

### ***Escenarios – Presión de Compañeros***

Estos escenarios requieren cerca de seis estudiantes para actuar los papeles. El escenario debe de ser seguido por una discusión de clase enfocada en cuáles estudiantes fueron sujetos a presión de sus compañeros y cómo lidiaron con esta.

- 1. Todos están afuera de la escuela pasando el rato hasta que empiece la escuela. Un estudiante dice, "Yo no quiero ir a clase hoy." Otro estudiante lo apoya, diciendo, "Hoy sería un día ideal para perder clase porque yo no hice mis tareas." Otro sugiere que sería mucho más divertido pasar el rato en las tiendas en lugar de ir a clase. Finalmente uno de ellos dice, "Oye, nosotros no podemos meternos en más problemas. Mejor vamos a clase." ¿Qué harías tú?*
- 2. Un grupo de amigos está en la casa de uno de los estudiantes en la tarde cuando no hay adultos en la casa. Deciden que están aburridos y quieren alquilar un vídeo. Alguien dice que la tienda de videos está muy lejos para caminar y nadie quiere tomar el autobús. Una persona dice, "¡Yo puedo conducir!" Otros sugieren excitadamente que pueden ir todos en el carro que está estacionado en el garaje con las llaves dentro. Otros no están de acuerdo ¿Qué harías tú?*
- 3. Tres amigos se encuentran con otros tres amigos en las tiendas. Dos de ellos comienzan a alardear de las ropas, discos compactos, y otras cosas que se han robado de las tiendas. "¡Es tan fácil! Lo hacemos a cada rato y nunca nos agarran." Otros dicen que de veras suena fácil. Cuando otros dicen que no importa qué tan fácil sea, ellos no van a robar, otros dicen, "¿Qué nenes son! ¿Vamos, vamos a agarrar unas cosas." ¿Qué harías tú?*

## **NORMAS EDUCATIVAS – REFERENCIAS A LOS VINULOS PARA EL PLAN DE ESTUDIOS**

### **NORMAS NACIONALES RELEVANTES PARA LA EDUCACION FISICA Y LA SALUD**

#### **GRADOS K-4**

##### **NPH-H.K-4.1**

##### **Promoción de La Salud y Prevención de Enfermedades**

***Los estudiantes comprenderán conceptos relacionados a la promoción de la salud y la prevención de enfermedades.***

- Describa las relaciones entre comportamientos personales saludables y el bienestar individual.
- Identifique indicadores de salud mental, emocional, social, y física durante la niñez.
- Describa las estructura básica y funciones de los sistemas del cuerpo humano.
- Describa cómo la familia influencia la salud personal.
- Describa cómo los ambientes físicos, sociales, y emocionales influyen la salud personal.
- Identifique problemas comunes de la salud en los niños.
- Identifique problemas de la salud que deben ser detectados y tratados temprano.
- Explique cómo pueden ser prevenidas o tratadas las heridas o enfermedades en la niñez.

##### **NPH-H.K-4.2**

##### **Información Acerca de La Salud, Productos y Servicios**

***Los estudiantes demostrarán la habilidad de tomar acceso a información válida acerca de la salud y productos y servicios que promueven la salud.***

- Analice como el comportamiento puede impactar el mantenimiento de la salud y la prevención de las enfermedades.
- Describa la inter-relación entre la salud mental, emocional, social, y física a través de la vida adulta.
- Explique el impacto de los comportamientos personales higiénicos sobre la función de los sistemas del cuerpo.
- Analice como la familia, los compañeros y la comunidad influyen la salud de los individuos.
- Analice como el ambiente influencia la salud de la comunidad.
- Describa cómo retardar la llegada y reducir los riesgos de posibles problemas de la salud durante la vida adulta.
- Analice como las políticas de la salud pública y las regulaciones gubernamentales influyen la promoción de la salud y la prevención de las enfermedades.
- Analice como la prevención y el control de los problemas de salud son influenciados por las investigaciones y los avances médicos.

##### **NPH-H.K-4.3**

##### **Reducción de Los Riesgos a La Salud**

***Los estudiantes demostrarán la habilidad de practicar comportamientos que promueven la salud y reducir los riesgos a la salud.***

- Identifique comportamientos saludables.
- Identifique necesidades para la salud personal.
- Compare comportamientos que son saludables con aquellos que son dañinos o arriesgados.
- Demuestre estrategias para mejorar o mantener la salud personal.
- Desarrolle estrategias para la prevención y el tratamiento de heridas para la salud personal.
- Demuestre maneras de evitar y reducir situaciones amenazadoras.

- Aplique habilidades para la reducción de la tensión mental (el estrés).

#### **NPH-H.K-4.4**

##### **Influencias En La Salud**

***Los estudiantes analizarán la influencia de la cultura, los medios de comunicación, la tecnología, y otros factores en la salud.***

- Describa cómo la cultura influencia los comportamientos que afectan la salud personal.
- Explique cómo los medios de comunicación influyen nuestro modo de pensar, nuestros sentimientos, y comportamientos que afectan la salud.
- Describa formas en que la tecnología puede afectar la salud personal.
- Explique cómo la información de las escuelas y las familias afecta la salud personal.

#### **NPH-H.K-4.5**

##### **Usando Las Aptitudes de Comunicación Para La Promoción de La Salud**

***Los estudiantes demostrarán la habilidad de usar aptitudes de comunicación interpersonal para mejorar la salud.***

- Distinga entre la comunicación verbal y no verbal.
- Describa las características necesarias para ser un amigo y familiar responsable.
- Demuestre maneras responsables de expresar necesidad, deseos, y sentimientos.
- Demuestre maneras de comunicar cariño, consideración, y respeto a sí mismo y a otros.
- Demuestre aptitudes para escuchar con atención para formar y mantener relaciones saludables.
- Demuestre aptitudes para rehusar, para mejorar la salud.
- Distinga entre comportamientos positivos y negativos usados en situaciones de conflicto.
- Demuestre estrategias pacíficas para resolver conflictos

#### **NPH-H.K-4.6**

##### **Fijando Metas Para La Buena Salud**

***Los estudiantes demostrarán la habilidad de usar aptitudes para fijar metas y tomar decisiones para mejorar la salud.***

- Demuestre la habilidad de aplicar el proceso decisivo hacia los asuntos y problemas relacionados con la salud.
- Explique cuándo pedir ayuda en tomar decisiones y fijar metas relacionadas con la salud.
- Prediga los resultados de decisiones saludables positivas.
- Fije una meta personal saludable y mida el progreso hacia su realización.

#### **NPH-H.K-4.7**

##### **Defensa de La Salud**

***Los estudiantes demostrarán la habilidad de defender la salud personal, de la familia y de la comunidad.***

- Describa una variedad de métodos para transmitir información e ideas certeras acerca de la salud.
- Exprese información y opiniones acerca de asuntos sobre la salud.
- Identifique agencias comunitarias que defienden la salud individual, de las familias y las comunidades.
- Demuestre la habilidad de influenciar y apoyar a otros a tomar opciones positivas acerca de su salud.

### **GRADOS 5-8**

#### **NPH-H.5-8.1**

##### **Promoción de La Salud y Prevención de Enfermedades**

**Los estudiantes comprenderán conceptos relacionados a la promoción de la salud y la prevención de enfermedades.**

- Explique la relación entre los comportamientos saludables y la prevención de heridas, enfermedades y la muerte prematura.
- Describa la inter-relación de la salud mental, emocional, social, y física durante la adolescencia.
- Explique cómo la salud está influenciada por la interacción de los sistemas del cuerpo.
- Describa cómo la familia y los compañeros afectan la salud de los adolescentes.
- Analice cómo se inter-relacionan el ambiente y la salud personal.
- Describa maneras de reducir los riesgos relacionados con los problemas de la salud de los adolescentes.
- Explique cómo el cuidado apropiado de la salud puede prevenir la muerte prematura y la inhabilidad física.
- Describa cómo el estilo de vida, los patógenos, la historia familiar, y otros factores de riesgo se relacionan a la causa o prevención de las enfermedades u otros problemas de la salud.

**NPH-H.5-8.2**

**Información Acerca de La Salud, Productos y Servicios**

**Los estudiantes demostrarán la habilidad de tomar acceso a información válida acerca de la salud y productos y servicios que promueven la salud.**

- Analice la validez acerca de información, productos y servicios relacionados con la salud.
- Demuestre la habilidad de utilizar recursos del hogar, la escuela y la comunidad los cuales proveen información válida acerca de la salud.
- Analice cómo los medios de comunicación influyen la selección de información y productos relacionados a la salud.
- Demuestre la habilidad de localizar productos y servicios relacionados con la salud.
- Compare los costos y la validez de productos relacionados con la salud.
- Describa situaciones que requieren servicios profesionales de la salud.
- 

**NPH-H.5-8.3**

**Reducción de Los Riesgos a La Salud**

**Los estudiantes demostrarán la habilidad de practicar comportamientos que promueven la salud y reducir los riesgos a la salud.**

- Explique la importancia de asumir responsabilidad por nuestros comportamientos personales y nuestra salud.
- Analice una evaluación personal de salud para determinar los puntos fuertes y los riesgos a la salud.
- Distinga entre los comportamientos sanos y arriesgados o dañinos en las relaciones personales.
- Demuestre estrategias para mejorar o mantener la salud personal o de la familia.
- Desarrolle estrategias para la prevención y el tratamiento de heridas para la salud personal y de la familia.
- Demuestre formas de evitar o reducir situaciones amenazadoras.
- Demuestre estrategias para reducir la tensión mental (el estrés).

**NPH-H.5-8.4**

**Influencias En La Salud**

**Los estudiantes analizarán la influencia de la cultura, los medios de comunicación, la tecnología, y otros factores en la salud.**

- Describa la influencia de las creencias culturales sobre los comportamientos que afectan la salud y el uso de servicios de salud.
- Analice cómo los mensajes de los medios de comunicación y otras fuentes influyen los comportamientos que afectan la salud.
- Analice la influencia de la tecnología sobre la salud personal y de la familia.
- Analice cómo la información de los compañeros influye la salud.

#### **NPH-H.5-8.5**

##### **Usando Las Aptitudes de Comunicación Para La Promoción de La Salud**

***Los estudiantes demostrarán la habilidad de usar aptitudes de comunicación interpersonal para mejorar la salud.***

- Demuestre aptitudes efectivas de comunicación verbal y no verbal para el mejoramiento de la salud.
- Describa cómo el comportamiento de la familia y los compañeros afecta la comunicación.
- Demuestre maneras saludables de expresar sus necesidades, deseos, y sentimientos.
- Demuestre maneras de demostrar cariño, consideración, y respeto a sí mismo y a otros.
- Demuestre aptitudes de comunicación para formar y mantener relaciones saludables.
- Demuestre aptitudes de rehuso y negociación para el mejoramiento de la salud.
- Analice las posibles causas de conflicto entre; la juventud en las escuelas y las comunidades.
- Demuestre estrategias para lidiar con el conflicto en maneras saludables.

#### **NPH-H.5-8.6**

##### **Fijando Metas Para La Buena Salud**

***Los estudiantes demostrarán la habilidad de usar aptitudes para fijar metas y tomar decisiones para mejorar la salud.***

- Demostrar la habilidad de aplicar el proceso decisivo hacia asuntos y problemas sobre la salud de manera individual en cooperación con otros.
- Analice cómo las decisiones que afectan la salud están influenciadas por individuos, la familia, y los valores de la comunidad.
- Prediga como las decisiones acerca de comportamientos que afectan la salud tienen consecuencias para uno mismo y para otros.
- Aplique estrategias y aptitudes necesarias para realizar metas personales acerca de la salud.
- Describa como las metas personales acerca de la salud están influenciadas por los cambios en la información, las habilidades, las prioridades y responsabilidades.
- Desarrolle un plan que trate con los puntos fuertes personales, las necesidades, y los riesgos a la salud.

#### **NPH-H.5-8.7**

##### **Defensa de La Salud**

***Los estudiantes demostrarán la habilidad de defender la salud personal, de la familia y de la comunidad.***

- Analice varios métodos de comunicación para expresar con certeza información e ideas acerca de la salud.
- Exprese información y opiniones acerca de asuntos relacionados a la salud.
- Identifique barreras a la comunicación efectiva de información, ideas, sentimientos, y opiniones acerca de asuntos relacionados a la salud.
- Demuestre la habilidad de influenciar y apoyar a otros para tomar decisiones saludables positivas.
- Demuestre la habilidad de trabajar en cooperación con otros en la defensa de la salud de individuos, familias y escuelas.

## RECURSOS Y REFERENCIAS ANOTADAS – IMPRESOS Y EN-LINEA

[Nota: Todos los sitios del Internet revisados y activos en septiembre 2001]

**Allergy and Asthma Network/Mothers of Asthmatics, Inc.  
(Red de Alergias y Asma / Madres de Asmáticos, S.A.)**

2751 Prosperity Avenue, Suite 150  
Fairfax, Virginia 22031  
Teléfono: 1-800-878-4403 o (703) 641-9595  
Fax: (703) 573-7794  
Internet: [www.aanma.org](http://www.aanma.org)

Esta organización provee información y libros acerca de los niños con asma.

**American Academy of Pediatrics  
(Academia Norteamericana de Pediatras)**

141 Northwest- Boulevard  
PO. Box 747  
Elk Grove Village, Illinois 60009-0747  
Teléfono: (847) 434-4000  
Fax: (847) 434-8000  
Internet: [www.aap.org](http://www.aap.org)

Esta organización ofrece publicaciones acerca del asma para padres y niños.

**American Association for Respiratory Care  
(Asociación Norteamericana Para El Cuidado Respiratorio)**

11030 Ables Lane  
Dallas, Texas 75229  
Teléfono: (972) 243-2272  
Fax: (972) 4842720, o (972) 484-6010  
Internet: [www.aarc.org](http://www.aarc.org)

Esta organización publica una hoja de actividades *Healthy Lung Fun Activity Sheet (Hoja de Actividades Divertidas Pulmón Saludable)* con rompecabezas, un crucigrama de búsqueda de palabras, y otros juegos para ayudar a los niños a aprender acerca de la salud de los pulmones. La página del Internet tiene una prueba en-línea acerca del asma.

**American College of Chest Physicians  
(Colegio Norteamericano de Médicos del Pecho)**

3300 Dundee Road  
Northbrook, Illinois 60062-2348  
Teléfono: 1-800-343-227 o (847) 498-1400  
Fax: (847) 498-5460  
Internet: [www.chestnet.org](http://www.chestnet.org)

ACCP publica guías para pacientes acerca del asma y otros asuntos acerca de la salud de los pulmones.

**American Lung Association  
(Asociación Norteamericana de Los Pulmones)**

Para el afiliado más cercano llame al 1-800-LUNG USA (586-4872).  
Internet: [www.lungusa.org](http://www.lungusa.org)

Publicaciones acerca del asma en los niños se hacen disponibles a través de esta organización.

**Asthma and Allergy Foundation of America  
(Fundación Norteamericana Para El Asma y Las Alergias)**

1233 20th Street, NW, Suite 402  
Washington, DC 20036  
Teléfono: 1-800-7ASTHMA (727-8462)  
Fax: (202) 466-8940  
Internet: [www.aafa.org](http://www.aafa.org)

Además de los recursos especialmente para los niños con asma, esta organización tiene una página del Internet con actividades en-línea para niños.

**Centers for Disease Prevention and Control (CDC)  
(Centros Para La Prevención y El Control de Las Enfermedades)**

Reportaje del Cirujano General Para Los Niños Acerca de Fumar  
<http://www.cdc.gov/tobacco/sgr/sgr4kids/sgrmenu.htm>

En esta página del Internet, los niños pueden encontrar una revista en-línea que provee datos, consejos, y actividades que pueden mantenerlos alejados o alejarlos del cigarrillo y de fumar.

**CDC's Tobacco Information and Prevention Source  
(Fuente de La CDC Para La Información y Prevención Acerca del Tabaco)**

Consejos Para Niños Acerca del Tabaco  
[www.cdc.gov/tobacco/tips4youth.htm](http://www.cdc.gov/tobacco/tips4youth.htm)

Los niños pueden encontrar afiches, videos, hojas de consejos, y mensajes de personas famosas acerca de no fumar en esta página del Internet.

**Channing L. Bete Co., Inc.**

200 State Road South  
Deerfield, Massachusetts 01373-0200  
Teléfono: 1-806-628-7733  
Fax: 1-800499-6464

Internet: [www.channing-bete.com](http://www.channing-bete.com)

Este editor ofrece libros de colorear y actividades, folletos, y videos acerca del asma para niños y padres.

**The CHEST Foundation  
(La Fundación CHEST)**

3300 Dundee Road  
Northbrook, Illinois 60062-2348  
Teléfono: (847) 498-8370  
Fax: (847) 498-5460

Internet: [www.chestnet.org/foundation/index.html](http://www.chestnet.org/foundation/index.html)

Esta fundación crea programas educativos, apoya investigaciones, y aumenta el conocimiento del público acerca de las enfermedades del pecho y su prevención. Su página del Internet provee una evaluación propia para determinar si el asma de una persona está bajo control.

**Girl Power Campaign Headquarters  
(Central de Campaña de Girl Power – Poder de Niñas -)**

11426 Rockville Pike  
Rockville, Maryland 20852  
Teléfono: 1-800-729-6686  
Internet: [www.health.org/gpower](http://www.health.org/gpower)

Esta campaña pública educativa nacional patrocinada por el gobierno federal provee una variedad de materiales para niñas acerca del uso del tabaco por menores de edad.

**Girl Scouts of the USA**

420 5th Avenue  
New York, New York 10018-2798  
Teléfono: 1-800-GSUSA 4 U (478-7248)  
Internet: [www.girlscouts.org](http://www.girlscouts.org)

Esta organización publica materiales educativos Girl Scouts Against Smoking (Niñas Scouts En Contra Del Fumar) impresos a color y en-línea dirigidos a tres diferentes edades comenzando a los cinco años de edad.

**Health Edco**

WRS Group, LTD.  
P.O. Box 21207  
Waco, Texas 76702-1207  
Teléfono: 1-800-299-3366  
Fax: 1-888-9777653  
Internet: [www.wrsgroup.com](http://www.wrsgroup.com)

Herramientas para la educación acerca de la salud, incluyendo un modelo de los pulmones, están disponibles a través de esta compañía.

**Jayjo Books**

P.O. Box 213  
Valley Park, Missouri 63088-0213  
Teléfono: (636) 861-1331  
Fax: (636) 861-2411  
Internet: [www.jayjo.com](http://www.jayjo.com)

Este editor ofrece libros a color acerca de lidiar con el asma para los niños pequeños.

**Journeyworks Publishing**

PO. Box 8466  
Santa Cruz, California 95061-8466  
Teléfono: 1-800-755-1998  
Fax: 1-800-775-5853  
Internet: [www.journeyworks.com](http://www.journeyworks.com)

Panfletos educativos acerca de la salud dirigidos a adolescentes son la especialidad de esta compañía e incluyen títulos múltiples acerca de dejar de fumar y la prevención del (uso del) tabaco.

**National Center for Tobacco-Free Kids  
(Centro Nacional Para Los Niños Libres del Tabaco)**

1707 L Street, NW, Suite 800  
Washington, DC 20036  
Teléfono: (202) 296-5469  
Fax: (202) 296-5427  
Internet: [www.tobaccofreekids.org](http://www.tobaccofreekids.org)

Una iniciativa no gubernamental lanzada para proteger a los niños contra la adicción del tabaco y la exposición al humo de segunda mano. La página del Internet ofrece noticias, reportajes, estadísticas, materiales de campaña, y difusión por el Internet.

**National Heart, Lung, and Blood Institute  
(Instituto Nacional del Corazón, Los Pulmones, y La Sangre)**

NHLBI Information Center

PO. Box 30105

Bethesda, Maryland 20824-0105

Teléfono: (301) 251-1222

Fax: (301) 251-1223

Internet: [www.nhlbi.nih.gov/health/public/lung/index.htm#asthma](http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/lung/index.htm#asthma)

Provee información acerca del asma y otras enfermedades de los pulmones.

**National Institute on Drug Abuse  
(Instituto Nacional Sobre El Abuso de Las Drogas)**

Página del Internet Mente Sobre Materia - Nicotina

Internet: <http://165.112.78.61/MOM/TG/momtg-nicotine.html>

Esta página del Internet provee información para niños y maestros acerca de los efectos de la nicotina (y otras drogas) sobre el cerebro.

**Smoke-Free Kid (Niños Libres del Humo – del Cigarrillo -)**

Internet: [www.smokefree.gov](http://www.smokefree.gov)

Esta página del Internet es un esfuerzo mutuo del U.S. Department of Health and Human Services (Departamento Estadounidense de La Salud y Servicios Humanos), el U.S. Women's National Soccer Team (Equipo Nacional Estadounidense de Fútbol Femenino), y US Soccer (Fútbol Estadounidense). Esta provee hojas de datos, afiches, una prueba corta, y consejos para los entrenadores y padres - todos dirigidos a alentar a las niñas a que no fumen cigarrillos.