

	<p><b>DOCENTES ORIENTADORES DE RIONEGRO</b> Estrategia de Intervención Municipal</p> <p><b>conSENTIDOS</b></p> <p><a href="https://docentesorientadoresderionegro.blogspot.com/">https://docentesorientadoresderionegro.blogspot.com/</a></p>	
---	---	---

## Al cigarrillo y al alcohol digo **NO**

### Primaria

#### Objetivos

- Reconocer el consumo de cigarrillo y alcohol como un riesgo.
- Aprender a rechazar las invitaciones a fumar o consumir alcohol.

**Nota:** El padre de familia o cuidador debe de desarrollar esta actividad con el estudiante.



**Apreciado estudiante:** Seguramente alguna vez has visto en la televisión, en internet, en videojuegos, cerca de tu casa o en tu propia familia a personas que fuman cigarrillo o consumen alcohol, pues te cuento que aunque lo veas en muchos lugares no es una buena idea, es muy perjudicial para la salud, daña tu cuerpo y tu mente. Por eso si alguien te ofrece fumar o tomar debes de tener mucho cuidado, ser muy piloso y siempre decir rotundamente que **NO**.

#### Consecuencias de fumar cigarrillo

A las personas que fuman cigarrillo les pasa lo siguiente:

- Les da muy mal aliento.
- Sus sentidos del gusto y el olfato pueden disminuir.
- Su piel se va envejeciendo más rápido.
- Los dientes se le van poniendo amarillos.
- La ropa y el cabello les huelen mal.
- Les puede dar tos, dolor de garganta y de cabeza.
- Van disminuyendo su rendimiento en los deportes.
- A largo plazo pueden tener problemas graves como la adicción, problemas para respirar, problemas del corazón y hasta cáncer.



	<p><b>DOCENTES ORIENTADORES DE RIONEGRO</b> Estrategia de Intervención Municipal</p> <p><b>CONSENTIDOS</b></p> <p><a href="https://docentesorientadoresderionegro.blogspot.com/">https://docentesorientadoresderionegro.blogspot.com/</a></p>	
---	---	---

Así que si alguien te invita a fumar, no lo dudes, dile con fuerza que **NO** y luego le cuentas a tu familia.



Te cuento que también hay unos cigarrillos que son electrónicos, se llaman vapeadores, quizás los has visto por ahí, son esos que esparcen mucho humo de diferentes sabores y que a veces se ven hasta divertidos; pues ten mucho cuidado con ellos, imagínate que son igual de dañinos para la salud que los cigarrillos normales.



### Consecuencias de vapear (vaping).

A las personas que vapean les pasa lo siguiente:

- Se les puede irritar y dañar los pulmones.
- Se les puede hacer más difícil aprender y concentrarse.
- Se pueden intoxicar con nicotina, lo cual es una situación en donde los tienen que llevar al hospital porque les da mucho sudor, se marean, vomitan, el corazón les late muy rápido, les da mucho sueño, tiemblan y no pueden respirar bien.
- Se pueden volver adictos a la nicotina.
- Les puede dar una enfermedad muy grave que se llama Lesión pulmonar asociada al uso de cigarrillos electrónicos o productos de vapeo (EVALI).
- El vapeo puede incluso causarles la muerte.



	<p><b>DOCENTES ORIENTADORES DE RIONEGRO</b> Estrategia de Intervención Municipal</p> <p><b>conSENTIDOS</b></p> <p><a href="https://docentesorientadoresderionegro.blogspot.com/">https://docentesorientadoresderionegro.blogspot.com/</a></p>	
---	---	---

Es importante que sepas también que aunque no fumes directamente, si te la pasas cerca a personas que sí lo hacen, respirar ese humo también le hace daño a tu salud, no lo permitas, si alguien fuma cerca de ti, aléjate.



### Consecuencias del consumo de alcohol

A las personas que consumen alcohol les pasa lo siguiente:

- Cuando toman, el cerebro les funciona con lentitud, su vista, oído y coordinación se alteran y se pueden tropezar o accidentar, se les va enredando la lengua y hablan enredado, se le alteran las emociones, les cuesta pensar y se pueden meter muy fácil en peleas o hacer cosas vergonzosas, o cosas de las que después se arrepientan. Si toman mucho se pueden intoxicar. Luego les da mal aliento, malestar y dolor de cabeza.
- A largo plazo pueden tener problemas para concentrarse y aprender, para practicar deportes, pueden desarrollar alcoholismo, problemas del hígado, del páncreas, del corazón y del cerebro, entre otras.



shutterstock.com • 320829935

Recuerda que tú eres muy valioso y no puedes permitir que nada ni nadie te haga daño, por eso si te ofrecen cigarrillo, vapeadores o alcohol siempre debes de decir

**NO.**



	<p><b>DOCENTES ORIENTADORES DE RIONEGRO</b> Estrategia de Intervención Municipal</p> <p><b>conSENTIDOS</b></p> <p><a href="https://docentesorientadoresderionegro.blogspot.com/">https://docentesorientadoresderionegro.blogspot.com/</a></p>	
---	---	---

A continuación te invito a responder las preguntas de cada uno de los cuadros, de forma escrita o a través de un dibujo.

<p><b>¿Si mi mejor amigo o amiga me ofrece fumar cigarrillo qué haría yo?</b></p>	<p><b>¿Si un grupo de niños está jugando con un vapeador, hay mucho humo, se ve divertido y me invitan a inhalar el humo, qué haría yo?</b></p>
<p><b>¿Si varios de mis amigos están tomando una bebida de un tarro oscuro y me invitan a probar, qué haría yo?</b></p>	<p><b>¿Si un vecino, amigo de mi familia, me ofrece licor y me dice que pruebe sólo un traguito, que eso no es nada, qué haría yo?</b></p>

*¡Espero que te haya gustado la actividad, hasta pronto!*