



Proyecto Prevención del consumo

Responsables

María Graciela Gómez Pérez (Líder del proyecto)

Claudia Eugenia Yarza Córdoba

Maira Yineth Palacios Romaña

Fecha de inicio

Enero de 2026

Fecha de finalización

Diciembre de 2026

INSTITUCIÓN EDUCATIVA FE Y ALEGRÍA SAN JOSÉ	
PROYECTO PREVENCIÓN DEL CONSUMO	



1. DESCRIPCIÓN

El proyecto de prevención al consumo de sustancias psicoactivas en la institución educativa Fe y Alegría San José tiene como propósito promover en los estudiantes estilos de vida saludables, el fortalecimiento de valores, la toma de decisiones responsables y el desarrollo de habilidades para la vida que les permitan prevenir situaciones de riesgo relacionadas con el consumo de alcohol, cigarrillo, vapeadores y otras sustancias psicoactivas.

A través de actividades pedagógicas, lúdicas, reflexivas y formativas, se busca generar conciencia sobre las consecuencias físicas, emocionales, familiares y sociales del consumo, fortaleciendo además la autoestima, la convivencia escolar y el acompañamiento familiar. El proyecto involucra a toda la comunidad educativa mediante campañas, talleres, charlas y estrategias de orientación que favorecen ambientes seguros, protectores y saludables dentro y fuera de la institución.

De esta manera, la institución reafirma su compromiso con la formación integral de los estudiantes, promoviendo una cultura de prevención, autocuidado y bienestar.

INSTITUCIÓN EDUCATIVA FE Y ALEGRÍA SAN JOSÉ	
PROYECTO PREVENCIÓN DEL CONSUMO	



JUSTIFICACIÓN

La implementación del proyecto de prevención al consumo de sustancias psicoactivas en la institución educativa Fe y Alegría San José surge de la necesidad de fortalecer en los estudiantes factores de protección que contribuyan a su bienestar físico, emocional y social. Actualmente, los niños, niñas y adolescentes se encuentran expuestos a diferentes situaciones de riesgo relacionadas con el consumo de alcohol, cigarrillo, vapeadores y otras sustancias que pueden afectar su salud, su rendimiento académico y su convivencia escolar y familiar.

Por esta razón, la institución educativa asume el compromiso de desarrollar acciones pedagógicas y formativas orientadas a la prevención, promoviendo hábitos de vida saludable, el fortalecimiento de valores, la autoestima, la autonomía y la toma de decisiones responsables. Asimismo, se busca sensibilizar a la comunidad educativa sobre la importancia del acompañamiento familiar y escolar como elementos fundamentales para la protección y formación integral de los estudiantes.

Este proyecto permite generar espacios de reflexión, participación y aprendizaje que favorecen ambientes escolares seguros y saludables, contribuyendo al desarrollo integral de los estudiantes y al mejoramiento de la convivencia dentro de la institución educativa.



2. OBJETIVO

▪ General

Promover en los estudiantes de la institución educativa Fe y Alegría San José, el desarrollo de hábitos de vida saludable, habilidades para la toma de decisiones responsables y factores de protección que contribuyan a la prevención del consumo de sustancias psicoactivas, alcohol, cigarrillo y vapeadores, fortaleciendo la convivencia, el autocuidado y el bienestar integral de la comunidad educativa.

▪ Específicos

1. Sensibilizar a los estudiantes sobre las consecuencias físicas, emocionales y sociales del consumo de sustancias psicoactivas, alcohol, cigarrillo y vapeadores.
2. Fortalecer en los estudiantes habilidades para la vida como la autoestima, la toma de decisiones, el manejo de emociones y la resolución pacífica de conflictos.
3. Promover estilos de vida saludables mediante actividades pedagógicas, recreativas y formativas dentro de la institución educativa.
4. Vincular a las familias y a la comunidad educativa en procesos de prevención y acompañamiento para fortalecer los factores de protección en los estudiantes.
5. Generar espacios de reflexión y participación que favorezcan la convivencia escolar y el autocuidado.



3. MARCO REFERENCIAL

▪ Marco conceptual

El consumo de sustancias psicoactivas constituye una problemática social y de salud pública que afecta especialmente a niños, niñas y adolescentes, debido a que se encuentran en una etapa de formación física, emocional y social. Las sustancias psicoactivas son aquellas que, al ingresar al organismo, alteran el funcionamiento del sistema nervioso central, modificando pensamientos, emociones y comportamientos. Dentro de estas se incluyen el alcohol, el cigarrillo, los vapeadores y las drogas ilícitas.

La prevención del consumo de sustancias psicoactivas en el contexto escolar busca desarrollar acciones pedagógicas orientadas a fortalecer factores de protección y disminuir factores de riesgo. Los factores de protección hacen referencia a aquellas condiciones personales, familiares y sociales que favorecen el bienestar y ayudan a los estudiantes a tomar decisiones responsables, como la autoestima, la comunicación familiar, la convivencia y el acompañamiento escolar. Por otro lado, los factores de riesgo son situaciones que pueden aumentar la probabilidad de consumo, como la presión de grupo, la falta de orientación, los conflictos familiares y la desinformación.

La escuela cumple un papel fundamental en la formación integral de los estudiantes, promoviendo estilos de vida saludable, el autocuidado y el fortalecimiento de habilidades para la vida. Estas habilidades incluyen la toma de decisiones, el manejo de emociones, la resolución pacífica de conflictos, la comunicación asertiva y el pensamiento crítico, permitiendo a los estudiantes enfrentar adecuadamente situaciones de riesgo.

Asimismo, la familia es un agente esencial en los procesos de prevención, ya que el acompañamiento, el diálogo y la formación en valores contribuyen significativamente al desarrollo de entornos protectores para niños y adolescentes. Por ello, el trabajo articulado entre familia, escuela y comunidad favorece la construcción de ambientes seguros y saludables.

Finalmente, el proyecto de prevención busca sensibilizar a toda la comunidad educativa sobre la importancia de cuidar la salud física y mental, fortaleciendo una cultura de prevención, bienestar y convivencia sana dentro y fuera de la institución educativa.



▪ **Marco legal**

El proyecto de prevención al consumo de sustancias psicoactivas se fundamenta en las disposiciones legales y normativas que promueven la protección integral de los niños, niñas y adolescentes, así como la formación en estilos de vida saludables dentro de las instituciones educativas.

Constitución Política de Colombia de 1991

Establece en sus artículos 44 y 67 que los niños, niñas y adolescentes tienen derecho a la protección, la educación y el desarrollo integral, siendo responsabilidad de la familia, la sociedad y el Estado garantizar su bienestar físico, mental y social.

Ley 115 de 1994 – Ley General de Educación

Determina que la educación debe contribuir a la formación integral de los estudiantes, promoviendo valores, hábitos saludables, convivencia pacífica y prevención de problemáticas sociales que afecten el desarrollo de los educandos.

Ley 1098 de 2006 – Código de Infancia y Adolescencia

Garantiza la protección integral de los niños, niñas y adolescentes y establece la corresponsabilidad de la familia, la sociedad y el Estado en la prevención de situaciones que vulneren sus derechos, incluyendo el consumo de sustancias psicoactivas.

Ley 1620 de 2013 – Sistema Nacional de Convivencia Escolar


Promueve la formación para el ejercicio de los derechos humanos, la educación para la sexualidad, la prevención y mitigación de la violencia escolar y la promoción de ambientes escolares protectores y saludables.

Decreto 1965 de 2013

Reglamenta la Ley 1620 de 2013 y orienta acciones pedagógicas para la promoción de la convivencia escolar, la prevención de riesgos y el fortalecimiento de estrategias de acompañamiento integral a los estudiantes.

Política Nacional para la Reducción del Consumo de Sustancias Psicoactivas

Establece estrategias de promoción de la salud, prevención del consumo y fortalecimiento de factores protectores en niños, niña y adolescente mediante acciones

INSTITUCIÓN EDUCATIVA FE Y ALEGRÍA SAN JOSÉ	
PROYECTO PREVENCIÓN DEL CONSUMO	

educativas y comunitarias.

Proyecto Educativo Institucional (PEI)

El proyecto se articula con el PEI institucional, fortaleciendo la formación integral, la convivencia escolar, los valores y el desarrollo de competencias ciudadanas y hábitos de vida saludable.

INSTITUCIÓN EDUCATIVA FE Y ALEGRÍA SAN JOSÉ

PROYECTO PREVENCIÓN DEL CONSUMO



4. CONTENIDOS A DESARROLLAR



5. ACTIVIDADES

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	PROPÓSITO
1. Conozco mis emociones y sé cómo manejarlas.	*Reconocer y expresar las emociones básicas, comprendiendo que todas son normales y aprendiendo formas adecuadas de manejarlas.
2. “Aprendo a decir no”	Fortalecer en los niños, las niñas y adolescentes la capacidad de decir “NO” ante situaciones que los incomodan o pueden hacerles daño, desarrollando seguridad y confianza.
3. La autoestima	Fortalecer la autoestima de las niñas, los niños y adolescentes, reconociendo sus cualidades y comprendiendo que cuidar su cuerpo es una forma de quererse.
4. “Yo decido por mí”	Reconocer que algunas veces los amigos pueden influir en nuestras decisiones y fortalecer la capacidad de elegir lo correcto, aunque otros piensen diferente.
5. Día mundial sin tabaco	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	
11.	
12.	
13.	
14.	



7. RECURSOS

● RECURSOS HUMANOS

Docentes, psicóloga de la institución y la psicóloga “Medellín te quiere saludable”.

● RECURSOS FÍSICOS

Computador, tv, aulas.

● RECURSOS MATERIALES

Fotocopias.

● RECURSOS FINANCIEROS

\$

INSTITUCIÓN EDUCATIVA FE Y ALEGRÍA SAN JOSÉ

PROYECTO PREVENCIÓN DEL CONSUMO



8. EVALUACIÓN



9. BIBLIOGRAFÍA

- **Constitución Política de Colombia. (1991). Bogotá, Colombia.**
- **Ley 1098 de 2006. *Código de la Infancia y la Adolescencia*. Congreso de la República de Colombia.**
- **Ley 115 de 1994. *Ley General de Educación*. Congreso de la República de Colombia.**
- **Ministerio de Educación Nacional (MEN). (2013). *Competencias ciudadanas y formación para la convivencia escolar*. Bogotá, Colombia.**
- **Ministerio de Salud y Protección Social. (2023). *Lineamientos para la promoción de la salud y prevención del consumo de sustancias psicoactivas*. Bogotá, Colombia.**
- **Organización Mundial de la Salud (OMS). (2022). *Prevención del consumo de drogas y promoción de la salud en niños, niñas y adolescentes*. Ginebra, Suiza.**
- **Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito (UNODC). (2018). *Normas Internacionales sobre la Prevención del Uso de Drogas*. Viena, Austria.**
- **Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF). (2021). *Orientaciones para la protección integral de niños, niñas y adolescentes frente al consumo de sustancias psicoactivas*. Bogotá, Colombia.**
- **Ministerio de Justicia y del Derecho. (2021). *Política Nacional para la Prevención y Atención del Consumo de Sustancias Psicoactivas*. Bogotá, Colombia.**
- **UNESCO. (2021). *Educación para la salud y el bienestar de niños y adolescentes*. París, Francia.**



10. ANEXOS

TEMA 1: “CONOZCO MIS EMOCIONES Y SÉ CÓMO MANEJARLAS”

OBJETIVO

Reconocer y expresar las emociones básicas (alegría, tristeza, enojo y miedo), comprendiendo que todas son normales y aprendiendo formas adecuadas de manejarlas.

COMPETENCIA A DESARROLLAR

- *Indica y nombra emociones básicas.**
- *Expresa cómo se siente en diferentes situaciones.**
- *Práctica estrategias sencillas para regular sus emociones.**

MOMENTO DE INICIO - MOTIVACIÓN

***Dinámica “Adivina la emoción”**

La docente o un estudiante realizan gestos y expresiones (Feliz, triste, enojada, asustada) los niños (as) deben adivinar qué emoción es.

LUEGO SE PREGUNTA (Respuestas voluntarias)

- *¿Cuándo te sientes feliz?**
- *¿Qué te pone triste?**
- * ¿Qué haces cuando estás enojado?**



Cuento corto: “El semáforo de las emociones”

Había una vez un niño llamado Tomás que a veces se enojaba mucho cuando algo no le salía bien. Un día su maestra le enseñó el semáforo de las emociones:

 Rojo: Me detengo cuando estoy muy enojado o triste.

 Amarillo: Respiro profundo y pienso qué puedo hacer.

 Verde: Actúo con calma y busco ayuda si la necesito.

Desde ese día, Tomás aprendió que todas las emociones son importantes, pero debemos saber manejarlas.

ACTIVIDAD PRÁCTICA “MI SEMÁFORO EMOCIONAL”

Materiales

*Hoja blanca

*Colores

*Lápiz

Los estudiantes dibujan un semáforo y escriben o dibujan:

*Escribir una situación que los hace felices.

*Una situación que los hace enojar.

*Que hacen para sentirse mejor.



REFLEXIÓN GRUPAL - CONVERSAR

*¿Es malo sentir enojo?

*¿Qué pasa si no sabemos manejar nuestras emociones?

*¿A quién podemos pedir ayuda cuando nos sentimos mal?

Explicar de forma sencilla: Cuando aprendemos a manejar nuestras emociones, tomamos mejores decisiones y cuidamos nuestro cuerpo.

TEMA 2: APRENDO A DECIR NO

OBJETIVO

Fortalecer en los estudiantes la capacidad de decir “NO” ante situaciones que los incomodan o pueden hacerles daño, desarrollando seguridad y confianza.

COMPETENCIAS

*Reconoce situaciones seguras y no seguras.

*Expresa con seguridad cuando algo no le gusta.

MOMENTO DE INICIO - DINÁMICA JUEGO “SI O NO”

La docente dice diferentes situaciones y los niños levantan una tarjeta verde (si) o roja “no”

Ejemplos

*¿Debo recibir dulces a un desconocido?

*¿Debo contarle a un adulto si algo me asusta?

*¿Debo guardar pertenencias a un compañero sin saber qué es?

*¿Debo lavarme las manos antes de consumir alimentos?

DESARROLLO - CUENTO “VALERIA DICE NO”

Valeria estaba jugando en el parque cuando un joven le dijo: Ven probemos algo a escondidas. Valeria recordó lo que su mamá y su profesora le enseñaron: si algo me incomoda, digo no y busco un adulto de confianza. Entonces dijo con voz fuerte: ¡NO! No quiero. Y fue donde su mamá a contar lo que le pasó. Valeria entendió que decir no es cuidarse.



DRAMATIZACIÓN

En pequeños grupos representar situaciones sencillas:

- Un compañero siempre se quiere copiar la tarea y todos los trabajos realizados en clase.
- Un compañero invita a hacer algo prohibido en el descanso.
- Un compañero ofrece algo (vaper o sustancias)

Los niños (as) practican decir: “no gracias “, “Eso no está bien”, “voy a avisar al profesor”.

CIERRE

*¿Es malo decir NO cuando estamos en situaciones de riesgo?

*¿A qué adulto podemos acudir si algo nos preocupa?

MENSAJE FINAL

“Decir no también es cuidarse”.

TEMA 3. LA AUTOESTIMA

OBJETIVO

*Fortalecer la autoestima de los estudiantes, reconociendo sus cualidades y comprendiendo que cuidar su cuerpo es una forma de quererse.

COMPETENCIAS

- *Reconoce sus cualidades, fortalezas y dificultades.
- *Expresa sentimientos positivos sobre sí mismo.
- *Comprende que su cuerpo es valioso y debe cuidarlo.

MOMENTO DE INICIO.

DINÁMICA: “El espejo mágico”

La docente lleva un espejo (real o simbólico) y dice:

- “Yo soy bueno en...”
- “Yo soy especial porque...”

Se refuerza cada participación con aplausos.

DESARROLLO

CUENTO: “El tesoro de Mateo”



El tesoro de Mateo

Mateo era un niño alegre, pero a veces se sentía pequeño como una hormiga. En el colegio, algunos compañeros corrían más rápido, otros sacaban mejores notas y algunos dibujaban hermoso. Entonces Mateo pensaba:

—Yo no soy tan bueno en nada...

Un día, la profesora llevó una caja al salón y dijo:

—Hoy vamos a descubrir un tesoro muy especial. Está escondido, pero todos lo tenemos.

Los niños se miraron emocionados. ¿Un tesoro? ¿En el salón?

La profesora llamó a Mateo primero. Él se acercó curioso. Cuando abrió la caja... ¡vio un espejo!

—No entiendo —dijo Mateo.

La profesora sonrió y respondió:

—El tesoro eres tú. Cada uno tiene algo valioso que lo hace único.

Mateo volvió a mirar. Recordó que siempre ayudaba a sus compañeros cuando no entendían una tarea. Recordó que hacía reír a su abuelita cuando estaba triste. Recordó que era muy bueno armando rompecabezas.

Ese día comprendió que no tenía que compararse con nadie. Su tesoro estaba en su corazón: su bondad, su esfuerzo y su forma especial de ser.

Desde entonces, cuando alguien le decía que probara cosas que no eran buenas para él o que hiciera algo solo para "encajar", Mateo pensaba en su tesoro y respondía con seguridad:

—No, gracias. Yo me valoro y quiero lo mejor para mí.

Y así, Mateo descubrió que la autoestima es el tesoro más grande que podemos cuidar.

ACTIVIDAD: “MI ESCUDO PROTECTOR”

Materiales.

*una hoja blanca

*Lápiz

*Colores.

Los niños (as) dibujan un escudo en cuatro partes:

- En la primera parte dibujo o escribo algo que hago muy bien.
- En la segunda parte algo que me hace feliz.
- En la tercera parte hay personas que me cuidan.
- Como cuido mi cuerpo.



CIERRE (Reflexión)

- ¿Por qué somos importantes?
- ¿Cómo demostramos que nos queremos?
- ¿Qué cosas pueden hacerle daño a nuestro cuerpo?

MENSAJE FINAL.

“Cuando me quiero y me valoro, tomo buenas decisiones.

Tema 4: “YO DECIDO POR MÍ” (Presión de grupo)

OBJETIVO

Reconocer que algunas veces los amigos pueden influir en nuestras decisiones y fortalecer la capacidad de elegir lo correcto, aunque otros piensen diferente.

COMPETENCIAS

- Identifica situaciones donde hay presión de grupo.
- Expresa opiniones propias con seguridad.

INICIO. Dinámica “Sigo o no sigo”

La docente da instrucciones divertidas

Ejemplo

- “Todos saltemos en un pie.”
- “Ahora todos gritamos muy fuerte.”
- “Todos nos reímos a carcajadas.”

LUEGO DICE:

Ahora todos empujamos a un compañero.”

Se detiene la actividad y se pregunta:

- ¿Por qué no debemos empujar?
- ¿Debemos hacer todo lo que otros hacen?

Se introduce el concepto: A veces los amigos nos invitan a hacer cosas que no están bien. Eso se llama presión de grupo.

DESARROLLO - CUENTO: “EL EQUIPO VALIENTE”

Sofía estaba jugando con sus amigos cuando uno dijo: Vamos a esconder el bolso de Juan para molestarlo.



Todos se rieron, pero Sofía sintió que eso no estaba bien.

Aunque sus amigos insistieron, ella respondió: - no me gusta esa idea. Eso puede hacerlo sentir triste y se molestará.

Sofía decidió no participar y se fue a jugar a otra cosa. Después, algunos compañeros entendieron que ella tenía razón.

ACTIVIDAD PRÁCTICA

“Mi huella de decisión”

Cada niño dibuja su mano en una hoja de bloc.

En cada dedo escribe o dibuja:

- Algo que está bien hacer.
- Algo que no está bien hacer.
- Una frase para decir NO.
- Un adulto que puede ayudar.
- Algo que lo hace sentir orgulloso.

CIERRE: (Reflexión)

- ¿Es fácil decir NO cuando los amigos insisten?
- ¿Qué se siente cuando hacemos lo correcto?
- ¿Quiénes nos ayudan a tomar buenas decisiones?

MENSAJE FINAL

Un buen amigo no obliga. Yo puedo decidir lo mejor para mí.

Tema 5: DÍA MUNDIAL SIN TABACO

INSTITUCIÓN EDUCATIVA FE Y ALEGRÍA SAN JOSÉ



PROYECTO PREVENCIÓN DEL CONSUMO

PLANEACIÓN ACCIONES EDUCATIVAS METODOLOGÍA DE LAS CINCO VOCALES

IDENTIFICACIÓN GENERAL DE LA ACTIVIDAD EDUCATIVA				
MODALIDAD	Presencial (X)		Virtual ()	
ENTORNO	Educativo (X)	Comunitario ()	Laboral ()	Institucional ()
	Hogar ()			
ESTRATEGIA/PROYECTO	Medellín Te Quiere Saludable			
GRUPO/POBLACIONAL	Adolescentes, jóvenes y adultos			
TEMÁTICA CENTRAL	Nombre de la actividad: Detrás de la "Nube" Pensamiento crítico Prevención del uso de cigarrillo electrónico			
OBJETIVO DE LA ACCIÓN EDUCATIVA	<ul style="list-style-type: none"> • Generar conciencia sobre los riesgos físicos, emocionales y ambientales del consumo del cigarrillo electrónico. • Brindar información sobre la normatividad colombiana que regula el consumo del cigarrillo electrónico. • Promover la habilidad para la vida de pensamiento crítico y la toma de decisiones informadas. 			
CUPS	11104			

ACERCAR:

(¿Cómo nos acercamos a las comunidades?, ¿Quiénes son?, ¿qué edades tienen?, ¿Qué hacemos para sensibilizar al grupo? En este aspecto debe tener en cuenta: qué sabemos del grupo con el que vamos a trabajar y qué necesidades tienen.

En este punto se valora:

- ✓ Ambientes de aprendizaje (Organización del espacio virtual o físico teniendo en cuenta los sentidos: música, imágenes, diseños, sonidos, olores...)
- ✓ Presentación de la actividad y participantes

Describe las actividades a realizar

- Presentación del profesional y el programa que representa **Medellín Te Quiere Saludable**
- Presentación del Componente al cual pertenece el profesional
- Presentación del objetivo de la actividad y la metodología a utilizar.
- Disposición del espacio en mesa redonda para mejorar la participación.

Dinámica Solo Respira

Se pide a los participantes que respiren profundamente 2 veces, sostener unos segundos y luego exhalar, posteriormente que tapen el lado izquierdo de su nariz y repitan el proceso y por último que tapen el lado derecho y lo vuelvan a intentar.

Preguntas reflexivas: (a través de estas preguntas intencional la presentación de los participantes, es decir preguntarles el nombre y hacer la pregunta)

¿Qué cambios notaron?

¿Cómo se sentirían si respirar fuera difícil o doloroso todos los días?

EMOCIONAR:

Según el tema y el objetivo, preparamos actividades para motivar a los participantes, teniendo en cuenta, el curso de vida, los gustos, y los conectamos con los saberes de las personas, partiendo de historias cotidianas o acciones que generen conexión con los participantes.



En este punto se valora:

- ✓ Construcción de acuerdos (reglas de viaje) para la actividad
- ✓ Saberes previos, preguntas, intereses y/o expectativas de la comunidad con relación al tema

Describe las actividades a realizar

Se explica a los asistentes que esta actividad es participativa y experiencial por lo que se construye a partir de lo que ellos han vivido en los diferentes escenarios, por tal motivo las opiniones pueden ser diferentes y por eso necesitamos cumplir con acuerdos básicos para propiciar un buen ambiente durante la actividad y se presentan los acuerdos establecidos por el programa, los cuales se pueden llevar en hojas impresas o dispositivas si se cuenta con el recurso en el espacio de la intervención.

En este momento se realiza la siguiente actividad para identificar los saberes previos:

Dinámica ¿Qué tanto sabes sobre el cigarrillo electrónico?

Para esta dinámica se utilizarán diferentes preguntas sobre el cigarrillo electrónico, el profesional puede implementar las siguientes estrategias:

1. Leerlas y obtener una respuesta consensuada de todo el grupo.
2. Realizar subgrupos y asignar las preguntas a cada uno.
3. Realizar una competencia general, leyendo la pregunta y el primer participante que se acerque al tablero y conteste de forma adecuada gana.

Preguntas

1. ¿Qué contiene la mayoría de los cigarrillos electrónicos/vapeadores?
 - A. Solo agua
 - B. Saborizantes
 - C. Nicotina y químicos
 - D. Oxígeno
2. ¿Qué significa EVALI?
 - A. Enfermedad viral respiratoria
 - B. Lesión pulmonar asociada al vapeo
 - C. Alergia al humo
 - D. Enfermedad cardíaca
3. ¿Cuántos puffs en un cigarrillo electrónico equivalen a un cigarrillo tradicional?
 - A. 10–20
 - B. 50–100
 - C. 600–5000 o más
 - D. 5
4. ¿Por qué los cigarrillos electrónicos/vapeadores son atractivos para jóvenes?
 - A. Por sabores y publicidad
 - B. Porque son saludables
 - C. Porque no contienen nicotina
 - D. Porque los recomiendan médicos
5. ¿Los cigarrillos electrónicos/vapeadores pueden generar adicción?
 - A. No
 - B. Solo en adultos
 - C. Sí
 - D. Solo si tienen sabor
6. ¿Lo que se desprende del uso del cigarrillo electrónico/ vapeador es?
 - A. Humo



PROYECTO PREVENCIÓN DEL CONSUMO

Versión. 1

Metodología de las vocales

Distrito de Ciencia, Tecnología e Innovación

- B. Vapor
- C. Aerosol
- D. Ambientador de olores
- 7. ¿Qué partes del cuerpo se afecta principalmente con el vapeo?
 - A. Pulmones
 - B. Cerebro
 - C. Estomago
 - D. Todas las anteriores
- 8. ¿Qué residuo contaminante contienen los cigarrillos electrónicos/vapeadores?
 - A. Cables
 - B. Litio en las baterías
 - C. Cartón
 - D. Vidrio

INFORMAR:

A partir de los saberes previos, diseñan actividades que permitan socializar las ideas que se le va a brindar a los participantes desde una postura de intervención grupal, generando, un pensamiento crítico social reflexivo, buscando el porqué de cada uno de los contenidos, su importancia, relevancia y pertinencia.

En este punto se valora:

- ✓ El contenido temático acorde a las orientaciones técnicas de la Secretaría de Salud de Medellín
- ✓ Actividades que relacionan el contenido y los saberes de los participantes

Describe las actividades a realizar

Se realiza la exposición de conceptos por parte del profesional abordado 5 ejes fundamentales. El profesional puede llevar las imágenes impresas que se encuentran **anexas** o utilizar la presentación anexa si cuenta con los recursos tecnológicos.

1. Anatomía de un cigarrillo electrónico/ vapeador

En esta parte se hace referencia en las partes del cigarrillo electrónico y sustancias que componen la esencia de los mismos realizando especial énfasis en que detrás de los olores y sabores llamativos de los cigarrillos electrónicos hay químicos altamente perjudiciales para la salud.

Los principales componentes químicos son:

1. **Nicotina / Sales de nicotina:** sustancia altamente adictiva.
2. **Propilenglicol:** utilizado en la industria cosmética, farmacéutica y alimentaria como agente humectante, disolvente y estabilizador.
3. **Glicerina vegetal:** líquido espeso y dulce que produce el aerosol visible del **vapeador**.
4. **Saborizantes químicos:** brindar sabores atractivos, pueden irritar y dañar las vías respiratorias.
5. **Sustancias aromáticas y aditivos:** Mejorar el olor y sabor. Algunas sustancias no fueron diseñadas para ser inhaladas.
6. **Metales pesados:** como el níquel, cromo y plomo que se derivan de la resistencia metálica que calienta el líquido.
7. **Acetato de vitamina E:** utilizado en cosmética y dermatología por sus propiedades antioxidantes, hidratantes y regenerativas, pero altamente tóxico si se inhala, pues se utiliza como agente espesante en líquidos para vapear (especialmente los que contienen THC) está fuertemente asociado con lesiones pulmonares graves.

2. Efectos en el cuerpo del uso del cigarrillo electrónico/ vapeador

1. **Cerebro:** genera adicción por la alteración en el circuito de recompensa con la **sobreestimulación** a través de la dopamina y retrasa el desarrollo cerebral, especialmente la corteza prefrontal encargada de tomar decisiones y los procesos



de aprendizaje.

2. **Boca:** alteración de la microbiota oral provocando resequedad, halitosis, gingivitis e irritación de garganta.
3. **Corazón:** La nicotina y los químicos de los cigarrillos electrónicos aumentan la presión arterial, la frecuencia cardíaca y el riesgo de arritmias.
4. **Pulmones:** científicamente está comprobado que genera EVALI (Lesión Pulmonar derivada del uso de cigarrillos electrónicos) los químicos se adhieren a los pulmones causando dificultad para respirar, tos seca, dolor en el pecho e inflamación severa.
5. **Estómago:** irritación de la mucosa digestiva y reducción del flujo sanguíneo hacia el estómago, lo cual puede provocar náuseas, reflujo, acidez, inflamación y alteraciones en los hábitos intestinales
6. **Sistema Reproductor:** Los químicos presentes en los cigarrillos electrónicos pueden causar disfunción eréctil, disminuir la fertilidad y calidad reproductiva tanto en hombres como en mujeres.

3. Marketing, enmascarando el peligro de los cigarrillos electrónicos

1. **Camuflaje:** las industrias tabacaleras generan dispositivos con diseños que pueden ser muy llamativos o comunes, para enmascarar el daño y los peligros y aumentar la percepción de lo "moderno" e "inofensivo" y también para evadir las normas en diferentes entornos.
2. **Sabores:** el tener alta disponibilidad de sabores hace que los adolescentes y jóvenes generen curiosidad por probarlos, por ende, hay una trampa de manipulación para llamar la atención de quienes son fáciles de manipular.
3. **Redes sociales:** Las industrias tabacaleras saben que está prohibido realizar publicidad de los cigarrillos electrónicos, por tanto, gasta miles de millones en atractivas tácticas de mercadeo para captar la atención de adolescente y jóvenes, una de ellas es a través de creadores de contenido, que si bien no hacen una mención explícita del cigarrillo electrónico, lo utilizan de forma común en su vida mostrándolo como algo "cool" de "moda", esto genera presión social en quienes observan el contenido provocando el deseo de repetir lo que se observa.

4. Contaminación ambiental

Los cigarrillos electrónicos contaminan el medio ambiente porque combinan tres graves problemas en un solo dispositivo:

1. **Residuos plásticos:** La mayoría de los cigarrillos electrónicos son desechables, lo que genera millones de toneladas de plásticos no biodegradables que terminan en los océanos y ecosistemas.
2. **Basura electrónica:** Contienen baterías de iones de litio, metales pesados (plomo, mercurio) y circuitos integrados que tardan cientos de años en degradarse.
3. **Desechos de sustancias tóxicas:** Cuando se tiran a la basura convencional, la nicotina residual, el litio y los líquidos de vapeo se filtran en el suelo y en las fuentes de agua, actuando como sustancias tóxicas para la flora y fauna.

5. Normatividad, regulación del cigarrillo convencional y electrónico.

El profesional realiza una descripción en línea de tiempo, sobre las leyes que regulan el cigarrillo convencional y electrónico en Colombia.

- **2003 Convenio Marco para el control del Tabaco y productos de nicotina por la OMS:** es un tratado internacional que busca proteger la salud pública reduciendo el consumo de tabaco y la exposición al humo.
- **2009 Ley 1335:** establece medidas para proteger la salud de las personas frente al



PROYECTO PREVENCIÓN DEL CONSUMO

consumo de tabaco y la exposición al humo. Busca prevenir el tabaquismo, especialmente en niños, niñas y adolescentes, mediante restricciones a la publicidad, promoción y consumo de productos de tabaco en espacios públicos y educativos.

- **2024 Ley 2354:** regula los cigarrillos electrónicos, vapeadores y productos similares, estableciendo medidas para proteger la salud pública, especialmente de niños, niñas y adolescentes. La ley restringe su publicidad, promoción y consumo en espacios libres de humo, equiparándolos en varios aspectos a los productos de tabaco tradicional.
- **2025 Resolución 202550083698:** Establecer directrices para la promoción, difusión y fortalecimiento de ambientes 100% libres de humo, emisiones y aerosoles en el sector educativo del Distrito de Medellín.

OBRAR:

Después de entregar conceptos, metodologías, herramientas y habilidades claves con respecto al tema abordado, se debe motivar a la transformación diaria a través de acciones contundentes (cambios). Las actividades deben incluir elementos que convoque a los participantes hacia el cambio ¿Cuál es mi responsabilidad como persona para vivir mejor?

En este punto se valora:

- ✓ Aprendizajes de los participantes para el cuidado de la salud y la vida

Describe las actividades a realizar

En este punto el profesional realizará énfasis en la habilidad para la vida de Pensamiento crítico y validará los aprendizajes de los participantes.

Primero se refuerzan estas definiciones y características:

Definición Pensamiento Crítico

Habilidad que permite reflexionar, racionalizar e interpretar para crear nuevos conocimientos y pensamientos, afianzar la independencia y autonomía y fortalecer valores como el compromiso y la responsabilidad.

Características del pensamiento crítico

El pensamiento crítico se reconoce por varios rasgos clave que lo vuelven imprescindible para el crecimiento personal como:

- Objetividad
- Hábito de cuestionar
- Disposición a revisar lo que creemos
- Apertura a nuevas ideas
- Autonomía intelectual

Posteriormente se invita a los participantes a desarrollar las siguientes actividades teniendo en cuenta toda la información brindada anteriormente:

1. Crea una frase anti publicitaria referente al uso de cigarrillos electrónicos.
2. ¿Qué consejo le darías a un amigo, familiar o niño, niña o adolescente que está iniciando con el uso del cigarrillo electrónico?


Se refuerza de ser necesario.

UNIVERSALIZAR:

INSTITUCIÓN EDUCATIVA FE Y ALEGRÍA SAN JOSÉ



PROYECTO PREVENCIÓN DEL CONSUMO

Cód. FO-GESA-101	Formato FO-GESA Planeación Acciones Educativas Metodología de las Vocales	 Alcaldía de Medellín Centro de Ciencia, Tecnología e Innovación
Versión. 1		

De acuerdo con el compromiso planteado en el obrar, es importante que se plantee una actividad para que los participantes multipliquen las experiencias con su familia, amistades, comunidad, otros.
En este punto se valora:

✓ Compromiso por parte de los participantes para multiplicar los saberes.

Describe las actividades a realizar

Para realizar los compromisos se realiza la siguiente dinámica:

Dinámica: Lo que me llevo hoy es...

Se pedirá a algunos participantes compartir un dato que no sabían sobre el tema o un dato que los haya sorprendido.

Posteriormente se evaluarán las percepciones y aprendizajes del grupo de la actividad en general.

Se finaliza la actividad con la siguiente información:

"Si en algún momento sientes la necesidad de apoyo emocional, recuerda que Medellín te ofrece la Línea Amiga, disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, a través de llamadas gratuitas desde cualquier celular o al fijo 444 44 48 para atención telefónica inmediata. Además, para quienes prefieran una atención presencial, están a disposición los Escuchaderos (el profesional debe mencionar el escuchadero más cercano de la comuna). También es muy importante que cada uno de ustedes, sus primitos, hermanitos, abuelos... tengan el esquema de vacunación completo, conoce el punto de vacunación más cercano en el siguiente número 3228914812. Estos recursos son una muestra del compromiso de Medellín por tu salud y bienestar integral, porque Medellín Te Quiere Saludable".

RECURSOS FÍSICOS

En medio de la virtualidad, existen diferentes herramientas que permiten elaborar acciones educativas interactivas y dinámicas. En este espacio se escribe, los enlaces o herramientas virtuales empleadas.

En este punto se valora

✓ El uso de los recursos acorde al objetivo y curso de vida.

En este espacio se consigna los materiales que se emplearan en la acción educativa Recursos Virtuales y Anexos

1. Anatomía de un cigarrillo electrónico/ vapeador



Cód. FO-GESA-101

Formato

FO-GESA Planeación Acciones Educativas
Metodología de las Vocales



Alcaldía de Medellín
Oficina de
Ciencia, Tecnología e Innovación

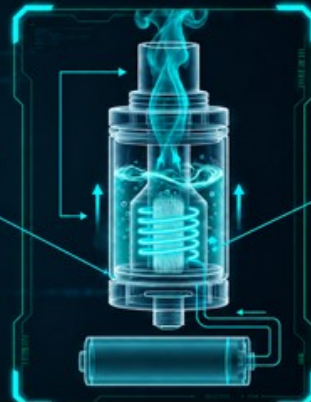
Versión. 1

Las Ilusiones Modernas: Anatomía del Engaño

NO ES VAPOR DE AGUA

Una resistencia eléctrica calienta un líquido químico (glicerina, propilenglicol, nicotina). Emite partículas ultrafinas nocivas.

Contiene sales de nicotina



Anatomía de un Engaño: No es Vapor de Agua



⚠ Nicotina Altamente Adictiva (Sales)

Me Metales Pesados: Níquel, cromo y plomo desprendidos por la bobina incandescente.

☠ Carcinógenos: Formaldehído y acroleína generados por el calentamiento de solventes.

El mito más peligroso es creer que inhalan agua. Es un aerosol tóxico y una fábrica de químicos portátil.



Cód. FO-GESA-101

Formato

FO-GESA Planeación Acciones Educativas
Metodología de las Vocales



Alcaldía de Medellín
Oficina de
Ciencia, Tecnología e Innovación

Versión. 1

2. Efectos en el cuerpo del uso del cigarrillo electrónico/ vapeador

Impacto Anatómico: El Secuestro del Cerebro Adolescente

1 **Córtex Prefrontal**

Maduración interrumpida (el cerebro se desarrolla hasta los 21-22 años).

Deterioro de atención y control de impulsos.



2 **Sistema de Recompensa**

Secuestro neuroquímico. La hiperestimulación de las sales de nicotina prepara al cerebro para la adicción a otras drogas (cocaína, anfetaminas).

3 **Vínculo Emocional**

Asociación clínica bidireccional con trastornos de ansiedad y depresión severa.

Mapa de Daño Sistémico

Sistema Cardiovascular:
Aumento inmediato de frecuencia cardiaca y presión arterial; estrés oxidativo que favorece coágulos.

Sistema Reproductor:
Disminución de masa testicular y síntesis de testosterona (evidencia en modelos animales).



Salud Oral:
Alteración profunda de la microbiota, enfermedad periodontal y proliferación de hongos oportunistas (Candida albicans).

Sistema Pulmonar: Neumonía lipóidea, irritación severa y EVALI (Lesión Pulmonar Asociada al Vapeo), con mortalidad ya reportada en Bogotá y Antioquia.

Estómago:
Irritación de la mucosa digestiva y reducción del flujo sanguíneo hacia el estómago.



3. Marketing, enmascarando el peligro de los cigarrillos electrónicos

La Trampa del Marketing: Banalizando la Adicción

<p>Camuflaje</p>  <p>Diseñados para evadir la detección en escuelas y hogares.</p>	<p>Saborizantes</p>  <p>Más de 15,500 sabores infantiles (frutas, dulces, algodón de azúcar) para enmascarar la aspereza química.</p>	<p>Normalización Digital</p>  <p>Promoción en redes sociales como un estilo de vida cosmopolita, alejándolo del estigma del tabaco.</p>
--	--	--

Soberanía Cognitiva

El Engaño Estadístico

El 22% de los jóvenes adultos creen falsamente que el vapeo es una actividad "segura". Esta es una ilusión diseñada.

La Verdadera Rebelión

La industria tecnológica y tabacalera te quiere dócil, distraído y dependiente. Te ven como una simple "métrica de retención mensual". Usar su dispositivo oculto no es engañar a los profesores; es trabajar gratis para Big Tobacco.





Cód. FO-GESA-101

Formato

FO-GESA Planeación Acciones Educativas
Metodología de las Vocales



Alcaldía de Medellín
Centro de
Ciencia, Tecnología e Innovación

Versión. 1

4. Contaminación ambiental

**La Frontera Ambiental:
Basura Tecnológica Oculta**

El impacto no termina en los pulmones;
termina en la tierra.

- **Baterías de Litio y Metales Pesados:** Tóxicos que se filtran directamente en los ecosistemas hídricos.
- **Plásticos de un solo uso:** La carcasa de los dispositivos desechables es un derivado petroquímico no reciclable.

Conexión Crítica: La salud planetaria y personal son inseparables. Un dispositivo diseñado para ser desechado tras 1,000 puffs es una falla de diseño ecológico.

5. Normatividad, regulación del cigarrillo convencional y electrónico.

NORMATIVIDAD COLOMBIANA

01

Convenio Marco de la OMS (CMCT)2003

Tratado internacional para el control del tabaco y productos de nicotina

02

Ley 1335 de 2009

Protección de menores de 18 años y población no fumadora

03

Ley 2354 de 2024

Regulación de SEAN, SSSN, PTC y PNO

04

Resolución 202550083698

Garantizar la protección de la salud de la comunidad educativa a través de la prevención de la exposición al humo de tabaco y sus derivados.





Versión. 1

FO-GESA Planeación Acciones Educativas
Metodología de las Vocales

Alcaldía de Medellín
Centro de
Ciencia, Tecnología e Innovación

El Desafío: Una Epidemia en Crecimiento
15 millones de adolescentes vapean

La Respuesta: Ley 2354 de 2024 en Colombia

Prohibición total a menores	Espacios 100% libres de aerosol	Restricción total de publicidad	Prohibición de promoción y patrocinio
Se prohíbe la venta, entrega o suministro de vapeadores a menores de 18 años.	Prohibición de vapear en espacios cerrados, oficinas, transporte público y establecimientos comerciales.	Queda prohibida la publicidad de vapeo y su publicidad en medios masivos o redes sociales.	Se prohíben todas las formas de promoción, patrocinio y estímulo al consumo de vapeadores.

Otros Recursos

- Cinta
- Marcadores
- Fichas bibliografías (Para las preguntas iniciales)
- Post it (Si desea el profesional brindarlos para las frases o consejos)

Seguimiento a planeación y registro

Elaboró	Revisó/aprobó
Nombre: Leidy Johana López Hernández	Nombre: Dayana Osorio
Cargo: Psicóloga Libres Para...	Cargo: Profesional de Educación para la Salud
Fecha de elaboración: 18/05/2026	Fecha de aprobación: 19/05/2026