

NIÑAS, NIÑOS, ADOLESCENTES Y JÓVENES COMO AGENTES DE CAMBIO

Niñas, niños, adolescentes y jóvenes, a partir de sus aprendizajes, pueden tomar decisiones responsables para transformarse a sí mismos y a su entorno inmediato, su escuela, barrio, la sociedad en que están insertos.

Recursos Educativos de apoyo:

- Política de Seguridad Escolar y Parvularia. MINEDUC. 2013.
- ¿Cómo llegamos a ser una comunidad educativa sustentable? MINEDUC. 2013.

www.convivenciaescolar.cl



Manuales de apoyo para profesores:

- Actividades anti consumo de tabaco para 6º, 7º y 8º Año Básico y 1º y 2º Medio. MINSAL. 2014.
- Orientaciones Técnicas. Vida Libre de Humo de Tabaco para Niños y Adolescentes. MINSAL. 2015.

www.dejaloahora.cl

La protección de los niños es responsabilidad de todos y todas

Zapiael ti pu pichikeche kom che ñi

Lengua Mapuzugun

Wawakunaqta allin tiyakuyqa tukuyninchiq llank'ana

Lengua Quechua

Yuqallanajata jark'asiña taqpacha jiwasakiwa

Lengua Aymara

He aña hōhonu o tātou ta' ato'a, he hāpa'o i te nā poki

Lengua Rapa Nui

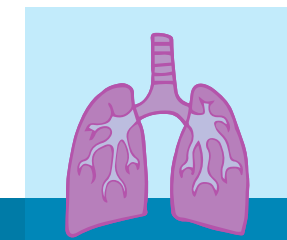
www.convivenciaescolar.cl
www.dejaloahora.cl

Registro de Propiedad Intelectual N° 260875



AUTOCAUIDADO Y PREVENCIÓN DE RIESGOS

Consumo de Tabaco



EDUCACIÓN PARA EL DESARROLLO SUSTENTABLE

Educación para el Desarrollo Sustentable es fortalecer aprendizajes - conocimientos, habilidades y actitudes - que permitan a niñas, niños, adolescentes, jóvenes y adultos a reflexionar, tomar decisiones y decidir respecto a la construcción de una sociedad que les permita mejorar la calidad de vida de quienes la constituyen, a favor de su bienestar y de los contextos en donde se desenvuelven.

Es una invitación a aprender a "ESTAR BIEN", a "SENTIRSE BIEN" en los diversos espacios que se habitan y se transitan, a través de herramientas para relacionarse adecuadamente consigo mismo, con otros y con el medio cultural y natural en que se vive.

En este contexto, el Ministerio de Educación pone a disposición de los establecimientos educacionales subvencionados del país el presente material educativo, que da a conocer qué es el tabaco y ejemplos de cómo abordar la prevención de su consumo.

Es importante considerar que el autocuidado y la prevención de riesgos constituyen dimensiones diferentes, aunque vinculadas entre sí, y que requieren niveles distintos de responsabilidades, por lo que estas competencias deben ser enseñadas por los adultos y desarrolladas progresivamente por los y las estudiantes, en función de su desarrollo biopsicosocial y su autonomía.

¿QUÉ ES EL TABACO?

El tabaco se produce a partir de la desecación de las hojas de una planta originaria de América. Esta planta posee un alto contenido de nicotina, sustancia tóxica de alto poder adictivo, con capacidad de generar dependencia. Esto conlleva a que el inicio y mantención del consumo de tabaco no sean actos libres y el tabaquismo se transforme en una enfermedad crónica y en un importante factor de riesgo para el desarrollo de enfermedades.

Sugerencias al docente

- 1.- Trabaje con los estudiantes los efectos nocivos que produce el cigarrillo (humo de tabaco) en los sistemas respiratorio y circulatorio.
- 2.- Aborde los conceptos de higiene, toxicidad, adicción.

AUTOCUIDADO

Se define el autocuidado como la capacidad progresiva que tienen niñas, niños, adolescentes, jóvenes y adultos de tomar decisiones, respecto de la valoración de la vida, de su cuerpo, de su bienestar y de su salud, así como el desarrollo de prácticas y hábitos para mejorar su propia seguridad y con ello, prevenir riesgos.

Sugerencias al docente

- 1.- Trabaje con los estudiantes el concepto de autocuidado, a partir de la identificación de factores protectores de este riesgo: actividades al aire libre, promoción de la actividad física, alimentación saludable.
- 2.- Oriente el trabajo respecto de la importancia de contar con conocimientos para tomar decisiones responsables y tener la capacidad de elegir "estar bien", "sentirse bien"

PRESENCIA EN EL CURRÍCULUM

CONOCIMIENTOS, HABILIDADES Y ACTITUDES EN AUTOCUIDADO Y PREVENCIÓN DE RIESGOS DE CONSUMO DE TABACO SON ABORDADOS EN EL CURRÍCULUM NACIONAL.

Puede trabajar –por ejemplo– integradamente objetivos de aprendizaje de las asignaturas de Ciencias Naturales y Orientación.

Asignatura: Ciencias Naturales
Programa de Estudio 5° Año Básico

OA 6
Objetivo de aprendizaje
Se espera que los estudiantes sean capaces de:

Investigar en diversas fuentes y comunicar los efectos nocivos que produce el cigarrillo (humo del tabaco) en el sistema respiratorio y circulatorio.

Asignatura: Orientación
Programa de Estudio 5° Año Básico

OA 5
Objetivo de aprendizaje
Se espera que los estudiantes sean capaces de:

Reconocer y describir causas y consecuencias del consumo de drogas (por ejemplo, tabaco, alcohol, marihuana), identificar factores que lo previenen y proponer estrategias para enfrentarlo, como mantener hábitos de vida saludable y aprender a manejar el stress.

Indicadores de evaluación sugeridos
Los estudiantes que han alcanzado este aprendizaje:

Describen y analizan experiencias simples que evidencian los residuos producidos por el humo del tabaco. Explican que se producen daños graves a la salud en personas fumadoras y también en personas expuestas al humo del tabaco de forma pasiva. Identifican enfermedades del sistema respiratorio y circulatorio, provocadas por el consumo de tabaco (trombosis, arritmias, infecciones respiratorias, asma, cáncer pulmonar). Analizan las principales causas del consumo de tabaco en adolescentes, reconociendo el consumo de cigarrillos como una enfermedad adictiva. Comparan el consumo de cigarrillo en Chile respecto a países desarrollados.

Indicadores de evaluación sugeridos
Los estudiantes que han alcanzado este aprendizaje:

Señalan la importancia de practicar hábitos de vida saludable. Señalan los beneficios de realizar actividad física para la prevención del consumo de drogas. Distinguen entre creencias verdaderas y falsas en relación con el consumo de alcohol, tabaco, marihuana u otras drogas. Infieren y señalan posibles factores o circunstancias que motivan a una persona a consumir alcohol, tabaco, marihuana u otras drogas.

PARTICIPACIÓN DE LA FAMILIA

La familia debe participar activamente del proceso educativo de sus hijos e hijas, reforzando su autoestima y las habilidades para decidir en favor de mantener hábitos de vida saludable y rechazar aquellos que perjudican el bienestar y la salud, tanto propia como de quienes los rodean. La información brindada por la familia, acerca de los riesgos de consumir tabaco y los beneficios de mantener una vida libre de él, es un factor protector de la conducta tabáquica, lo que ha sido determinado por estudios en adolescentes a nivel nacional.

Sugerencias al docente

- 1.- Invite a los y las estudiantes a preparar un "Mural de pensamientos" para la reunión de apoderados.
- 2.- Pida a las madres, padres y apoderados/as pegar mensajes en el Mural, acerca de los beneficios de mantener una vida libre de humo de tabaco.
- 3.- Motive a los apoderados a participar en la celebración del 31 de mayo "Día Mundial Sin Fumar" Realice por ejemplo una exposición del Mural.
- 4.- Explique en reunión de apoderados/as el concepto de "breve consejo antitabaco": breve diálogo de no más de 3 minutos de duración que recomienda a los estudiantes no fumar, reforzando los beneficios de mantener una vida libre de humo de tabaco. Aplicar el breve consejo tiene efecto acumulativo y refuerza positivamente la conducta no fumadora. Todos podemos dar un "breve consejo".

Se ha generado evidencia científica que permite constatar que el período de mayor riesgo asociado a desarrollar dependencia a sustancias adictivas es la adolescencia. En etapas del desarrollo posteriores disminuyen rápidamente las posibilidades de desarrollar una adicción. (Collins, 1999). Por esto, cuando menor es la edad en la que se experimenta con el tabaco, es más probable que la persona se transforme en un consumidor habitual y continúe haciéndolo a lo largo de su vida, disminuyendo la probabilidad que pueda dejar de consumirlo sin ayuda profesional.