ESE HOSPITAL LOCAL SAN JUAN DE DIOS PENSILVANIA

LINEA: No trasmisibles

ESTRATEGIA: Salud escolar: Veo bien, escucho claro, sonrío siempre

Nombre del profesional: Jennyfer García Montoya

Profesión: Fisioterapeuta

Fecha de ejecución: 08 de octubre 2025

Lugar de la capacitación: Institución Educativa Escuela Normal de la Presentación

1. NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:

Taller 3: Reconozcamos los efectos del tabaco

2. OBJETIVO DE LA CAPACITACIÓN:

Fomentar en los niños de grado primero de la Institución Educativa Normal Superior de Pensilvania el reconocimiento de los efectos negativos del consumo de tabaco en la salud, a través de actividades lúdicas y pedagógicas orientadas desde el área de fisioterapia, promoviendo hábitos de vida saludables y la importancia del cuidado del cuerpo y los pulmones desde edades tempranas.

3. CURSO DE VIDA

Primera Infancia e Infancia

4. METODOLOGIA

a) Actividad inicial:

Se inicia proceso de intervención desde el área de fisioterapia con actividad de concentración, se realizará el ejercicio “Respira y escucha”. Los niños se sentarán cómodamente, cerrarán los ojos y seguirán las indicaciones del facilitador para inhalar profundamente por la nariz y exhalar lentamente por la boca. Luego, se les pedirá que presten atención a los sonidos que los rodean y que levanten la mano cuando escuchen algo diferente (una voz, un paso, un pájaro, sonido de animal). Al finalizar, se reflexionará sobre cómo una respiración tranquila y unos pulmones sanos ayudan a concentrarse mejor y a sentirse en calma.

Se les brinda a los estudiantes de grado primero la explicación sobre la dinámica que se llevará a cabo, indicando los pasos a seguir y el tiempo estimado para cada parte de la intervención.

- La intervención tendrá una hora de duración.
- Introducción de los temas.
- Desarrollo.
- Conclusiones.
- Actividad Final.

b) Temas:

- Que es el cigarrillo
- Sustancias que tiene el cigarrillo
- Identificación de los sucedáneos e imitadores del cigarrillo: tabaco, vapeadores
- Identificar los daños o consecuencias que causa el cigarrillo
- Recomendaciones para alejarse del cigarrillo y aprender a decir “no”

c) Introducción:

El taller tiene como propósito enseñar a los niños de grado primero la importancia de cuidar su cuerpo y especialmente sus pulmones, reconociendo los efectos negativos que causa el consumo de tabaco. A través de actividades lúdicas, ejercicios de respiración y reflexiones guiadas desde el área de fisioterapia, se busca fomentar hábitos de vida saludables y fortalecer la conciencia sobre la prevención del tabaquismo desde edades tempranas. Este espacio promueve el autocuidado, el respeto por la salud propia y la de los demás, motivando a los estudiantes a mantener entornos libres de humo y a valorar los beneficios de respirar aire limpio para crecer sanos y activos.

d) Desarrollo:

Durante el desarrollo del taller, se proyecta el video “El Pato Fumador”, con el propósito de que los niños comprendan de manera sencilla y divertida los efectos negativos que el tabaco causa en el cuerpo. A través de esta historia, los estudiantes identifican cómo el personaje principal, al comenzar a fumar, presenta cambios en su respiración, energía y bienestar. Posteriormente, se realiza una conversación guiada en la que los niños expresan lo que comprendieron y reflexionan sobre la importancia de cuidar sus pulmones y evitar el contacto con el humo del cigarrillo. Desde el área de fisioterapia, esta experiencia busca fortalecer el aprendizaje sobre la prevención del tabaquismo, promoviendo hábitos saludables y el reconocimiento de la respiración como parte fundamental del cuidado del cuerpo.

Como complemento, se proyectan las diapositivas “Efectos del tabaco”, utilizadas como apoyo visual para reforzar los conceptos abordados. A través de estas imágenes, los niños observan de manera clara cómo el cigarrillo y los vapeadores afectan diferentes órganos, generando enfermedades pulmonares, problemas dentales y dificultad respiratoria. Desde la fisioterapia, se resalta especialmente la diapositiva “Aprende a decir no”, que invita a los estudiantes a comprender que cuidar la salud también implica tomar decisiones adecuadas frente a los riesgos. Esta actividad refuerza la confianza de los niños para rechazar el consumo de tabaco y fomenta la adopción de hábitos de vida saludables que contribuyan a su bienestar físico y emocional.

e) Actividad final evaluación de aprendizaje:

Para cerrar el taller, se entregó a cada estudiante una hoja en blanco y se proyectó la silueta de unos pulmones. Los niños debían dibujar y pintar en su hoja unos pulmones sanos, representando lo que habían aprendido sobre su cuidado. Durante la actividad, se realizó una comparación entre pulmones sanos y pulmones afectados por el tabaco, destacando las diferencias en color, forma y funcionamiento. Esta dinámica permitió reforzar de manera creativa y visual la importancia de mantener los pulmones limpios y fuertes, promoviendo el autocuidado, la prevención del tabaquismo y la adopción de hábitos saludables desde la infancia.

f) Conclusiones:

- Los estudiantes reconocieron, de manera visual y práctica, los efectos negativos del tabaco en los pulmones, comprendiendo la importancia de mantenerlos sanos para respirar mejor y realizar sus actividades diarias con energía.
- A través de la comparación entre pulmones sanos y enfermos, los niños identificaron cómo el humo del cigarrillo afecta la salud, fortaleciendo su capacidad para decir “no” al tabaco y tomar decisiones saludables.
- La actividad final permitió integrar el aprendizaje del taller con la creatividad, reforzando la conciencia sobre el autocuidado, la prevención del tabaquismo y la promoción de estilos de vida saludables desde temprana edad.

g) Bibliografía:

- Ministerio de Salud y Protección Social. (2024). *Lineamiento para la implementación de la prevención y control de enfermedades respiratorias crónicas*. https://www.minsalud.gov.co
- Ministerio de Salud y Protección Social. (2024). *Directrices para la cesación del consumo y atención del tabaquismo*. https://www.minsalud.gov.co
- Ministerio de Salud y Protección Social. (2024). *Directrices de consumo de tabaco*. https://www.minsalud.gov.co
- Ministerio de Salud y Protección Social. (2024). *Lineamiento para la atención en salud de población en riesgo de enfermedades respiratorias crónicas*. https://www.minsalud.gov.co



Jennyfer García Montoya
Fisioterapeuta