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:

Promover en los niños de grado tercero de la Institución Educativa Normal Superior de Pensilvania el reconocimiento de los efectos perjudiciales del tabaco en la salud, mediante estrategias pedagógicas y lúdicas orientadas desde el área de fisioterapia. Se busca fortalecer la adopción de hábitos saludables y la comprensión del valor de mantener los pulmones limpios y el cuerpo activo para un bienestar integral.

3. CURSO DE VIDA

Primera Infancia e Infancia

4. METODOLOGIA

a) Actividad inicial:

Como actividad rompehielos, se realiza el juego “El eco del cuerpo”, en el que los niños deben imitar los movimientos y sonidos realizados por la fisioterapeuta con la respiración, como inhalar profundamente, exhalar o simular diferentes sonidos. Luego, algunos niños pasan al frente para dirigir al grupo, repitiendo el patrón del “eco”. Esta dinámica promueve la atención., la coordinación y la participación, al tiempo que refuerza de forma lúdica la importancia de respirar bien y mantener los pulmones sanos para sentirse fuertes y saludables

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 está dirigido a los niños de grado tercero y tiene como finalidad sensibilizarlos sobre la importancia de cuidar su cuerpo, en especial sus pulmones, comprendiendo los daños que produce el consumo de tabaco. Mediante actividades recreativas, ejercicios de respiración y momentos de reflexión orientados desde el área de fisioterapia, se busca fortalecer la adopción de hábitos saludables y la prevención del tabaquismo. Este espacio promueve el autocuidado, el respeto por la salud individual y colectiva, y motiva a los estudiantes a mantener ambientes libres de humo, valorando los beneficios de respirar aire puro para conservar un cuerpo fuerte y saludable.

d) Desarrollo:

Durante el desarrollo, se proyecta el video “El Pato Fumador”, que permite a los niños comprender de forma sencilla y divertida los efectos del tabaco. Se observa cómo el personaje cambia su respiración y energía al fumar, lo que da paso a una conversación guiada donde los estudiantes comparten sus ideas y aprenden sobre la importancia de cuidar los pulmones y evitar el humo del cigarrillo.

Como complemento, se presentan las diapositivas “Efectos del tabaco”, las cuales muestran de manera visual cómo el cigarrillo y los vapeadores afectan distintos órganos, ocasionando enfermedades respiratorias, daños dentales y fatiga. Se destaca la diapositiva “Aprende a decir no”, que refuerza la importancia de tomar decisiones saludables y cuidar el cuerpo. Esta parte del taller fortalece la confianza de los niños para rechazar el tabaco y mantener hábitos de vida sanos.

e) Actividad final evaluación de aprendizaje:

Para concluir, a cada estudiante se le entrega una hoja en blanco. En el tablero se proyecta la silueta de unos pulmones, y los niños deben dibujar y colorear cómo imaginan unos pulmones sanos. Durante la actividad, se comparan los pulmones saludables con los afectados por el tabaco, resaltando sus diferencias en color y funcionamiento. Esta actividad creativa refuerza lo aprendido, promoviendo el autocuidado, la prevención y la protección de la salud respiratoria.

f) Conclusiones:

- Los estudiantes comprendieron, de manera práctica y visual, los daños que causa el tabaco, reconociendo la importancia de mantener pulmones sanos para respirar mejor y estar activos.
- A través de la comparación entre pulmones sanos y enfermos, identificaron los efectos del humo del cigarrillo y reforzaron su capacidad para decir “no” al tabaco.
- La actividad final integró creatividad y aprendizaje, fortaleciendo el compromiso con el autocuidado y la adopción de hábitos de vida saludables.

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