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 quinto de la Institución Educativa Normal Superior de Pensilvania la reflexión y el reconocimiento de los daños que el tabaco ocasiona en el cuerpo, especialmente en el sistema respiratorio.

3. CURSO DE VIDA

Primera Infancia e Infancia

4. METODOLOGIA

a) Actividad inicial:

Como actividad rompehielos para los niños de grado quinto, se propone el juego “Pulmones en acción”, basado en comandos verbales y colores. Los estudiantes se ubican de pie en el salón, se explican las reglas: cuando escuchen “verde”, deben inhalar profundamente, levantar los brazos y mantenerse en movimiento (simbolizando aire limpio y pulmones saludables); cuando escuchen “rojo”, deben detenerse, exhalar lentamente y simular tos (representando los pulmones contaminados por el humo del tabaco). A medida que avanza la dinámica, la fisioterapeuta acelera los comandos para hacerla más divertida. Al finalizar, se reflexiona sobre cómo el aire limpio permite que los pulmones funcionen correctamente y cómo el humo del cigarrillo los debilita. Esta actividad fomenta la atención, la coordinación y la comprensión del impacto del tabaco en la respiración.

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 orientado a los niños de grado quinto y tiene como propósito fortalecer la comprensión sobre la importancia de cuidar su cuerpo, en especial sus pulmones, reconociendo los efectos negativos que produce el consumo de tabaco y sus derivados. Mediante actividades dinámicas, ejercicios de respiración y espacios de reflexión guiados desde el área de fisioterapia, se busca promover la responsabilidad individual en el cuidado de la salud y la prevención del tabaquismo. Este encuentro educativo incentiva el autocuidado, el respeto por la propia vida y la de los demás, motivando a los estudiantes a mantener entornos libres de humo y a valorar los beneficios de una respiración sana para conservar un cuerpo fuerte, activo y equilibrado.

d) Desarrollo:

Durante el desarrollo del taller, se presenta el video “El Pato Fumador”, que ayuda a los estudiantes de grado quinto a comprender, de manera sencilla y dinámica, los efectos que el tabaco produce en el organismo. A través de la historia, los niños observan cómo el personaje principal modifica su respiración, pierde energía y se siente mal al fumar, lo que genera un diálogo reflexivo sobre la importancia de cuidar los pulmones y mantenerse alejados del humo del cigarrillo. Posteriormente, se proyectan las diapositivas “Efectos del tabaco”, que muestran cómo el consumo de cigarrillos y vapeadores afecta distintos órganos del cuerpo, provocando enfermedades respiratorias, daños en la boca y cansancio físico. Se destaca la diapositiva “Aprende a decir no”, la cual motiva a los estudiantes a tomar decisiones saludables y conscientes frente a los riesgos del tabaco. Esta parte del taller busca fortalecer su autonomía y compromiso con el autocuidado, promoviendo la adopción de hábitos que favorezcan una vida sana y activa.

e) Actividad final evaluación de aprendizaje:

Para cerrar el taller con los estudiantes de grado quinto, se entrega a cada uno una hoja en blanco y se proyecta en el tablero la imagen de unos pulmones. Los niños dibujan y colorean cómo creen que se ven sus propios pulmones según sus hábitos y cuidados diarios, reconociendo si estarían sanos o afectados. Luego, se desarrolla una conversación sobre las diferencias entre unos pulmones limpios y unos contaminados por el humo del tabaco, analizando aspectos como el color, la capacidad para respirar y la energía que aportan al cuerpo. Esta actividad creativa y reflexiva les permite identificar el estado de sus pulmones, reforzar lo aprendido y comprender la importancia de mantener prácticas saludables para proteger su sistema respiratorio.

f) Conclusiones:

- Los estudiantes de grado quinto reconocieron la importancia de mantener pulmones sanos, comprendiendo que el tabaco y el humo contaminado afectan su respiración, energía y bienestar general.
- A través de las actividades del taller, identificaron los efectos negativos del cigarrillo y reflexionaron sobre sus propios hábitos, fortaleciendo su compromiso con el autocuidado y la prevención del tabaquismo.
- La jornada permitió desarrollar conciencia sobre la responsabilidad individual en el cuidado del cuerpo, promoviendo la adopción de estilos de vida saludables y la decisión de mantener ambientes libres de humo.

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