

# ACTITUDES DE AUTOCAUIDADO Y CUIDADO MUTUO PARA PREVENIR EL RIESGO DE CONSUMO DE TABACO

Actividades para niños y niñas  
2° básico en adelante

¡Acciona tu emoción!



# EMOCIÓN-ACCIÓN: Kit de actividades

Los invitamos a guiar a niños y niñas en el aprendizaje a partir de sus emociones, animándolos a pensar en acciones que pudiesen evitar el consumo de tabaco desde las responsabilidades que compete a la sociedad en su conjunto, promoviendo una vida participativa, sana y feliz.



Los contenidos sobre el consumo de tabaco se encuentran presentes en los instrumentos curriculares.

El consumo de tabaco ha disminuido en los últimos años, así como también la edad de inicio del tabaquismo se empieza a alejar de los más pequeños.

## Referencias y Sitios de Apoyo

“Actitudes de autocuidado para prevenir riesgos”. Ministerio de Educación, 2019. Disponible en: <https://formacionintegral.mineduc.cl/prevencion-consumo-de-tabaco/>

[www.eligenofumar.cl](http://www.eligenofumar.cl)

“Pensamiento, emoción, acción”. Valoras UC, 2008. Disponible en: <http://valoras.uc.cl>

[www.eligenofumar.cl](http://www.eligenofumar.cl)



# ¿Por qué fumar hace mal?

El **tabaco** se produce a partir del secado de las hojas de una planta originaria de América. Esta planta posee naturalmente un alto contenido de **nicotina**, sustancia **tóxica y muy adictiva**. **No hay tabacos mejores que otros, todos hacen daño.**

Los **cigarrillos** contienen también muchos otros químicos que también dañan la salud, tanto de quienes fuman como de quienes inhalan el humo desde el ambiente.

Las **colillas** son residuos que contaminan en forma importante el medio ambiente, además de propiciar incendios.

Existen nuevos productos que buscan mantener a las personas adictas a la nicotina, como los **cigarrillos electrónicos que también dañan la salud.**

Por eso, mantener una vida sana y sin fumar ayuda a **sentirnos bien, saludables y con energía** para hacer todo lo que nos propongamos.

**¡IMPORTANTE!**



Para realizar las actividades activar el modo "Normal" de PowerPoint, botón ubicado abajo a la derecha de la ventana.

# Temario de Actividades

## Actividad 1 Crea tu propia historia Emoción-Acción

A través de distintas formas podemos expresar nuestras emociones, pensamientos y deseos de una vida más sana y feliz.



## Actividad 2 ¡Vamos a rimar!

Aprender a comunicar lo que sentimos es importante para que quienes nos rodean puedan comprendernos y apoyarnos cuando lo necesitemos.



## Actividad 3 ¿Cómo te sentiste realizando las actividades?

Identificar y expresar emociones y sentimientos ayuda a practicar la asertividad y reforzar la confianza en nosotros mismos.





# *¡Comencemos!*

**Actividad 1**  
Crea tu propia  
historia  
Emoción-Acción



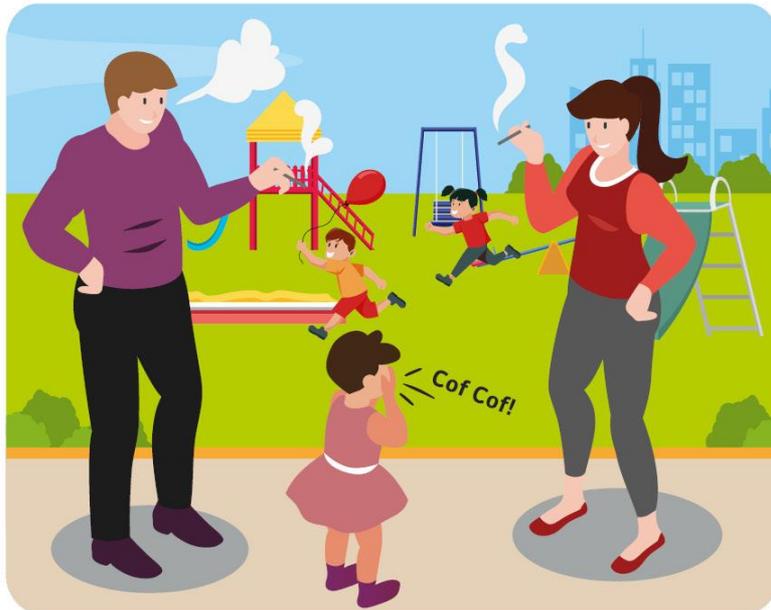


# Crea tu propia historia **Emoción-Acción**

## Segunda situación:

Observa la imagen **¿Qué opinas sobre ello?**

Completa los globos de conversación vacíos de acuerdo con las emociones y sentimientos que te provoca esa imagen.



Escriba aquí...

Escriba aquí...

Escriba aquí



# Crea tu propia historia Emoción-Acción

## Tercera situación:

Observa la imagen y **arrastra los círculos** hacia las situaciones dañinas para la salud y el medio ambiente.



# Crea tu Propia Historia **Emoción-Acción**

Crea y dibuja una historia en el recuadro vacío sobre **¿Qué acciones aconsejarías a tus amigos para mantener una vida sana y libre de humo de tabaco?**

Completa con los diálogos en los globos vacíos.



Para crear y dibujar: "Insertar" -> "Formas" -> "Líneas" -> "a mano alzada" u otra.

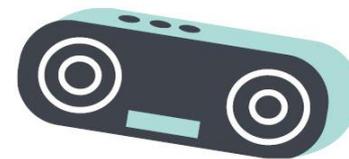


*¡Sigamos!*

**Actividad 2**  
**¡Vamos a rimar!**



# ¡Vamos a rimar!



“ Porque me importa que estés bien te digo,  
el humo del cigarrillo te daña los sentidos.

No te dejes engañar, si te invitan a fumar,  
diles que eso está mal y que se van a enfermar.

Si tú quieres seguir sintiéndote bien,  
no te olvides que algún deporte debes hacer  
y jugar, salir a caminar, con los amigos poder  
disfrutar ”

\*léase como Hip Hop



¿Te animas a  
escribir y recitar  
con entonación tu  
propia rima?

Practiquemos con la  
próxima actividad

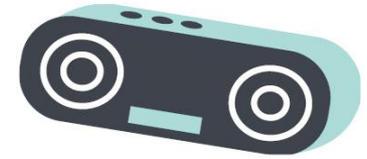
Base



Escuchar



# ¡Vamos a rimar!



Escribe un Rap (u otro estilo de canción), usando estos u otros conceptos. ¡Pueden organizar en tu curso un desafío de canto Freestyle!

TABACO

Cansancio

EJERCICIO

CORAZÓN

Respiración

HUMO

Vida Sana

Buen  
Estado  
Físico

CONTAMINACIÓN

FELIZ

Pensamiento

Vida  
Saludable

Cuidarnos

¡Dedica tu canción  
a alguien especial  
para ti!

Base 1



Base 2



Escuchar



*¡Llegamos al final!*

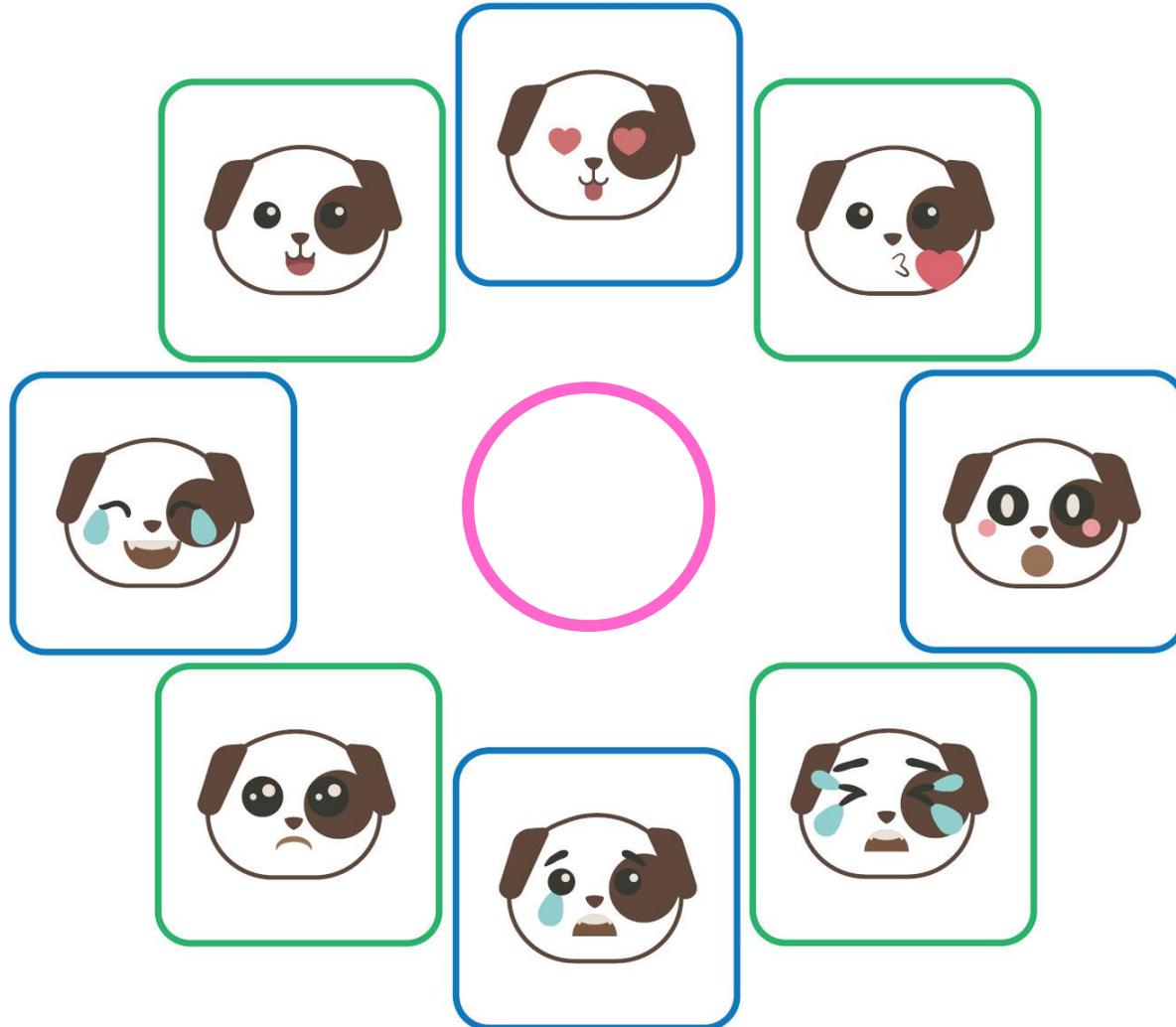
### Actividad 3

¿Cómo te sentiste realizando las actividades?



# ¿Cómo te sentiste realizando las actividades?

Arrastra el círculo hacia el estado que más te represente.



Aprender sobre distintos riesgos presentes en la vida cotidiana también nos permitirá tomar buenas decisiones, reflexionar y actuar para cuidarnos mutuamente y también al medio que nos rodea.

# Niñas y niños son agentes de cambio que transforman el mundo en un lugar mejor para todas y todos

<https://formacionintegral.mineduc.cl>

[www.eligenofumar.cl](http://www.eligenofumar.cl)



Envía tu experiencia a [compartoexperiencia@mineduc.cl](mailto:compartoexperiencia@mineduc.cl)

