

# ORIENTACION-TERCEROSAB-OA4-GUIA16-SEMANA16

Guía de Orientación 3º año A y B

Prof.: Bárbara Gómez – Valeska Tobar

**\*Obligatorio**

## Objetivos de la clase: Identificar conductas de autocuidado en relación al consumo de drogas.

OA4: Identificar y practicar en forma autónoma conductas protectoras y de autocuidado en relación a:

- › rutinas de higiene
- › actividades de descanso, recreación y actividad física
- › hábitos de alimentación
- › resguardo del cuerpo y la intimidad
- › la entrega de información personal
- › situaciones de potencial abuso
- › consumo de drogas

1. Nombre y apellido \*

---

2. Curso: \*

*Marca solo un óvalo.*

3ºA

3ºB

¡Hola niños y niñas!, ¿Cómo están? En las guías anteriores de esta asignatura hemos trabajado los temas relacionados con el auto cuidado.

Específicamente estamos conociendo los efectos nocivos (dañinos) que ocasionan las drogas en el organismo de las personas, hoy continuaremos trabajando con el consumo del tabaco y los daños que produce en nuestro cuerpo.

¡HOLA!



Ahora vamos a hablar sobre el consumo de tabaco y sus perjuicios para la salud.




### ¿Qué es?

La planta del tabaco pertenece al género Nicotina. Esta planta tiene grandes hojas y hermosas flores, además de una gran altura, igual o mayor que la de una persona adulta.

No solamente el tabaco se utiliza para fumar, con sus hojas pueden hacerse cuadernos, hojas, libros, agendas, etc. Es similar al papel y el perjuicio sobre el medio ambiente es menor.

PERJUICIO: Daño moral o material que una persona o una cosa causa en el valor de algo o en la salud o el bienestar de alguien.

## **Perjuicios para la salud.**

1. Disminución de la capacidad para respirar.
2. Enfermedades cardiacas. 
3. Cáncer de pulmón, garanta o estómago.
4. Infecciones a las encías.
5. Dientes con tinte amarillo.
6. Mal aliento.
7. Es la puerta de ingreso al consumo de otras drogas.



Ahora, vamos a leer este afiche y responder las siguientes preguntas.



Consejos para  
dejar de  
fumar





Infórmate



Anota cada cigarrillo



Fija una fecha



No tengas tabaco en casa



Mantente ocupado



Evita situaciones que te inciten

Ministerio de salud

3. 1. Según el texto ¿Qué acciones puede realizar una persona que desea dejar de fumar? \* 1 punto

---

---

---

---

---

4. 2. ¿Cuál es el propósito de este texto?, ¿Para qué se escribió? \* 1 punto

---

---

---

---

---

 **Ticket de salida** 

5. 3. Identifica acciones de auto-cuidado frente al consumo de tabaco. Puedes marcar varias opciones. \* 1 punto

*Marca solo un óvalo.*

- Si lo consumo podre acceder a otras drogas.
- No debes mantener tabaco en el hogar.
- Si fumo puedo tener cáncer a los pulmones.
- Debo evitar juntarme con personas que fumen.
- Si fumo tendré los dientes amarillos y mas aliento.
- Puedo ocupar mi tiempo en hacer ejercicio y las actividades que me gusten.
- Después de algún tiempo puedo tener infecciones en las encías.



Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios