

## TALLER “PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE TABACO”

En el mes de abril, los alumnos y alumnas de 6º de Educación Primaria realizamos en el aula un taller de prevención del consumo de tabaco dividido en dos sesiones. Una primera sesión teórica resaltando todos los inconvenientes que conlleva fumar: vídeos, preguntas, etc. Otra sesión más práctica y dinámica, donde los alumnos tenían diferentes roles para llevarlo lo máximo posible a la realidad y así poder debatir de una forma más sensata los contenidos y experiencias propias relacionadas con dicho tema.

Este taller fue posible realizarlo, gracias al Ayuntamiento de Arganda del Rey. Los alumnos pasaron dos sesiones motivados e involucrados, consultando y afianzando todas las dudas posibles que les pudieran surgir.

Los objetivos fundamentales del taller fueron:

- 1) Concienciarles de las sustancias perjudiciales que contiene el tabaco.
- 2) Sensibilizarles de los problemas que este consumo puede ocasionar en nuestra salud y en la de los que nos rodean.
- 3) Saber que te crea una dependencia.
- 4) Conocer la cantidad de personas que fallecen cada año a causa de enfermedades provocadas por el tabaco.
- 5) Interiorizar los problemas perjudiciales para la salud a corto y a largo plazo.
- 6) Conocer todos los beneficios que conlleva dejar de fumar lo antes posible.
- 7) Intentar ayudar a las personas que tienen alrededor para que dejen dicha adicción. Para ello ser conscientes y transmitirles una serie de pautas y estrategias positivas:
  - A los 20 minutos disminuye el ritmo cardiaco y baja la tensión arterial.

- Dentro de las 12 horas siguientes, el nivel de monóxido de carbono en sangre disminuye hasta valores normales.
- Después de 6 semanas mejora la circulación sanguínea y aumenta la función pulmonar.
- Entre el primero y el noveno mes disminuye la tos y la dificultad para respirar.
- Baja la probabilidad de sufrir impotencia, de tener dificultades para quedarse embarazada, tener partos prematuros, hijos con insuficiencia de peso al nacer o abortos.
- El tabaquismo puede causar cáncer en casi todas las partes del cuerpo, incluyendo el colon.

Estos talleres impartidos en el colegio favorecen el desarrollo integral y emocional, de forma que cada uno de los alumnos sepa ser asertivo en algunas situaciones que le puedan surgir a lo largo de la vida y tengan la capacidad de decidir.



**Alberto Pinilla Sardinero**  
(Profesor-Tutor 6º C de Primaria)