



ME FALTA LA RESPIRACIÓN

Temática: Tabaco

Objetivo: El alumno identificará los síntomas que se presentan a consecuencia del consumo del tabaco, a través de actividades físicas.

Tiempo: 5 - 10 minutos

Materiales (incluye versión sin materiales):



Cinta adhesiva



Un popote



Cronómetro

Listado de actividades:

- ▶ Para la primera parte de la actividad, el agente preventivo deberá dar la instrucción al alumno de que haga ciertos ejercicios aeróbicos, como metralletas, saltar la cuerda, saltos de tijera, entre otros. Estos se deberán hacer hasta que el agente identifique que el alumno está agitado o cansado y que se agitó su respiración. **Nota: Se deberá tomar el tiempo en el que el alumno realizó los ejercicios hasta cansarse.**
- ▶ Se le dará un breve tiempo de descanso y una vez que el agente observe que se ha recuperado, le pedirá que tape su nariz con la cinta adhesiva por la parte de abajo, cubriendo las fosas nasales, y que se coloque el popote en la boca. La instrucción será que a partir de ese momento únicamente puede respirar por la boca a través del popote.
- ▶ A continuación, hará exactamente los mismos ejercicios físicos, asegurándonos que sean ejercicios físicos, durante el mismo tiempo que en la parte inicial.

Para la versión de la actividad sin materiales, se pide que, en esta segunda parte, el alumno se tape la nariz con una mano y que coloque su boca en posición como haciendo una “o” muy muy pronunciada y pequeña con los labios. Y se le pedirá que realice los mismos ejercicios que al inicio, con el mismo tiempo, pero respirando únicamente por la boca.

A manera de conclusión y reflexión el agente lo cuestionará con respecto a cómo se sintió y si estaría dispuesto a vivir con esa sensación toda su vida. Mencionar que esta solo es una de las mínimas consecuencias del consumo de tabaco y vapes, pero que hay otras mucho más graves.



Recomendaciones:

La actividad funciona muy bien para la prevención más que para la intervención. Así, el alumno que no conoce los efectos físicos del consumo de tabaco, puede experimentarlos de una forma asertiva: la desesperación y frustración del sentimiento de falta de oxígeno y dificultades para respirar.