

JUEGO DE LA MEMORIA: DIGAN LO QUE DIGAN

El objetivo es intercambiar información y aprender en un entorno de juego acerca de las consecuencias sobre la salud de consumir tabaco y nicotina a través de sus diferentes formas, desde los cigarrillos convencionales a los nuevos productos de tabaco y nicotina: cigarrillos electrónicos, tabaco calentado y uso de pipas de agua.

Se busca establecer un espacio propicio para reflexionar en conjunto sobre los daños del consumo de tabaco y nicotina en cualquiera de sus formas, compartiendo el conocimiento científico actualizado disponiendo información veraz sobre el tema.

Es una herramienta que colabora para que quienes hoy no fuman ni vapeen, no comiencen a hacerlo y quienes aún son fumadores dejen esta adicción.

Materiales 36 tarjetas constituidas por: 12 pares de tarjetas grandes con emojis (24 en total)
12 tarjetas pequeñas con preguntas y opciones de Verdadero o Falso.

Desarrollo

Para comenzar a jugar esta versión del conocido "MEMORY", de acuerdo al número de participantes, el grupo puede dividirse en dos equipos, en parejas o realizarlo de forma individual.

Una vez definida la dinámica a desarrollarse, el moderador se queda con las 12 tarjetas pequeñas de preguntas y coloca las 24 tarjetas grandes con los emojis boca abajo sobre una mesa de tal modo que no sea posible ver la imagen. Luego se mezclan siempre estando boca abajo.

Comienza el juego

Por turnos cada jugador o equipo, deberá colocar boca arriba dos tarjetas al azar.

. **Si las dos tarjetas tienen el mismo emoji**, se las quedarán para sumar puntos. Luego deberán leer la consigna contenida en la tarjeta que le entregará el moderador y que corresponde a ese emoji.

Todo el grupo intercambia opiniones acerca de las temáticas que surgen a partir de las tarjetas.

El moderador aportará a la discusión con la información que aparece en el cuadro al final de este instructivo.

Cuando se da por cerrada la discusión es el turno del siguiente equipo o jugador.

. **Si las dos tarjetas tienen diferentes emojis**, el jugador o equipo deberá volver a colocarlas boca abajo en el mismo sitio, devolviéndolas a su lugar original y cediendo su turno.

Así se continúa sucesivamente el juego hasta terminar de recoger todas las tarjetas formando pares.

Una vez culminado, los jugadores o equipos contarán las tarjetas acumuladas en el desarrollo del juego.

El que tenga más tarjetas será el ganador.



1

PREGUNTAS

RESPUESTAS



Tanto los cigarrillos convencionales como los cigarrillos electrónicos, productos de tabaco calentado y el uso de pipas de agua, contienen sustancias tóxicas, irritantes y cancerígenas.

¿Verdadero o falso?



Los residuos tóxicos por fumar o vapear se eliminan fácilmente de los ambientes cerrados.

¿Verdadero o falso?



Los nuevos productos de tabaco y nicotina: cigarrillos electrónicos, tabaco calentado y uso de pipas de agua, pueden llevar al consumo de cigarrillos tradicionales y a su vez, a inducir a jóvenes no fumadores a iniciarse.

¿Verdadero o falso?



Los nuevos productos de tabaco y nicotina ayudan a dejar de fumar.

¿Verdadero o falso?

Verdadero

El humo de tabaco contiene más de 4000 sustancias tóxicas, por lo que no existe nivel seguro de exposición.

En el vapor, aunque no hay combustión (no hay humo), se emiten sustancias tóxicas, irritantes y cancerígenas que son altamente perjudiciales para la salud.

Falso

Los residuos tóxicos por fumar o vapear persisten en el ambiente a lo largo del tiempo. El aire contaminado con humo de tabaco y/o vapor de nicotina es el mayor problema de los ambientes cerrados. Para eliminar los tóxicos de un ambiente, se necesitaría la fuerza similar a la de un huracán.

Verdadero

Los nuevos productos de tabaco y nicotina se crearon con el fin de captar público joven para que comiencen a vapear. Puede llevarlos al consumo dual, es decir que también consuman cigarrillos convencionales. Ambos contienen nicotina que generan adicción.

Falso

Los nuevos productos de tabaco y nicotina NO ayudan a dejar de fumar.

Se ha comprobado que fumar o vapear es una adicción muy fuerte. Tiene un doble componente: la adicción física y la vinculada a la vida cotidiana.

Dejar de fumar es difícil pero no imposible. Muchos necesitan ayuda para lograrlo.

2

PREGUNTAS

RESPUESTAS



Las carcasas, cargadores y baterías de los nuevos productos de tabaco y nicotina contaminan el medio ambiente sumándose a los residuos de los cigarrillos convencionales.

¿Verdadero o falso?

Verdadero

Se genera mayor contaminación ya que los residuos provocados por los nuevos productos electrónicos son numerosos e impactan negativamente en el medio ambiente.



El tabaco es la droga que más se consume en el mundo.

¿Verdadero o falso?

Verdadero

El tabaco es el único producto de consumo legal que mata a la mitad de sus consumidores. Es la principal causa de enfermedad y muerte evitable a nivel mundial, relacionada con diferentes tipos de cáncer, enfermedades cardiovasculares y respiratorias. El tabaquismo es una enfermedad en sí misma, que daña tanto a los fumadores como a los no fumadores. Según la OMS la mitad de los niños y niñas del mundo están expuestos al humo de tabaco en sus hogares.



Pregunta

¿Cómo se pueden eliminar del ambiente los residuos tóxicos del tabaco y la nicotina?

Respuesta

No existe ningún sistema de ventilación que elimine el riesgo de exposición a los residuos tóxicos de tabaco y nicotina cuando se ha fumado o vapeado en un espacio cerrado. Por lo tanto, abrir las ventanas, prender un ventilador o aire acondicionado para eliminar los residuos tóxicos no es suficiente. La única forma de no contaminar, es mantener los ambientes 100% libres de tabaco y nicotina.



Pregunta

Cuántas personas mueren por año en nuestro país a causa de enfermedades provocadas por el tabaco?

Opciones: . 1000 - 3500 - 5000 - 6500

Respuesta

Según estadísticas de nuestro país, mueren 6500 personas cada año a causa de enfermedades provocadas por el tabaco.

3

PREGUNTAS

RESPUESTAS



Pregunta

Si sólo se fuma o vapea unos pocos cigarrillos ¿igual hace daño a la salud?

Respuesta

No existe consumo seguro. Cada cigarrillo que se fume o vapee será parte del daño. Se irá perdiendo el olfato, el gusto, la capacidad respiratoria, aparecerán manchas y arrugas en la piel, entre otras consecuencias. Si se comienza a fumar antes de los 20 años se tienen 6 veces más probabilidades de contraer cáncer de pulmón entre otros cánceres y aunque se fume sólo 2 cigarrillos diarios, se duplicará el riesgo de tener un infarto.



Pregunta

¿En qué situaciones las niñas, niños y jóvenes están expuestos al humo o al vapor de tabaco y nicotina?

Respuesta

Están expuestos cuando se fuma o vapea en su presencia. Cuando el humo o vapor llega desde otra habitación. Cuando se fumó o vapeó previamente en ese ambiente. También se exponen antes del nacimiento porque la madre embarazada fuma o vapea o está expuesta involuntariamente cuando otras personas fuman o vapean.

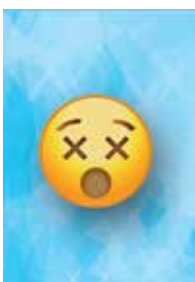


Pregunta

¿Porqué decirle NO a los nuevos productos: cigarrillos electrónicos, tabaco calentado y uso de pipas de agua?

Respuesta

Porque ya se ha comprobado el daño a la salud a corto y largo plazo. Porque buscan atraer al público joven no fumador. Porque se re normaliza la conducta de fumar. Porque disminuye la percepción de riesgo. Porque no ayudan a la cesación del tabaco ya que mantienen la adicción a la nicotina.



Fumar o vapear daña la salud no sólo del fumador sino también de las personas que están a su alrededor.

¿Verdadero o falso?

Verdadero

Las personas que fuman o vapean dañan su salud y también la salud de las personas que comparten su entorno, corriendo el riesgo de contraer similares enfermedades que el fumador o vapedor.