

Estimados Padres o Tutores,

Una de las más grandes amenazas para la salud de los adolescentes es el cigarrillo. El fumar es la causa individual mas prevenible de una muerte temprana. Cerca de 450,000 personas, siendo el número de hombres casi el doble que el de las mujeres, mueren cada año de enfermedades relacionadas con el consumo de cigarrillo. Más del 15 % de los estudiantes del ciclo medio y más del 34 % de los estudiantes del ciclo superior utilizan productos derivados del tabaco; aproximadamente 3,000 adolescentes se inician en el consumo del cigarrillo cada día. En la clase de Salud examinaremos los efectos que los productos derivados del tabaco tienen sobre nuestro cuerpo. Exploraremos los perjudiciales efectos físicos del tabaco y las presiones sociales que influyen en los adolescentes para que fumen. También analizaremos los métodos mediante los cuales los adolescentes pueden evitar el consumo de productos del tabaco.

Algunas de las cuestiones que su hijo(a) investigará en este capítulo son: *¿Cuáles son las sustancias perjudiciales que se encuentran en el tabaco? Cómo afecta el tabaco al proceso respiratorio? Cómo afecta el tabaco a otras partes del cuerpo? ¿Cuáles son los efectos a largo plazo del uso del tabaco? ¿Cuáles son los beneficios de un estilo de vida sin consumo de tabaco? ¿Cuáles son algunas estrategias para prevenir el uso del tabaco? ¿Por qué algunos adolescentes usan productos del tabaco? ¿Cuáles son los efectos del fumar en las personas no fumadoras? ¿Qué puede hacer la sociedad para limitar los riesgos relacionados con el fumar?*

Por favor refuerce nuestro trabajo en clase, conversando con su hijo(a) acerca de uno o varios de los siguientes temas:

- Discuta con su hijo(a) cualquier pregunta o preocupación que el (ella) pueda tener acerca del uso del tabaco. Comparta información acerca de sus efectos negativos a corto y largo plazo.
- Si usted no fuma, comparta con su hijo(a) sus razones para escoger tal opción. Si usted fuma, comparta las razones por las cuales empezó y analice los efectos que esto ha tenido en su vida.
- Anime a su hijo(a) a compartir las razones por las cuales el (ella) cree que algunos adolescentes se sienten presionados a fumar cigarrillo y refuerce los métodos mediante los cuales los adolescentes pueden evitar caer en la trampa de usar productos derivados del tabaco. Analicen métodos para superar la presión de los compañeros.
- Comparta estrategias para que su hijo(a) defienda su derecho a disfrutar de un ambiente libre del humo de fumar.
- Si su hijo(a) fuma, anímelo(a) para que se una a un programa para dejar de hacerlo.

Haciendo énfasis en las consecuencias del uso del cigarrillo y los beneficios de permanecer como no fumador, espero que podamos trabajar juntos para convencer a su hijo(a) de que permanezca o se vuelva no fumador. Gracias por respaldar nuestro trabajo en clase. No dude en ponerse en contacto conmigo si desea conversar acerca de la educación sobre Salud de su hijo(a).

Atentamente,

Profesor(a) de Salud