

Capítulo**10****A los Padres: Carta y Actividades**

Estimados Padres o Tutores,

Actualmente, en la clase de salud de su hijo(a) estamos estudiando el tabaco y como éste afecta de igual manera a los usuarios y a los que no son usuarios. Específicamente, los estudiantes aprenderán sobre los efectos que el uso del tabaco y la exposición al humo del tabaco producen en el cuerpo. Se recordarán a los estudiantes que el tabaco es una sustancia extremadamente peligrosa y altamente causante de adicciones debido a la nicotina que contiene. Debido a que el tabaco está fuertemente asociado a las enfermedades del corazón, a varios tipos de cáncer y a muchas otras enfermedades, nuestro enfoque será en los efectos dañinos del tabaco y los beneficios de una vida libre de tabaco. También estudiaremos el sistema respiratorio y las maneras para proteger la salud respiratoria.

Algunas de las preguntas que su hijo(a) contestará a medida que estudiemos estos temas son: *¿Qué hay en el tabaco que causa problemas en la salud? ¿Por qué son dañinas a la salud todas las clases de tabaco? ¿Cómo afecta el tabaco varias partes del cuerpo? ¿Cuáles son las partes del sistema respiratorio? ¿Cómo funciona el proceso de la respiración? ¿Cuáles son algunas enfermedades que pueden dañar el sistema respiratorio? ¿Por qué es adictivo el tabaco? ¿Por qué algunos jóvenes empiezan a usar el tabaco? ¿Cómo puedo evitar el uso del tabaco? ¿Cómo puedo ayudar a otros a romper el hábito de usar tabaco? ¿Cómo afecta el humo del tabaco a la gente que no fuma? ¿Cómo puedo defender mis derechos como una persona que no fuma?*

Para apoyar y ampliar nuestro trabajo en clase, favor de apartar algún tiempo en las próximas semanas para completar una o más de las siguientes actividades con su hijo(a):

- Estén disponibles para contestar preguntas y conversar sobre las preocupaciones que su hijo(a) pueda tener en relación al tabaco.
- Juntos, busquen anuncios comerciales de tabaco en revistas. Conversen sobre las imágenes que los anuncios usan para convencer a la gente de que fume. Conversen sobre qué es lo que las imágenes no le dicen al lector sobre los efectos del fumar.
- Si alguna vez uno de Uds. fue fumador, comparta las razones por las cuales comenzó a fumar y los métodos que usó para dejar de fumar. Si Ud. todavía fuma, converse sobre los efectos que esto tiene en su vida, hoy en día.
- Hablen de los pasos que usan para mantener saludable su sistema respiratorio.
- Hablen de su punto de vista y morales acerca de los derechos de los que no fuman. Hablen de maneras para pedir con cortesía pero también efectivamente que nadie fume en su casa y maneras de defender su derecho a tener un ambiente libre del humo en restaurantes y otros lugares públicos.

Capítulo**10****A los Padres: Carta y Actividades**

Cualquier otra actividad que se sume a nuestros esfuerzos y que ustedes crean que motive a su hijo(a) a evitar el uso del tabaco, será bien recibida. Gracias por apoyar nuestro trabajo en clase. Como siempre, no duden en ponerse en contacto conmigo para obtener mayor información.

Atentamente,

Maestro(a) de Salud