

**Capítulo****8****A los Padres: Carta y Actividades**

Estimados Padres o Tutores:

La clase de salud de su hijo está estudiando el tabaco. Los temas incluyen la razón por la cual el uso del tabaco es dañino, los efectos del tabaco en el cuerpo y distintos métodos de mantenerse libre del uso del tabaco.

Algunas preguntas que considerará su hijo incluyen: *¿Cómo afecta el fumar cigarrillos al cuerpo? ¿Cuáles son los peligros de usar el tabaco que no se fuma y de aspirar el humo secundario? ¿Qué estrategias puedo usar para evitar el uso del tabaco?* Con su ayuda, su hijo puede explorar estas preguntas con confianza y encontrar respuestas que le permitirán tomar decisiones importantes durante toda su vida.

Para reforzar y enriquecer el trabajo de clase, por favor tomen unas horas durante las próximas semanas para llevar a cabo por lo menos una de las siguientes actividades con su hijo.

- Conversen con su hijo o hija sobre los efectos físicos y mentales del uso del tabaco. Platiquen sobre diferentes maneras que su hijo puede mantenerse libre del uso del tabaco.
- Conversen con su hijo o hija sobre las influencias que enfrenta para usar el tabaco. Incluyan en la conversación la presión de contemporáneos y la publicidad.
- Compartan con su hijo o hija sus propias experiencias rechazando ofertas de tabaco. Con su hijo, identifiquen alternativas sanas al uso del tabaco.

Por favor participen en otras actividades que Uds. crean que ayudarán a su hijo a desarrollar la facilidad de rechazar el tabaco. Muchas gracias por su atención. Quedo, como siempre, a su disposición.

Atentamente,

Maestro de Salud