

Capítulo 20 Carta y actividades dirigidas a los padres

Estimado padre o tutor:

Una de las mayores amenazas para la salud de los adolescentes es el tabaco. Fumar es la causa de muerte temprana más evitable. Aproximadamente 450,000 personas -casi el doble de hombres que de mujeres- mueren por año por enfermedades relacionadas con el tabaco. Más del 15 por ciento de los estudiantes de escuela media y más del 34 por ciento de los estudiantes de escuela secundaria consumen productos del tabaco; cerca de 3,000 adolescentes consumen tabaco todos los días. En la clase de salud, analizaremos los efectos de los productos del tabaco en el organismo. Analizaremos los efectos físicos nocivos del tabaco y las presiones sociales que instan a los adolescentes a fumar. También plantaremos métodos para que los adolescentes eviten el consumo de tabaco.

En este capítulo se tratarán los siguientes temas:

- Los riesgos para la salud provenientes del consumo de tabaco.
- Elegir una vida libre de tabaco.
- Promover un ambiente libre de tabaco.

Puede respaldar nuestro trabajo en clase conversando con su hijo sobre uno o más de los siguientes temas: Analice con su hijo las preguntas o inquietudes que pueda tener sobre el consumo de tabaco. ¿Cuáles son los efectos negativos del consumo de tabaco a corto y largo plazo? Si usted es no fumador, comparta con su hijo las razones para tomar esta decisión. Si usted fuma, hágale saber las razones por las que empezó y los efectos que este hábito ha tenido en su vida. Aliente a su hijo a compartir las razones por las que cree que algunos adolescentes se sienten presionados a consumir tabaco y recalque formas en las que puede evitarse caer en la trampa del consumo de productos del tabaco. Analicen métodos para superar la presión de los pares. Comparta estrategias para que su hijo defienda su derecho a disfrutar de un ambiente libre de humo. Si su hijo consume tabaco, aliéntelo a inscribirse en un programa para dejar de fumar.

Haciendo hincapié en las consecuencias del consumo de tabaco y los beneficios de vivir sin fumar, podemos trabajar juntos para convencer a su hijo de continuar o comenzar a vivir libre de tabaco. Gracias por respaldar nuestro trabajo en clase. No dude en comunicarse conmigo si desea hablar sobre la salud de su hijo.

Atentamente,

Su maestro de educación para la salud

Please read our [Terms of Use](#) and [Privacy Notice](#) before you explore our Web site. To report a technical problem with this Web site, please contact [Technical Support](#).