

¿Cómo puede ayudar a su hijo o hija

a mantenerse sin fumar?

a no fumar

meAPUNTO

- > **Si usted no fuma** le felicitamos, le está ayudando. La opinión e información que los progenitores tienen acerca del consumo de tabaco puede influir en el inicio, mantenimiento y abandono de esta conducta.
- > **Si usted fuma y ha intentado varias veces dejarlo**, puede comunicarle la dificultad que encierra abandonar el tabaco.
- > **Si usted fuma y no se había planteado aún dejarlo**, ahora es una buena oportunidad para hacerlo. Le informamos que tiene a su disposición una serie de servicios para ayudarle. *¡Consúltelos al final de este folleto!* Recuerde que, por imitación de la conducta de los adultos de referencia, los hijos e hijas de personas fumadoras tienen más probabilidades de iniciarse en el consumo.
- > **Mantener un hogar libre de humo de tabaco** crea un ambiente más saludable para toda la familia, al evitar los efectos nocivos que tiene el humo de tabaco ambiental.

es  todos
www.formajoven.org

JUNTA DE ANDALUCÍA



PROGRAMA DE PREVENCIÓN DEL TABAQUISMO
DIRIGIDO AL ALUMNADO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA

a no fumar

meAPUNTO

INFORMACIÓN A LA FAMILIA



Fumar causa numerosos y serios problemas de salud. De hecho el tabaco se considera la primera causa de mortalidad evitable en los países desarrollados.

Los y las adolescentes empiezan a experimentar muy pronto con el tabaco debido a ciertos modelos sociales, su bajo precio, la facilidad de conseguirlo y la amplia aceptación social del consumo de esta sustancia. Todo esto, unido a la **importante capacidad adictiva del tabaco**, aumenta el riesgo de que lleguen a ser personas fumadoras.

El consumo de tabaco **se puede prevenir** y es importante actuar antes de que el hábito esté consolidado.

Este CENTRO ha decidido participar en el programa “A NO FUMAR, ¡ME APUNTO!”, lo que implica mantener libre de humo de tabaco las distintas dependencias del entorno escolar y realizar actividades de prevención del tabaquismo en las clases, algunas de las cuales implican que el alumnado se mantenga sin fumar durante el curso escolar.

Esta decisión es muy importante para la salud del alumnado y le pedimos que la apoye en el entorno familiar.

Ofrézcale información clara sobre los efectos negativos del tabaco

- > **Sobre la imagen personal:** mal aliento, ennegrecimiento de los dientes y dedos, aparición precoz de arrugas, aumento de la sequedad de la piel, pérdida del brillo natural del pelo...
- > **Disminución del rendimiento y resistencia física,**
- > **Pérdida de salud** en general, a corto, medio y largo plazo.

Información real sobre el tabaquismo

- > **Romper el mito de “todo el mundo fuma”.** Muchos adolescentes creen que la mayoría de los y las jóvenes de su entorno y casi toda la población adulta fuma. *La realidad es que la mayoría de las personas en Andalucía -casi el 70%- no fuma.*
- > **La publicidad del tabaco** ha sido prohibida por ley, pero la industria tabaquera recurre ahora a “colocar” sus productos en películas, series televisivas, fotos de entrevistas en prensa... Anime a su hijo/hija a tener una actitud crítica contra esta forma de *publicidad (o manipulación) encubierta.*



anime y refuerce

el comportamiento **no fumador** de su hijo o hija

Más información y apoyo en:

- > Su Centro de Salud
- > www.juntadeandalucia/salud/tabaquismo
- > 900 850 300 (Teléfono Gratuito de información sobre tabaquismo y Servicio de deshabituación tabáquica vía telefónica)
- > Pregunte en el Centro Escolar sobre la oferta de deshabituación tabáquica, para toda la comunidad educativa, a través del Programa "A no fumar, ¡me apunto!"
- > www.formajoven.org

¡ÚSALOS!
¡esxti!