

INFORMACIÓN
PARA LOS
PADRES

EXPERIMENTO NO FUMAR 2019 // 2020

PARA CHICOS Y CHICAS ESCOLARES DE LOS CURSOS 6º HASTA 9º
DESDE EL 7 DE NOVIEMBRE 2019 HASTA EL 7 DE MAYO 2020



QUEDAR JUNTOS LIBRES DE NICOTINA Y AL MISMO TIEMPO GANAR UNOS BONOS DE VIAJE.

Queridos padres:

La clase de su hijo/a se ha decidido a participar en el concurso Experimento No fumar. Los escolares se han comprometido a lo siguiente: desde el 7 de noviembre de 2019 hasta el 7 de mayo de 2020, o sea durante seis meses, van a abstenerse del tabaco en cualquier forma (fumado, en rapé/en polvo o para masticar). Una clase es excluida de la competición si un/a estudiante comienza a fumar cigarrillos o consumir otros productos de tabaco durante la competición (incluyendo narguile, rapé, cigarrillo electrónico). La participación en este concurso es un fuerte apoyo para los estudiantes a quedar sin humo. A los jóvenes que ya son fumadores se les anima a dejar de fumar. Entre todas las clases que consiguen seguir hasta el final el experimento sin haber fumado se sortearán bonos de viaje.

Nos encantaría que Vd. apoyara a su hijo/a a que participe en el Experimento No fumar.

Con un saludo muy atento Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention AT



EXPERIMENTO
NO FUMAR

Fumar perjudica la salud de su hijo/a

- ▶ **Pulmones:** Fumar retarda el crecimiento de los pulmones y reduce al mismo tiempo el rendimiento de los pulmones. Los niños/las niñas pueden sufrir toda su vida bajo estos daños.
- ▶ **Respiración:** Fumar es un causante de asma.
- ▶ **Corazón y el sistema circulatorio:** El fumar causa en los niños y adolescentes efectos precursores de la arteriosclerosis.
- ▶ **Dependencia:** Con sólo probar unos cuantos cigarrillos, el fumar puede causar adicción. Quien llega hasta los 18 años libre de humo, tiene grandes posibilidades de seguir libre de humo toda la vida.

Los grupos de discusión para las mujeres

En «Femmes-Tische» las mujeres discuten acerca de la salud y la educación, por lo general en un pequeño círculo privado. Entre los temas figura también el de la prevención del tabaquismo en la familia. Más detalles sobre estas reuniones se pueden encontrar en www.femmestische.ch o por el teléfono 044 253 60 64.

Irse en viaje de estudios con Experimento No fumar

Las clases que completen con éxito el curso, participarán en el sorteo de un centenar de bonos de viaje de SBB. Clases en el que todos los alumnos hayan permanecido libres de humo pueden ganar un bono por valor de CHF 500.-. Pero también clases en las que haya algunos jóvenes que ya fuman pueden participar y ganar un bono de viaje de CHF 250.-

Una clase es excluida de la competición si un/a estudiante comienza a fumar cigarrillos o consumir otros productos de tabaco durante la competición.

La línea para dejar de fumar
0848 185 185
Asesoramiento especializado para dejar de fumar: Lunes a viernes de 11.00h a 19.00h (8 Rappen/Min. desde red fija). Asesoramiento en otros idiomas por repetición de llamada.

Con una posición clara Vd. puede ayudar a su hijo/a

En caso de que Vd. como padre rechace inequívocamente el fumar, la posibilidad de que su hijo/a permanezca libre de humo es mayor. Los padres que fuman también pueden abogar por no fumar.

- ▶ Hable con su hijo acerca del fumar. Lo que puede funcionar con los jóvenes lo muestra el folleto «¿Cómo deberían hablar los padres con los hijos sobre el tabaco?».
- ▶ Un hogar libre de humo le ayudará a su niño/a a decidirse en contra de fumar. Información sobre la protección contra el tabaquismo pasivo en su hogar se puede encontrar en el folleto «Vivir también en casa sin humo».

Estos folletos se pueden pedir en nueve idiomas a la Asociación para la Prevención del Tabaquismo, ya sea bajo www.at-schweiz.ch o llamando al teléfono 031 599 10 20. Aquí puede obtener Vd. más información sobre el tabaquismo y dejar de fumar.

La prevención del tabaquismo también puede ser un tema de debate para la reunión de padres. ¿Cuáles son las experiencias de otros padres con sus hijos en cuanto al fumar? ¿Qué piensan los otros padres de un camino a la escuela libre de humo?



EXPERIMENTO NO FUMAR

La Asociación para la Prevención del Tabaquismo AT Suiza organiza la competición junto con los organismos de prevención de tabaco y de drogas cantonales y con las ligas de cáncer y de pulmón cantonales. Experimento No fumar está financiado por el Fondo de Control del Tabaquismo.



Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention | Haslerstrasse 30 | 3008 Bern
Telefon 031 599 10 20 | E-Mail info@at-schweiz.ch | Web www.at-schweiz.ch
Text: Nicolas Broccard, Büro Context, Bern | Gestaltung: Hanspeter Hauser