

APÉNDICE A

FUMAR: UNA ADICCIÓN MORTAL

PREPARACIÓN DEL MAESTRO

CONCEPTOS CLAVES

1. Fumar tiene efectos negativos inmediatos y a largo plazo en muchas funciones del cuerpo.
2. Fumar es una de las adicciones más difíciles de vencer debido a la nicotina, un ingrediente clave que es altamente adictivo.

COMPETENCIAS/APRENDIZAJE ESPERADO:

Al finalizar esta lección, los estudiantes deberán ser capaces de:

1. Identificar al menos una enfermedad o trastorno de cada sistema fisiológico afectado por el tabaco.
2. Identificar varias de las 4,800 toxinas que contiene el humo del tabaco.
3. Describir el proceso y efectos de la adicción a la nicotina.
4. Describir cómo se siente experimentar algunas de las limitaciones físicas causadas por fumar.
5. Describir los efectos de abandonar la adicción.
6. Poder tomar una decisión informada acerca de fumar.

INFORMACIÓN PRELIMINAR

- Es dos veces más probable que los fumadores mueran antes de los 70 años que los no fumadores. En algunos países europeos son muy altas las tasas de mortandad entre hombres de la mediana edad como resultado de fumar. De acuerdo a la Organización Panamericana de la Salud, para el año 2030 el consumo de tabaco matará 7 millones de personas en países en desarrollo. De las personas vivas al día

de hoy alrededor del mundo, 500 millones morirán debido al uso del tabaco. Éste número es mayor al de las muertes causadas por el VIH, tuberculosis, malaria, accidentes automovilísticos, mortalidad materna, y homicidios y suicidios combinados.

- La adicción a la nicotina es tan poderosa como la adicción a la heroína o cocaína y comienza a los pocos días o semanas después de que alguien empieza a fumar. Es una de las adicciones más difíciles de vencer debido a la forma en que afecta la química del cerebro.
- La nicotina es una droga mortal. Treinta miligramos matarían a un adulto (un miligramo es igual a 1/40 de una onza).
- Los jóvenes que fuman tienen tres veces más probabilidades de usar alcohol, ocho veces más de usar marihuana y 22 veces más de usar cocaína, que los no fumadores.
- Casi todo sistema fisiológico es afectado por el humo del tabaco.
- Las mujeres que fuman mientras están embarazadas dan a luz bebés con una incidencia más alta del síndrome de muerte súbita infantil, trastorno del déficit de atención, presión sanguínea irregular, leucemia infantil, paladar hendido y bajo peso al nacer.
- Hay más de 4,800 químicos tóxicos presentes en el humo de tabaco, desde la nicotina y el amoníaco hasta el cadmio y la acetona.
- El humo de segunda mano -fumador pasivo- (una mezcla del humo que despiden las colillas encendidas de un cigarrillo, pipa o puro y el humo exhalado de los pulmones de los fumadores) es aún más peligroso que el inhalado a través del cigarrillo, porque no está filtrado.
- Los fumadores a largo plazo tienen más probabilidades de desarrollar cáncer de pulmón, labios, boca, faringe, esófago, vejiga y páncreas, que los no fumadores.
- Muchos, pero no todos, de los efectos de fumar pueden ser revertidos al dejar la adicción. Mientras más pronto se deje de fumar, menores son las probabilidades de sufrir daños permanentes, como alguien que espera a llegar a mayor para dejar de hacerlo.

MATERIALES / PREPARACIÓN

- Varios anuncios de tabaco, mostrando cuán “sofisticado” es fumar.
- Algún tipo de actividad aeróbica, tal como trotar en el mismo lugar o subir y bajar escaleras, para aumentar el ritmo cardíaco de los estudiantes.

- Un cronómetro o algún otro aparato para medir el ritmo cardíaco.
- Suficientes pajillas para que cada estudiante tenga una para la actividad aeróbica.
- Cuadros de los sistemas corporales (ver la sección “1. El Cerebro”).
- Cronograma de recuperación (ver la sección “FINALIZANDO LA LECCIÓN”).
- Para la sección de “Profundizando”: un espejo con orilla recta.

LECCIÓN

COMENZANDO LA LECCIÓN

IMPRESIONES FALSAS

5 minutos

Algunas posibles respuestas podrían ser que los/las modelos se ven hermosos(as), sofisticados(as), felices, geniales, prósperos(os), despreocupados(as), etc.

[Invite a los estudiantes a que vean los anuncios que usted llevó. Pídeles que usen lo que han aprendido acerca de la publicidad para analizar los anuncios, buscando mensajes subliminales o sutiles acerca de fumar. ¿Cómo se presenta el fumar? ¿Cómo se ven las personas? ¿Qué están haciendo? ¿Dónde están? ¿Qué dicen estos anuncios acerca de fumar y de aquellos que fuman?].

¿CÓMO TE HACE REALMENTE SENTIR EL FUMAR?

Actividad aeróbica

5 minutos

Puede hacer que todos los estudiantes participen o puede escoger unos cuantos voluntarios que estén dispuestos a esforzarse en la actividad aeróbica y después, cuando hayan terminado, compartir honestamente acerca de sus experiencias.

Si usted decide usar unos cuantos voluntarios, entonces el resto de la clase pueden ser observadores para asegurarse que sus compañeros no están inhalando aire a escondidas por la nariz o alrededor de las pajillas en sus bocas.

Ahora que hemos visto lo que las compañías de tabaco tienen que decir acerca de los efectos de fumar, incluyendo las etiquetas de advertencia acerca del cáncer y la muerte que

se encuentra en los paquetes de cigarrillos, etc., vamos a experimentar alguna idea de cómo los fumadores están realmente afectados por el tabaco.

Vamos a realizar una actividad de aeróbicos vigorosos y a medir nuestro ritmo cardíaco antes y después.

[Pídales a los participantes que tomen su ritmo cardíaco en descanso y lo registren en un pedazo de papel o en la pizarra. Para medir el ritmo cardíaco en descanso, coloque las yemas de los dedos en el pulso de la muñeca o el cuello y cuente los latidos en un minuto. Éste es el ritmo cardíaco en descanso. Después empiece la actividad. Al final de los cinco minutos, mida el ritmo de cada estudiante y regístrelo también].

Ahora voy a darle a cada uno de ustedes una pajilla. Vamos a hacer la actividad otra vez, pero en esta oportunidad a ustedes solamente se les permitirá inhalar a través de la pajilla. Fumar reduce su capacidad pulmonar en un 30% y la pajilla simulará esa reducción. Tomen su ritmo cardíaco antes de empezar y después cuando hayan terminado. Y vamos a ir por otros cinco minutos.

[Mientras los estudiantes se están ejercitando, comparta algunos de los datos del material de apoyo con la clase. También podría ser muy efectivo hacer que aquellos que no se están ejercitando comparen cómo se están sintiendo sus compañeros en este momento, en oposición a la primera vez sin las pajillas. Cuando esta actividad termine, verifique si alguien estaba inhalando aire a escondidas a través de la nariz o la boca. Excluya a estos estudiantes del grupo experimental y mida el ritmo cardíaco otra vez].

Revisemos los ritmos cardíacos otra vez. Éstos deberían ser más altos esta vez debido a que el corazón tuvo que trabajar más duro para inhalar oxígeno para el cuerpo cuando estaba ingresando menos oxígeno en los pulmones.

[Haga que los participantes describan las diferencias entre cómo se sintieron la primera vez sin la pajilla y cómo se sintieron la segunda vez con la pajilla].

Éste es solamente uno de los efectos de fumar, pero existen muchos más que son aún más peligrosos. Pero primero, démosle un vistazo a lo que causa estos efectos.

= 15 minutos

EXPLORANDO LA LECCIÓN

¿QUÉ HAY EN EL HUMO DEL TABACO?

10 minutos

Copie la siguiente lista de químicos en la pizarra y pídale a los estudiantes que la copien en sus diarios personales. Deje espacio después de cada químico para una frase acerca de ese químico.

Tolueno:

Benzopireno:

Fenol:

Arsénico:

Acetona:

Cadmio:

Plomo:

Amonio:

Benceno:

Formaldehído:

El humo del tabaco contiene más de 4,800 químicos tóxicos, pero vamos a ver solamente algunos de aquellos con los que pueden estar más familiarizados.

1. El tolueno es un químico usado para hacer solvente de pinturas.
2. El benzopireno está hecho de alquitrán de hulla y es uno de los más potentes químicos causantes del cáncer.
3. El fenol es algo que ustedes pudieron haber usado en sus lecciones de química para hacer pruebas sobre otras sustancias. Probablemente no se les permitió beberlo.

4. El arsénico es un veneno utilizado en pesticidas. Causa diarrea, calambres, anemia, parálisis y tumores malignos de la piel. En tiempos antiguos las mujeres tomaban arsénico para mantener el color de su piel pálida, pero también sufrían de los efectos secundarios de la droga.
5. La acetona es un ingrediente principal en el removedor de esmalte de uñas.
6. El cadmio es usado en baterías. Daña los riñones, el hígado y el cerebro; y se queda en el organismo por años.
7. El plomo detiene el crecimiento y causa daño cerebral.
8. El amonio ayuda a incrementar la cantidad de nicotina que su cuerpo puede absorber. Esto hace que la adicción sea aún más fuerte de lo que sería de otra manera.
9. El benceno es usado para hacer pesticidas y gasolina.
10. El formaldehído es una substancia que causa cáncer y daña los pulmones, la piel y el sistema digestivo. Los embalsamadores lo utilizan para preservar los cadáveres.

Si ustedes le preguntaran a un fumador si ingeriría voluntariamente cualquiera de estas sustancias, la respuesta probablemente sería que no. Pero cada vez que alguien fuma, más de estas sustancias son introducidas al cuerpo, junto con miles de otros químicos mortales. Démosle un vistazo a cómo estos químicos afectan el cuerpo humano.

= 15 minutos

¿QUÉ LE HACE EL TABACO A TU CUERPO?

12 minutos

El primer sistema que yo quiero que ustedes listen en la columna de “Sistema” es “El cerebro”. El cerebro es afectado inmediatamente por fumar y conforme la adicción se desarrolla, el efecto se vuelve más fuerte.

[Dibujen la pizarra una Tabla del Sistema Corporal y pídales a los estudiantes que la copien en sus cuadernos de notas. Conforme comparta con ellos los puntos específicos, pídales que también los copien en sus propias tablas].

Sistema corporal	Efectos de fumar
1. El cerebro	
2. Circulatorio	
3. Respiratorio	
4. Gastrointestinal	
5. Inmunológico	
6. Metabólico	

Dopamina: un químico producido en el cerebro, que cuando es liberado da un sentimiento de placer en ciertos momentos.

Alquitrán: describe los químicos tóxicos encontrados en los cigarrillos. En forma sólida, el alquitrán es una sustancia café y pegajosa que queda en la colilla del cigarrillo.

Cilios: pequeñas prolongaciones de células parecidas al cabello, que cubren el tracto respiratorio y se mueven al unísono para sacar fluidos y partículas dentro de los pulmones.

1. El cerebro

Su cerebro produce un químico llamado dopamina, el cual es liberado para dar un sentimiento de placer en ciertos momentos. La nicotina incrementa la producción de dopamina en el cerebro, incrementando los sentimientos de placer. Al principio, esto podría parecer como algo bueno, pero otro efecto de la nicotina sobre el cerebro es que también reduce el número de receptores de dopamina, así que el cerebro no puede absorber tanta dopamina como normalmente lo haría. Cuando los efectos de un cigarrillo se acaban, la cantidad de dopamina producida por el cerebro no es tan efectiva como lo era antes de que el fumador empezara a fumar. Para obtener el mismo efecto que un no fumador, el fumador debe fumar más tabaco para incrementar la liberación de dopamina. Este ciclo continúa, haciendo que el fumador sea más y más dependiente de la nicotina para tener sentimientos de placer y, consecuentemente volver más fuerte la adicción a la nicotina. Es por esto que la adicción a la nicotina es una de las adicciones a las drogas más fuertes que existen.

2. El sistema circulatorio

El próximo sistema que vamos a ver es el sistema circulatorio. Fumar tiene un efecto inmediato sobre la presión sanguínea y el ritmo cardíaco. Como vieron ustedes antes, el corazón de un fumador tiene que trabajar mucho más fuerte que el de un no fumador. El ritmo cardíaco y la presión sanguínea suben tanto como el colesterol malo y los triglicéridos. Fumar también provoca que los vasos sanguíneos se contraigan y dañen su revestimiento interno. La eficiencia de la circulación disminuye y se incrementan grandemente las probabilidades de ataques al corazón, derrames y muerte repentina.

3. El sistema respiratorio

Ahora veamos cómo afecta el tabaco el sistema respiratorio. Tan pronto como ustedes empiezan a fumar, se daña el revestimiento de todos sus conductos de aire. El alquitrán en el humo de cigarrillo destruye los cilios, los cuales filtran cualquier cosa que se supone no debe entrar en los pulmones e incrementa la producción mucosa. Los conductos respiratorios se contraen en respuesta a las toxinas y disminuye la absorción de oxígeno. La distribución de oxígeno a todo el cuerpo, especialmente a las extremidades se ve reducida, resultando al final en un daño nervioso. No solamente

disminuye la eficiencia aeróbica, como sucedió en nuestro experimento anterior, sino que también se incrementa la incidencia de cáncer, enfisema y otras enfermedades respiratorias. Aunque muchos de estos efectos disminuyen o desaparecen si una persona deja de fumar, existen dos efectos permanentes en los jóvenes. Fumar atrofia el crecimiento de los pulmones y los pulmones de fumadores jóvenes nunca llegan a crecer a su tamaño total.

4. El sistema gastrointestinal

El sistema gastrointestinal también es afectado al fumar. A menudo no asociamos una relación entre los dos, pero existe. El cuerpo produce un químico base para contrarrestar los efectos de los ácidos digestivos en el revestimiento de los órganos digestivos. El fumar reduce la habilidad del cuerpo de hacer esto, así que la acidez, el reflujo y las úlceras son mucho más comunes en los fumadores que en los no fumadores. Hasta en la boca, fumar promueve la periodontitis y la pérdida ósea al hacer más fácil que colonias de bacterias crezcan. El cáncer de boca, labios, garganta, esófago, faringe y estómago son más comunes en los fumadores.

5. El sistema inmunológico

Con esta presión en todos los otros sistemas, el sistema inmunológico del fumador ya no da más. Pero las toxinas por sí mismas debilitan el sistema inmunológico, haciendo mucho más difícil para el cuerpo sanar heridas y combatir infecciones. Los fumadores tienen también una mayor incidencia de trastornos inmunológicos como la artritis.

6. El sistema metabólico

El último sistema que veremos es el metabólico. Éste es el sistema que regula cómo su cuerpo quema las calorías y se mantiene a sí mismo. Debido a que fumar interfiere con la absorción de importantes micronutrientes, los fumadores sufren más de enfermedades causadas por deficiencias nutricionales. Ellos también son más susceptibles a cosas como la pérdida de la visión y el oído, así como la pérdida de sus sentidos del olfato y del gusto. Muchos fumadores que dejan de fumar reportan que han ganado peso y asumen que fumar les ayuda a mantenerse delgados. El hecho es que fumar no les hace perder peso o mantenerlo, sino que cambia algo en su sistema, de tal manera que una vez que se ha sido fumador es más difícil deshacerse del extra peso.

Y una última cosa: tan poderosos y destructivos como son estos efectos para el fumador, para los fumadores pasivos (aquellos que están alrededor del fumador pero que no fuman) los efectos se intensifican. Esto se debe a que los “fumadores pasivos” inhalan el humo sin ser filtrado en lo absoluto. Otras víctimas no fumadoras son los niños pequeños y los no nacidos. Los hijos de madres fumadoras tienen más probabilidades de sufrir presión sanguínea anormal, bajo peso al nacer, leucemia infantil, paladar hendido, síndrome de muerte súbita infantil y trastorno de déficit de atención, que los hijos de madres no fumadoras.

= 37 minutos

FINALIZANDO LA LECCIÓN

LAS BUENAS NOTICIAS

8 minutos

Cronograma de recuperación:

Aún si ustedes o alguien a quien ustedes aman ya es fumador(a), hay buenas noticias que recordar. Copien este cronograma en sus cuadernos de notas. A la par de cada etiqueta de tiempo, escriban los cambios positivos que ocurren cuando alguien deja de fumar.

Cronograma

Cuando ustedes dejan de fumar notarán los siguientes efectos dentro de los tiempos siguientes:

20 minutos: La presión sanguínea, el ritmo cardíaco y la temperatura corporal de las extremidades regresan a sus niveles regulares.

8 horas: Los niveles del monóxido de carbono en el torrente sanguíneo bajan y los niveles de oxígeno suben.

24 horas: Empiezan a disminuir las probabilidades de un ataque al corazón y de muerte repentina.

48 horas: Todas las terminaciones nerviosas del cuerpo empiezan a crecer de nuevo, y los sentidos del gusto y del olfato mejoran.

72 horas: Los bronquios se relajan y se incrementa la capacidad pulmonar.

2-3 semanas: Mejora la circulación, se incrementa la función pulmonar en un 30% y se vuelve más fácil caminar.

4-9 meses: Disminuyen la congestión por sinusitis, la fatiga y la falta de aire; vuelven a crecer los cilios, mejorando la habilidad del cuerpo para manejar la mucosa y combatir la infección; se incrementa el nivel general de energía.

5 años: Disminuye la tasa de cáncer pulmonar, de 137 de cada 100,000 personas a 72 por cada 100,000 personas -¡casi la mitad!

Así que, ¿qué piensan? ¿Tienen estas personas una razón para verse tan felices?

= 45 minutos

RECURSOS

PROFUNDIZANDO

Ayuda visual

Usted necesitará un espejo con una orilla recta que pueda ser colocado contra la pizarra u otra superficie en la que se pueda dibujar, para que invierta el reflejo de la imagen de una línea recta a los estudiantes.

Antes de que los estudiantes entren a clase, haga el siguiente dibujo en la pizarra o en un pedazo de papel:

Vida

Muerte

Use un pedazo de papel para cubrir la parte del dibujo con la bifurcación (línea de la muerte), así los estudiantes solamente pueden ver la parte recta de la línea (línea de la vida).

Vida

Muerte

Coloque el espejo aquí

Vida

Muerte

Vida

Muerte

Coloque el espejo aquí

El conocimiento sin sabiduría es poco útil para todos. Ustedes le pueden enseñar conocimiento a un tonto, pero él no sabrá qué hacer con él. Sin embargo, si ustedes le dan conocimiento a un hombre sabio, él se beneficiará aplicándolo apropiadamente. Ésta es la diferencia entre el conocimiento y la sabiduría -la sabiduría es saber cómo aplicar el conocimiento correctamente.

En esta lección ustedes han aprendido muchos datos acerca de los efectos del tabaco sobre el cuerpo humano -temporal y permanentemente. Nadie que fuma estará completamente libre del daño que fumar causa en él o ella, pero aquellos que dejan de hacerlo pronto sufrirán menos efectos dañinos que aquellos que lo hacen más tarde en la vida o que nunca lo dejan.

[Llame la atención de los estudiantes hacia la línea parcialmente revelada].

Como ustedes podrán ver, esta línea es recta. Representa una vida. Conforme vivamos nuestras vidas tomamos decisiones acerca de cómo nos conduciremos y después vivimos con las consecuencias de aquellas decisiones. Idealmente aplicaremos sabiamente información verdadera y tomaremos buenas decisiones de vida. Desafortunadamente, algunas veces dejamos que la presión de otras personas o la atracción de la gratificación inmediata nos guíe hacia tomar decisiones tontas -como escoger fumar.

[Retire el papel que cubre el dibujo].

En el libro de los Proverbios, Salomón observó: “Hay camino que al hombre parece derecho, pero su camino es camino de muerte” (Proverbios 14:12). Y: “La necesidad es alegría al falta de entendimiento; mas el hombre entendido endereza sus pasos” (Proverbios 15:21).

¿Cómo representa esta imagen el significado de estos dos proverbios?

[Usted recibirá varias respuestas, pero el sentido general de la discusión deberá llevar a los siguientes conceptos:

Nuestras elecciones a menudo determinan nuestro destino.

Nosotros tenemos el poder de determinar nuestro destino.

Algunas elecciones que vemos sabias son realmente tontas y destructivas.

Las personas no sabias se deleitan en tomar malas decisiones.

Las personas sabias usan el buen sentido para tomar buenas decisiones].

¿Cómo se aplica la información que hemos aprendido acerca de fumar a cada una de estas verdades?

¿Cómo puede afectar nuestro destino la decisión de fumar o no fumar?

[Cuando escogemos fumar, inmediatamente empezamos a dañar nuestros cuerpos y a colocarnos en una dirección para desarrollar más tarde en la vida, serias y a menudo fatales, condiciones].

¿Cómo puede la decisión de empezar a fumar VERSE sabia, siendo destructiva en la realidad?

[A un adolescente puede parecerle bien unirse a otros a fumar para ser aceptado por un grupo social en particular, pero es realmente una decisión muy destructiva –porque un joven está escogiendo a un grupo de compañeros que tienen un comportamiento no saludable como una “tarifa de ingreso” y porque un joven se está embarcando en un curso destructivo físicamente que le afectará por el resto de su vida].

¿Cómo se deleitan los fumadores en sus malas decisiones y empujan a otros a hacer lo mismo?

[Como se vuelven adictos rápidamente, buscan la gratificación frecuente de fumar, a pesar de los efectos negativos en su salud. Particularmente entre los jóvenes, los fumadores usan su hábito como un símbolo de estatus y tratan de hacer que otros lo adopten también].

¿Cómo utilizan las personas el buen sentido para tomar buenas decisiones acerca de fumar?

[Ellos pasan por alto los “placeres” inmediatos de fumar y van hacia sus consecuencias, usan hechos, no sentimientos para tomar la decisión sabia de no fumar o de dejar de fumar si ellos ya han empezado].

Déjenme ilustrar el proceso de toma de decisión de la persona necia versus la persona sabia.

[Coloque la parte plana del espejo de tal manera que esconda la intersección en el dibujo y que parezca una línea recta larga].

“El comportamiento necio es gozo al necio”. Pero viendo solamente a la parte del camino que lo refleja a él, él piensa que está tomando el camino más derecho, pero se está engañando a sí mismo al tomar un camino que lleva a la muerte.

A menudo una persona necia ignorará los hechos de una situación y se engañará a sí misma pensando que no hay consecuencias negativas de una decisión necia. Ella ve hacia adelante y se dice a sí misma que el camino parece derecho, pero realmente está ignorando la verdad del asunto.

Ver sólo a la parte del camino reflejado en el espejo es como ver a nuestra condición física presente y pensar que permaneceremos de esa forma, aún si fumamos por el resto de nuestra vida porque ésa es la forma en que somos ahora. Que un(a) joven decida si fumar o no es muy necio. El camino parece derecho, pero es solamente porque está escogiendo no ver el panorama completo.

En lugar de eso, escoge encontrar gozo en ceder a la presión de grupo para estar en ambiente, encajar con cierto grupo de amigos y pensar que no es vulnerable a los efectos de fumar.

[Quite el espejo y considere el diagrama completo con los estudiantes].

Pero algunas personas son tan necias que ven las consecuencias negativas futuras y aún así se gozan en tomar una mala decisión. Ellas deciden que la gratificación temporal, inmediata que acompaña el fumar pesa más que las nefastas consecuencias que se encontrarán en el camino. ¡Ellas escogen NO tomar el camino recto!

Una persona sabia examinará todo el camino y considerará todas las consecuencias a corto y largo plazo. Pesará la sabiduría de buscar aceptación inmediata entre los amigos, contra el potencial sufrimiento a largo plazo que fumar causará. Esa persona considerará los hechos de la situación completa y los pesará contra los sentimientos del momento. Tiene el buen sentido de tomar el camino derecho y escoger la mejor bifurcación en el camino de la vida.

Ahora quisiera que cada uno de ustedes copie este diagrama en una página de sus cuadernos o diario. Asegúrense de dejar suficiente espacio para escribir palabras y frases a lo largo de las líneas. En la bifurcación de la línea, escriban “fumar o no fumar”.

A lo largo del lado izquierdo de la parte antes de la bifurcación escriban unas cuantas razones por las que las personas escogen empezar a fumar y razones por las que no dejan de fumar.

En el otro lado de la línea, escriban razones que ellas no deberían escoger para empezar a fumar o razones por las que deberían dejar de hacerlo si ya empezaron.

A lo largo de la bifurcación que lleva a la “muerte”, escriba las consecuencias físicas de fumar que más les impresionaron o sorprendieron cuando aprendieron acerca de ellas.

A lo largo de la bifurcación que lleva a la “vida”, escriba las consecuencias positivas de no fumar.

ACTIVIDAD DEL DIARIO

Copien en sus diarios personales los proverbios del principio de la lección:

“Hay camino que al hombre parece derecho, pero su camino es camino de muerte” (Proverbios 14:12).

“La necesidad es alegría al falta de entendimiento; mas el hombre entendido endereza sus pasos” (Proverbios 15:21).

Escojan uno o ambos y escriban acerca de cómo sus decisiones acerca de fumar se reflejan en las palabras de Salomón.

CONEXIÓN PADRES-MAESTRO(A)

Hoy discutimos los efectos de fumar en el cuerpo. Por favor, discutan los siguientes puntos con su adolescente:

1. Pregúntenle a su adolescente acerca de la actividad aeróbica que hicimos en clase hoy.
2. Pídanle a su adolescente que comparta cómo fumar afecta diferentes sistemas corporales.
3. Si ustedes son fumadores, ¿han intentado dejarlo? Compartan con su adolescente cómo se siente tratar de dejar de fumar. Si usted no lo ha dejado, ¿conocen a alguien que haya tratado de dejarlo, acerca de quién puedan contarle?
4. Ayuden a su adolescente a calcular la cantidad de dinero que podría ahorrarse en un año si un fumador dejara el hábito. Calculen el costo de uno a tres paquetes por día.
5. Pídanle a su adolescente que identifique los problemas de salud relacionados con el tabaco, qué parientes o amigos que fuman los están experimentando. ¿Cuál es el porcentaje de personas que no están experimentando efectos adversos o adictivos? (0%).