



La Espiga presente en el logo de la Comisión, bajo el telón del fondo de un limpio cielo con algunas nubes pasajeras representa y habla de todas las cosas que podemos hacer en nuestra vida diaria para estar mejor y disfrutar cada momento.

Nuestro emblema, presente tanto en el trabajo cotidiano como en las distintas actividades y materiales de apoyo a la labor educativa, es signo de esperanza. En esa espiga hay amor a la vida y profundo respeto a la naturaleza.

Cuando la entregamos expresamos agradecimiento y aprecio a quienes con su labor contribuyen a la construcción de un entorno mejor y una vida más saludable.

Inspirados en esto, decidimos elaborar esta hoja informativa, en la que trataremos de difundir algunas de las propuestas, emprendimientos y diferentes tipos de acciones, las que, adecuadas a

los diferentes contextos, han desarrollado las diferentes instituciones, grupos, empresas y personas que día a día trabajan buscando una vida más saludable para todos.

Compartiendo experiencias:

Esta canción fue elaborada por alumnos de la Escuela 124 de la ciudad de Tranqueras, Rivera con motivo de la celebración del 31 de mayo

Fumar te enferma de a poco,
se convierte en adicción
si te invitan, no lo dudes,
rechaza la invitación .
No soluciona problemas
ni da prestigio el fumar
se trata de ser consciente
libre al pensar y al actuar.
A los que fuman pedimos
que ya no lo hagan más
aire puro, vida sana
no más humo ni alquitrán.



31 de mayo **día mundial sin tabaco**

Sí, ese día y los siguientes 364, defendamos nuestro derecho a la salud. Este año el lema de la OPS / OMS es “profesionales de la salud contra el tabaco”. Y en la declaración de las Américas los profesionales de la salud se comprometen a: **Dar ejemplo** promoviendo que sus miembros dejen de fumar y declarando las instituciones y reuniones 100% libres de humo. **Usar su influencia** en los ámbitos local, nacional e internacional para lograr que se apliquen las leyes y políticas eficaces de control del tabaco y se ratifique y aplique el Convenio Marco de la OMS para el Control del Tabaco en todos los países de las Américas. **Educar y movilizar** a sus miembros para que promuevan la inclusión del control del tabaco en los programas de estudio de las facultades de profesionales de la salud. **Apoyar e informar** a pacientes y usuarios preguntándoles acerca de su uso del tabaco y su exposición pasiva al humo de tabaco y ofreciéndole apoyo y asesoramiento para que los fumadores dejen de fumar y todos se protejan de la exposición pasiva al humo de tabaco.”

A lo largo y ancho del país son muchas las experiencias de creación de ambientes 100% sin humo. Aquí compartiremos algunas de ellas:

En lo cotidiano y en el diálogo entre colegas.

La experiencia del Liceo Santa Elena de Lagomar.

Esta experiencia se caracteriza por la ausencia de grandes acciones o actividades extraordinarias, se trata de una tarea que se incorporó al día a día del quehacer institucional con el compromiso y constancia de su subdirector.

En este liceo hace años que descubrimos un clima y un hacer institucional orientado siempre a coordinar y compartir acciones tendientes a la mejora de la calidad de vida. En este centro educativo entendieron que ser 100 % libre de humo de tabaco estaba relacionado en lo profundo con su proyecto educativo. Entre funcionarios y docentes allí trabajan unas 100 personas.

La problemática del humo de tabaco estaba presente en su vida cotidiana. Se había afrontado el tema mediante cartelera y charlas. Agotadas estas modalidades se optó por apostar a los encuentros interpersonales, entre colegas, pensando y dialogando desde el rol del educador.

En nuestra conversación con su Subdirector, el profesor Carlos Alberto Purgat, nos contaba que su tarea comprendía o contemplaba varios ejes, uno era el de la conciliación con el otro, el de comprender al otro. Un segundo eje esencialmente pedagógico, el de transmitir a los jóvenes la importancia del cuidado de unos a otros, donde “el cigarrillo es testimonio explícito” opuesto a este valor. El tercer eje estaba vinculado a la relación entre colegas, en la sala de profesores, un tema de convivencia, de encuentro entre compañeros. Así, se consultó a cada fumador sobre sus necesidades y se ofreció apoyo.

Cuando consultamos sobre cómo se obtienen estos logros, la respuesta fue que “la clave es considerar humanamente al otro y abrir espacios para decidir juntos”. Por su modalidad, este proceso generó un cambio cualitativo en el relacionamiento humano con actitudes de agradecimiento y compromiso.

Ministerio del Interior. Jefatura de Policía de Cerro Largo.

Se comenzó trabajando el tema para lograr una concientización masiva que produjera efectos sensibilizadores en cada funcionario y en su propia familia. Se coordinaron distintas actividades, se entregó material de apoyo con la finalidad de informar y educar al mismo tiempo que se colocaron carteles indicadores en varios lugares de la dependencia . Estos materiales se comparten con los funcionarios y con el público en general.

Por comentarios o sugerencias dirigirse a:

En el liceo también se puede respirar aire puro.

El Liceo Dr. Medulio Pérez Fontana de Nueva Palmira y el Liceo Nº 2 de Colonia del Sacramento son 100% libres de humo. Ambos cuentan con directores especialmente comprometidos con la temática de la salud y en particular con la importancia que tiene para nuestro organismo mantener los ambientes libres de humo de tabaco. Los dos liceos recorrieron caminos muy distintos para alcanzar este logro.

El liceo de Nueva Palmira es una institución de muchos años en el medio y estaba trabajando el tema desde hacía mucho tiempo. En la actualidad docentes, funcionarios y estudiantes llevan años inmersos en un ambiente que día a día hace por mantenerse libre de humo con un apoyo y un compromiso casi unánime.

El Liceo Nº 2 de Colonia del Sacramento, abrió sus puertas en marzo del 2004, siendo uno de los seis liceos de práctica docente de los estudiantes del Centro Regional de Profesores (CERP). Dentro de los preparativos de inicio de actividades, la dirección planteó distintas reglas de convivencia, incluyendo los ambientes libres de humo de tabaco como una más de las que se debía contemplar, manejando el concepto de “respeto por el otro” como argumento principal y el mensaje coherente que debe transmitir el docente como modelo para sus estudiantes.