

Tomar medidas

Los niños prestan más atención a lo que dice y hace de lo que usted piensa. Los estudios demuestran que los padres y los adultos que se preocupan pueden tener un impacto poderoso en las decisiones de los jóvenes.¹ Así que hable con los niños que son parte de su vida sobre los peligros del uso de tabaco y comparta lo que ha aprendido con quienes lo rodean. Puede crear un cambio duradero en su comunidad.

Lo que puede hacer:



En casa

- Conozca los peligros del uso de tabaco entre los jóvenes.
- Sea un buen ejemplo llevando una vida sin usar tabaco.
- Hable con sus hijos sobre el tabaco.
- Conozca los productos y las tácticas de la industria tabacalera.
- Esté atento a los productos de tabaco en su casa.



En la escuela

- Hágale saber a los líderes escolares que espera que las escuelas sigan las políticas de prevención de uso del tabaco.
- Hágales saber a los líderes escolares que la prevención del tabaco es importante para usted.
- Participe en la organización de padres y maestros de su escuela.
- Averigüe si la escuela ofrece lecciones de prevención del tabaco y recursos para dejar de fumar.
- Pídale a los niños que participen en actividades que desalientan el uso de tabaco, como los deportes o las artes.



En su comunidad

- Déjele saber a los líderes locales que la prevención del tabaco es importante para usted.
- Comparta lo que sabe sobre el tabaco con los demás.
- Únase a la coalición de prevención del tabaco más cercana.
- Apoye las prácticas y políticas de prevención adecuadas del tabaco.
- Escriba una carta al editor sobre cómo prevenir el uso de tabaco entre los jóvenes.

Seis consejos para hablar con sus hijos

No es necesario ser un experto para hablar con sus hijos sobre los peligros del uso de tabaco. Simplemente dígame a sus hijos cómo se siente con respecto al tabaco y asegúrese de que tengan los datos que necesitan para tomar decisiones saludables por sí mismos. Aquí hay algunos consejos que pueden ayudar:

1. Invítelos a conversar

Tenga una conversación, no un sermón. Pregúntele sobre el uso de tabaco que ven en la escuela, la televisión y las redes sociales, y en el mundo que los rodea. Invitar a sus hijos a compartir lo que piensan sobre el uso de tabaco puede ayudarlo a comprender su perspectiva y a mantener abiertas las líneas de comunicación.

2. Hágalo personal

La mayoría de las personas que usan tabaco quieren dejar de fumar. Si usted o un ser querido ha luchado con la adicción a la nicotina, o con una enfermedad relacionada con el tabaco, hable con sus hijos sobre ello. Su honestidad puede ayudar a su hijo a entender lo perjudicial que puede ser el uso de tabaco, en cualquier forma.

3. Concéntrese en este momento

A los niños les cuesta imaginar los efectos a largo plazo en la salud como el cáncer, las enfermedades pulmonares o la muerte. Así que háblele de las consecuencias con las que se pueden relacionar, como falta de aliento, llagas en la boca, dientes amarillos o adicción. Cualquier cosa que pueda afectar su salud, intereses o vida social de manera inmediata.

4. Háblele de los costes sociales

La comercialización del tabaco puede hacer que estos productos parezcan sexys, geniales y atractivos. Pero el uso de tabaco puede tener algunos efectos poco atractivos. Nadie quiere oler mal, tener los dientes amarillos, o tener los ojos rojos y con picazón. Dígame cómo el tabaco afecta las primeras impresiones y las primeras citas.

5. Recuerde, que no usar tabaco es popular

Los anuncios y los medios sociales hacen que sea fácil para los niños creer que “todo el mundo lo está haciendo”. Pero eso simplemente no es verdad. La mayoría de los jóvenes de Missouri nunca han usado tabaco. Recuérdele a sus hijos que vivir sin usar tabaco es la elección popular.

6. Pídale que le hagan preguntas

Asegúrese de que su hijo sepa que siempre puede preguntarle a usted primero sobre los productos de tabaco (en lugar de acudir a Google, a los medios sociales, a los compañeros de clase o amistades). Puede que no lo sepa todo, pero juntos pueden encontrar las respuestas de fuentes creíbles.



Fuentes de información: ¹ www.childtrends.org/wp-content/uploads/2011/09/Child_Trends-2011_10_01_RB_RiskyBehaviors.pdf

Ayude a su hijo a dejar de fumar

Llame al 1-800-QUIT-NOW o envíe un mensaje de texto que lea READY al 200-400 para obtener recursos y apoyo gratuitos.

La nicotina es poderosamente adictiva en cualquier forma. Si usted o su hijo usan tabaco, existe una red de recursos gratuitos y asequibles—incluyendo a personas o entrenadores que lo pueden ayudar a dejar de fumar, grupos de apoyo de pares, aplicaciones y más—que pueden ayudar a su familia a vivir sin tabaco para siempre.

Scan the QR code with your phone's camera to learn more.



Obtenga más información sobre las políticas de prevención del tabaco estatales y locales que necesitan su apoyo en TobaccoIsChangingMO.org.



DEPARTAMENTO DE
SALUD Y
SERVICIOS PARA PERSONAS
DE LA TERCERA EDAD DE MISSOURI