

**¿Vale la pena?**

## **Estimados padres y tutores:**

¿Sabían que los niños y adolescentes que consumen productos de tabaco y nicotina, incluso con poca frecuencia, corren graves riesgos de salud, incluyendo la adicción y todos los problemas que esta conlleva?

Tom Frieden, MD, MPH, y Director de los Centros para la Prevención y el Control de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC), dice, "Queremos que los padres sepan que la nicotina representa un peligro para los niños de cualquier edad, ya sea en cigarrillos electrónicos, pipas de agua, cigarrillos o puros. La adolescencia es un momento crucial para el desarrollo del cerebro. La exposición a la nicotina a edades tempranas puede causar daños permanentes en el desarrollo del cerebro, fomentar la adicción y llevar al consumo constante de tabaco".<sup>1</sup>

Además, "En su informe de 2012, el Secretario de Salud reconoció que cerca del 90% de los fumadores adultos probaron el cigarrillo por primera vez durante su adolescencia; y que unos 3 de cada 4 fumadores adolescentes siguen fumando hasta la edad adulta".<sup>1</sup>

Por suerte, es mucho lo que usted puede hacer para ayudar. Aunque no siempre lo parezca, las investigaciones indican que los niños sí escuchan a sus padres/tutores; ¡lo que usted diga es importante!

## **CÓMO HABLAR SOBRE EL TABACO Y LA NICOTINA CON SUS HIJOS<sup>2</sup>**

- Hable sobre el tema sin emitir juicios de valor.
- A través de los años, repita la conversación y reitere el peligro que representan el tabaco y la nicotina. Las opiniones y conductas de los niños pueden cambiar, y necesitan escuchar el mensaje reiteradamente.
- Pregúntele: ¿Qué te parece atractivo de fumar? O bien, ¿qué no te parece atractivo? Luego, escuche atentamente.
- Compare, junto con sus hijos, imágenes digitales, impresas, en la televisión y en películas con la realidad.
- Fomente actividades saludables, como deportes, organizaciones de servicio y clubes de música y arte.
- Demuestre que las opiniones e ideas de sus hijos son importantes para usted.
- Hable sobre formas eficaces de responder a la presión de los compañeros. Ayude a los niños a recurrir a respuestas preparadas, con las que se sientan cómodos, en caso de que alguien les ofrezca un cigarrillo, un cigarrillo electrónico o cualquier otra forma de tabaco o producto de nicotina.
- Ayúdeles a aumentar la seguridad en sí mismos concentrándose en lo que los niños hacen bien. La seguridad en sí mismos les ayuda a resistir la presión de sus compañeros.
- Dígales a los niños que sus amigos y compañeros deben respetar su decisión de no fumar, y anímelos a alejarse de los que no lo hagan.
- Hábleles sobre cómo el fumar puede controlar la vida de las personas: afectando sus finanzas, sus relaciones, los lugares a donde van, etc.
- ¡Ponga reglas! Prohíba: fumar, mascar tabaco, usar cigarrillos electrónicos, pipas de agua electrónicas y todos los demás productos de tabaco y nicotina. Explíqueles por qué a sus hijos: Fumar se ve mal, huele mal y se siente mal, y no es bueno para nadie.

# ¿USTED FUMA?<sup>3</sup>

¿Vale la pena?

Es cierto, si usted fuma, es más probable que sus hijos fumen. Pero aun así, usted puede influir en las decisiones de sus hijos. ¿La mejor opción? Dejar de fumar. Si eso no es posible, no fume cerca de sus hijos, mantenga los cigarrillos fuera de su alcance y nunca les ofrezca uno. No fume en su casa ni en su(s) vehículo(s). Cuénteles a sus hijos:

- Lo que usted pensaba sobre la nicotina y el tabaco cuando empezó a fumar, y cómo empezó a hacerlo.
- Cómo el fumar ha afectado su salud, su vida social y sus finanzas.
- Lo difícil que es dejar de fumar.

## CÓMO TRATAR DE AYUDAR A SUS HIJOS A DEJAR DE FUMAR<sup>2</sup>

Tanto usted como sus hijos deben estar preparados para hacer frente a los cambios de humor y a la irritabilidad: eso forma parte de la abstinencia a la nicotina. Además, dele estos consejos a su hijo:

<b>Resiste</b>	No cedas. La sensación de que lo necesitas desaparecerá con el tiempo.
<b>Respira profundo</b>	Hazlo una o dos veces. Esto te ayudará.
<b>Toma agua</b>	Eso elimina las toxinas.
<b>Ocupa tu mente en otra cosa</b>	Adquiere un hábito sano.
<b>Habla de ello</b>	Comparte lo que piensas o sientes.

## ADEMÁS:

- Haga una "Lista de motivos" por los que su hijo quiere dejar de fumar. Recorra a la lista cuando las cosas se pongan difíciles.
- Celebre cuando su hijo abandone el hábito, ¡es un gran logro!

¿Quiere saber más acerca de los peligros que representan los productos de tabaco y la nicotina, y conocer ideas adicionales sobre cómo puede ayudar a sus hijos a no fumar? Empiece aquí. ¡Usted puede marcar la diferencia!

- [www.tobaccofreekids.org/](http://www.tobaccofreekids.org/)
- [www.cancer.org/cancer/news/features/e-cigs-flavored-tobacco-your-kids-what-you-should-know](http://www.cancer.org/cancer/news/features/e-cigs-flavored-tobacco-your-kids-what-you-should-know)
- [www.fda.gov/forconsumers/consumerupdates/ucm225210.htm](http://www.fda.gov/forconsumers/consumerupdates/ucm225210.htm)
- [www.drugabuse.gov/parents-educators](http://www.drugabuse.gov/parents-educators)

<sup>1</sup> E-Cigarette Use Triples Among Middle and High School Students, Stacey Simon, 17 de abril de 2015. Sociedad Americana del Cáncer (American Cancer Society). Sitio visitado el 7 de febrero de 2016. <http://www.cancer.org/cancer/news/news/e-cigarette-use-triples-among-middle-and-high-school-students>

<sup>2</sup> "Child and Teen Tobacco Use". Sociedad Americana del Cáncer (American Cancer Society). Última revisión el 6 de marzo de 2015.

<sup>3</sup> "Kids and Smoking: Prevention Tips" KidsHealth de Nemours. Sitio visitado el 7 de febrero de 2016. <http://kidshealth.org/parent/positive/talk/smoking.html#>