

# Los Adolescentes y El Fumar: Qué Pueden Hacer Los Padres

¿Espera usted que sus hijos eviten fumar cigarrillos? ¿Ha hablado usted con ellos acerca de este asunto? Aún cuando el número de fumadores adolescentes ha declinado desde los 1980's, el fumar entre los adolescentes es todavía un problema grave. Consideren los siguiente:

- Más de 4 millones de niños entre las edades de 12 y 17 años en los Estados Unidos fumaron un cigarrillo por lo menos una vez durante el mes previo. Cerca de un tercio de ellos fumarán por lo menos uno al día para el momento en que se gradúen de la escuela preparatoria.
- Aproximadamente el 18 por ciento de todos los estudiantes de la escuela secundaria y preparatoria de Estados Unidos actualmente fuman cigarrillos. Otro 15 por ciento usan alguna otra forma de tabaco.

## Cómo Ayudar a Sus Hijos a Rechazar Los Cigarrillos

- **Ponga el buen ejemplo.** ¿Sabía usted que los niños que viven con un fumador tienen dos o tres veces más probabilidades de fumar cuando se convierten en adolescentes? Si usted fuma, una de las mejores razones para dejar de hacerlo es el futuro de sus hijos.
- **Sea honesto con sus hijos.** Hable de su experiencia con el tabaco — incluyendo sus errores. Esto podría animar a sus hijos a ser más abiertos y honestos con usted.
- **Establezca y refuerce reglas claras acerca de fumar en su hogar.** Dígale a sus hijos lo molesto y desilusionado que usted se pondrá si descubre que fuman. Si usted descubre que su hijo/hija está fumando, use la oportunidad para discutir sus sentimientos en vez de reaccionar con exceso y quitarle sus privilegios. Su hijo/hija podría tomar sus preocupaciones más seriamente si usa este método.
- **Conozca a los amigos de sus hijos y a sus padres.** Descubra si ellos fuman. Los niños de padres que fuman usualmente tienen acceso más fácil a los cigarrillos. Los adolescentes con frecuencia fuman su primer cigarrillo con un amigo que ya fuma.
- **Aseguren que sus hijos sepan que el tabaco es adictivo.** Toma muy poco tiempo para un fumador convertirse en adicto a la nicotina en el tabaco. Las evidencias muestran que las personas que empiezan a fumar cuando eran adolescentes tienen más probabilidades a convertirse en dependientes de la nicotina que aquellos que empezaron a fumar de adultos. Los signos de la adicción incluyen tener muchas ganas de un cigarrillo y sentirse nervioso cuando no hay un cigarrillo a la mano. El dejar de fumar puede ser difícil y puede requerir varios intentos.
- **Enséñeles a sus hijos los efectos negativos del tabaco en la salud.** El humo del cigarrillo contiene más de 400 químicos tóxicos, incluyendo cianuro, formaldehído, monóxido de carbono y bencina. Los fumadores tienen 10 veces más de probabilidades de morir de cáncer en los pulmones que los no fumadores. El fumar también dobla el riesgo de enfermedades cardíacas.
- **Ayude a sus niños a enfrentar la presión de los compañeros.** Cautive su imaginación. Por ejemplo, pidan a

sus niños que describan un escenario— real o imaginario — en el que sus compañeros les presionan para que fumen un cigarrillo. Ensayen cómo ellos podrían controlar esta situación.

- **Enséñeles a sus niños acerca de los anuncios del tabaco.** Dejen bien claro que los estilos de vida activos que se retratan en muchos anuncios de cigarrillos son realmente más verdaderos en lo que respecta a los no fumadores.

- **Noten las repercusiones sociales.** Fumar ya no es socialmente aceptable. Las personas que fuman con frecuencia tienen mal aliento y los dientes manchados, y su pelo y ropa huelen a humo. Fumar causa arrugas y acelera el proceso de envejecimiento de su piel. Fumar causa con frecuencia una tos crónica.

- **Sea activo en la escuela de sus hijos y en la comunidad.** Involucrarse en las vidas de sus niños es el paso más importante que usted puede tomar para ayudarles a no fumar. Mantengan a sus niños activos e involucrados en actividades positivas, tales como trabajo voluntario, música, baile y buena condición física.

## **Grupo Para Dejar de Fumar Para Estudiantes**

El Distrito Escolar Unificado de San José ofrece un programa para dejar de fumar gratis para los estudiantes que deseen voluntariamente dejar de fumar. Las clases en grupo se llevan a cabo en el plantel ya sea antes o después de clases. Si su hijo/hija está interesado(a), por favor comuníquese con Julie Bennett, la Coordinadora de Educación de Tabaco del Distrito al 535-6608 para mayor información.

## **Recursos Gratis Para Dejar de Fumar Para Adultos**

No importa cuál sea su edad, o cuánto tiempo haya sido un fumador, usted puede mejorar su respiración y eliminar su riesgo de cáncer, enfermedades cardíacas y accidente cerebro vascular dejando de fumar ahora mismo. Los intentos de dejar de fumar son más exitosos con una combinación de asesoría con consejeros, medicamentos y apoyo social.

El Programa de Prevención y Educación del Tabaco del Condado de Santa Clara ofrece clases para dejar de fumar gratis para todos los residentes del Condado de Santa Clara. Las clases están disponibles en inglés, español y camboyano. Para información por favor llame al 408-874-5032 (inglés) o 408-494-1521 (español). Usted también puede llamar a la Línea de Ayuda de Fumadores de California para una consulta telefónica gratis a: 1-800-NO-BUTTS (inglés), 1-800-45-NO-FUME (español), 1-800-778-8440 (vietnamita), 1-800-400-0866 (chino).

## **Comité de Asesoría de Salud del Tabaco**

Estamos buscando padres interesados en participar en nuestro Comité de Asesoría de Salud del Tabaco del Unificado de San José para poder ayudarnos a brindar mejores servicios de educación del tabaco para nuestros estudiantes. La próxima junta se llevará a cabo el martes, 15 de febrero a las 4:00 p.m. en las Oficinas del Distrito en 855 Lenzen Ave., Room 337. Si usted está interesado, por favor escriba para confirmar su asistencia via correo electrónico a: [Julie\\_Bennett@sjusd.org](mailto:Julie_Bennett@sjusd.org).