

Humo de segunda mano

**Padres—Ayuden a sus hijos a no fumar **

Ademas del impacto de la música, películas y televisión, los padres pueden ser una gran influencia en la vida de sus hijos. Hablen sin miedo sobre los riesgos del uso del tabaco. Si Ud fuma, puede cambiar la vida de alguien. Lo mejor, desde luego, sería dejar de fumar.



~ Ser padre puede significar prevención. Sólo usted puede educar a sus hijos. Nosotros le brindamos ideas. Per si usted encuentra la forma de comunicarse mejor con sus hijos, hasta puede ayudarnos con nuestra misión y proteger futuras generaciones contra enfermedades derivadas del uso del tabaco.



~ Involucrarse mas en las cosas de sus niños hoy, le permitirá estar conectado mañana. No solo eso sino que le ayudará a sus hijos a tomar mejores decisiones, incluso respecto a fumar, lo cual mata una de cada tres personas que atrapa.

Sea un padre diferente. Sabemos que no es fácil y que no se cuenta siempre con el tiempo para hacerlo. He aquí algunos consejos para involucrarse en la vida de sus hijos:



Designe un tiempo específico para usted y sus hijos: Háglo parte de sus planes y haga una cita con su hijo en su calendario.

Sorprenda a su hijo haciendo algo bueno: A veces nos concentramos solo en las cosas malas que hacen nuestros. Celebre incluso las pequeñas cosas, esto puede inducir en ellos el buen comportamiento y abre las líneas de comunicación.

Establezca las reglas y apéguese a ellas: RTodos los niños necesitan un límite. No establezca normas que después no va a cumplir, eso solo creará confusión.

Comparta por lo menos una comida diaria con sus hijos: Aprovéchela al máximo; adolescents que reportan haber comido por lo menos una vez al día con sus padres, son los menos probables de fumar o usar drogas.

Hagale una nota de agradecimiento: Algunos niños saben que sus padres se preocupan por ellos pues siempre les dejan notitas.

Dele a los niños pequeños responsabilidades familiares: Asigne a sus hijos labores de toda la familia. Al hacer esto, está implicando que confía en ellos y que les está dando la oportunidad de ser más “adultos”, la misma recompensa que ofrece el empezar a fumar.

Recursos:

American Lung Association

Llame gratis al—(800)LUNGUSA

~U.S. Dept. of Health & Human Services.

Llame gratis al—(877)696-6775

~Center For Disease Control & Prevention

Llame gratis al—(800)311-3435

www.cdc.gov/netinfo.htm

~National Center of Chronic Disease, Prevention & Health Promotion

Email: ccdinfo@cdc.gov

~Tobacco Information & Prevention Source (TIPS)

www.cdc.gov/tobacco/question.htm

