



CONSTRUYENDO NUESTRO MUNDO



TABACO

Los padres pueden tener una gran influencia sobre si sus hijos fuman. Sus actitudes y opiniones sobre el tabaquismo ponen el ejemplo. Hable abiertamente acerca del hecho de que usted no aprueba que su hijo fume. Usted también puede ayudarles a pensar en formas de decir que no cuando alguien les ofrezca un cigarrillo.

Comience temprano. Es buena idea comenzar a hablar con sus hijos sobre los peligros del cigarrillo cuando tengan 5 o 6 años de edad. Siga conversando del tema a medida que sus hijos crezcan.

Haga de esta una charla de dos vías. Deles a sus hijos la oportunidad de hablar abiertamente, especialmente conforme vayan creciendo. Pregúnteles si conocen a personas que fumen y qué opinan al respecto.

Manténgase involucrado. Los estudios muestran que los niños que sienten cercanía con sus padres son menos propensos a comenzar a fumar que los niños que no sienten tener una relación cercana con sus padres.

Deje en claro sus reglas y expectativas. Los niños que saben que sus padres están poniendo atención y no aprueban el tabaquismo son menos propensos a comenzar a fumar.



Hable sobre los riesgos del tabaco. Los niños podrían pensar que no tienen que preocuparse por cosas como el cáncer y las enfermedades del corazón hasta que sean mayores. Hágales saber a sus hijos que fumar puede afectar su salud de inmediato. También puede afectar otras áreas de sus vidas. Explique estos riesgos:

- Problemas respiratorios. Para el último año de preparatoria, los muchachos que fuman son más propensos a quedarse sin aire, tener ataques de tos, sibilancias y enfermarse más a menudo que los muchachos que nunca han fumado. Fumar también hace que los jóvenes sean más propensos a presentar asma.*
- Adicción. Explique que los cigarrillos son fabricados para ser tan adictivos como sea posible. Dígales a los niños que tendrán muchos problemas para dejar el cigarrillo si comienzan a fumar.*
- Dinero. Los cigarrillos son costosos. Pídale a su hijo que calcule cuánto le costaría comprar una cajetilla de cigarrillos al día por 6 meses, y que piense en lo que podría comprar con ese dinero.*
- Olor. Mucho tiempo después de que el cigarrillo se termina, el olor permanece en el aliento, el cabello y la ropa del fumador. Debido a que están acostumbrados al olor de los cigarrillos, los fumadores pueden apestar a humo y ni siquiera darse cuenta.*

Conozca a los amigos de sus hijos. Conforme los niños crecen, sus amigos tienen una mayor influencia en sus decisiones. El riesgo de que sus hijos fumen aumenta si sus amigos fuman.





Cómo prevenir fumadores futuros

Hable sobre cómo la industria tabacalera intenta aprovecharse de los niños. Las empresas tabacaleras gastan millones de dólares cada año para intentar hacer que la gente fume. Pregúnteles a sus hijos si desean apoyar a compañías que fabrican productos que enferman a la gente.



Ayúdele a su hijo a practicar el decir que no. Si un amigo le ofrece un cigarrillo a su hijo, ¿qué dirá? Sugiera respuestas como:



- *"No quiero oler como un cenicero."*
- *"No quiero que las empresas tabacaleras ganen dinero a costa mía."*
- *"No quiero quedarme sin aire en el entrenamiento de fútbol."*



Involucre a su hijo en actividades que no estén relacionadas con el tabaquismo. Jugar deportes, tomar clases de baile o estar involucrados en grupos en la escuela o la iglesia puede ayudar a reducir el riesgo de que su hijo comience a fumar.



Sea inteligente cuando se trate de las alternativas "libres del humo del cigarrillo". Algunos niños han optado por productos de tabaco sin humo o cigarrillos electrónicos. Es posible que piensen que estas son formas de evadir los peligros del cigarrillo, y aun así recibir su dosis de nicotina. Explíqueles que esto no es cierto.

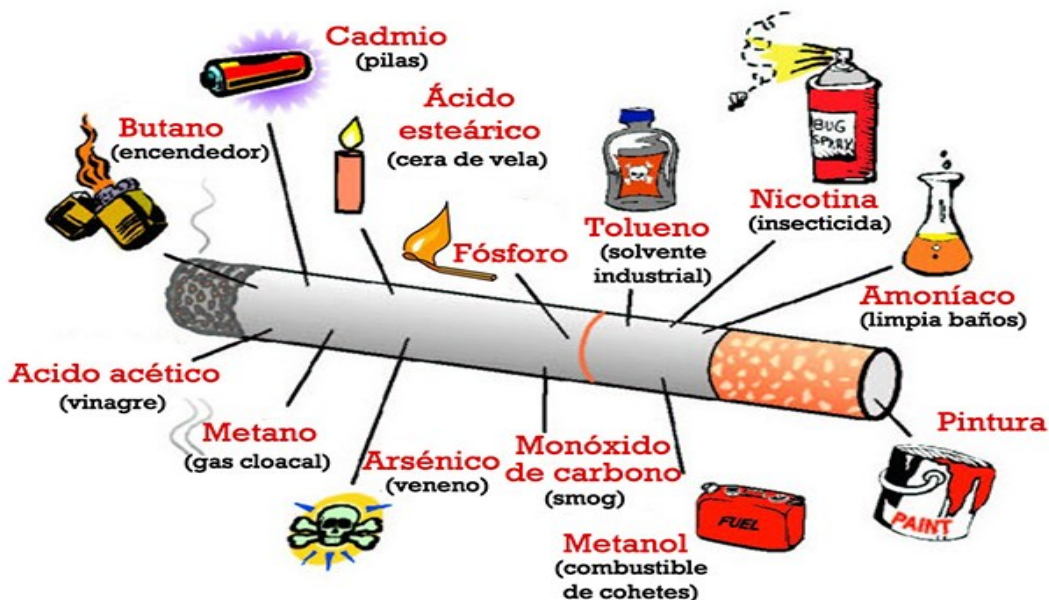


- *Los productos de tabaco sin humo ("tabaco masticable") son adictivos y tienen casi 30 químicos que provocan cáncer. Los jóvenes que mastican tabaco están en riesgo de presentar esta enfermedad.*
- *Los cigarrillos electrónicos, también conocidos como vapeo y pipas de agua electrónicas, aparecieron recientemente en el mercado. Estos productos vienen en sabores como goma de mascar y piña colada para atraer a los niños.*
- *Muchos cigarrillos electrónicos contienen nicotina. A los expertos les preocupa que los cigarrillos electrónicos incrementen la cantidad de niños que se vuelven adictos y que fumarán cigarrillos cuando sean adultos.*



Vivir sin TABACO tiene ventajas:

- *Los dientes no se tiñen, ni se manchan.*
- *Evitas el mal aliento.*
- *Mantienes el olor agradable de tu piel y ropas.*
- *Tienes más rendimiento en los deportes y actividades que realizas.*
- *Cuidas la salud de tu cuerpo y de tu piel (evitas acné y el aumento de grasa en el cabello y la piel).*
- *Evitas síntomas desagradables: como tos con mocos, taponamiento de nariz, pérdida de olfato.*
- *Ahorras mucho dinero.*
- *Evitas la aparición de enfermedades muy relacionadas con el tabaco como bronquitis, enfermedades cardiacas y vasculares y cáncer en distintos órganos.*





ALCOHOL

Beber o no beber alcohol es una decisión personal que en algún momento de la vida nos enfrentamos y debemos tomar una decisión. Queremos ofrecer información respecto ya que Consumir alcohol, cualquiera que sea la cantidad consumida, implica riesgos en un cierto grado para todas las personas.



¿Qué es el alcohol?

Es una sustancia cuyo principal componente es el etanol que adormece progresivamente las funciones cerebrales y sensoriales como por ejemplo modificar el ánimo, provocar euforia, pérdida de la vergüenza, altera la memoria, el pensamiento, las sensaciones y la voluntad.



Se recomienda NUNCA dar bebidas alcohólicas a un NIÑO(A)



El alcohol produce efectos negativos en el sistema nervioso central y en los niños es aún más grave, ya que destruye las células del cerebro y altera su normal funcionamiento, causando daños irreversibles en este pequeño organismo a nivel cardiovascular y neurológico.

- *Mayor riesgo de infecciones respiratorias: Tos y silbidos, crisis de asma y otitis.*
- *Mayor riesgo de morir por neumonía.*
- *Alergia a los alimentos.*
- *Problemas en la piel.*



- *Problemas de conducta: Síndrome de hiperactividad, déficit de atención.*

Explique a su hijo(a) que:

- *Hay sustancias que no se pueden tomar porque son tóxicas, dañinas y venenosas.*
- *A pesar que existen alimentos que son sus preferidos, estos deben ser consumidos controladamente para no enfermar.*
- *Fomente la comunicación incentivando a su hijo(a) seguir sus consejos y hacer preguntas si no las comprende.*
- *Necesita alimentos sanos para estar y sentirse sano.*



**Centro de
Salud Familiar
Villarrica**



**Programa Comunal de
Promoción en Salud**

***SI TIENE DUDAS O BUSCA INFORMACION
CONTACTENOS AL FONO 452419066
SIEMPRE ESTAMOS DISPUESTOS A
COLABORAR CON SU SALUD Y LA DE SU
FAMILIA***