

Tomar acción

Los niños prestan más atención a lo que dices y haces de lo que crees. Los estudios demuestran que los padres y los adultos pueden influir mucho en las decisiones de los jóvenes.¹ Así que hable con los niños de tu vida sobre los peligros del consumo de tabaco, y comparte lo que ha aprendido con los que te rodean. Tú puedes crear un cambio duradero en tu comunidad.

Lo que puedes hacer:



En casa

- Aprenda sobre los peligros del consumo de tabaco entre los jóvenes.
- Dé un buen ejemplo viviendo sin tabaco.
- Hable con sus hijos sobre el tabaco.
- Aprenda sobre los productos y las tácticas de la industria tabacalera.
- Esté atento a los productos de tabaco en su hogar.



En la escuela

- Informar a los funcionarios esperas el las escuelas implementan políticas gratuitas tabaco.
- Informe a los funcionarios que la prevención de el tabaco es importante para usted.
- Participar en la organización de padres y maestros.
- Preguntar si la escuela ofrece lecciones de prevención del tabaco y recursos para dejar de fumar.
- Involucrar a los niños en actividades que desalentar el tabaquismo, como los deportes o las artes.



En tu comunidad

- Hágales saber a los líderes locales que la prevención del tabaco es importante para usted.
- Comparte lo que sabes sobre el tabaco.
- Únase a la coalición de prevención del tabaco cerca de usted.
- Apoyar las mejores prácticas de prevención del tabaquismo.
- Escribir una carta al editor sobre prevenir el consumo de tabaco entre los jóvenes.

Seis consejos para hablar con tus 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. Conseguirlas hablando

Que sea una conversación, no un sermón. Pregúnteles sobre el consumo de tabaco que ven en la escuela, en la televisión y en las redes sociales, y en el mundo que los rodea. Invitar a sus hijos a compartir sus pensamientos sobre el consumo de tabaco lo ayudará a comprender su punto de vista y mantener la comunicación.

2. Hágalo personal

La mayoría de las personas que consumen tabaco quieren dejarlo. Si usted o algún ser querido ha luchado contra la adicción a la nicotina o una enfermedad relacionada con el tabaco, hable de ello con sus hijos. Su sinceridad puede ayudar a su hijo a comprender lo perjudicial puede ser el consumo de tabaco, en cualquiera de sus formas.

3. Centrarse en ahora mismo

A los niños les cuesta imaginar efectos a largo plazo a largo plazo, como el cáncer, las enfermedades pulmonares o la muerte. Así que hable de consecuencias con las que puedan identificarse, como la falta de aliento, llagas en la boca, dientes amarillos o adicción. Cosa que pueda afectar a su salud, intereses o vida social de inmediato.

4. Hablar de costes sociales

El marketing del tabaco puede hacer que estos productos parezcan sexys, guays, y atractivos. Pero consumir tabaco puede tener efectos poco atractivos. Nadie quiere oler mal, tener los dientes amarillos o los ojos rojos y con picor. Hable de cómo el tabaco influye en la primera impresión y en las primeras citas.

5. Recuerde, lo libre de tabaco es popular

Los anuncios y las redes sociales facilitan que los niños creen que "todo el mundo lo hace". Pero eso simplemente no es cierto. La mayoría de Los jóvenes de Missouri nunca han consumido tabaco. Recordar a tus niños que vivir sin tabaco es la opción popular.

6. Pídeles que te pregunten

Asegúrese de que su hijo sepa que siempre puede preguntarle sobre los productos del tabaco (en lugar de recurrir a Google, redes sociales, compañeros de clase o amigos). Puede que no lo sepas todo, pero puedes encontrar respuestas de fuentes creíbles.



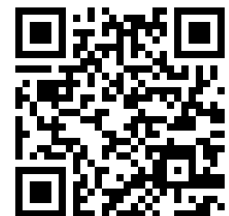
Fuentes de información: ¹ Youth-Adult Connectedness: A Key Protective Factor for Adolescent Health". American Journal of Preventive Medicine, Volume 52, Issue 3, Supplement 3, March 2017, Pages S275-S278.

Ayudar a Su Hijo a Dejar

Llame al 1-800-QUIT-NOW (784-8669) o envíe un mensaje de texto con VAPEFREEMO al 873373 para obtener ayuda gratuita para dejar de usar tabaco, incluidos los cigarrillos electrónicos.

La nicotina es poderosamente adictiva en cualquier forma. Si usted o su hijo consumen tabaco, existe una red de recursos gratuitos y asequibles. Incluyen entrenadores para dejar, grupos de apoyo entre pares, aplicaciones y más - que puede ayudar a su familia a vivir sin tabaco para siempre.

Escanee el código QR con la cámara del teléfono para obtener más información.



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



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