

MSPP

Hablando Sobre

el Tabaco

Guía para las familias



Hazelden
Center City, Minesota 55012-0176

1-800-328-9000
1-651-213-4590 (Fax)
www.hazelden.org

© 2004, Hazelden Foundation

Todos los derechos reservados.

Impreso en los Estados Unidos de America

Este publicación esta protegida por las leyes de propiedad intelectual. Copiar toda o parte de este material de cualquier forma, sin obtener el permiso de la casa editorial, es un acto ilegal. La copia no autorizada de este material viola los derechos de la casa editorial y los principios de honestidad, respeto, y dignidad de las demás personas, que es la base de Hazelden y muchas de las reputaciones y éxitos de sus clientes.

Para solicitar un permiso, escriba a Permissions Coordinator, Hazelden, P.O. Box 176, Center City, MN 55012-0176. Para comprar copias adicionales de esta publicación, llame al 1-80-328-9000 or al 1-651-213-4000.

ISBN: 1-59285-122-3

Diseño de caratula: David Spohn
Diseño de las páginas: Katie Sonmor

La versión en español de esta publicación se puede encontrar online en
www.hazelden.org/mspp.

¿Por qué algunos jóvenes comienzan a usar tabaco y otros no? La respuesta a esa pregunta es simple. Pero uno de los grandes factores que protegen a los adolescentes de fumar o usar tabaco de mascar, es tener un adulto comprensivo que les hable sobre el tabaco y sus peligros. Esta guía está pensada para darle información e ideas para hacer eso precisamente.

Aun cuando usted use tabaco, no piense que no puede hablar honestamente a su hijo sobre este tema. Usted puede ser una de las mejores personas para hablar sobre las consecuencias negativas del consumo de tabaco y de la dificultad de dejar de fumar.

¿POR QUÉ DEBERÍA HABLAR A SU HIJO SOBRE EL TABACO?

El consumo de tabaco es un gran peligro a la salud.

Se considera que fumar cigarrillos es la causa, que más se puede prevenir, de muerte y enfermedad en los adultos de los Estados Unidos de América. De acuerdo a los centros de Control y Prevención de Enfermedades (*Centers for Disease Control and Prevention, CDC*), 440.000 estadounidenses mueren todos los años debido al consumo de tabaco. A nivel mundial, una persona muere cada 6.5 segundos debido a transtornos o enfermedades relacionadas con el tabaco.

Fumar es uno de los factores de riesgo más importantes de la enfermedad del corazón y está asociado a varios tipos de cáncer, sobre todo el cáncer a los pulmones. El uso de tabaco de mascar ha sido relacionado a la enfermedad de los dientes y a las encías, así como el cáncer de la boca.

Con frecuencia, el uso de tabaco comienza en la adolescencia.

A pesar de que los problemas más importantes de la salud debido al consumo de tabaco, ocurren principalmente en la población adulta, los estudios indican que el consumo de tabaco comienza en la adolescencia. Casi el 90% de los fumadores comienza a fumar a los 18 años de edad y, generalmente, la experimentación con el tabaco comienza en el sexto o séptimo grado de la escuela.

El uso de tabaco de mascar, que se cree, erróneamente, es una alternativa segura de fumar, es muy común entre los adolescentes varones. De dos a tres años después de que comienzan la experimentación, los adolescentes pueden convertirse en adictos con la misma facilidad que los adultos.

El consumo de tabaco puede conducir al uso de otras sustancias químicas.

También es importante entender que el consumo de tabaco de los adolescentes está frecuentemente relacionado al uso de otras sustancias químicas; el tabaco está considerado como una *puerta de entrada* al uso de otras sustancias. Muy pocos adolescentes han usado marihuana, cocaína o incluso alcohol sin antes haber probado el tabaco.

¿QUÉ PUEDE HACER PARA PREVENIR QUE SU HIJO USE TABACO?

Existen muchas cosas que puede hacer para prevenir que su hijo use tabaco. Estas son algunas ideas.

Hable con su hijo sobre los peligros del tabaco y la dificultad para dejar de fumar.

Discuta la información en este folleto u otra información que haya leído sobre los riesgos del consumo de tabaco.

Comparta las historias de personas que conozca que han perdido a seres queridos debido al uso de tabaco o que están tratando de dejar de fumar.

Resalte que la mayoría de los jóvenes que fuman, piensan que no deberían haberlo hecho, y la mayoría no se dan cuenta que el tabaco era tan adictivo.

Pida a su hijo a que hable sobre sus opiniones sobre el tabaco.

Es importante que tenga un diálogo con su hijo en lo relacionado al tabaco. Deje que su hijo exprese sus opiniones sobre el tabaco y que hable sobre la presión que siente para consumirlo. Evite criticar o discutir con su hijo durante esta conversación.

Defina claramente las reglas sobre el uso de tabaco y las consecuencias.

A pesar de que su hijo está obteniendo más independencia, todavía necesita tener límites. No tenga temor de fijar las reglas de no fumar en su familia y de hacerlas cumplir con consecuencias razonables. Asegúrese de definir claramente las reglas desde el principio y dé seguimiento con consecuencias.

Es posible que nunca vea fumar a su hijo, de manera que será de mucha ayuda tener reglas sobre las señales de uso de tabaco. ¿Qué pasaría si huele humo a tabaco en la ropa de su hijo o si encuentra productos a base de tabaco en el cuarto o en la ropa de su hijo —aun cuando él o ella diga que fue un amigo que estaba fumando?

Pida a su hijo que lo use a Ud. como una excusa si alguna vez lo invitan a usar tabaco.

A veces, todo lo que un joven necesita es una buena excusa cuando lo presionan para usar tabaco. “Mi madre o mi padre no me dejarían salir si me sorprenden fumando o si olieran humo de cigarillo en mi ropa”, puede ser todo lo que su hijo necesita para zafarse de una situación de presión.

Conozca a los amigos de su hijo.

La mayoría de los adolescentes son presionados por sus amigos para consumir tabaco. Asegúrese de que conoce a los amigos de su hijo, y sabe dónde se encuentra su hijo y lo que está haciendo con sus amigos, lo más que pueda. Asegúrese de que los padres de los amigos también promueven que sus hijos sigan sin fumar tabaco.

Sepa lo que su hijo hace con su dinero.

Si usted le da un estipendio a su hijo, tenga cuidado de que éste no use ese dinero para comprar tabaco. Si usted se entera que una tienda local está vendiendo tabaco a menores de edad, repórtelo al gerente de la tienda o a la policía.

No deje que su propio tabaco sea accesible fácilmente.

Si usted fuma, asegúrese de que su hijo no tenga un acceso fácil al tabaco. No pida a su hijo que le vaya a buscar productos a base de tabaco.

Ame y apoye a su hijo.

El amor y el apoyo son dos herramientas importantes que puede usar para ayudar a su hijo a evitar el uso de tabaco. Si un adolescente se siente bien sobre sí mismo, es posible que él o ella resista la presión de usar tabaco.

¿QUÉ PASA SI SU HIJO YA ESTÁ USANDO TABACO?

Si su hijo ya está usando tabaco, será su decisión el dejar de hacerlo. Usted no puede forzar a nadie a dejar el tabaco. Pero debe dejar claro que usted desea que su hijo deje de consumir tabaco para su propio bien. Estas son algunas cosas que puede hacer para ayudarlo.

Averigüe por qué su comenzó a fumar su hijo.

Su hijo puede haber comenzado a fumar debido a la presión de sus amigos o porque le alivia la tensión. Hable sobre algunas maneras de lidiar con esas situaciones, sin tener que usar tabaco. Ofrezca apoyo para utilizar esas alternativas, si fuera posible.

Demuestre su preocupación en una forma no amenazante.

No pronuncie un ultimátum o amenaza para hacer que su hijo deje de fumar. Averigüe lo que puede motivar a su hijo a dejar de fumar, y ofrezca brindar apoyo, dentro de lo razonable. Si su hijo está ya adicto al tabaco, considere consultar con un médico para que recete terapias de reemplazo de nicotina durante el proceso de dejar de fumar.

Considere dejar de fumar.

Su ejemplo puede motivar a su hijo a dejar también.

Si necesita ayuda con este problema, contacte a su médico. La escuela de su hijo puede ser también un recurso de ayuda.

Estimado familiar:

Por favor corte este formulario, fírmelo y pida a su hijo que lo firme también. Luego, haga que su hijo lo devuelva a su maestro.

Fecha _____

Yo, _____, he leído este folleto,
(firma del familiar)

y he hablado con mi hijo _____
(firma del hijo)

sobre los peligros de consumir tabaco.

MSPP

Se pueden obtener copias adicionales de *Hablando sobre el tabaco* en paquetes de treinta folletos. Para pedir más folletos, llame al 1-800-328-9000 o visite nuestro sitio en la red a www.hazelden.org.

