

Consejos para prevenir el tabaquismo pasivo y el inicio del consumo de tabaco

- No fumes dentro de casa, ni permitas que otros lo hagan.
- Si fumas, intenta abandonar el hábito o, al menos no lo hagas en presencia o cerca de los niños.
- Si no fumas pero convives con personas fumadoras, anima a que dejen de hacerlo, o invítalas a fumar fuera de la casa.
- No permitas que las personas que trabajan en el hogar fumen dentro de la casa o cerca de los niños.
- No permitas fumar en el automóvil.
- Asegúrate de que no se fume en ningún lugar que atienda a menores.
- Indaga acerca del uso del tabaco por los amigos (12-13 años).
- Comenta con tu hijo o hija las imágenes falsas y engañosas que

aparecen se usan en películas donde presentan el acto de fumar como glamuroso, saludable, sensual y maduro.

- ¡Ojo! Evita regalarles o que reciban cigarrillos de chocolate. **POR LEY ESTA PROHIBIDO**



- Destaca los efectos negativos del tabaco a corto plazo tales como el mal olor en la boca, los dedos amarillos, la respiración corta y la disminución del rendimiento en los deportes.

VIVIR EN UN HOGAR SIN HUMO TIENE VENTAJAS PARA LA SALUD DE TU HIJO

- Durante los primeros meses de vida, será un bebé más sano, con menos infecciones, además hay menos incidencia de muerte súbita del lactante.
- Su hijo e hija tendrán una vida más saludable con menos enfermedades respiratorias
- Si su hijo o hija padece asma bronquial, es muy probable que esta mejore ya que se evita un importante factor desencadenante de esta enfermedad
- La nutrición de su hijo e hija mejora

- Su hijo o hija aprende hábitos saludables y hay menos riesgo de que cuando crezca, comience a fumar
- Si estás lactando tú leche será de mejor calidad y más duradera

Más información: ¿Es posible prevenir que nuestros hijos e hijas empiecen a fumar? de Begoña Gil Barcenilla. Pediatra. Plan Integral de Tabaquismo de Andalucía. Revista Famiped

Disponible en: <http://www.famiped.es/extra-verano-2011/temas-educativos/es-posible-prevenir-que-nuestros-hijos-e-hijas-empiecen-fumar>

Materiales sobre tabaquismo de la Consejería de Igualdad, Salud y Políticas Sociales::

http://www.juntadeandalucia.es/salud/sites/csalud/contenidos/Informacion_General/c_3_c_1_vida_sana/taquismo/materiales?perfil=org