

# Información para los padres

Su hijo participó en Tar Wars, un programa educativo para una vida libre de tabaco diseñado por la Academia Americana de Médicos de Familia (American Academy of Family Physicians, AAFP) para estudiantes de cuarto y quinto grado. El programa consta de una presentación de una hora impartida voluntariamente por educadores y profesionales del cuidado de la salud.

## SEA UN MODELO A SEGUIR DE UNA VIDA LIBRE TABACO

- No fume ni consuma productos hechos a base de tabaco o nicotina.
- Participe de forma activa en la vida social de su hijo. Conozca a los amigos de su hijo.
- Enséñele a sus hijos a estar atentos sobre cómo influyen los medios que promueven los productos hechos a base de tabaco.
- Piense en otros productos además de los cigarros. El tabaco sin humo, los narguiles, los cigarros electrónicos y otros productos con sabor a tabaco también son adictivos.

## HAGA EL COMPROMISO PARA UNA VIDA LIBRE DE TABACO

Los niños toman muy en serio las promesas. Pídales a sus hijos que se comprometan a llevar una vida libre de tabaco al hacer una promesa seria con ellos. Considere ofrecerles un incentivo (por ejemplo, dinero o un viaje especial) para recompensar que mantengan su vida libre de tabaco.

## RECURSOS PARA DEJAR DE CONSUMIR TABACO

Llame a la red nacional de líneas de ayuda para dejar de fumar al 1-800-QUIT-NOW (800) 784-8669 para recibir información y ayuda GRATIS. Para obtener más recursos sobre prevención y cómo dejar de consumir tabaco, visite:

- [askandact.org](http://askandact.org)
- [familydoctor.org](http://familydoctor.org) (haga clic en "Enfermedades y afecciones"; luego en la "T" para buscar Adicción al Tabaco (Tobacco Addiction))
- [smokefree.gov](http://smokefree.gov)
- [tobaccofreekids.org](http://tobaccofreekids.org)

## PROTEJA A LOS NIÑOS DEL HUMO DE SEGUNDA MANO

- Insista en ir a restaurantes y otros lugares públicos libres de humo.
- No permita que los encargados del cuidado fumen cerca de sus hijos o dentro de la casa.
- No permita que nadie fume dentro de la casa o el carro

## ¿SABÍA QUE...?

- Alrededor del 90% de las personas empezaron a consumir tabaco a los 18 años de edad o antes de cumplirlos.
- Una quinta parte de los niños ya son fumadores cuando se gradúan de la secundaria.
- Los niños tienen dos veces más probabilidades que los adultos de recordar la publicidad de productos de tabaco.
- Si las tasas de fumadores no se reducen, más de 5 millones de los niños vivos hoy en día morirán a una edad joven a causa de esta adicción.
- La tasa de fumadores es tres veces más alta en los niños que viven con un padre que fume.
- La publicidad de muchos productos hechos de tabaco y nicotina está dirigida a niños.

## VERDADES SOBRE EL HUMO DE SEGUNDA MANO

- Cuarenta por ciento de los niños entre las edades de 3 y 11 años se ven expuestos al humo de segunda mano.
- El humo de segunda mano contiene más de 4,000 químicos de los cuales se sabe que 50 causan cáncer.
- En los niños que aspiran humo de segunda mano, aumenta la incidencia de padecer:
  - síndrome de muerte súbita del recién nacido,
  - asma,
  - bronquitis,
  - neumonía,
  - sibilancia,
  - infecciones del oído.

*Apoyado en parte con un subsidio de*