

Decisiones difíciles sobre fumar



Si su hijo opina que es suave fumar, usted tendrá que preparar un caso en contra al fumar sin atacar a su hijo personalmente. Tiene que ser razonable y racional. Quizá quiere seguir las siguientes pautas para ayudar a que su hijo entienda el panorama general de cómo la decisión de fumar puede afectar la vida:

- Manténgase concentrado en los efectos negativos inmediatos que resultan de fumar.
- Su hijo no se va a preocupar por la posibilidad de padecerse de cáncer en un futuro. Concéntrese en las cosas como mal aliento, ropa que huele feo, uñas y dientes manchados, que fácilmente le falta respiración, cómo el fumar afectará sus capacidades atléticas, y el precio tan caro por un solo paquete de cigarrillos. También le puede pedir que calcule la cantidad de dinero que gasta uno en la compra de cigarrillos en el transcurso de una semana, o de un mes, y pensar en cuáles otras cosas interesantes podría hacer con ese dinero.
- Es mucho más fácil empezar a explicar los efectos negativos de fumar a un niño más joven que a un adolescente, así que comience las conversaciones sobre este tema temprano explicándole el riesgo para la salud que el fumar presenta.
- Pregúntele a su hijo si tiene algún amigo que fuma y cómo se siente acerca del tema de fumar. Pregúntele si los amigos le han presionado en algún momento para intentar a fumar. Si dice que la mayoría de sus amigos no fuma, enfatice que sólo es una minoría de jóvenes que fuma.
- Imponga consecuencias como quitarle unos privilegios si lo encuentra fumando, para que no se tolere el comportamiento .
- Explíquele qué tan grave puede llegar a ser la adicción a la nicotina, y que cuando alguien quiere dejar el hábito después de haber fumado por varios años, no lo logra sin ayuda externa.

Anime a su hijo a decir “No” a los cigarrillos y al tabaco, tanto como lo hace a las drogas o el alcohol. Quizás quiere ayudarle a su hijo a preparar su propio guión breve – las mismas palabras que usará en el caso de que alguien le ofrezca un cigarrillo o en una situación en que se siente presionado a fumar. Las palabras deben ser creadas por su hijo, pero deben ser claras y sencillas. Ayudarle a practicar lo que vaya a decir en una situación de la vida real le dará confianza y su hijo se sentirá más preparado.

**Para mayor
información,**

llámenos al:

1-855-959-7340

**O visítenos en
nuestro sitio web:**

www.ichpcolorado.com

y vea

In The Spotlight...