



Cada día en América, miles de niños y adolescentes toman la decisión poco sano de fumar su primer cigarrillo. Increíblemente, casi la mitad de ellos llegarán a ser fumadores regulares. Lo que no saben es que casi un tercio de ellos terminará muriéndose como resultado de fumar. El fumador adolescente promedio comienza a los 14 años y llega a ser un fumador diario a los 18 años de edad. Una vez que se convierte en un adicto, es muy difícil dejar de fumar.

A pesar de las leyes estatales que prohíben la venta de tabaco a menores de edad, para ellos el tabaco se puede adquirir fácilmente.

Los adolescentes frecuentemente les dicen a sus padres preocupados que están fumando de manera temporal y que pueden dejar de fumar – y que pronto lo harán. Posiblemente calculan demasiado bajo el dominio que los cigarrillos tengan sobre ellos, y la mayoría no cree que llegará a ser adicto. Sin embargo, los estudios nos muestran que solamente un 5 por ciento de fumadores adolescentes creen que en cinco años se encontrarán fumando todavía. Los estudios muestran que más allá de un 70 por ciento de estos mismos adolescentes se encuentran fumando todavía en 7 a 9 años después.

Aunque pueden ser difíciles los años de la adolescencia, todavía es el trabajo suyo, como padre de familia, proteger a los adolescentes del peligro – incluso cuando no piensan que lo necesiten.

By Drew Edwards, EdD, MS

© 2001 Achieve Solutions

## DATOS SOBRE LOS ADOLESCENTES QUE FUMAN

- Cada día, aproximadamente 3.900 jóvenes entre los 12 y 17 años de edad fuman su primer cigarrillo, y alrededor de 1.500 de éstos llegan a ser fumadores de cigarrillos diarios.
- El veinte por ciento de estudiantes de las escuelas preparatorias en los Estados Unidos declara que ha fumado en los últimos 30 días.
- Los que empiezan a fumar a una edad joven tienen más probabilidad de desarrollar una adicción grave a la nicotina que los que empiezan a una edad mayor. De los adolescentes quienes han fumado por lo menos 100 cigarrillos durante sus vidas, la mayoría dice que le gustaría dejar de fumar pero no puede hacerlo.
- Se relaciona el uso de tabaco de los adolescentes con muchos comportamientos de riesgo a la salud, incluyendo comportamientos sexuales de más alto riesgo y el consumo de alcohol u otras drogas.
- Se relaciona el uso de tabaco de los adolescentes con la depresión .

Para mayor información, llámenos al:  
**1-855-959-7340**

O visítenos en nuestro sitio de Internet:

**[www.ichpcolorado.com](http://www.ichpcolorado.com)**

**y vea *In The Spotlight...***

## Sugerencias para ayudarle a su hijo adolescente

Los padres de familia tienen un poder tremendo de influir las decisiones de sus hijos si eligen utilizarlo. Abajo hay algunas sugerencias que le ayudaran.

Si descubre que su adolescente está fumando, usted debe:

- Expresar su preocupación y su desilusión.
- Decirle muy claramente que no quiere que fume.
- Aprender los hechos sobre la adicción a la nicotina y el proceso de dejar de fumar.
- Enseñar a su hijo los efectos y peligros de fumar.
- Mostrarle el costo verdadero de fumar. Enséñele lo que pudiera comprar en unos pocos meses si deja de fumar. Por ejemplo, 2 paquetes de cigarrillos al día cuestan más de \$180 al mes.
- Hablar sobre las restricciones que se le impondrán si sigue fumando.
- Nunca engañe ni amenace cuando está enojado. Acuérdesse que la meta principal es evitar el comienzo de una adicción horrible.
- Si es necesario, busque ayuda profesional.