



McMillenHealth
EDUCATION • CURRICULUM • MEDIA

Respirar: Pasos saludables para vivir sin tabaco

Actividades para padres



Copyright 2018 de McMillen Health

Todos los derechos reservados. No se puede reproducir ni transmitir parte de esta publicación en ninguna forma ni por ningún medio, ya sea electrónico o mecánico, como fotocopias, grabaciones u otro tipo de sistema de almacenamiento y recuperación de información, sin autorización por escrito de la editorial.

Por medio del presente se concede permiso a profesores individuales que usan las plantillas correspondientes del estudiante como el principal vehículo para la instrucción habitual en la sala de clases para fotocopiar páginas completas de esta publicación en cantidades adecuadas para la sala de clases con fines de instrucción y no de reventa. Las solicitudes de información sobre otros asuntos relacionados con el duplicado de este trabajo deben dirigirse a McMillen Health Curriculum Dept., 600 Jim Kelley Blvd, Fort Wayne, Indiana 46816. Fax: (260) 456-9655.

El logotipo de McMillen Health es una marca comercial de McMillen Health registrada en Estados Unidos de Norteamérica u otras jurisdicciones. Impreso en Estados Unidos de Norteamérica.

ISBN: 978-1-64440-315-0

Si recibió este material como copias para exámenes sin costo, McMillen Health conserva la titularidad de los materiales, los que no se pueden revender. La reventa de copias para exámenes está estrictamente prohibido y es ilegal.

La posesión de esta publicación en formato impreso no faculta a los usuarios a convertir esta publicación, o cualquier parte de la misma, a formato electrónico.



McMillenHealth
EDUCATION • CURRICULUM • MEDIA

Respirar: Pasos saludables para vivir sin tabaco

Actividades para padres

Contenido

Actividades para padres

Fumar: Su dinero se hace humo	6
Planificación de una vida sin fumar	8
Manejo saludable del estrés: Pelota antiestrés.....	10
Manejo saludable del estrés: Relajación de músculos.....	12
Manejo saludable del estrés: Imágenes guiadas.....	14
Reciba ayuda para dejar de fumar.....	16
Dilemas diarios.....	18
Veo, veo: Humo de tercera mano	20
Un millón de dólares por hora	22

Apéndice

Cálculos del gasto en tabaco	A1
Páginas escalonadas para cuadernillo	A2
Tarjetas dobles de ayuda pedagógica.....	A7
Guía sobre los beneficios que dejar de fumar tiene para la salud.....	A17
Tarjetas de situaciones simuladas y soluciones.....	A18
Imágenes de los efectos del humo de tercera mano.....	A21
Imágenes de marketing del tabaco.....	A25

Bienvenido a Respirar:

Pasos saludables para vivir sin tabaco

El programa Respirar: Pasos saludables para vivir sin fumar utiliza un método integral que comprende a los padres, profesionales de educación de la primera infancia y niños para abordar los efectos en la salud de criar niños alrededor del humo del tabaco.

Componentes principales de Respirar: Pasos saludables para vivir sin tabaco

- 15 lecciones paso a paso adecuadas para la edad lideradas por el profesor de la clase y alineadas con Indicadores clave de desarrollo de gran alcance y los ámbitos y objetivos del sistema Head Start de resultados de aprendizaje temprano.
- 9 actividades interactivas para padres que están alineadas con los resultados de participación de los padres y familias en Head Start
- Capacitación para educadores de la primera infancia

Respirar: Pasos saludables para vivir sin fumar fue diseñado para dotar a los padres de conocimientos y destrezas para criar a sus hijos en un entorno sin tabaco.

Los objetivos del programa Respirar: Pasos saludables para vivir sin fumar:

Con una mayor conciencia y autoeficiencia, los padres reducirán o eliminarán el uso personal del tabaco y defenderán la crianza de sus hijos en un ambiente libre de humo que impedirá los efectos adversos en la salud asociados a la exposición al humo de segunda y tercera mano. Los niños que son criados en ambientes sin tabaco tienen un mejor desempeño en la escuela debido a que tienen un mejor índice de asistencia por la menor probabilidad de sufrir infecciones respiratorias o de oídos o experimentar complicaciones graves del asma que son habituales en niños que están expuestos al humo del tabaco. Mientras más saludable es el niño, mayores son las probabilidades de que tenga éxito en la escuela y en la vida.

La necesidad de información para dejar de fumar

El Centro de Control de Enfermedades ha identificado dejar de fumar como la mejor manera de mejorar la salud de las personas. El consumo de tabaco no solo tiene efectos negativos en la salud para el usuario, sino también para todas las personas que tengan contacto con el humo (humo de segunda mano) o que están en un área donde se ha fumado (humo de tercera mano). Se estima que 1 de 4 niños de entre 3 y 11 años se crían en un hogar donde al menos uno de los padres fuma. Los bebés y niños pequeños están particularmente en riesgo por los peligros vinculados al humo de segunda y tercera mano debido a que sus pulmones todavía se están desarrollando. Dejar de fumar es un paso importante que puede tomar un padre para mejorar su propia salud y la de sus familias, pero también es fundamental asegurar que los niños estén en ambientes libres de humo. Fumar se traduce en enfermedades y discapacidades y afecta casi todos los órganos del cuerpo. Si bien fumar causa cerca de 500,000 muertes prematuras cada año, las miles de sustancias químicas presentes en el humo de segunda mano matan a cerca de 41,000 personas no fumadoras cada año. Además del efecto en la salud y las finanzas familiares, los niños que tienen padres que fuman tienen una probabilidad de más del doble de convertirse en fumadores.

La exposición al tabaco afecta el éxito escolar

Los niños expuestos a humo de segunda y tercera mano tienen una mayor probabilidad de desarrollar bronquitis, neumonía y asma, como también sufrir infecciones frecuentes de oídos y del tracto respiratorio. Debido a la gravedad y a la frecuencia, los niños que están expuestos al humo de segunda o tercera mano tienen una mayor cantidad de inasistencias a la escuela. En consecuencia, los padres deben ausentarse del trabajo para poder llevar a sus hijos al médico o quedarse en casa con ellos mientras están enfermos. Cuando los niños pequeños no van a la escuela, pierden el apoyo y orientación de un adulto para ayudarlos a dominar destrezas básicas que son esenciales para tener éxito en grados posteriores. Las ausencias de los niños pequeños se asocian a una menor competencia de lectura y matemáticas.

Descripción de las actividades para padres:

El programa Respirar: Pasos saludables para vivir sin fumar tiene 9 actividades para los padres que ayudarán a aumentar la conciencia de los efectos que fumar y vapear tienen en la salud mientras la mujer está embarazada, así como criar a los niños en ambientes donde pueda haber personas que fuman (casa, auto, casa de un pariente o lugar donde se prestan servicios de cuidado infantil). Cada una de estas actividades entretenidas y altamente interactivas está diseñada para hacer una o más de las siguientes cosas:

- Crear conciencia
- Aumentar el conocimiento
- Mejorar la comprensión
- Ofrecer apoyo

El consumo de tabaco puede ser un tema delicado; por lo tanto, los facilitadores de estas actividades deben mantener un ambiente de respeto mutuo donde todo el mundo sea bienvenido y nadie se sienta juzgado o rechazado. Las actividades no son secuenciales y se pueden realizar en cualquier orden. Las actividades se pueden adaptar fácilmente para acomodar a un grupo de cualquier tamaño (de 2 a 100 padres) y ajustarse al tiempo asignado disponible (de 10 a 45 minutos). Una característica destacada de este programa es que cada actividad para padres está alineada con los Resultados de participación de padres y familias en Head Start.

Fumar: Su dinero se hace humo

Actividad para padres

Descripción general

Los padres analizarán cuánto dinero gastan en su hábito de fumar e identificarán formas más satisfactorias de gastar ese dinero.

Resultados de la participación de padres y familias (PFE) en Head Start

- N.º 1 Bienestar de la familia
- N.º 6 Conexiones de la familia con semejantes y la comunidad

Materiales

- Notas adhesivas de 3" x 3" de varios colores
- 3 cartulinas u hojas grandes de papel
- Marcadores de tamaños y colores surtidos
- Cinta
- Cálculos del gasto en tabaco (Apéndice A1)

Extensiones o adaptaciones:

Si no funciona colgar papeles en la pared por la distribución de la habitación o situación, se pueden poner las cartulinas en una mesa.

Antes de comenzar

Prepare las cartulinas.

- Con un marcador, escriba "Media cajetilla al día" en la parte superior de una cartulina, "1 cajetilla al día" en la parte superior de otra y "2 cajetillas al día" en la última.
- Pegue con cinta las Hojas de gastos de media cajetilla, 1 cajetilla y 2 cajetillas (apéndice) a las cartulinas.

Pegue con cinta las cartulinas una al lado de la otra en la pared a nivel de los ojos. Divida los blocs de notas adhesivas en pilas más pequeñas. Distribuya las pilas de notas en la mesa de actividades junto con los marcadores.

Pasos

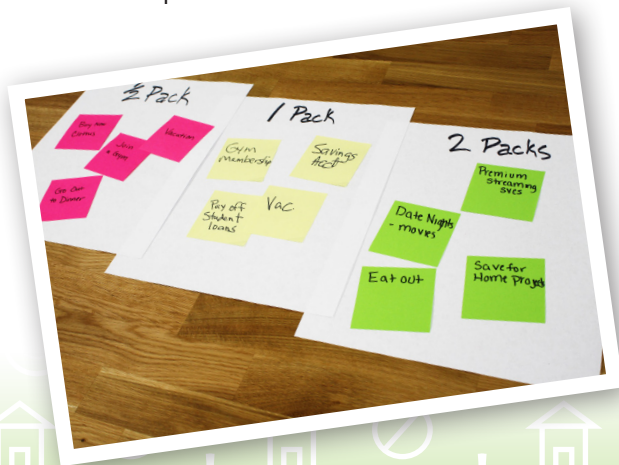
Debate previo a la actividad: Dejar de fumar es una de las cosas más difíciles de hacer. Hay muchos motivos para dejar de fumar, como mejorar su salud y la de su familia.

En esta actividad, analizaremos el costo de fumar. La cajetilla promedio de cigarrillos en Indiana cuesta alrededor de \$6. ¿Qué podría hacer usted con \$6 adicionales al día, \$42 a la semana, \$180 al mes, \$2,190 al año o incluso \$10,950 en cinco años? ¿Cómo cambiaría su vida ese dinero? ¿Qué haría con él? Si fuma cigarrillos más costosos o fuma mucho, ahorrará incluso más dinero.

Además de ahorrar dinero por no tener que comprar cigarrillos, también ahorrará dinero en las primas de seguro de salud, citas médicas, medicamentos, limpieza del hogar y otros elementos personales.

Instrucciones para la actividad

1. Indique a los padres que escriban con un marcador una actividad o elemento en el que gastarían el dinero en lugar de tabaco (vacaciones, auto nuevo, ropa nueva, salir a cenar, algo para sus hijos, etc.). Motíuelos a que escriban todas las actividades o elementos que deseen con una nota adhesiva separada para cada uno.
2. Indique a los padres que peguen sus notas en la cartulina que más se asemeje a la cantidad que fuman.



Debate posterior a la actividad:

Pregunte: ¿Cómo se sentiría si pudiera hacer o tener esas cosas?

Pregunte: ¿Qué pasaría si no tuviera que ser controlado por su adicción al tabaco? ¿Qué sería diferente en su vida?

Pregunte: ¿Qué le impide convertir eso en una realidad?

Debate posterior a la actividad:

Si está interesado en dejar de fumar u obtener más información sobre cómo dejar de fumar, converse con su médico sobre medicamentos y productos especiales que lo pueden ayudar. Muchas compañías de seguros los cubrirán, de manera que pueden tener un costo reducido o ser gratuitos. Llame al **1-800-QUIT-NOW** para obtener información sobre cómo dejar de fumar, conversar con un consejero y recibir apoyo. Visite everytrycounts.gov o smokefree.gov para ver grandiosos consejos que lo ayudarán a tener éxito en su meta de dejar de fumar.

Planificación de una vida sin fumar

Actividad para padres

Descripción general

Los padres crearán un cuadernillo con páginas escalonadas para identificar estrategias a fin de criar a sus hijos en un ambiente libre de humo.

Resultados de la participación de padres y familias (PFE) en Head Start

- N.º 1** Bienestar de la familia
- N.º 2** Relaciones positivas entre padres e hijos
- N.º 6** Conexiones de la familia con semejantes y la comunidad

Materiales

Páginas escalonadas para cuadernillo (apéndice A2 a A6)

Engrapadora y grapas

Bolígrafos o lápices

Antes de comenzar

Haga una copia de cada una de las páginas escalonadas para cuadernillo por participante. Corte por la línea punteada para ajustar cada página al tamaño correcto.



Pasos

Debate previo a la actividad: Comprometerse a criar a sus hijos en un hogar libre de humo es un paso importante en ayudar a que sus hijos tengan una vida saludable. Hay más que considerar que solo prohibir que se fume dentro de su casa. Piense en todos los lugares a los que van sus hijos y con quiénes interactúan. ¿Alguno de ellos fuma (un amigo, vecino, proveedor de servicios de cuidado infantil, familiar)? ¿En alguno de los lugares que sus hijos visitan (la casa de una niñera, familiar o amigo), se permite fumar dentro de la casa?

No permitir que fumen en su casa y auto es un primer paso importante. Para proteger totalmente a sus hijos, debe trazar un plan para protegerlos del humo de segunda mano al que pueden estar expuestos y que proviene de otras personas como sus amigos, familiares y proveedores de servicios de cuidado infantil.

Instrucciones para la actividad

1. Entregue a cada padre 1 copia de cada una de las páginas escalonadas para cuadernillo.
2. Pida a los padres que alineen la parte superior de las páginas del cuadernillo con la página más corta en la parte superior, la siguiente página más larga debajo de esa, de manera que la página más larga esté detrás.
3. Pida a los padres que engrapen los cuadernillos con 2 o 3 grapas en el borde superior del folleto.
4. Analice una sección (en el auto, guardería, parientes, en casa) del cuadernillo y revise los pasos sugeridos para saber cómo convertir ese aspecto de su vida en uno libre de humo. Pida a los padres que trabajen con compañeros para compartir ideas y responder las preguntas de la sección. Continúe trabajando hasta finalizar todas las secciones del cuadernillo.

Debate posterior a la actividad:

Mantenga este cuadernillo a mano, de manera que pueda consultarlo con frecuencia mientras trabaja para crear una vida libre de humo para sus hijos.

Debate posterior a la actividad:

Pregunte: ¿Qué área (casa, auto, parientes, servicios de cuidado infantil) será la más difícil para mantener a sus hijos en un ambiente libre de humo? ¿Qué lo hará difícil? ¿Qué apoyo necesitará para poder lograrlo?



Manejo saludable del estrés: Pelota antiestrés

Actividad para padres

Descripción general

Los padres harán una pelota antiestrés que puedan usar durante momentos de estrés y la compartirán con sus hijos para ayudarlos a fortalecer los músculos de la mano y desarrollar habilidades de motricidad fina. El control del estrés promueve un estilo de vida más saludable.

Resultados de la participación de padres y familias (PFE) en Head Start

- N.º 1 Bienestar de la familia
- N.º 2 Relaciones positivas entre padres e hijos
- N.º 4 Las familias como aprendices
- N.º 6 Conexiones de la familia con semejantes y la comunidad

Extensiones o adaptaciones:

Pida a los padres que hagan 2 pelotas antiestrés: una para que la usen los adultos como herramienta para manejar el estrés y otra para que sus hijos la usen para desarrollar sus habilidades de motricidad fina.

Materiales

3 globos por participante (mismo tamaño y forma; no use globos de agua)

Una botella de agua, limpia y seca de 16.9 oz, 1 por participante (hecha de plástico delgado de manera que se pueda aplastar fácilmente)

Harina, 3/4 de taza por participante

Toallas de papel mojadas

Lápiz (o palillo de helado), 1 por cada 2 participantes

Embudo, 1 por cada 2 participantes

Periódico (opcional)

Antes de comenzar

Coloque los periódicos en la mesa antes de comenzar para que la limpieza posterior sea más rápida y sencilla.

NOTA SOBRE ALERGIAS: Si un padre, madre o hijo tiene alergia al látex, use globos sin látex. Si un padre, madre o hijo tiene alergia a la harina, se puede reemplazar por arroz o arena para rellenar el globo.

Pasos

Debate previo a la actividad: El estrés es el sentimiento que tenemos cuando sentimos presión, tensión o agobio. El estrés es una parte normal de la vida. Usted puede experimentar estrés a partir de su ambiente, cuerpo y pensamientos. Incluso cambios positivos en la vida, como un ascenso o el nacimiento de un hijo, causan estrés.

Instrucciones para la actividades

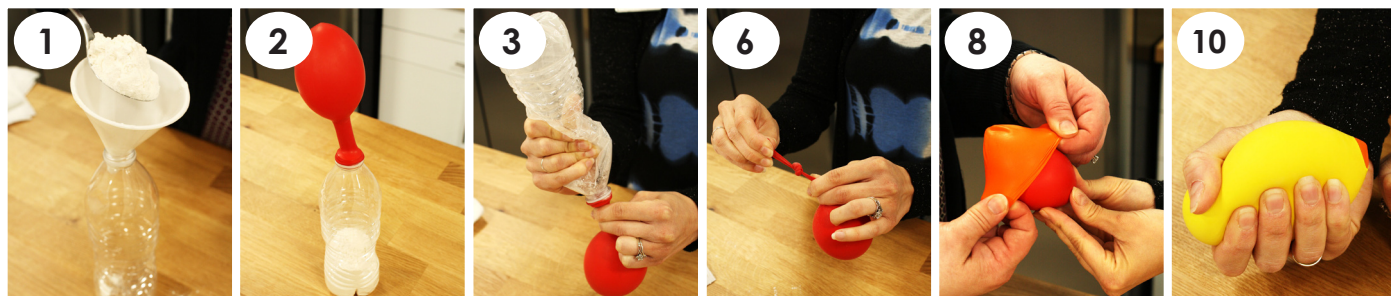
Tener un par de manos adicionales puede ser útil, de manera que recomiende a los padres que trabajen con un compañero para crear sus pelotas antiestrés.

Lea lo siguiente a los padres:

1. Inserte el embudo en la botella y coloque $\frac{3}{4}$ de taza de harina en la botella. Si es necesario, use un lápiz para presionar la harina para que entre a la botella a través del embudo.
2. Voltee la botella y sostenga el globo alrededor de la boca de la botella y lentamente apriete la botella para llevar la harina de la botella al globo. Llene el globo con 2 a 3 pulgadas de harina.
3. Pellizque el globo para impedir que salga el aire mientras se saca el globo de la botella.
4. Amarre el globo para cerrarlo y corte el extremo sobrante. Precaución: no corte demasiado cerca del nudo porque este podría deshacerse. Con una toalla de papel humedecida, limpie todos los residuos de harina que hayan quedado en la parte exterior del globo.
5. Infle el segundo globo y deje que el aire lo estire. Luego, corte el cuello del globo.
6. Comenzando con el extremo atado del primer globo, coloque el segundo globo sobre el primero de manera que el primer globo esté dentro del segundo.
7. Repita los pasos 7 y 8 anteriores con el tercer globo para que la pelota antiestrés sea incluso más resistente.

Debate posterior a la actividad:

Los padres pueden usar estas pelotas para mantener las manos ocupadas si están lidiando con las ansias de fumar o como una manera de controlar el estrés. Sugiera a los padres que compartan la pelota antiestrés con sus hijos. Puede fortalecer los músculos de manos y dedos, lo que puede ayudarlos a desarrollar habilidades de motricidad fina. Debido a que la pelota antiestrés es pequeña y portátil, la pueden usar los padres o los hijos mientras están en el auto, mientras esperan una cita o esperan que los atiendan en un restaurante.



Manejo saludable del estrés: Relajación de músculos

Actividad para padres

Descripción general

Los padres practicarán una relajación progresiva de los músculos, técnica fácil de hacer para controlar el estrés que pueden realizar en cualquier lugar y en cualquier momento.

Resultados de la participación de padres y familias (PFE) en Head Start

- N.º 1 Bienestar de la familia
- N.º 2 Relaciones positivas entre padres e hijos
- N.º 4 Las familias como aprendices
- N.º 6 Conexiones de la familia con semejantes y la comunidad

Materiales

Ambiente tranquilo

Pasos

Debate previo a la actividad: El estrés puede mantenernos alerta, motivados y listos para evitar el peligro. El estrés se transforma en negativo cuando una persona enfrenta continuos desafíos sin alivio o relajación entre factores estresantes. En consecuencia, la persona se siente agobiada y se genera tensión relacionada con el estrés.

Una técnica fácil de hacer que puede probar cuando tenga estrés se llama relajación progresiva de los músculos. La tensión muscular es una de las señales físicas más comunes de estrés. Hacer este ejercicio en forma regular lo ayudará a disminuir su tensión general y niveles de estrés, y lo ayudará a relajarse cuando se sienta ansioso. También puede reducir problemas físicos como dolores de estómago o de cabeza, así como mejorar su sueño.

Instrucciones para la actividad

1. Para comenzar, pida a los padres que se sienten de manera cómoda, cierren los ojos y dejen que todos sus músculos se relajen completamente.
2. Diga a los padres que respiren lenta y profundamente mientras aprietan todos los músculos de sus piernas y pies. Apriete lo más que pueda sin causar dolor y mantenga durante 5 segundos. Haga que la tensión de los músculos sea deliberada, pero gentil. Si alguien tiene problemas con músculos lesionados, huesos rotos o cualquier problema médico que pudiera impedir la actividad física, pídale que consulte con un médico antes de intentar este ejercicio.
3. Luego, diga a los padres que exhalen mientras relajan rápidamente los músculos tensos de piernas y pies y dejen que toda la tirantez deje los músculos tensos. Los músculos se sentirán sueltos y lacios a medida que liberen la tensión.
4. Pida a los padres que se concentren y noten la diferencia entre la tensión y la relajación. Esta es la parte más importante de todo el ejercicio.
5. Repita los pasos 2 a 4 tres veces más y concéntrese en una parte diferente del cuerpo cada vez.
 - Serie 2: Estómago y pecho
 - Serie 3: Brazos, hombros y cuello
 - Serie 4: Cara

Debate posterior a la actividad:

Pregunte: ¿Cómo se siente? ¿Qué observaciones tiene sobre cómo se sienten los músculos y el cuerpo antes, durante y después de que cada parte se tensó y luego relajó? ¿Cree que esto es algo que pueda intentar hacer solo cuando se sienta estresado?

Manejo saludable del estrés: Imágenes guiadas

Actividad para padres

Descripción general

Los padres practicarán un ejercicio de imágenes guiadas, técnica fácil de hacer para controlar el estrés que pueden realizar en cualquier lugar y en cualquier momento.

Resultados de la participación de padres y familias (PFE) en Head Start

- N.º 1 Bienestar de la familia
- N.º 2 Relaciones positivas entre padres e hijos
- N.º 4 Las familias como aprendices
- N.º 6 Conexiones de la familia con semejantes y la comunidad

Materiales

Ambiente tranquilo

Pasos

Debate previo a la actividad: Mientras más estrés tiene una persona o mientras más dure el estrés, más problemas físicos y mentales puede causar. El estrés puede derivar en síntomas físicos como dolor de cabeza, problemas estomacales, alta presión arterial, dolor de pecho y problemas para dormir. Las personas que tienen demasiado estrés sufren problemas emocionales como depresión, ataques de pánico u otras formas de ansiedad y preocupación.

Una técnica simple para lidiar con el estrés de una manera saludable es usar la imaginación. Cuando se aleja la atención del estrés, se puede crear un lugar apacible en la mente.

Instrucciones para la actividad

Lea lo siguiente a los padres:

1. Siéntese de manera cómoda, cierre los ojos, respire y exhale profundamente un par de veces.
2. Visualícese en un entorno tranquilo y apacible, un lugar como un sendero natural, en una playa o cualquier lugar que lo haga sentirse calmado. Respire y exhale profundamente un par de veces. Le haré un par de preguntas para guiarlo. No necesita responder en voz alta, solo use su imaginación para crear una imagen vívida en su mente.
3. En su mente, mire alrededor. ¿Qué ve? Mire a la izquierda y a la derecha. ¿Qué observó? ¿Qué colores ve? ¿Qué objetos observó? Mire hacia sus pies. ¿Sobre qué están parados? Mire hacia arriba. ¿Qué ve en el cielo? ¿Está brillante y soleado o sombrío y nuboso?
4. En su mente, esté muy tranquilo. ¿Qué escucha? ¿Es un sonido bajo o fuerte? ¿Escucha una brisa, pájaros u otras personas?
5. Dedique más o menos otro minuto para disfrutar el entorno tranquilo y vea, escuche y huela lo que lo rodea.
6. Después de 3 a 5 minutos, haga que los padres muevan los dedos de pies y manos para volver lentamente a la realidad. Indique a los padres que hagan girar las muñecas y tobillos y que abran lentamente los ojos.

Debate posterior a la actividad:

Pregunte: ¿Cómo se siente?
¿A dónde fue en su mente?
¿Se siente más tranquilo?
¿Cree que esto es algo que pueda intentar hacer solo cuando se sienta estresado?

Reciba ayuda para dejar de fumar

Actividad para padres

Descripción general

Los padres se familiarizarán con una serie de recursos comunitarios, estatales y nacionales disponibles para ayudarlos a dejar de fumar con la elaboración de tarjetas de ayuda pedagógica. Adicionalmente, las tarjetas de ayuda pedagógica se pueden usar para ayudar a los padres para que trabajen con sus hijos a practicar el alfabeto.

Resultados de la participación de padres y familias (PFE) en Head Start

- N.º 1 Bienestar de la familia
- N.º 3 Familias como educadores de toda la vida
- N.º 4 Las familias como aprendices
- N.º 6 Conexiones de la familia con semejantes y la comunidad

Materiales

Anillos de carpetas para hojas sueltas de 1" o pedazos de cuerda gruesa de 5", 1 por participante

Tijeras, 1 por participante

Perforador, 1 por participante

Tarjetas de ayuda pedagógica de dos caras (apéndice A7 a A16), un juego por participante

Guía "Beneficios de dejar de fumar" (apéndice A17), 1 por participante

Antes de comenzar

Imprima las tarjetas de ayuda pedagógica de dos caras (el anverso y el reverso) en papel y lámínelas. Si no es posible laminarlas, imprima las tarjetas en papel grueso. Haga copias de la guía "Beneficios de dejar de fumar".



Pasos

Debate previo a la actividad: Dejar de fumar es lo mejor que puede hacer para mejorar su salud y la salud de sus hijos. Dejar de fumar también puede ser difícil. Obtener ayuda puede marcar la diferencia. Conversar con su médico sobre sus intenciones y para conocer medicamentos o productos de reemplazo de la nicotina puede ser un gran primer paso.

Inscribirse para recibir mensajes de texto y usar aplicaciones telefónicas puede ayudarlo durante el día para mantener el rumbo. Usar destrezas saludables para controlar las ansias y saber que solo son temporales lo ayudará a lograrlo.

Instrucciones para la actividad

1. Entregue a los padres una copia de la guía "Beneficios de dejar de fumar".
2. Pida a los padres que corten cada tarjeta de ayuda pedagógica.
3. Pida a los padres que alineen el perforador con el círculo negro en el extremo superior izquierdo de cada tarjeta y perfore cada tarjeta.
4. Ordene las tarjetas de manera que estén en orden alfabético.
5. Una las tarjetas con un anillo de carpeta de 1" o átelas con una cuerda gruesa. (Nota: si usa cuerda, no la ate ajustada; deje un espacio de manera que las tarjetas puedan voltearse fácilmente).
6. Comparta ideas con los padres sobre cómo, cuándo y dónde pueden usar estas tarjetas. Algunos ejemplos son los siguientes:
 - Mantenga las tarjetas a mano en todo momento, de manera que hay un acceso fácil para recibir apoyo para dejar de fumar.
 - Cuando sienta ansias, vaya a los consejos para "Derrotar las ansias" en el reverso de las tarjetas.
 - Use las tarjetas mientras espera en una cita y haga una pequeña sesión de aprendizaje con sus hijos.



Dilemas diarios

Actividad para padres

Descripción general

Los padres harán coincidir las situaciones simuladas que pudieran encontrar en su vida diaria con posibles soluciones para manejarlas.

Resultados de la participación de padres y familias (PFE) en Head Start

- N.º 1 Bienestar de la familia
- N.º 2 Relaciones positivas entre padres e hijos
- N.º 3 Conexiones de la familia con semejantes y la comunidad

Materiales

- Tarjetas con situaciones simuladas, 1 juego por cada 2 a 3 adultos
- Tarjetas con soluciones a situaciones simuladas, 1 juego por cada 2 a 3 adultos

Extensiones o adaptaciones:

Esto se podría hacer como una competencia rápida en la que el primer grupo que haga coincidir correctamente cada situación simulada con la solución gana un pequeño premio. También se podría hacer como un grupo grande; se lee en voz alta la situación simulada y se pide a los padres que ofrezcan ideas sobre cómo manejar la situación.

Antes de comenzar

Haga copias de las tarjetas con situaciones simuladas y soluciones a las mismas. Córtelas en las líneas. Únalas con un clip para papeles de manera que tenga juegos suficientes para que cada grupo de padres tenga uno.



Pasos

Debate previo a la actividad: Decidir que se prohíba fumar en su casa y auto o alrededor de sus hijos los protegerá del humo de segunda y tercera mano. Esta es una de las cosas más saludables que usted puede hacer por su familia.

Humo de segunda mano: es el humo proveniente del extremo de un cigarrillo encendido y que exhala el fumador.

Humo de tercera mano: se refiere a los residuos tóxicos que permanecen en las superficies como pisos, alfombras, muebles, ropa de cama y paredes durante semanas y meses después de que se ha fumado en un área.

Decir que no desea que nadie fume en la casa o en el auto es a veces más fácil de decir que hacer. La vida se vuelve complicada y las personas pueden dificultar sus planes.

Instrucciones para la actividad

1. Coloque a los padres en grupos de 2 a 3 y dé a cada grupo un juego de tarjetas con situaciones simuladas y soluciones a estas.
2. Pida a los padres que trabajen con sus compañeros para unir la situación simulada con la mejor opción para afrontarla.
3. Cuando todos los grupos hayan terminado de unir las tarjetas, analicen como grupo las siguientes preguntas:
 - ¿Con qué solución unió cada grupo la situación simulada 1-6?
 - Si hay respuestas diferentes entre los grupos, pregunte lo siguiente:
 - » “¿Por qué eligió esa respuesta?”
 - » Luego pregunte al grupo grande: “¿Qué piensan ustedes sobre eso?”
 - Pregunte a todo el grupo:
 - » “¿Cuál de estas situaciones simuladas sería la más difícil para usted? ¿Por qué?”

Debate posterior a la actividad:

Pregunte: ¿Puede pensar en otras situaciones que pudieran surgir que dificultarían proporcionar un ambiente libre de humo?

Debate posterior a la actividad:

Pregunte: ¿Cuáles son algunos de los beneficios de mantener su casa y auto libres de humo?

- Usted será un modelo de una vida más sana
- Disminuirá su propio consumo de cigarrillos
- Disminuirá el riesgo de incendios en su casa
- Ahorrará tiempo, dinero y energía
- Habrá aire más fresco en su casa y auto
- Tendrá una casa y auto más limpios

Veo, veo: Humo de tercera mano

Actividad para padres

Descripción general

Los padres analizarán imágenes para identificar dónde se podría encontrar humo de tercera mano.

Resultados de la participación de padres y familias (PFE) en Head Start

- N.º 1** Bienestar de la familia
- N.º 2** Relaciones positivas entre padres e hijos
- N.º 3** Familias como educadores de toda la vida
- N.º 4** Las familias como aprendices
- N.º 6** Conexiones de la familia con semejantes y la comunidad

Materiales

Imágenes de humo de tercera mano (apéndice A21 a A24) (una copia por cada 2 padres)

Extensiones o adaptaciones:

Converse con los padres sobre cómo pueden jugar Veo, veo con sus hijos para ayudarlos a enseñar a sus hijos los colores, números y descripciones de palabras. Ejemplo: "Veo, veo una cosa azul". "Veo, veo 2 de estos". "Veo, veo una cosa redonda".

Antes de comenzar

Haga copias de las Imágenes de humo de tercera mano (apéndice). Se entregará a cada pareja de padres 1 de las 4 imágenes.



Pasos

Debate previo a la actividad: ¿Alguien ha escuchado el término “humo de tercera mano”? El humo de tercera mano corresponde a las sustancias químicas que quedan en superficies después de fumar cigarrillos convencionales o usar cigarrillos electrónicos. El humo de tercera mano contiene más de 250 sustancias químicas tóxicas que pueden provocar graves problemas de salud.

Los bebés y niños pequeños son quienes están especialmente en riesgo de sufrir los efectos negativos del humo de tercera mano, debido a que gatean y juegan en el piso y encima de los muebles. A medida que gatean, caminan y juegan, se levantan las sustancias químicas tóxicas y las inhalan.

Instrucciones para la actividad

1. Pida al grupo que vea el video: “Humo de tercera mano” en <https://bit.ly/2sWCf12>
2. Pida a los padres que formen grupos de 2 o 3 personas. Determine cuál de los padres en cada grupo irá primero. Dé a cada grupo una imagen diferente (al primer grupo se le dará la imagen 1; al segundo grupo, la imagen 2, etc.). Pida a los padres que determinen quién comenzará el juego para su grupo.
3. Un padre escoge un objeto de la imagen relativa al humo de tercera mano que sería un lugar donde se puede encontrar humo de tercera mano. El jugador les dice a los otros miembros del grupo: “Veo, veo” y el grupo le responderá “¿Qué ves?”, a lo que el jugador dirá “Una cosa” y el grupo preguntará: “¿Qué es?”. Luego el jugador dará una descripción corta del objeto como “Una cosa redonda” o “Una cosa en la que te acuestas”.
4. Los demás miembros del grupo se turnarán para adivinar los objetos que coinciden con la descripción básica dada.
5. Gana un jugador cuando adivina correctamente el objeto. Luego es el turno del siguiente jugador de decir “Veo, veo”.
6. Permita que los padres jueguen alrededor de 3 a 4 rondas.
7. Pida a cada grupo que muestre y describa su imagen a todo el grupo e identifique los diferentes lugares en la imagen donde creen que puede haber humo de tercera mano.

Debate posterior a la actividad:

Pregunte: ¿Alguna vez ha considerado que el humo de tercera mano es un problema para su familia? ¿Qué medidas puede tomar para eliminar el humo de tercera mano?

Un millón de dólares por hora

Actividad para padres

Descripción general

Los padres analizarán cómo las empresas tabacaleras y de vaporizadores usan anuncios para persuadir a grupos específicos de personas, lo que incluye a mujeres y niños, para que usen sus productos que producen cáncer.

Resultados de la participación de padres y familias (PFE) en Head Start

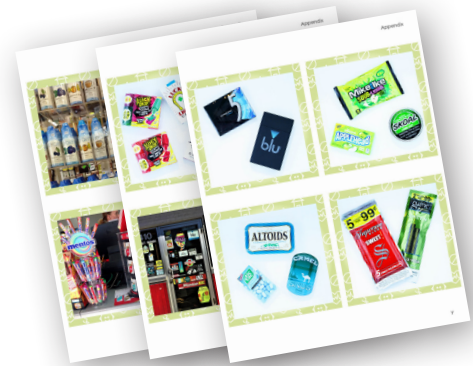
- N.º 1 Bienestar de la familia
- N.º 4 Las familias como aprendices
- N.º 6 Conexiones de la familia con semejantes y la comunidad

Materiales

Copias a color de cada una de las imágenes de marketing de tabaco (apéndice A25 a A27)

Extensiones o adaptaciones:

Esta actividad puede ampliarse de manera que los padres tomen nota de los anuncios de tabaco que encuentran en su vida diaria en la gasolinera, en tiendas, etc. Los padres pueden llevar un registro escrito de dónde se ubica el anuncio y describirlo, o bien pueden tomarle una foto. En la siguiente actividad, los padres pueden compartir entre sí los anuncios que encontraron. Pregúnteles cómo se sienten con respecto a estos anuncios ahora que son más conscientes de ellos.



Pasos

Debate previo a la actividad: Pregunte lo siguiente:

- ¿Alguna vez ha visto un comercial en la televisión de pizza y ha pensado “Sí, tengo hambre. ¡Esa pizza parece bien!”?
- ¿Ha probado un nuevo producto, como champú, maquillaje o alimentos, solo porque usted tenía un cupón o estaba a la venta?

Usted definitivamente no está solo. Todos nosotros somos influenciados por el marketing de productos. Desde muy pequeños, aprendemos a reconocer los productos según sus envases.

Ejemplos:

- La singular forma de una botella de Coca-Cola o Gatorade.
- Los colores de una empresa (como el rojo y amarillo de McDonald's o el verde y blanco de Starbucks)
- El logotipo (piense en los logotipos de Nike, autos Chevrolet, Pepsi, sopa Campbell's, Facebook o tiendas Target)

Las empresas tabacaleras invierten casi **\$1 millón cada hora** (\$23 millones cada día) en promover y publicitar sus productos.

Instrucciones para la actividad

1. Entregue a cada padre o grupo una copia de las imágenes de marketing de productos de tabaco.
2. Pida a los padres que hagan observaciones sobre las fotos. ¿Qué comparaciones se pueden hacer de los productos? ¿Qué observaron sobre las ubicaciones del marketing?

Debate posterior a la actividad:

Pregunte a cada participante, pareja o grupo pequeño: ¿Qué fue lo que le llamó la atención o lo hizo pensar?

Debate posterior a la actividad:

¿Cómo, si así fuera, ha cambiado su opinión sobre las empresas tabacaleras después de que hoy se ha enterado de que invierten \$1 millón por hora en hacer que niños y adultos fumen sus productos?

Si fuma
media cajetilla al día,
usted gasta...

\$3.00	→	al día
\$21.00	→	a la semana
\$90.00	→	al mes
\$1,080.00	→	al año
\$5,400.00	→	en 5 años

Si fuma
una cajetilla al día,
usted gasta...

\$6.00	→	al día
\$42.00	→	a la semana
\$180.00	→	al mes
\$2,190.00	→	al año
\$10,950.00	→	en 5 años

Si fuma
dos cajetillas al día,
usted gasta...

\$12.00	→	al día
\$84.00	→	a la semana
\$360.00	→	al mes
\$4,380.00	→	al año
\$21,900.00	→	en 5 años



Cómo crear una vida libre de humo

Si ha fumado en su auto:

- Lave las ventanas con una mezcla de 3 tazas de agua, 1/2 taza de bicarbonato y 1 taza de vinagre blanco en una botella con pulverizador.
- Lave las alfombrillas y ceniceros con agua y jabón.
- Aspire y use un limpiador de alfombras en toda la tapicería del auto.

¿Qué otras medidas debe tomar para asegurarse de que su auto esté libre de humo? _____

En el auto

- Pida a familiares y amigos que **no fuman** que cuiden a sus hijos.
- Si el proveedor de servicios de cuidado infantil fuma, pídale que vaya a su casa a cuidar a sus hijos. Recuérdeles que deben fumar afuera.
- Si debe dejar a sus hijos con alguien que fuma, pídale que se lave las manos y cara y se cambie de ropa antes de tomar en brazos o tocar a sus hijos.

¿Cuál cree que será la parte más difícil de tener un cuidado infantil libre de humo? _____

¿Qué medidas tomará para proteger a sus hijos del humo mientras otras personas los cuidan?

Cuidado de los hijos

- Hable con su familia sobre su plan de criar a sus hijos en una casa libre de humo. Explíqueles por qué desea hacer esto.
- Ayúdelos a dejar de fumar, si están listos. Hágales saber por qué quiere que dejen de fumar y ofrézcales apoyo.

Dejar de fumar es una decisión personal y sus parientes tal vez no estén listos para dejar el hábito. Si esto sucede, respete su decisión y hable sobre otras maneras de mantener saludable a sus hijos.

- Si fuman en su casa, pídales que mejor lo visiten a usted en su casa.
- Pídales que se laven las manos y cara y se cambien de ropa antes de tomar en brazos o tocar a sus hijos.
- Pídales que no fumen alrededor de sus hijos o dentro de la casa.

¿Con quién debe hablar? _____

¿Qué dirá? _____

¿Cuál será la parte más difícil? _____

Parientes

El humo puede recorrer toda la casa, así que solo fumar en una habitación, abrir una ventana, encender un ventilador o usar un aromatizador no es suficiente. Se debe fumar afuera, lejos de puertas y ventanas abiertas.

- Coloque un cartel de "No fumar" en la puerta e informe a todos que no está permitido fumar dentro de la casa.
- Si tiene visitas que fuman, dígalas que solo pueden fumar afuera.
- Retire todos los elementos relacionados con el tabaco (fósforos, encendedores, ceniceros, cigarrillos).
- Viviendas multifamiliares: El humo puede pasar por debajo de las puertas, por los pasillos y filtrarse en las casas por grietas, salidas y respiraderos. Si tiene un vecino que fuma, trate de hablar con él sobre fumar solo afuera. Si no se siente cómodo para hablar con él o si se rehúsa, hable con su arrendador para mudarse a un edificio sin humo.

Si alguien ha fumado en su casa

- Lave toda la ropa y la ropa de cama.
- Haga una limpieza profunda en su casa.
 - » Use agua y jabón lavalozas desengrasante para fregar todas las paredes y superficies (mesas, tocadores, repisas, persianas, ventanas).
 - » Aspire las alfombras.
 - » Trapee los pisos.
 - » Si es posible use un limpiador de espuma para alfombras que penetre en profundidad para toda la tapicería (alfombra, muebles, almohadas, tapetes).

¿Cuál será la parte más difícil de convertir su casa en un lugar libre de humo? _____

¿Qué hará para superar eso? _____

¿Qué otras medidas puede tomar para asegurarse de que su casa esté libre de humo? _____

En casa



Recurso GRATIS para dejar
de fumar en Internet

Smokefree.gov



Recurso GRATIS para dejar
de fumar en Internet

Everytrycounts.gov



Recurso GRATIS para dejar
de fumar en Internet

Betobaccofree.gov



Recurso GRATIS para dejar
de fumar en Internet

QuitNowIndiana.com



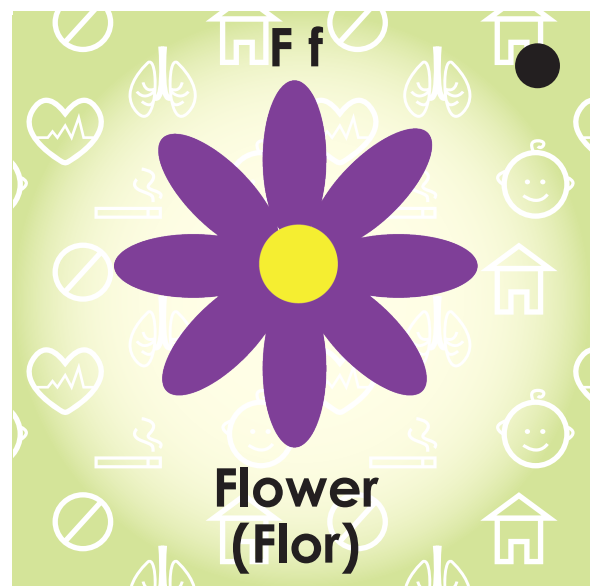
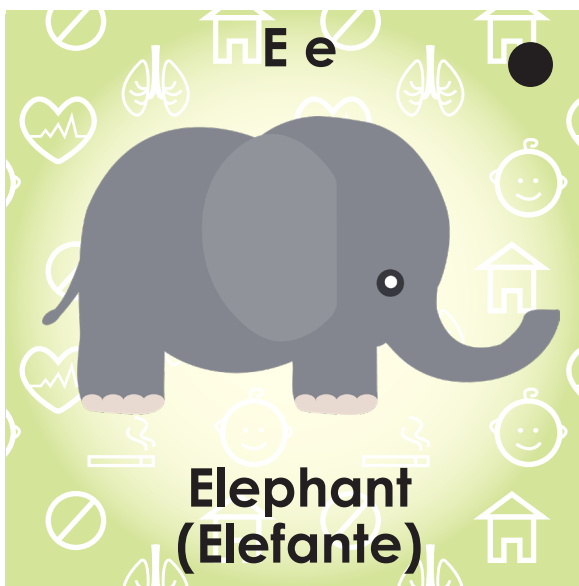
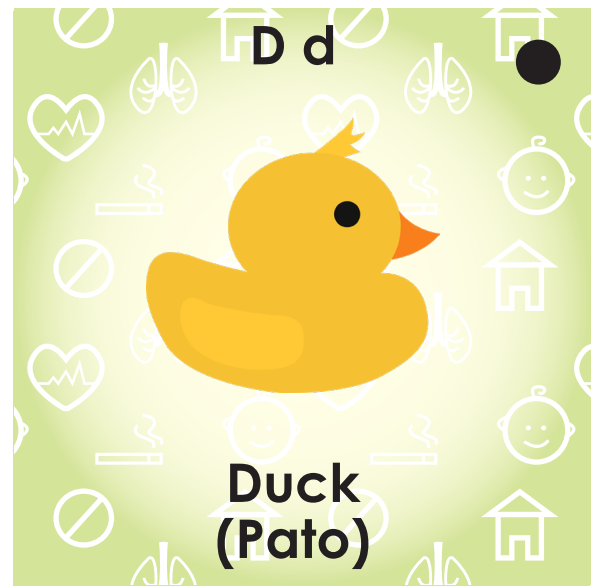
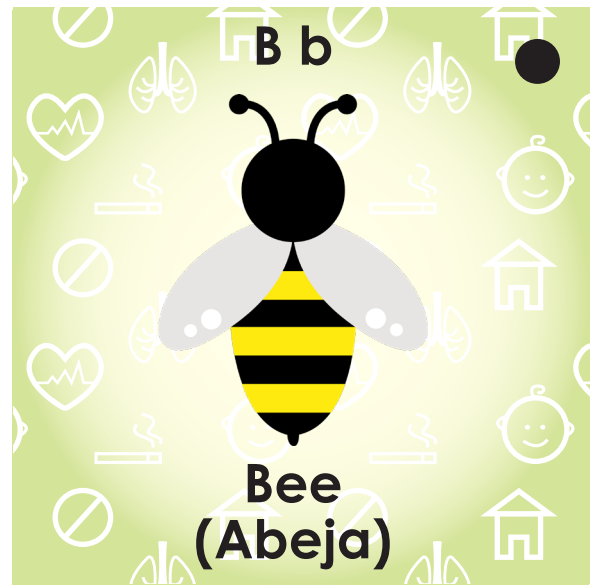
Recurso GRATIS de
información en Internet

**American Lung
Association**
lung.org/stop-smoking



Recurso GRATIS de
información en Internet

QuitNowIndiana.com





Recurso GRATIS de información en Internet

Smokefree.gov



Aplicación telefónica GRATIS

quitSTART



Recurso GRATIS de información en Internet

Everytrycounts.gov



Aplicación telefónica GRATIS

quitSTART



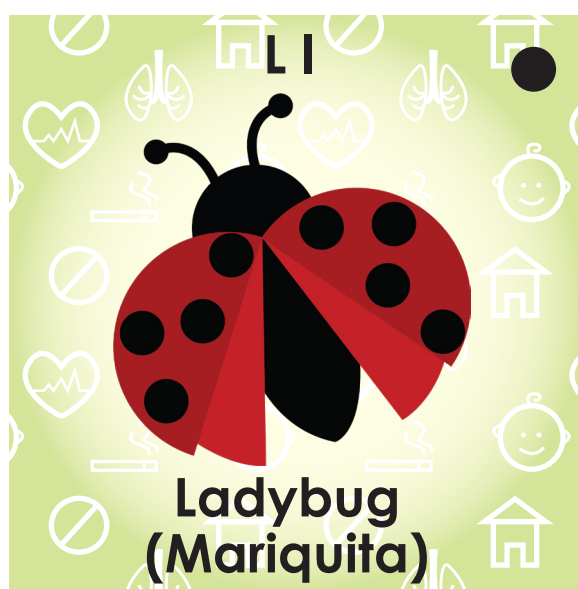
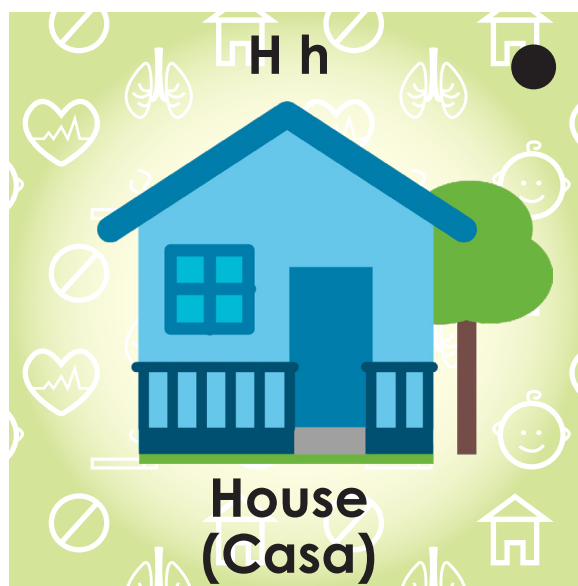
Aplicación telefónica GRATIS

QuitGuide



Apoyo telefónico GRATIS

1-800-Quit-Now
(1-800-784-8669)



Apoyo telefónico GRATIS

1-800-Quit-Now
(1-800-784-8669)

Apoyo con mensajes de texto GRATIS

**smokefree.gov/
smokefreetxt**

Personas

Médico

Personas

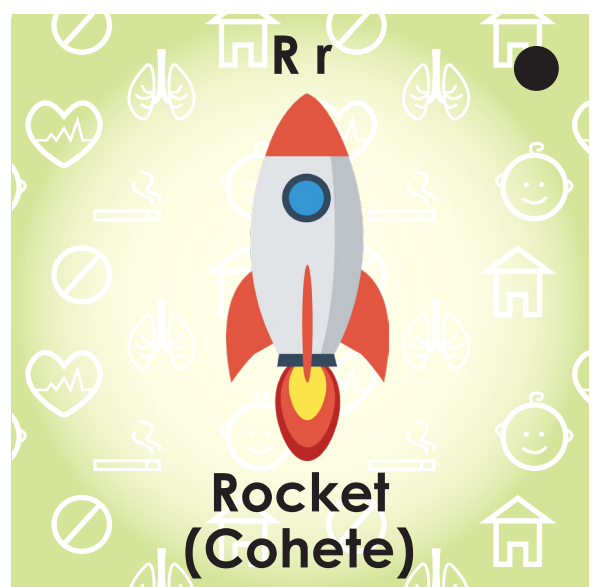
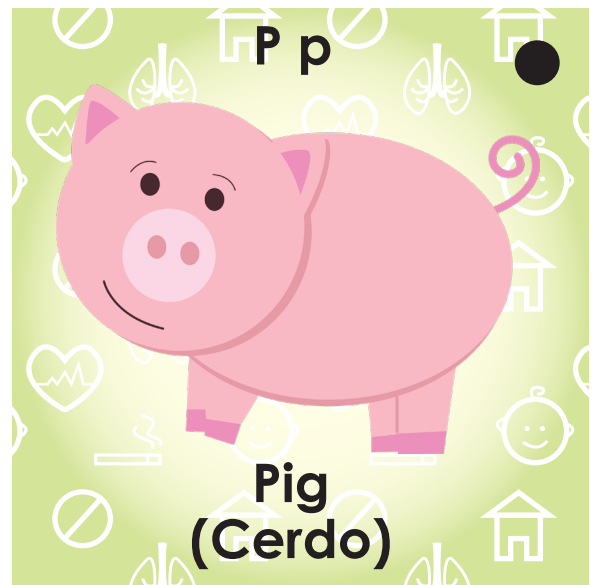
Farmacéutico

Personas

**Consejero
o terapeuta**

Derrotar las ansias

**Salga a caminar
o tome una clase
de ejercicios.**



● Derrotar las ansias

Sostenga algo caliente para calentarse las manos o colóquelas bajo el agua caliente.

● Derrotar las ansias

Respire profundamente o escuche música relajante.

● Derrotar las ansias

Estrésese menos: aprenda a relajarse.

● Derrotar las ansias

Llame a un amigo para que lo apoye.

● Derrotar las ansias

Encuentre algo para distraerse para que deje de pensar en eso.

● Derrotar las ansias

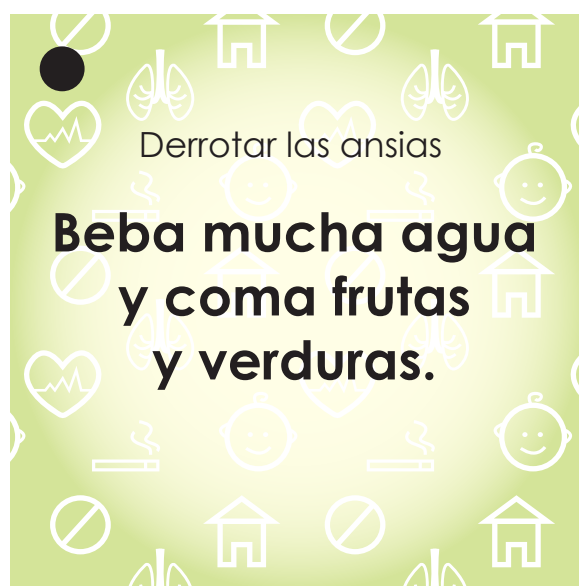
Recuerde por qué desea dejar de fumar.





● Derrotar las ansias

**Evite las personas,
lugares y
actividades
que lo hagan
querer fumar.**



● Derrotar las ansias

**Beba mucha agua
y coma frutas
y verduras.**



Beneficios para la salud después de dejar de fumar

Las probabilidades de sufrir un **ataque cardíaco** disminuyen y habrá desaparecido toda la nicotina del organismo.

Los **pulmones** se vuelven más saludables, lo que le permite respirar con más facilidad.

Los **riesgos de sufrir derrames cerebrales** vuelven a ser como los de una persona que no fuma.

Algunas personas piensan que tomará años comenzar a ver mejoras en la salud después de dejar de fumar. Esto no es verdad. Los beneficios para la salud comienzan menos de una hora después de dejar de fumar.

Quando deja de fumar, vence la adicción a la nicotina y vuelve a entrenar el cerebro para que no le den ganas de consumir nicotina.

Quando deja de fumar, el cuerpo comenzará a sanarse naturalmente y, con el tiempo, los riesgos de derrames cerebrales y cáncer de pulmón volverán a ser los de una persona no fumadora.

48 horas

3 a 9 meses

5 años

20 minutos

La **presión sanguínea** vuelve a niveles normales.

3 semanas

La **función pulmonar** y la circulación aumentan porque se desprenden las mucosidades en los pulmones.

1 año

Las probabilidades de sufrir un **ataque cardíaco** habrán disminuido a la mitad.

10 años

Los riesgos de sufrir **cáncer de pulmón** habrán vuelto a ser como los de una persona que no fuma.



McMillenHealth
EDUCATION • CURRICULUM • MEDIA

Situación simulada 1:

Usted tiene hijos pequeños que deben ser vigilados. Es importante no dejar a los niños pequeños solos cuando usted sale a fumar. ¿Qué podría hacer si necesita salir a fumar?

Situación simulada 2:

Su hijo se enferma. Usted está sumamente ocupado cuidándolo. Se siente estresado y cansado y no puede llevarlo afuera para que usted pueda fumar. ¿Qué podría hacer?

Situación simulada 3:

Llegan visitas temprano para quedarse el fin de semana y estas fuman. Usted se siente incómodo diciéndoles a sus amigos o familia que no fumen en la casa. ¿Qué podría hacer?

Situación simulada 4:

Un familiar adulto insiste en fumar dentro de la casa. Después de discusiones reiteradas, usted ya no puede convencerlo de que no lo haga. ¿Qué podría hacer?

Situación simulada 5:

Usted conduce hasta el trabajo y deja a sus hijos en la guardería. No puede fumar durante su turno. Tiene problemas para no fumar en el auto, en especial al final del día. ¿Qué podría hacer?

Solución 1:

- A.** Póngase de acuerdo con un vecino para que vigile a sus hijos.
- B.** Reduzca la cantidad de cigarrillos que fuma y la frecuencia con que lo hace.
- C.** Use productos que reemplazan la nicotina, como parches o chicle para reducir las ansias.
- D.** Limpie o juegue con sus hijos para distraerse.

Solución 2:

- A.** Recuerde por qué decidió hacer que su casa fuera libre de humo.
- B.** Use productos que reemplazan la nicotina, como parches o chicle para reducir las ansias.
- C.** Busque maneras más saludables de controlar el estrés, como leer, hacer yoga o salir a caminar.
- D.** Hable con un amigo para obtener apoyo.

Solución 3:

- A.** Diga a sus visitas de antemano que en su casa no se fuma.
- B.** Cuelgue un cartel “No fumar” en la puerta de entrada.
- C.** Diga a sus visitas que fuman que pueden hacerlo afuera y lejos de la casa.
- D.** Comparta las razones de por qué desea que su casa y auto sean libres de humo.

Solución 4:

- A.** Tenga una conversación abierta y sincera sobre el asunto.
- B.** Trate de obtener el apoyo de otros familiares o amigos para que lo ayuden.
- C.** Tranquilice a quienes fuman de que su familia está ahí para ayudarlos y que no serán juzgados.
- D.** Recuerde a su familia los 5 motivos para tener una casa libre de humo.

Solución 5:

- A.** Si no puede dejar de fumar, salga más temprano de su casa para fumar un cigarrillo antes de irse a trabajar.
- B.** Después del trabajo, fume afuera antes de entrar al auto.
- C.** Use productos que reemplazan la nicotina, como parches o chicle para reducir las ansias.
- D.** Tenga a mano caramelos duros para chupar.
- E.** Respire profundamente 20 veces.

















McMillenHealth

EDUCATION • CURRICULUM • MEDIA

El programa Respirar: Pasos saludables para vivir sin fumar utiliza un método integral que comprende a los padres, profesionales de educación de la primera infancia y niños para abordar los efectos en la salud de criar niños alrededor del humo del tabaco.

Componentes principales de Respirar: Pasos saludables para vivir sin tabaco

- 15 lecciones paso a paso adecuadas para la edad lideradas por el profesor de la clase y alineadas con Indicadores clave de desarrollo de gran alcance y los ámbitos y objetivos del sistema Head Start de resultados de aprendizaje temprano.
- 9 actividades interactivas para padres que están alineadas con los resultados de participación de los padres y familias en Head Start.
- Capacitación para educadores de la primera infancia.

Respirar: Pasos saludables para vivir sin fumar fue diseñado para dotar a los padres de conocimientos y destrezas para criar a sus hijos en un entorno sin tabaco.

www.mcmillenhealth.org

ISBN 978-164440315-0



9 781644 403150