

Nombre: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

# El impacto en la salud de los niños

## Los niños cuyos padres fuman tienen más probabilidades de tener:

- Problemas respiratorios como tos o sibilancias
- Ataques de asma frecuentes y graves
- Infecciones de oído, resfriados, bronquitis o neumonía más frecuentes
- Congestión nasal, dolor de garganta, dolor de cabeza o ronquera
- Síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL)
- Retrasos en el aprendizaje

## Los niños que están expuestos repetidamente al tabaco pueden tener un mayor riesgo de:

- Cáncer
- Cardiopatía
- Problemas oculares
- Pulmones subdesarrollados

Como padre o cuidador, usted se preocupa por la salud de su hijo. Probablemente se haya preguntado también cómo el tabaquismo ha afectado la salud de su hijo. Como padre o cuidador, usted también ha hecho muchas cosas maravillosas para apoyar la salud de su hijo.



**Piensa en algunos ejemplos de cómo has cuidado la salud física y mental de tu hijo. Escribe o dibuja lo que te viene a la mente a continuación:**



**Marque las actividades que está listo para realizar ahora para proteger a su hijo del humo de segunda mano.**

Dejar de fumar

Dejar de vapear

Haz que mi auto esté libre de humo

Hacer que mi casa esté libre de humo

Pedirles a otras personas que no fumen cerca de mi hijo

Llame a Quit Now Indiana para saber cómo dejar de fumar

Otros: \_\_\_\_\_

Ninos y fumar o humo de segunda mano



**Breathe**  
Healthy Steps to  
Living Tobacco Free



Si está listo para dejar de fumar, llame a Quit Now Indiana al 1-855-335-3569 o inicie sesión en [www.quitnowindiana.com](http://www.quitnowindiana.com) para obtener asistencia personalizada y gratuita.