

Nombre: _____

Fecha: _____

Hablar con sus hijos pequeños sobre fumar

Cuando usted toma la decisión de dejar de fumar, es posible que desee informar a sus hijos sobre su decisión. Como modelo a seguir, es importante que hable con sus hijos sobre cómo tomar decisiones saludables. Hacerles saber a sus hijos por qué quiere dejar de fumar puede animarlos a evitar fumar también.

Aquí hay algunas razones por las que necesitamos mantener nuestros pulmones sanos:

- Fumar daña nuestros pulmones y también puede ser peligroso para las personas que nos rodean
- Los pulmones sanos ayudan a mantener nuestros cuerpos sanos
- Necesitamos pulmones sanos para respirar
- La respiración nos ayuda a gestionar nuestros sentimientos



Tome algunas notas sobre lo que quiere decir cuando hable con su hijo sobre los peligros de fumar.

Actividad adicional: antes de hablar con su hijo sobre los peligros de fumar, puede resultar útil hablar sobre los pulmones y por qué necesitamos respirar aire fresco y limpio. Aquí te dejamos una actividad que puedes hacer en casa:

1. Pregúntele a su hijo "¿Qué es el aire?" Dígalos que hay aire a nuestro alrededor y que lo llevamos a nuestros pulmones cada vez que respiramos. Necesitamos el oxígeno del aire para que nuestro cuerpo esté sano. Respirar aire limpio nos ayuda a mantenernos saludables para sentirnos mejor y tener un mejor desempeño en la escuela.

2. Haga que su hijo respire profundamente y luego exhale lentamente.

3. Hágale saber a su hijo que cuando el aire se mueve, lo llamamos viento. Cante la canción "I See the Wind" con la melodía de "Hush Little Baby".

Veo el viento cuando las hojas bailan. (Agita las manos delante del cuerpo)

Veo el viento cuando la ropa saluda "¡hola!" (Saluda)

Veo el viento cuando los árboles se inclinan. (Pon los brazos sobre la cabeza e inclínate hacia los lados)

Veo el viento cuando todas las banderas ondean. (Levántate y agita los brazos por encima de la cabeza)

Veo el viento cuando las cometas vuelan alto. (Estire los brazos en alto)

Veo el viento cuando las nubes pasan flotando. (Baja los brazos y agita las manos suavemente)

Veo el viento cuando me sopla el pelo. (Agita la cabeza)

¡Veo el viento en casi todas partes! (Extienda las manos con las palmas hacia arriba)

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 para obtener asistencia personalizada y gratuita.