

Breathe

Healthy Steps to
Living Tobacco Free



Páginas de diario interactivas

Cómo utilizar estas páginas de diario:

1. Descarga la página que necesitas. Elija su tema en función de las necesidades de la persona o personas con las que está trabajando.
2. Imprima las páginas.
3. Repase la información y las actividades individualmente con los padres o en grupos pequeños.
4. Si tiene poco tiempo, explique el tema y luego pídale que completen las actividades en su propio tiempo.
5. Recomendación: Haga un seguimiento con ellos para responder cualquier pregunta y ver si todavía están trabajando para lograr sus objetivos.



¡Escanee el código QR para completar una encuesta y tener la oportunidad de ganar una tarjeta de regalo de \$50!



Desarrollado y diseñado por McMillen Health en asociación con Health Ed Pros

Nombre: _____

Fecha: _____

Cómo afecta fumar al bebé

 Actualmente estoy embarazada de _____ semanas.

¡Dejar de fumar, incluso durante el embarazo, puede marcar una gran diferencia en la vida de tu bebé y en la tuya!

La placenta dentro del útero proporciona oxígeno y alimento al feto a través del cordón umbilical. Si fuma o usa cigarrillos electrónicos, monóxido de carbono, nicotina y otras sustancias químicas, puede causarle daño a su bebé.



Problemas que podrían ocurrir ahora:

- Daño al cerebro en desarrollo de su bebé
- La placenta se separa de la pared del útero
- Útero sangrante
- El bebé no recibe suficiente oxígeno y nutrientes
- Ponerse de parto temprano

Problemas que podrían ocurrir más adelante:

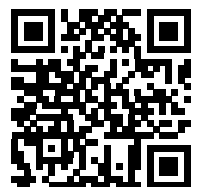
- Bebé que nace demasiado pequeño
- Síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL)
- Cólico con llanto incontrolable
- Obesidad y asma durante la infancia

 Fumo _____ paquetes por día.

Me gustaría reducir a _____ cigarrillos por día para esta fecha: _____.

 Escribe un mensaje corto o haz un dibujo para tu bebé. ¿Qué quieres que sepan ahora mismo?

Embarazo y de fumar



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.

Nombre: _____

Fecha: _____

Dejar de fumar antes del embarazo

 **Estoy pensando en quedar embarazada.**
Me gustaría quedar embarazada en este momento de mi vida: _____.

Complete una respuesta que tenga sentido para usted, como la edad o el año en el que desea quedar embarazada.

Fumar/vapear y el humo/vapor de segunda mano (inhalar el humo/vapor de otras personas) puede causar problemas a alguien que quiere quedar embarazada o que ya está embarazada, incluyendo:

- Problemas para quedar embarazada
- Placenta alejándose del útero
- Placenta que cubre el cuello uterino
- Trabajo de parto prematuro (también llamado parto prematuro)

Fumar/vapear y el humo/vapor de segunda mano durante el embarazo también pueden causar problemas al bebé, que incluyen:

- Nacer demasiado pequeño
- Nacer demasiado pronto
- Morir antes o poco después del nacimiento
- Síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL)
- Defectos de nacimiento



El mejor momento para dejar de fumar es antes de quedar embarazada (¡pero dejarlo en cualquier momento es una buena idea!). Dejar de fumar ahora ayudará a tu cuerpo a estar más saludable, lo que te permitirá quedar embarazada más fácilmente, llevar a tu bebé a término completo y ayudar a que tu bebé sea más saludable mientras se desarrolla.

 **Escribe una meta que tengas para tu futuro bebé o haz un dibujo que represente tu meta.**

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.

Nombre: _____

Fecha: _____

Dejar de fumar durante el embarazo

¡Dejar de fumar o vapear EN CUALQUIER MOMENTO es una buena idea! No importa si se encuentra en las primeras etapas de su embarazo o cerca de la fecha prevista de parto, dejar de fumar ayudará a su bebé ahora y después de que nazca.



Enumere las personas en su vida que apoyarán sus esfuerzos por dejar de fumar.



Anote las cosas que le preocupan que sucedan si intenta dejar de fumar.

El estrés es una de las razones por las que las personas fuman o les resulta más difícil dejar de fumar. Es importante que encuentre formas más saludables de afrontar el estrés. A continuación, se muestran algunas formas de lidiar con el estrés. Marca al menos uno que quieras probar esta semana.

Ejercicio. El ejercicio libera sustancias químicas que te hacen sentir bien en el cerebro y que pueden reducir el estrés.

Comer bien. Una dieta sana y equilibrada le dará a tu cuerpo lo que necesita para sentirse sano.

Dormir. Dormir de 7 a 9 horas por la noche le ayudará a sentirse menos estresado, a enfermarse con menos frecuencia y a pensar con más claridad.

Leer. La lectura regular (tan solo 6 minutos al día) puede mantener el cerebro activo y reducir el estrés.

Diario. Escribir 3 cosas al día por las que estás agradecido te ayudará a sentirte más positivo.

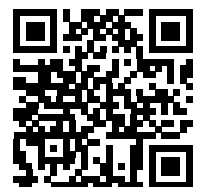
Reír. Reír libera sustancias químicas que te hacen sentir bien en tu cerebro. ¿Has escuchado algún buen chiste últimamente?

Respirar. Respirar profundamente (respire lentamente por la nariz y exhale por la boca) puede ayudarle a sentirse tranquilo en un momento estresante.



Escriba o haga un dibujo para describir las razones por las que desea dejar de fumar.

Embarazo y de fumar



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.

Nombre: _____

Fecha: _____

Consejos para la pareja

El humo de segunda mano es el humo que una persona inhala cuando alguien a su alrededor está fumando.

- Tanto el humo de segunda mano como el vapor de segunda mano pueden ser peligrosos para la salud de quienes rodean al fumador.
- Fumar o vapear cerca de una mujer embarazada también causa riesgos para el bebé.
- No existe una cantidad segura de humo de segunda mano.

El humo de segunda mano puede causar:

- Daño al bebé antes del nacimiento
- Síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL)
- Es posible que los pulmones del bebé no se desarrollen completamente
- Infecciones de oído, resfriados, bronquitis y neumonía (enfermedad pulmonar) en bebés y niños
- Más visitas al médico, faltas a la escuela y al trabajo
- Ataques de asma
- Dificultades de aprendizaje
- Cáncer de pulmón y enfermedades cardíacas



Para reducir los riesgos para su salud y la de quienes lo rodean (incluidos los fetos), la opción más saludable es dejar de fumar. Si aún no está listo para dejar de fumar, aún puede proteger la salud de quienes lo rodean manteniendo el humo y el vapor alejados de ellos. Considere salir a fumar o no fumar con otras personas en el automóvil.

 **¿Fuma o vapea cerca de su pareja o sus hijos? Sí / No**



**¿Cómo puede mantener el humo o el vapor alejados de su pareja y de sus hijos?
Escribe o haz un dibujo.**

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.

Nombre: _____

Fecha: _____

Cómo afecta el humo de segunda mano al bebé

El humo de segunda mano es el humo (o vapor) que una persona respira cuando otras personas fuman (o vapean) a su alrededor.

Las sustancias químicas del humo del tabaco son peligrosas para su salud y la de su bebé, incluso si usted no es la persona que fuma.

El humo de segunda mano puede causar problemas al bebé.

- Dar a luz demasiado pronto
- Bajo peso al nacer (incluso si nacen a tiempo)
- Muerte infantil por
 - Aborto espontáneo
 - Muerte fetal
 - Síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL)
- Defectos de nacimiento
 - Defectos cardíacos
 - Defectos de labios y boca.



Si está embarazada, las sustancias químicas del humo de segunda mano entran en la sangre y llegan a todo el cuerpo, incluida la placenta y el bebé.



¿Alguna vez has estado cerca de personas que fuman/vapean? Sí No

Si es así, ¿dónde está usted cerca del humo/vapor?

Hogar Escuela Trabajo En otro lugar: _____



¿Cuáles son algunas formas de evitar estar cerca del humo y el vapor (de los cigarrillos electrónicos)? Escribe o haz un dibujo.

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.

Nombre: _____

Fecha: _____

Humo de segunda mano



¿Sabías que el humo de otras personas fumando o vapeando cerca de ti es perjudicial para tu salud? Se llama humo de segunda mano y puede ser dañino para tu salud.

No puedes hacer que otras personas dejen de fumar, pero puedes intentar evitar estar cerca de su humo. Resalte o encierre en un círculo al menos una cosa que puede hacer ahora para evitar el humo de segunda mano:



En tu casa:

Establezca una regla según la cual cualquiera que fume o vapee debe hacerlo al aire libre.



En tu coche:

No permita que nadie fume o vapee en tu carro.



En la casa o el auto de otra persona:

Hágales saber lo que ha aprendido sobre el humo de segunda mano y animelos a fumar sólo al aire libre. No puedes obligarlos a cambiar, pero puedes hacerles saber lo que sabes.

Ofrezca pasar tiempo en su casa en lugar del de ellos, siempre que sea posible.

Pídales cortésmente que no fumen mientras usted esté cerca.



Si vives en un edificio de apartamentos:

El humo puede viajar entre apartamentos, provocando que los químicos entren a su apartamento. Hable con el propietario o administrador del apartamento sobre cómo hacer que el edificio/complejo esté libre de humo.



En lugares públicos:

Entrar sólo a negocios/bares/casinos que sean libres de humo.

Evite las áreas que son para fumadores.

Si ve a alguien fumando donde no debe hacerlo, considere avisarle a alguien, si se siente seguro de hacerlo.

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.

Nombre: _____

Fecha: _____

El humo de segunda mano y los niños

Los bebés y niños que respiran regularmente humo de segunda mano (humo de otras personas) pueden tener problemas de salud, aprendizaje y conducta a lo largo de su vida. No existe una cantidad segura de humo de segunda mano.



Tengo ____ (número) niños que viven en mi casa en este momento.
Tienen _____ años.

El humo de segunda mano puede causar:

- Síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL)
- Los niños se enferman más a menudo – esto significa más faltas a la escuela para ellos y al trabajo para usted.
- Enfermedades pulmonares, como:
 - Bronquitis
 - Neumonía
 - Ataques de asma
- Sibilancias y tos
- Infecciones de oído y es posible que los niños incluso necesiten que les coloquen tubos en los oídos
- Dificultades de aprendizaje
- Enfermedad cardíaca o cáncer en el futuro



¡Una de las mejores maneras de mantener a sus hijos alejados del humo de segunda mano es comprometerse a llevar una vida libre de humo! Haga que su hogar y su automóvil estén prohibidos para fumar y vapear. Hable con familiares y otros cuidadores sobre la posibilidad de mantener sus hogares libres de humo también, si sus hijos estarán en ellos.



Fecha: _____

Haré que mi casa y mi automóvil estén libres de humo porque: (escribe tu respuesta o haz un dibujo)



Segunda mano
niños y fumar



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.

Nombre: _____

Fecha: _____

Cómo hablar con otras personas que fuman a su alrededor

Si está tratando de vivir una vida libre de humo, es posible que necesite hablar con las personas que lo rodean sobre no fumar. Puede resultar complicado hablar con alguien sobre cómo mantener el humo alejado de usted. Debajo están algunos consejos para tener esta charla.

Antes de la charla:

- ✓ Comprenda que fumar es adictivo y que dejar de fumar es difícil.
- ✓ Inicie la charla con una actitud amable y abierta.

Durante la charla:

- ✓ Mantén la calma y no juzgues. Si se convierte en una discusión, es menos probable que te escuchen.
- ✓ Explíqueles que usted se preocupa por su salud, la suya y la de sus hijos. Hágales saber que el humo los pone a usted y a sus hijos en riesgo de tener pulmones no saludables, enfermedades cardíacas, infecciones de oído y más.



- ✓ Ofrézcase a ayudarles en su camino hacia una vida libre de humo. Pueden llamar a Quit Now Indiana al 1-855-335-3569 para obtener más información sobre cómo dejar de fumar.
- ✓ Si no están listos para dejar de fumar, pídale que no fumen cerca de usted y sus hijos. Esto incluye en su hogar y automóvil.

Después de la charla:

- ✓ Si están intentando dejar de fumar, consulte con ellos con frecuencia para ver cómo les va. Si está estresado, ofrécete a hacer algo saludable y relajante juntos, como salir a caminar.
- ✓ Si aún no están intentando dejar de fumar, mantenga fuertes sus límites. Si es necesario, recuérdelos que no fumen cerca de usted y sus hijos.



¿Con quién estás pensando en tener esta conversación? _____

Después de tener la charla, escribe o haz un dibujo de cómo te fue:

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.

Nombre: _____

Fecha: _____

¿Qué es el humo de tercera mano?

El humo de tercera mano son los restos químicos que el fumar deja en las superficies. El olor persistente que queda en la ropa, los automóviles y las casas es evidencia de humo de tercera mano. Los niños pueden quedar expuestos a sustancias químicas peligrosas que quedan, incluso si nadie fuma cuando su hijo está cerca. Incluso con la limpieza, es posible que no sea posible eliminar todos los productos químicos una vez que están incrustados en las paredes, pisos y superficies.

Para los bebés y los niños muy pequeños, el humo de tercera mano es especialmente peligroso. Los niños pequeños se llevan todo a la boca y levantan polvo mientras gatean por el suelo, lo que les hace absorber las sustancias químicas del humo de tercera mano.



¿Dónde podría estar expuesto su hijo al humo de tercera mano?

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-



¿Cuál de estos pasos puede tomar para minimizar la exposición al humo de tercera mano? Marque cualquiera con el que esté dispuesto a comprometerse:

Dejar de fumar

Fumar con una chaqueta que solo se usa para fumar

No permitir fumar en mi casa

No permitir fumar en mi auto

Visita sólo negocios libres de humo

Viaja solo en autos libres de humo

Humo de
tercera 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 para obtener asistencia personalizada y gratuita.

Nombre: _____

Fecha: _____

Cómo limpiar el humo de tercera mano

El humo de tercera mano se puede reducir considerablemente si fuma sólo al aire libre y designa su casa y su automóvil como zonas libres de humo. También puede limitar el humo de tercera mano usando un abrigo o una camisa de gran tamaño sobre la ropa cuando fuma y luego quitándose la camisa después de fumar. Siempre debes lavarte las manos inmediatamente después de fumar. Tenga en cuenta que eliminar el olor a humo no significa que los productos químicos hayan desaparecido.



Cómo limpiar y minimizar el humo de tercera mano:

- Lave todas las superficies, paredes y pisos con un Detergente elaborado con 3 tazas de agua, ½ taza de bicarbonato de sodio y 1 taza de vinagre blanco
- Lave o reemplace todas las telas, como cortinas, mantas y almohadas
- Aspire y use un limpiador de alfombras en alfombras y tapetes
- Trapear pisos duros
- Repintar las paredes usando una imprimación y al menos 2 capas de pintura
- Reemplazar filtros y limpiar conductos de ventilación



¿Qué lugares de su automóvil o de su casa pueden tener humo de tercera mano y deben limpiarse?

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Humo de
tercera 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 para obtener asistencia personalizada y gratuita.

Nombre: _____

Fecha: _____

El humo de tercera mano y los niños

Los bebés y los niños pequeños corren el mayor riesgo de exposición al humo de tercera mano. Cuando los bebés gatean y juegan en el suelo, inhalan y tocan las sustancias químicas que quedan del cigarrillo. Los niños pequeños tienen más probabilidades de llevarse objetos a la boca, lo que aumenta la exposición a sustancias químicas. Cuando los niños son sostenidos por adultos que fuman, quedan expuestos al humo de tercera mano en la ropa, la piel y el cabello del adulto.



¿Dónde está expuesto su hijo al humo de tercera mano?

-
-
-
-
-

Incluso si deja de fumar, es posible que sus hijos sigan bajo el cuidado de personas que sí fuman. Es posible que deba educar a estas personas sobre cómo reducir la exposición al humo de tercera mano.

- Pídale que se pongan una chaqueta mientras fuman y que se recojan el cabello mientras fuman
- Pídale que se laven las manos después de fumar
- Pídale que mantengan las pertenencias de sus hijos y el asiento del automóvil alejados del humo del cigarrillo
- Si un cuidador fuma en el vehículo, pídale que retire el asiento de seguridad de su hijo cuando no esté en uso



¿Cómo se puede eliminar la exposición?

-
-
-
-
-



Breathe
Healthy Steps to
Living Tobacco Free



Humo de
tercera mano



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.

Nombre: _____ Fecha: _____

Controle su progreso para dejar de fumar

¡Estás haciendo un gran trabajo! Tomar la decisión de vivir libre de humo es una elección saludable para ti y tu familia. Incluso si has tenido un contratiempo, ¡volver a encarrilarte es impresionante!



¿Qué ha logrado hasta ahora en su camino para dejar de fumar?



¿Qué medidas ha tomado para darle a su hijo una vida libre de humo?



¿Qué barreras has encontrado? ¿Has podido superarlos? O ¿necesitas más ayuda?



¿Qué pasos debes seguir a continuación?

A medida que continúas tu camino hacia una vida libre de humo, sigue pensando en todas las cosas que han mejorado en tu vida hasta ahora. ¡Estos pensamientos te ayudarán a mantenerte motivado para seguir adelante!

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.

Nombre: _____ Fecha: _____

Riesgos generales de los cigarrillos electrónicos

Los cigarrillos electrónicos no son una alternativa segura al consumo de cigarrillos. Incluso usarlos como una forma de dejar de fumar es arriesgado porque los cigarrillos electrónicos:

- Todavía contiene nicotina
- Contienen sustancias químicas que causan cáncer
- Contienen sustancias químicas que dañan los pulmones
- Puede explotar y provocar lesiones graves
- Son perjudiciales para el desarrollo del bebé durante el embarazo

 Me comprometo a dejar de vapear antes de esta fecha: _____



¿Qué quiere ganar cuando deje los cigarrillos electrónicos (marque todo lo que corresponda)?

Tener un embarazo más saludable

Tener un cuerpo más saludable

Reduzca su riesgo de cáncer

Protege tus dientes y boca

Sea un modelo saludable para sus hijos

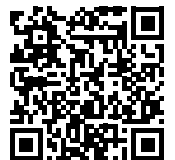
Ahorrar dinero

Otro: _____



¿Qué más puedes ganar si dejas de usar cigarrillos electrónicos?

Vapear



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.

Nombre: _____

Fecha: _____

Peligros del líquido para vapear y los vapores para los niños

Los líquidos utilizados en los cigarrillos electrónicos contienen muchas sustancias químicas nocivas y son venenosos si se ingieren. Los colores brillantes, los sabores y aromas de dulces o frutas y los coloridos envases de los líquidos electrónicos llaman la atención de los niños.

Otro peligro de los dispositivos de vapeo es que las baterías pueden explotar. Esto puede causar lesiones graves o incluso la muerte. El vapeo de segunda mano también es peligroso, ya que los químicos no son seguros para los niños. Vapear cerca de niños también puede hacerles pensar que está bien empezar a vapear ellos mismos.

El envenenamiento por el líquido de vapeo puede causar:

- Convulsiones
- Paro cardíaco
- Insuficiencia respiratoria
- Coma



Escriba lo que quiere enseñarles a sus hijos sobre los peligros de los cigarrillos electrónicos.

-
-
-
-
-



Escribe o dibuja la etiqueta de advertencia que crees que debería aparecer en el envase del líquido de vapeo.

Vapear



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.

Nombre: _____

Fecha: _____

Masticar y tu

Al igual que los cigarrillos y los cigarrillos electrónicos, el tabaco sin humo (también llamado tabaco de mascar) contiene sustancias químicas nocivas y la sustancia adictiva nicotina. El tabaco sin humo puede provocar llagas en la boca, caries, enfermedades de las encías y pérdida de dientes. El consumo de tabaco sin humo aumenta el riesgo de cáncer, enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares.

No permita que los productos del tabaco le impidan disfrutar de una vida plena y saludable. ¡Comprométete a dejar de fumar!



¿Con qué frecuencia consume tabaco sin humo?

A diario

Algunas veces a la semana

Algunas veces al mes

Cada pocos meses



Me comprometo a dejar el tabaco sin humo antes de esta fecha: _____



Escribe o dibuja lo que te hace sonreír.

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.

Nombre: _____

Fecha: _____

Ayudas para dejar de fumar

Es posible que desee o necesite apoyo adicional cuando decida dejar de fumar. Existen muchos programas y recursos que le ayudarán a mantenerse comprometido a dejar de fumar.

- Hable con su médico o proveedor de atención médica. Medicaid y muchos planes de seguro cubren ayudas para dejar de fumar
- Ayuda gratuita para dejar de fumar por teléfono, web y mensaje de texto
 - Llame al 1-855-335-3569
 - Inicie sesión en quitnowindiana.com
 - Smokefree.gov: envíe un mensaje de texto con la palabra QUIT al 47848
- Terapia de reemplazo de nicotina
 - Llame al 1-855-335-3569 para ver si califica para recibir productos de terapia de reemplazo de nicotina gratuitos
- Siga cuentas de redes sociales libres de humo:
 - DejeLo Ya Indiana: @quitnowindiana en  
 - Smokefree.gov: @smokefreeus en   
- Aplicaciones libres de humo
 - Smokefree.gov: aplicación quit START y aplicación QuitGuide



Escribe un mensaje para tu futuro libre de humo. ¿Qué te agradecerías a ti mismo? ¿Cómo quieres sentirte en el futuro?

Consejos para dejar de fumar



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.

Nombre: _____

Fecha: _____

Mitos sobre la marihuana

MITO 1: La marihuana es segura porque es natural.

- Ser natural no significa que algo sea seguro. Muchas plantas en la naturaleza no son seguras.
- La marihuana tiene muchas de las mismas toxinas, irritantes y carcinógenos que el humo del tabaco.

MITO 2: La marihuana es segura porque muchos lugares la están legalizando.

- Ser legal no significa que algo sea seguro.
- La marihuana es legal en muchos lugares para las personas que deciden consumirla, pero puede causar problemas en los pulmones y sistema respiratorio.

MITO 3: La marihuana no es adictiva.

- Cualquier droga que cambie la forma en que funciona el cerebro de una persona puede ser adictiva. Esto incluye la marihuana.

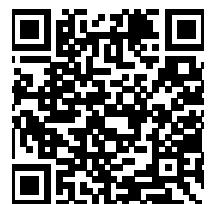
La marihuana puede causar:

- Estrechamiento de las vías respiratorias
- Dificultad para respirar
- Bronquitis
- Latidos cardíacos más rápidos
- Presión arterial más alta



¿Qué puedes hacer para reducir el consumo de marihuana en tu vida? Esto puede ser si lo usas tú o alguien a tu alrededor lo usa.

Uso de marihuana durante el embarazo



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.

Nombre: _____

Fecha: _____


Cómo afecta la marihuana a los niños

El humo de marihuana de segunda mano (el humo de otras personas que fuman marihuana) puede tener algunos de los mismos efectos en las personas que no la fuman.

Los niños que están expuestos al humo pasivo de marihuana tienen pequeñas cantidades de THC (la sustancia química que produce el colocón) en su cuerpo.

El humo pasivo de la marihuana puede provocar un ataque de asma. También puede causar problemas con la memoria y la coordinación.



 **Hay cosas que puede hacer para mantener el humo de la marihuana alejado de su hijo. Ordena los siguientes elementos del 1 al 5, siendo 1 lo que quieres hacer de inmediato.**

Fumar afuera en un lugar donde el humo no pueda alcanzar a su hijo.

Establezca una regla en la casa que indique que nadie puede fumar alrededor de los niños (¡tanto en casa como en el coche!)

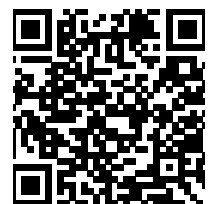
Enséñele a su hijo a mantenerse alejado del humo de la marihuana; esto es bueno si su hijo puede estar cerca del humo de la marihuana en la casa de otra persona.

Elige dejar de fumar marihuana.

Hable con su hijo sobre lo difícil que es dejar de fumar y háblele sobre no empezar nunca.



Uso de marihuana durante el embarazo



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.

Nombre: _____

Fecha: _____

Marihuana y embarazo

Usar marihuana (comer, beber o fumar) durante el embarazo expone a su bebé al THC (la sustancia química que lo droga). Esto puede causar problemas a su bebé ahora y en el futuro.

Problemas que podrían ocurrir ahora:

- El cerebro no se desarrolla normalmente
- Nacido demasiado pronto
- Nacido muerto (muerto en el momento del nacimiento)
- Pasando por la abstinencia

Problemas que podrían ocurrir más adelante:


- Problemas para dormir
- Problemas en la escuela
- Problemas con la atención, la memoria y el aprendizaje
- Problemas de comportamiento

No existe una cantidad segura de consumo de marihuana durante el embarazo. Es seguro dejar de fumar marihuana durante el embarazo. Hable con su médico para informarle que desea dejar de fumar.

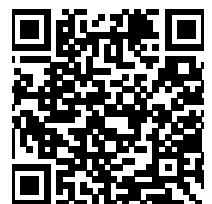


Los recién nacidos pueden sufrir abstinencia de cualquier sustancia a la que estén expuestos durante el embarazo. Esto incluye tabaco y marihuana.

 **¿Cuándo quieres dejar de fumar marihuana? Complete su fecha objetivo para dejar de fumar.** _____

 **Escriba o dibuje al menos una razón por la que desea mantener saludable a su bebé.**

Uso de marihuana durante el embarazo



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.

Nombre: _____

Fecha: _____

El costo de fumar

Vivir una vida libre de humo es excelente para su salud. Es mejor para sus pulmones y los pulmones de sus hijos. También existen otras buenas razones para dejar de fumar. Una de esas razones es el dinero.

- En Indiana, un paquete de cigarrillos cuesta alrededor de \$6.
- Fumar un paquete al día cuesta \$42 por semana, \$180 al mes y \$2,190 al año.
- ¡Eso es \$10,950 en cinco años!
- ¿Qué podrías hacer con tanto dinero extra?

Ahora, planifique cuánto de su dinero podría gastar en sus objetivos en lugar de fumar.



¡Decídete a tener una vida libre de humo y haz un buen uso de tu dinero!

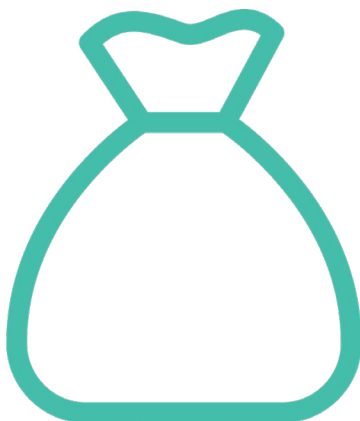
Primero, encuentre la cantidad de paquetes que fuma diariamente.

| Paquete | Día | Semana | Mes | Año |
|---------|------|--------|-------|---------|
| ½ | \$3 | \$21 | \$90 | \$1,095 |
| 1 | \$6 | \$42 | \$180 | \$2,190 |
| 2 | \$12 | \$84 | \$360 | \$4,380 |
| 3 | \$18 | \$126 | \$540 | \$6,570 |

Luego, siga la fila y encierre en un círculo el costo anual.



Escribe o dibuja algo que comprarías con el dinero que ahorrarás si dejas de fumar.



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.

Nombre: _____

Fecha: _____

Dejar de fumar durante la recuperación de otras sustancias

Si se está recuperando de sustancias como el alcohol o los opioides, ¡debe estar orgulloso de haber tomado medidas para ser más saludable!

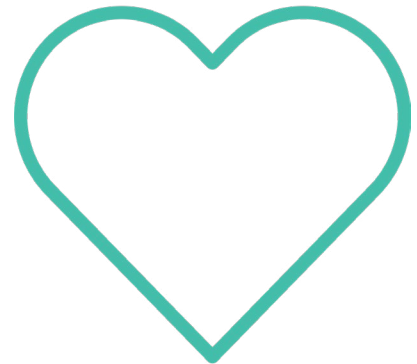
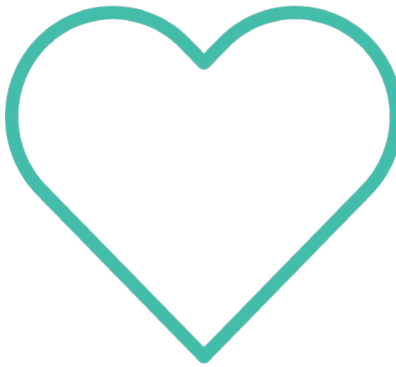
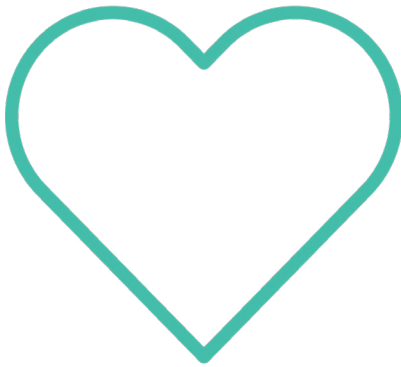
Muchas personas que abusan del alcohol o las drogas pueden considerar que fumar es un hábito más saludable. Sin embargo, fumar es un hábito perjudicial. Aproximadamente la mitad de las personas con trastorno por uso de sustancias morirán a causa de un problema de salud relacionado con el consumo de tabaco. Una opción más saludable es hacer un plan para dejar de fumar lo antes posible.

Hable con su médico de recuperación si está listo para dejar de fumar.

Dejar de fumar y recuperarse de otras sustancias deberían funcionar juntos, para que no corra el riesgo de una recaída.



Utilice los corazones a continuación para completar sus objetivos de recuperación y dejar de fumar. Puedes escribir tus objetivos o hacer dibujos.



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.

Nombre: _____

Fecha: _____

Planificación para lo inesperado

No importa cuánto planifique con anticipación, a veces surgirán situaciones que pondrán a prueba su compromiso de dejar de fumar, tener un hogar libre de humo o un automóvil libre de humo. No puedes estar preparado para todo. Crear una red de personas que lo apoyen puede ayudarlo a manejar situaciones difíciles.

A continuación, se presentan algunas estrategias para tener en cuenta los motivos para dejar de fumar:

- Dígales a sus familiares y amigos que está dejando de fumar y pídale su apoyo
- Tenga una persona de apoyo a la que pueda llamar durante tiempos difíciles
- Guarde sus motivos para dejar de fumar en su teléfono como una foto o en una aplicación de notas
- Escriba sus razones para tener un programa libre de humo hogar y auto libre de humo
- Siéntete cómodo estableciendo límites para proteger tus objetivos y tu salud
- Aléjate y respira profundamente 20 veces antes de tomar una decisión



Escriba sus razones para dejar de fumar para poder recordar por qué decidió dejar de fumar.

-
-
-
-
-

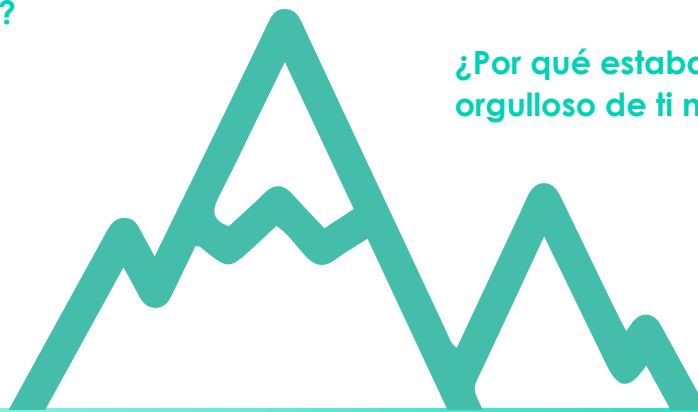


Piense en alguna ocasión en la que haya sido desafiado y lo haya superado. Responda las siguientes preguntas.

¿A quién le contaste tu victoria?

¿Cómo te sentiste cuando superaste un desafío?

¿Por qué estabas orgulloso de ti mismo?



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.

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 para obtener asistencia personalizada y gratuita.

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.

Nombre: _____

Fecha: _____

Hablar con adolescentes sobre fumar/vapear

La presión de grupo puede ser una de las principales razones por las que los adolescentes intentan fumar o vapear. A menudo, esta presión proviene de un amigo cercano o de alguien en quien confían. Como padre, usted quiere hacerle saber a su hijo adolescente que comprende que puede ser difícil decirle "no" a un amigo. Hable con ellos sobre las formas en que fumar/vapear afecta su salud, sus finanzas y la salud de las personas que los rodean.

Aquí hay algunos datos sobre fumar y vapear que puede utilizar cuando hable con su hijo adolescente:

- La nicotina es la sustancia química de los productos de tabaco que te vuelve adicto. Le pone en riesgo de ser un consumidor de tabaco de por vida.
- Las sustancias químicas contenidas en los productos de tabaco causan cáncer y pueden dañar casi todos los órganos del cuerpo.
- Los cerebros de los adolescentes todavía se están desarrollando. Usar tabaco (fumar/vapear/masticar) puede afectar el desarrollo de su cerebro. Esto hace que le resulte más difícil aprender y concentrarse.
- La mayoría de los cigarrillos electrónicos contienen nicotina y muchas otras sustancias químicas nocivas.
- El jugo con sabor a cigarrillo electrónico (ejugo) puede ser fatal si se ingiere incluso una pequeña cantidad. Es muy peligroso cerca de niños pequeños que pueden pensar que son dulces.



Probablemente haya estado en una situación en la que se sintió presionado a hacer algo que no quería hacer. Reflexiona sobre cómo te sentiste y cómo manejaste la situación a continuación.



¿Cuándo podría ser un buen momento para tener estas conversaciones?



Escriba cómo iniciará la conversación y algunos puntos clave que desea repasar con su hijo adolescente.

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.

Nombre: _____

Fecha: _____

Sea un modelo a seguir saludable

Los niños tienen el doble de probabilidades de fumar que los adultos si ven a sus padres fumando. Esto significa que un niño estará expuesto al humo de segunda y tercera mano durante su infancia y luego enfrentará el mayor riesgo asociado con ser fumador. La exposición continuada de por vida al humo del cigarrillo es peligrosa. Las familias pueden transmitir el hábito de fumar y sus riesgos de una generación a otra. Al decidir dejar de fumar, puede inspirar cambios saludables para el legado de su familia.



Escribe sobre las metas futuras que tienes para tu familia.



¿Qué hábitos saludables quieres modelar para tus hijos?

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.

Nombre: _____

Fecha: _____

¿Qué es el asma?

(Nota: esta información no debe utilizarse para diagnosticar una afección médica. Hable con su médico si usted o su hijo tienen síntomas de asma.)

El asma es una enfermedad a largo plazo: se vive con ella todos los días. Afecta las vías respiratorias en los pulmones. En el caso del asma, las vías respiratorias suelen estar inflamadas.

Luego, si inhala un desencadenante (podría ser humo, polvo, contaminación, plagas, mascotas, moho o productos de limpieza), el interior de las vías respiratorias se hincha más. A veces, los músculos que rodean las vías respiratorias se contraen, haciendo que las vías respiratorias sean aún más pequeñas.

Estos síntomas dificultan la respiración. Existen medicamentos que hacen que sea más fácil vivir con el asma. Algunos medicamentos que usted toma regularmente se llaman medicamentos de control. Algunos medicamentos se toman justo cuando los necesita, llamados medicamentos de rescate. Siga las instrucciones de su médico para tomar medicamentos.



No existe cura para el asma. Para ayudar con los síntomas, es importante tomar medicamentos y evitar los desencadenantes.



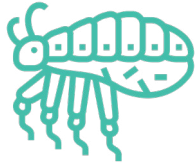
¿Qué factores desencadenantes tienen usted o su hijo? (Encierra en un círculo/colorea los factores desencadenantes o escribe el tuyo a continuación.)



Productos de Limpieza



Mascotas



Ácaros del polvo



Moho



Plagas



Fumar



Árboles

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.

Nombre: _____

Fecha: _____


Formas de prevenir los ataques de asma

(Nota: esta información no debe utilizarse para diagnosticar una afección médica. Hable con su médico si usted o su hijo tienen síntomas de asma.)

Las mejores formas de prevenir los ataques de asma:

- Visite al médico regularmente
- Siga las indicaciones del médico y use los medicamentos para el asma según lo recetado
- Evite los desencadenantes cuando sea posible

Los desencadenantes del asma son cosas que hacen que las vías respiratorias se hinchen o irriten. Es importante tomar medicamentos de control con regularidad, pero incluso con los medicamentos habituales, los desencadenantes aún pueden causar un ataque de asma. Controlar los desencadenantes a su alrededor o a su hijo ayudará a prevenir los ataques de asma.

 ¿Cuándo fue la última vez que usted o su hijo consultaron al médico por asma? _____

 ¿Cuándo volverán a ir usted o su hijo? _____

 ¿Qué medicamentos le han recetado a usted o a su hijo?

Controlador:

Rescate:

(Algunos medicamentos se utilizan como control y rescate)



Enumere algunos factores desencadenantes para usted o su hijo. ¿Cómo puedes evitarlos?

Desencadenantes

-
-
-
-
-
-

Maneras de evitar

-
-
-
-
-
-

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.

Nombre: _____

Fecha: _____

Fumar aumenta los riesgos de asma en los niños

(Nota: esta información no debe utilizarse para diagnosticar una afección médica. Hable con su médico si usted o su hijo tienen síntomas de asma.)

¡El humo de segunda mano (humo de otras personas) es la causa número uno de ataques de asma! Dejar de fumar es un paso muy importante para prevenir los ataques de asma.

Fumar en otra habitación o abrir una ventana no es suficiente para mantener el humo alejado de su hijo o de otra persona con asma. Un hogar y un automóvil libres de humo son importantes para la salud pulmonar de su hijo. El hogar de las niñeras, cuidadores y familiares también debe estar libre de humo si su hijo pasará tiempo allí.

Hable con los otros adultos en la vida de su hijo para ayudarlos a comprender cómo el humo de segunda mano puede provocar que su hijo tenga un ataque de asma.



Mire las imágenes a continuación y encierre en un círculo los tipos de lugares en los que podría estar su hijo. Táchelo con una línea si sabe que la casa es libre de humo. Si no es un lugar libre de humo, hable con la persona sobre cómo mantenerlo libre de humo.



Tu hogar



Hogar de otros parientes



Niñera



Otro cuidador



Tu carro



El carro de otra gente



Escriba cómo hablará con la gente sobre cómo proteger a su hijo del humo de segunda mano.

Breathe
Healthy Steps to
Living Tobacco Free

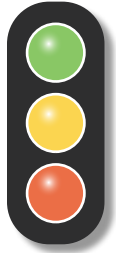


Si está listo para dejar de fumar, llame a Quit Now Indiana al 1-855-335-3569 o inicie sesión en www.quitnowindiana.com para obtener asistencia personalizada y gratuita.

Nombre: _____ Fecha: _____

Plan de acción contra el asma

(Nota: esta información no debe utilizarse para diagnosticar una afección médica. Hable con su médico si usted o su hijo tienen síntomas de asma.)



Si su hijo tiene asma, debe tener un plan de acción para el asma. Este plan le ayudará a prevenir ataques de asma y a saber qué hacer si se produce un ataque de asma.

← Los colores del semáforo le ayudarán a utilizar su medicamento para el asma.

El nombre de su hijo: _____

Los desencadenantes del asma de su hijo:

El médico de mi hijo es:

Nombre: _____

Número de teléfono: _____

Verde: va bien

En esta zona, el niño es:

- No hay tos
- No hay sibilancias
- Sin opresión en el pecho
- No hay problemas para respirar
- Capaz de hacer todas las cosas normales (como jugar y caminar)
- Flujo máximo superior al 80% de su mejor marca personal

En esta zona deberá:

- Continuar dándole a su hijo su tratamiento normal o medicamentos de control

Medicamentos de control que toma mi hijo:

Medicamento: _____

Dosis: _____

Amarillo: empeorando

En esta zona, el niño tiene:

- Tos o
- Sibilancias o
- Tiene opresión en el pecho, o
- Tener problemas para respirar, o
- Se despierta por la noche debido al asma
- No puede hacer algunas cosas normales (como jugar), o
- Flujo máximo 50%-70% de su mejor marca personal

En esta zona deberá:

- Déle a su hijo su medicamento de alivio rápido
- Continúe administrando el medicamento de control como de costumbre
- Verifique los síntomas cada hora

Medicamentos de alivio rápido que toma mi hijo:

Medicamento: _____

Dosis: _____

Rojo: emergencia

En esta zona, el niño:

- Tiene muchos problemas para respirar, o
- Los medicamentos de rescate no ayudan, o
- No puede hacer ninguna cosa
- normal (como caminar), o
- Está en la Zona Amarilla por más de 24 horas y sin mejorar, o
- Flujo máximo inferior a 50% de su mejor marca personal

En esta zona deberá:

- Déle a su hijo su medicamento de rescate
- Llame a su médico
- Si no puede comunicarse con el médico y los síntomas no desaparecen, vaya al hospital

Medicamentos de rescate que toma mi hijo:

Medicamento: _____

Dosis: _____

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.

Nombre: _____

Fecha: _____

Cómo abogar por viviendas libres de humo

Incluso si decide dejar de fumar, es posible que siga viviendo en un apartamento o unidad de vivienda donde los vecinos fuman. Este humo puede viajar debajo de las puertas y a través de respiraderos y salidas.

¿Qué puedes hacer?

- Si se siente cómodo, hable con sus vecinos sobre los peligros del humo de segunda y tercera mano. Pregunte si pueden fumar afuera.
- Hable con su arrendador sobre la posibilidad de crear un ambiente libre de humo o mudarse a un edificio libre de humo.
- Mantenga a sus hijos alejados de áreas donde la gente fuma.
- Si una persona fuma cerca de sus hijos, puede pedirle amablemente que deje de fumar mientras sus hijos estén presentes.
- Revise su contrato de arrendamiento para ver qué opciones tiene.



Escriba un guión de lo que quiere decirle a su arrendador y cómo puede defender respetuosamente la salud de su familia.



A veces puede dar miedo hablar por nosotros mismos. Escríbete una pequeña nota para recordar que puedes ser valiente y hablar para proteger la salud de tu familia.

Vivienda de unidades múltiples

Para obtener más información y soporte, visite INSmokefreehousing.com



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.

Nombre: _____

Fecha: _____

Fumar en el coche: romper con el hábito

Si tiene el hábito de fumar o vapear en el automóvil, conducir puede ser un punto desencadenante para usted. Estar preparado para responder a este desencadenante le ayudará a mantenerse comprometido a tener un automóvil libre de humo. También debe tener un letrero de "Prohibido fumar/vapear" en su automóvil para que los demás sepan que no pueden fumar en su vehículo y, si es posible, retire los ceniceros, encendedores y otros dispositivos para fumar.

Formas libres de fumar para disfrutar de su viaje en automóvil:

- Escuche un podcast
- Descargue un audiolibro gratuito del público biblioteca
- Coloca un nuevo ambientador en tu auto
- Cantar junto a la radio
- Cuénteles historias a su hijo
- Juegue juegos de autos como "Veo, veo" o "¿Quieres ¿Bastante?" con tu hijo
- Respire profunda y lentamente



Rompiendo el hábito: Márquese cada vez que viaje en automóvil y elija no fumar ni vapear.



¡Celebra tu éxito! ¿Cómo te sientes ahora que tu auto está libre de humo/vapeo? ¿Qué estrategias funcionaron mejor para usted? Escribe o haz un dibujo.

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.

Nombre: _____

Fecha: _____

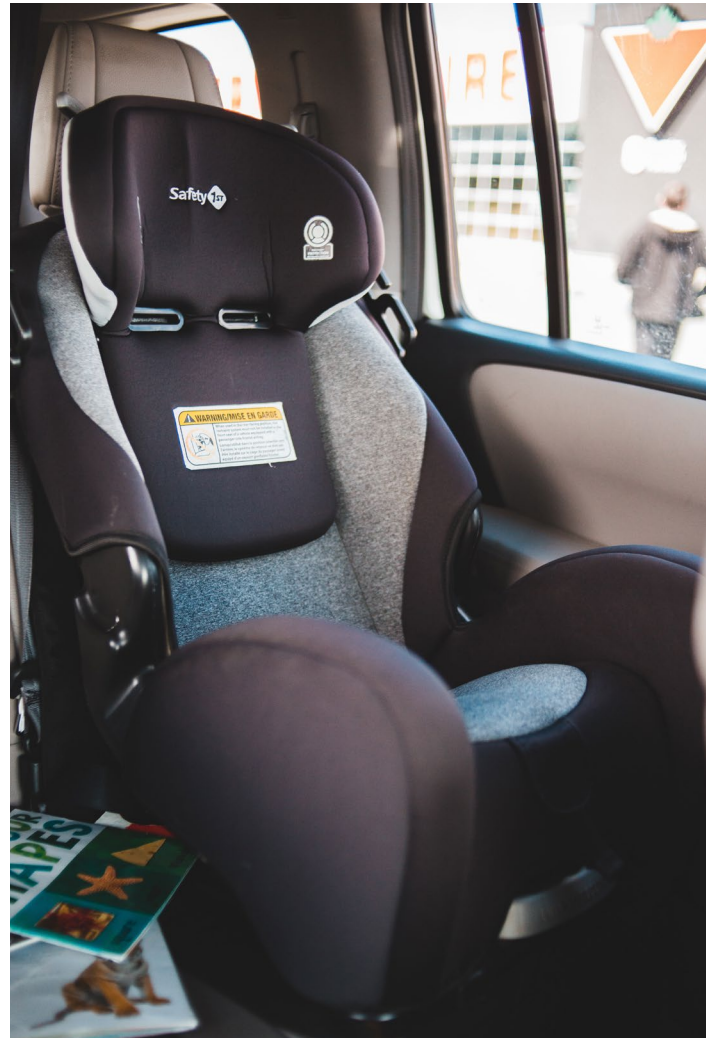
Fumar en el coche – Limpiar el humo de tercera mano

Una vez que te comprometas a tener un auto libre de humo/vapeo, querrás tomarte un tiempo para limpiar el humo de tercera mano que queda. Es muy difícil eliminar todo el humo de tercera mano que se encuentra incrustado en las superficies de un automóvil, pero la limpieza reduce la concentración de productos químicos.

Limpia tu automóvil:

- Deseche el cenicero del automóvil
- Lave todas las superficies con un detergente elaborado con 3 tazas de agua, ½ taza de bicarbonato de sodio y 1 taza de vinagre blanco
- Lave los cinturones de seguridad
- aspire y use un limpiador de alfombras en todas las telas
- Limpie o reemplace tapetes
- Los asientos de seguridad para niños se pueden limpiar lavando todas las superficies duras. Las secciones de tela removibles se pueden lavar en la lavadora y secadora

El humo de tercera mano es particularmente peligroso para los niños pequeños. Incluso después de lavar el coche, todavía quedarán productos químicos. Sólo debes colocar la silla en el coche cuando sea necesario. Guardar el asiento para el automóvil en un lugar donde no haya humo de terceros es la opción más segura para su hijo.



Limpiar el humo de tercera mano de su automóvil puede parecer un gran obstáculo. Tómese el tiempo para escribir por qué este paso es una parte importante de vivir una vida libre de humo/vapeo.

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.

Compromiso por un hogar libre de humo y vaporizador

Cuando esté listo, comprométase a tener un hogar libre de humo y vaporizador.

Puedes comprometerte con esto incluso si no estás listo para comprometerte a tener un auto o una vida libre de humo/vapeo.

Yo, _____, prometo dejar de fumar, vapear o usar productos de tabaco en mi hogar. Yo, sé que son peligrosos para mi salud y peligrosos para la salud de mis hijos. A partir del _____ (fecha), me comprometo a tener un hogar libre de humo/vapeo.

Me comprometo a mantenerme a mí y a mi familia alejados del humo y los vapeadores, incluido el humo de segunda y tercera mano, y no permitiré que otras personas fumen/vapeen en nuestro hogar para proteger nuestra salud.

Me comprometo a alentar y apoyar a otras personas en mi vida para que también tomen la decisión de tener hogares libres de humo/vapeo.

Estoy lista para asumir este desafío porque es la opción más saludable para mí y para mi familia.

(firma)

(fecha)

Compromiso por un automóvil libre de humo y vaporizadores

Cuando esté listo, comprométase a tener un automóvil libre de humo/vapeo.

Puedes comprometerte con esto incluso si no estás listo para comprometerte a tener un hogar o una vida libre de humo/vapeo.

Yo, _____, prometo dejar de fumar, vapear o usar productos de tabaco en mi automóvil. Sé que son peligrosos para mi salud y peligrosos para la salud de mis hijos. A partir del _____ (fecha), me comprometo a tener un automóvil libre de humo/vapeo.

Me comprometo a mantenerme a mí y a mi familia alejados del humo y los vapeadores, incluido el humo de segunda y tercera mano, y no permitiré que otras personas fumen/vapeen en mi automóvil para proteger nuestra salud.

Me comprometo a alentar y apoyar a otras personas en mi vida para que también tomen la decisión de tener autos libres de humo/vapeo.

Estoy lista para asumir este desafío porque es la opción más saludable para mí y para mi familia.

(firma)

(fecha)

Nombre: _____

Fecha: _____

¿Qué es un objetivo INTELIGENTE?

Darle a su hijo una vida libre de humo y vaporizador es una manera poderosa de proteger su salud. Debe crear un plan que tenga objetivos a corto y largo plazo para mantener sano a su hijo. Crea tus objetivos utilizando el formato de objetivos SMART.

Un objetivo INTELIGENTE es:

- S – Específico
- M – Medible
- A – Alcanzable
- R – Relevante
- T – Tiempo Limite

Específico significa que el objetivo debe ser claro y simple.

Medible significa que el progreso hacia su objetivo debe ser rastreado.

Alcanzable significa que el objetivo debe ser realista y factible.

Relevante significa que el objetivo debe alinearse con lo que se desea lograr.

Tiempo Limite significa que hay una fecha límite para alcanzar tu objetivo.



¿Cuál es un objetivo a corto plazo para darle a su hijo una vida libre de humo/vapeo?

Ejemplo: Llamaré a Quit Now Indiana mañana por la mañana para recibir consejos para empezar a dejar de fumar.



¿Cuál es el objetivo a largo plazo para darle a su hijo una vida libre de humo/vapeo? Ejemplo: Estaré al menos seis meses sin fumar ni vapear para esta época el próximo año.

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.

Nombre: _____

Fecha: _____

Metas de salud para usted

 Hay muchas maneras de mejorar su salud general. Lea algunas sugerencias de esta lista y marque los objetivos de salud que son importantes para usted en este momento.

Dejar de consumir tabaco

Mejorar la nutrición

Mejorar la calidad del sueño

Hacer más ejercicio

Cepille los dientes dos veces al día

Programe un chequeo con su médico

Inicie prácticas de cuidado personal

Utilice hilo dental diariamente

Controle su estrés

Reduzca la presión arterial

Coma más verduras

Pase tiempo al aire libre

Visita al dentista

Meditar

Pase tiempo de calidad con sus seres queridos

Estírese diariamente

Utilice menos tiempo frente a la pantalla

Reducir o dejar el consumo de sustancias

Bebe más agua

Inscríbase en asesoramiento

Limitar el alcohol



Ahora elija los 5 objetivos de salud principales en los que le gustaría trabajar de los que marcó con un círculo y clasifíquelos aquí:

5 mejores

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.



Seleccione el objetivo en el que desea comenzar a trabajar primero y conviértalo en un objetivo INTELIGENTE completando cada una de las indicaciones a continuación:

Meta: _____

Describe este objetivo utilizando el formato de objetivo SMART.

¿Cuál es su objetivo específico?

¿Cómo medirás tu objetivo?

¿Cómo sabrás cuando has logrado tu objetivo?

¿Qué importancia tiene su objetivo para su salud?

¿Cuál es su cronograma para completar su objetivo?

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.

Nombre: _____

Fecha: _____

Metas de salud para sus hijos

Cuando sus hijos son pequeños, usted es responsable de ayudarlos a mantenerse saludables y enseñarles cómo cuidar su salud. Debe pensar qué objetivos de salud desea enseñar a sus hijos. Cuando sus hijos aprenden conductas y objetivos saludables a una edad temprana, es más probable que consideren importantes esos objetivos de salud cuando sean adultos.



Escriba o dibuje una meta para su hijo en cada una de estas áreas:



Fumar/vapear
Vida libre



Actividad física



Nutrición



Dormir



Otro


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.

Nombre: _____ Fecha: _____

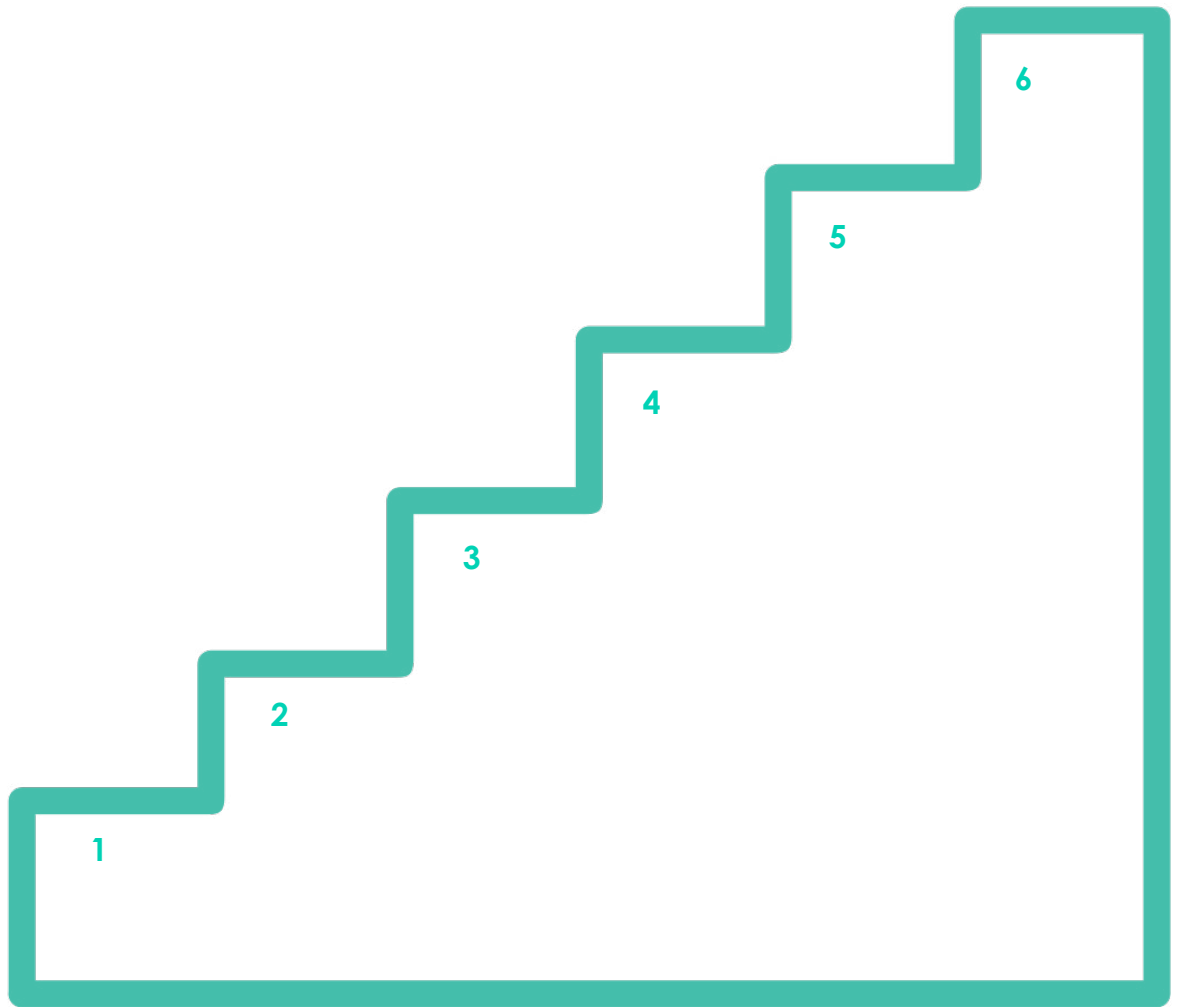
Tomar medidas para alcanzar los objetivos (plan de acción)

 Una vez que decidas dejar de fumar/vapear y proteger la salud de tu familia, ¡es hora de actuar! Completa los pasos que debe seguir para alcanzar 1 objetivo INTELIGENTE. Copie la página para cualquier objetivo adicional que desee planificar.

Primero, escriba su objetivo INTELIGENTE: debe ser específico, medible, alcanzable, relevante y con un plazo determinado.

Ejemplo: Llamaré a Quit Now Indiana mañana por la mañana para recibir consejos para empezar a dejar de fumar.

Ahora, piense en los pasos que deberá seguir para alcanzar su objetivo. Escriba un paso en cada uno de los siguientes pasos:



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.

Nombre: _____

Fecha: _____

Puntos de activación



Los puntos desencadenantes son las actividades, sentimientos, personas o lugares que le recuerdan acerca de fumar o vapear. Incluso objetos como un cenicero sobre la mesa pueden ser un punto desencadenante.



Anota tus puntos desencadenantes para fumar o vapear.

-
-
-
-
-



¿Cómo planea responder a los puntos desencadenantes?

Por ejemplo, si siempre siente la tentación de fumar o vapear después de comer, puede planear salir a caminar después de terminar de comer.

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.

Nombre: _____

Fecha: _____

¿Cuáles son tus razones?

Dejar de fumar puede ser difícil. Centrarse en sus razones para dejar de fumar lo hará más fácil. Hay muchas razones por las que la gente deja de fumar.

- Mejorar su salud
- Ahorrar dinero
- Ser un modelo saludable para su hijo
- Poder correr o hacer otros ejercicios sin perder el aliento
- Vivir más tiempo

Cualquiera que sean sus razones para dejar de fumar, escribirlas será un buen recordatorio más adelante cuando pueda sentirse tentado a fumar o vapear nuevamente.



Escriba una razón para dejar de fumar a cada lado de la señal de alto. Si tiene más de ocho, no dude en escribir también en el espacio alrededor de la señal de alto.



Mis razones para
PARAR
De fumar/vapear

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.

Nombre: _____

Fecha: _____

Recompénsate

¡Celebre todos los grandes y pequeños logros de dejar de fumar! Cada día que completas sin fumar o cuando evitas un punto gatillo es un logro. Siéntete orgulloso de ti mismo... y recompénsate de forma saludable.

Ideas de recompensa:

- Ir a ver una película
- Cena en tu restaurante favorito
- Dormir en una mañana
- Compra un libro nuevo
- Pide un café en la cafetería local
- Ir a un concierto
- Tomar una clase de fitness
- Disfruta de una salida especial con tu familia



Planifique cómo se recompensará en cada punto de su viaje.



Primer día



Primer semana



Primer mes

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.

Nombre: _____

Fecha: _____

Manejo del estrés

¿Cómo se maneja el estrés? ¿Fuma en momentos en que se siente muy preocupado o tenso? El estrés es normal, pero puede ser perjudicial para la salud sentirlo durante demasiado tiempo. Al igual que fumar, el estrés puede afectar su salud en general. Pensemos en formas de reducir el estrés. Cuando te sientes más tranquilo, es más fácil elegir no fumar/vapear.



¿Qué actividades alivian mi estrés? Ejemplo: caminar alrededor de la cuadra

-
-
-
-
-
-
-



¿Qué puedo eliminar de mi vida para reducir el estrés? Ejemplo: dejar de seguir páginas negativas en las redes sociales

-
-
-
-
-
-
-

Practica la respiración profunda

Respire lentamente por la nariz. Presta atención a cómo tu pecho se eleva y tu abdomen se expande. Exhale lentamente por la boca. Repita esto unas cuantas veces. Piensa en cómo se siente tu cuerpo.



Anota qué pensamientos y emociones tuviste durante el ejercicio.

Consejos para
enfrentar el estrés



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.

Nombre: _____

Fecha: _____

Reuniones familiares para hablar sobre dejar de fumar

Entonces, estás pensando en dejar de fumar, pero vives con otras personas y algunas de ellas también pueden fumar o vapear. ¿Qué deberías hacer? ¡Organiza una reunión familiar, por supuesto!

Quien:

Todos los miembros del hogar deben ser parte de la reunión. También es posible que tengas que pensar en invitar a otras personas cercanas a ti, como familiares o amigos cercanos que suelen estar en tu casa.

 **¿Quién debería estar en su reunión?**

Qué:

Hágale saber a la familia que desea dejar de fumar y proporcíóneles sus motivos y su cronograma. Sus razones pueden incluir ahorrar dinero, mejorar su salud y mejorar la salud de su hijo. Pídales a todos que lo apoyen y anímelos a dejar de fumar también, sin juzgarlos.

 **Escribe aquí tus razones:**

Dónde:

Celebre su reunión en un lugar tranquilo y cómodo. Esto podría estar justo en su casa o podría estar en algún lugar al aire libre que su familia disfrute.

 **¿Dónde le gustaría realizar su reunión?**

Cuando:

Celebre su reunión en un momento en que todos tengan tiempo para sentarse y hablar, no justo antes de que la gente tenga que irse.

 **¿Cuándo realizarás tu reunión?**

Finalmente, tómate el tiempo para responder las preguntas de todos. Algunas preguntas que puede recibir o que podría hacer a otras personas que planean dejar de fumar son:

- ¿Cómo puedo apoyarte cuando quieras volver a fumar/vapear?
- ¿Está utilizando algún tipo de ayuda para dejar de fumar (como parches de nicotina)?
- ¿Qué te gustaría hacer para celebrar cuando hayas dejado de fumar durante 1 mes? ¿6 meses? ¿1 año?

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.

Nombre: _____

Fecha: _____

Di esto, no aquello



Cuando alguien que usted conoce está dejando de fumar, es importante brindarle apoyo para ayudarlo a mantener el rumbo. ¡Una forma de brindar apoyo es usar palabras positivas! (Pista: si está dejando de fumar, puede mostrar esta página a las personas cercanas a usted para que sepan cómo apoyarlo.)

 **A continuación se muestran listas de frases para decir y no decir. Completa las últimas líneas con sus propias ideas.**

Di esto

- Estoy aquí si necesita ayuda para dejar de fumar.
- Estás haciendo cosas saludables para tu cuerpo.
- Reunámonos y hagamos (elija una actividad saludable.)
- Tu ropa y tu casa huelen mejor ahora.
- Te amo y quiero apoyarte.
- Nunca he pasado por esto, pero estoy aquí para escuchar cuando las cosas se ponen difíciles.
- Vamos a este (evento para no fumadores.)
-
-
-
-
-
-

Eso No

- Sí claro. Estás dejando de fumar. De nuevo.
- Fumar es asqueroso. ¿Por qué alguna vez lo hiciste?
- Estás muy enfermo por fumar durante tanto tiempo.
- Su ropa y casa siempre huele muy mal.
- Si me quisieras, esta vez lo dejarías definitivamente.
- Sé lo difícil que es esto para ti.
- Vamos a esto (evento donde los fumadores pueden ser un desencadenar.)
-
-
-
-
-
-

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.

Nombre: _____

Fecha: _____

Actividades familiares saludables



Cuando usted o alguien de su familia está dejando de fumar, una forma de mantenerse encaminado es planificar actividades familiares saludables. Esto mantendrá activa a su familia y puede ser una buena recompensa por hacer el esfuerzo de dejar de fumar.

 **A continuación se presentan algunas ideas para que su familia comience. Hable con su familia sobre otras actividades que quiera realizar y llene los espacios vacíos con sus ideas.**

- Cocinen juntos una comida saludable
- Haga una caminata o camine por un parque
- Plante flores en un jardín o en una maceta
- Jueguen juntos a juegos infantiles, como saltar la cuerda, la rayuela o el patopatoganso
- Organiza una fiesta de baile familiar
- Ve al zoológico

 **Elija una de las actividades anteriores y establezca una fecha para disfrutar de esa actividad.**

Mi familia lo hará _____ en _____ (inserta la fecha.)

¡Todos tendrán algo divertido que esperar y crearán recuerdos familiares especiales!

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.

Nombre: _____ Fecha: _____

Ser solidario durante una recaída

Si ha dejado de fumar, sabe lo difícil que puede ser. Cuando un miembro de la familia decide dejar de fumar, necesita su apoyo incluso si tiene una recaída en su camino. Puede brindar apoyo ayudando a su ser querido a reflexionar sobre sus objetivos y creando un nuevo plan. Recuerde, una persona puede intentar dejar de fumar muchas veces antes de hacerlo definitivamente. Pase lo que pase, mantenga una actitud positiva y de paciencia.

Ayúdelos a identificar qué los hizo decidir fumar nuevamente.

- ¿Hubo algún desencadenante que los llevó a fumar/vapear?
- ¿No sintieron suficiente apoyo de la gente en sus vidas?
- ¿Fueron demasiado difíciles los síntomas de la abstinencia de nicotina?
- ¿Necesitan ayuda de un médico?
- ¿Usaron terapias de reemplazo de nicotina y fueron útiles o no?



¿Cuáles son algunas de las cosas que la gente le dijo cuando estaba dejando de fumar?
¿Fueron útiles estas declaraciones o no?



¿Qué tipo de apoyo desea brindar a los familiares que están renunciando? ¿Qué cosas quieres asegurarte de no decir o hacer?

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.

Nombre: _____

Fecha: _____

Tuviste una recaída. ¿Ahora que?

No siempre es fácil dejar de fumar. Algunos días van a ser más difíciles que otros. Incluso puedes tener una recaída y volver a fumar/vapear. ¿Qué puedes hacer?.

Fumar o vapear después de haber dejado de fumar no significa que haya fracasado. Eres humano y pasan cosas como esta. Es importante que no permita que esta recaída lo desvíe de su objetivo de tener una vida libre de humo/vapeo.

Cuando tienes una recaída, es importante analizar lo que condujo a esta.



¿Qué estaba pasando en su vida en los días o la semana anteriores a su recaída?

¿Crees que estos eventos agregaron estrés a tu vida? Los acontecimientos estresantes pueden hacernos querer volver a viejos hábitos cómodos, incluso si no son saludables.

Es bueno tener hábitos más saludables a los que podamos recurrir cuando la vida se vuelve estresante.



¿Cuáles son las actividades saludables que disfrutas hacer y que te ayudan a desestresarte? Ejemplos: leer un libro, dar un paseo, darse un baño

-
-
-
-
-
-

Tus próximos pasos deberían ser elaborar un plan para dejar de fumar nuevamente, si aún no lo has hecho.

1. Fije una fecha para dejar de fumar.
2. Habla con amigos y familiares sobre tu plan para que puedan ayudarte a mantener el rumbo.
3. Llame a Quit Now Indiana al 1-800-QUIT-NOW para obtener ayuda.
4. Hable con su médico sobre ayudas para dejar de fumar si necesita un impulso adicional para volver a su vida sin fumar ni vapear.

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.



CONTÁCTENOS

justbreatheindiana@gmail.com

Desarrollado y diseñado por McMillen Health en asociación con Health Ed Pros