

Ayuda para dejar de fumar

Actividades para Padres

Resumen general

Los padres se familiarizarán con diversos recursos comunitarios, estatales y nacionales disponibles para ayudarles a dejar de consumir tabaco. Crearán tarjetas con esta información. Además, las tarjetas se pueden utilizar para ayudar a los padres a practicar el alfabeto con sus hijos.

Resultados de participación de padres y familias de Head Start:

- #1 Bienestar familiar
- #3 Familias como educadoras permanentes
- #4 Familias como estudiantes
- #6 Conexiones de la familia con sus pares y la comunidad

Materiales necesarios:

Anillas para carpetas de hojas sueltas de 1" o trozos de cuerda gruesa de 5" - 1 por participante

Tijeras - 1 por participante

Perforadora - 1 por participante

Tarjetas de 2 caras (anexo A7-A16) - 1 juego por participante

Beneficios para la Salud que Siguen Despues al Dejar de Fumar (anexo A17) - 1 por participante

Antes de empezar

Imprima las tarjetas por las dos caras (anverso y reverso) en papel y plastifíquelas. Si no es posible, imprima las tarjetas en papel grueso. Haz copias del folleto Beneficios para la Salud que Siguen Despues al Dejar de Fumar



Pasos

Discusión antes de la actividad: Dejar de fumar es lo mejor que puede hacer para mejorar su salud y la de sus hijos. Dejar de fumar también puede ser difícil. Conseguir ayuda puede marcar la diferencia. Hablar con su médico sobre sus intenciones y sobre medicamentos o productos sustitutivos de la nicotina puede ser un gran primer paso.

Inscribirse para recibir mensajes de texto y utilizar aplicaciones telefónicas puede ayudarle no desviarse y mantener el rumbo. Utilizar habilidades de afrontamiento saludables para controlar los antojos y saber que son solo temporales te ayudará a tener éxito.

Instrucciones para la actividad

1. Entrega a los padres una copia del folleto Beneficios para la Salud que Siguen Despues al Dejar de Fumar.
2. Pide a los padres que recorten cada tarjeta.
3. Pide a los padres que alineen la perforadora con el círculo negro, que esta en la esquina a la izquierda de cada tarjeta y que hagan un agujero en cada una de ellas.
4. Ordena las tarjetas por orden alfabético.
5. Une las tarjetas con una anilla de encuadernación de 1" o átalas con un cordel grueso. (Nota: si utilizas cuerda, no la ates con fuerza, deja una holgura para que las tarjetas puedan voltearse fácilmente).
6. Haz una lluvia de ideas con los padres sobre cómo, cuándo y dónde pueden utilizar estas tarjetas. Algunos ejemplos son:
 - Tenga las tarjetas a mano en todo momento para poder acceder fácilmente a la ayuda para dejar de fumar
 - Cuando sientas un antojo, recurre a los consejos para "aplastar los antojos" del reverso de las tarjetas
 - Utilice las tarjetas mientras espera en una cita y conviértala en una breve sesión de aprendizaje con su hijo





Recurso GRATUITO para dejar de fumar en Internet

Smokefree.gov



Recurso GRATUITO para dejar de fumar por Internet

Everytrycounts.gov



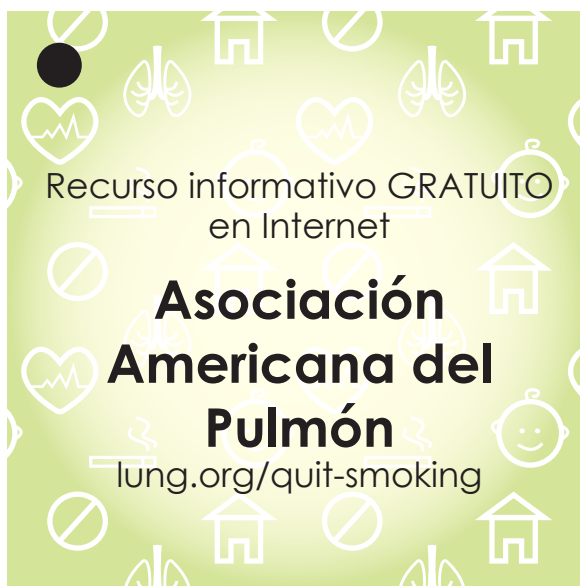
Recurso GRATUITO para dejar de fumar en Internet

Betobaccofree.gov



Recurso GRATUITO para dejar de fumar por Internet

QuitNowIndiana.com



Recurso informativo GRATUITO en Internet

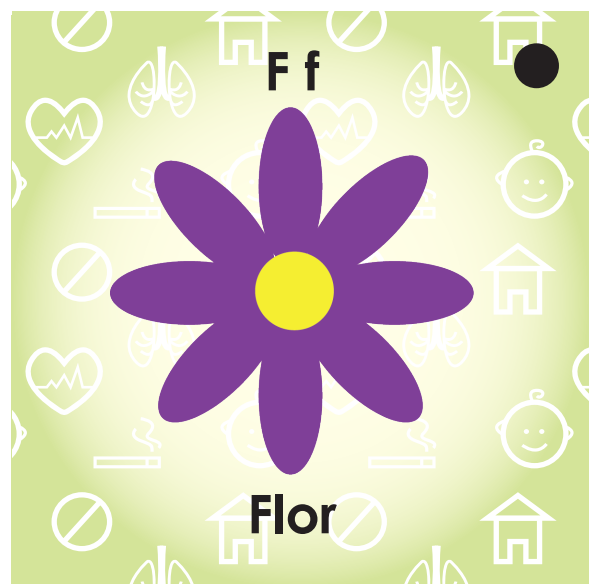
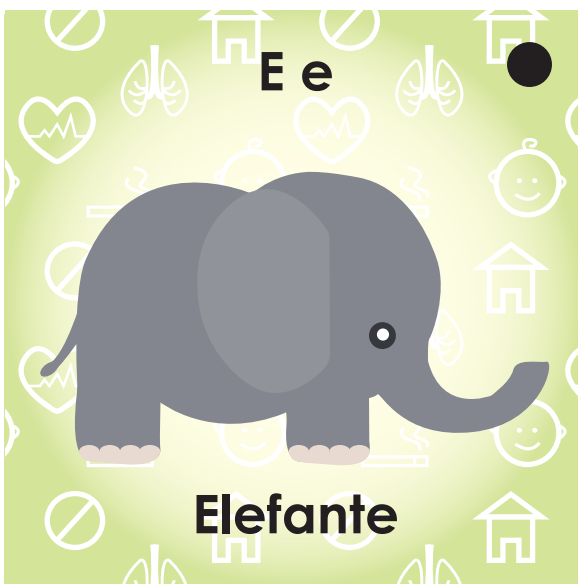
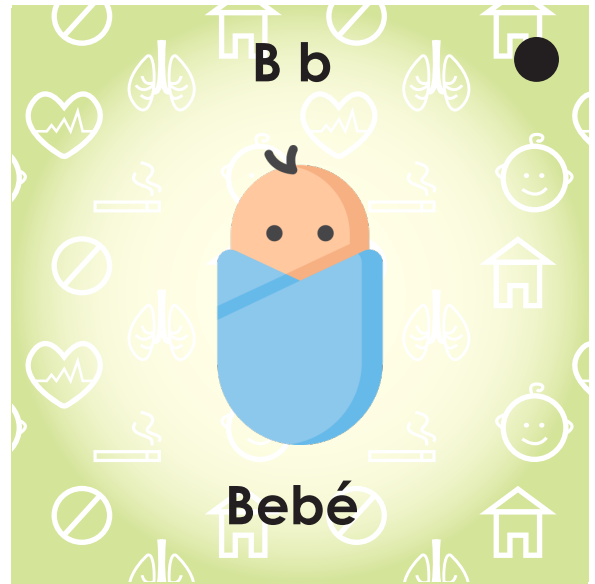
Asociación Americana del Pulmón

lung.org/quit-smoking



Recurso informativo GRATUITO en Internet

QuitNowIndiana.com



Recurso informativo GRATUITO
en Internet

Smokefree.gov

The graphic features a repeating pattern of white icons on a light green background. The icons include a heart with an ECG line, a pair of lungs, a house, a cigarette with smoke, a baby's face, and a circle with a diagonal slash. A solid black circle is positioned in the top-left corner.

Aplicación telefónica GRATUITA

quitSTART

The graphic features a repeating pattern of white icons on a light green background. The icons include a heart with an ECG line, a pair of lungs, a house, a cigarette with smoke, a baby's face, and a circle with a diagonal slash. A solid black circle is positioned in the top-left corner.

Recurso informativo GRATUITO
en Internet

Everytrycounts.gov

The graphic features a repeating pattern of white icons on a light green background. The icons include a heart with an ECG line, a pair of lungs, a house, a cigarette with smoke, a baby's face, and a circle with a diagonal slash. A solid black circle is positioned in the top-left corner.

Aplicación telefónica GRATUITA

quitSTART

The graphic features a repeating pattern of white icons on a light green background. The icons include a heart with an ECG line, a pair of lungs, a house, a cigarette with smoke, a baby's face, and a circle with a diagonal slash. A solid black circle is positioned in the top-left corner.

Aplicación telefónica GRATUITA

QuitGuide

The graphic features a repeating pattern of white icons on a light green background. The icons include a heart with an ECG line, a pair of lungs, a house, a cigarette with smoke, a baby's face, and a circle with a diagonal slash. A solid black circle is positioned in the top-left corner.

Asistencia telefónica GRATUITA

1-855-DÉJELO-YA
(1-855-335-3569)

The graphic features a repeating pattern of white icons on a light green background. The icons include a heart with an ECG line, a pair of lungs, a house, a cigarette with smoke, a baby's face, and a circle with a diagonal slash. A solid black circle is positioned in the top-left corner.





Asistencia telefónica GRATUITA

1-855-DÉJELO-YA
(1-855-335-3569)



Asistencia GRATUITA por
mensaje (SMS)

**smokefree.gov/
smokefreetxt**



Personas

Doctor



Personas

Farmacéutico



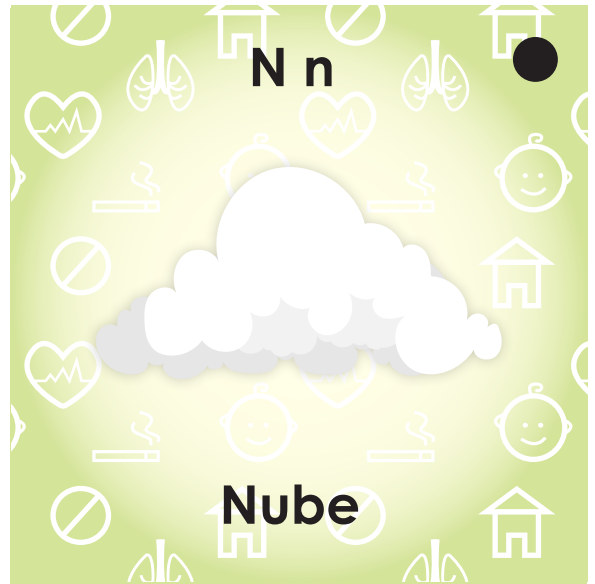
Personas

Consejero/terapeuta



Para vencer los antojos

**Salga a pasear o
toma un clase
de ejercicio.**



● Para vencer los antojos

**Caliéntate las
manos sujetando
algo caliente o
pasándolas por
agua tibia.**

● Para vencer los antojos

**Respira
profundamente
o escucha
música tranquila.**

● Para vencer los antojos

**Menos estrés -
aprender a relajarse.**

● Para vencer los antojos

**Llama a un amigo
de apoyo.**

● Para vencer los antojos

**Busca algo que
te pueda ayudar
distraerte**

● Para vencer los antojos

**Recuérdate a ti
mismo por qué
quieres dejar
de fumar.**







Beneficios para la salud después de dejar de fumar

Las probabilidades de **infarto** disminuyen y toda la nicotina habrá abandonado el organismo.

48 horas

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

3-9 meses

Los riesgos de accidente cerebrovascular vuelven a ser los de un no fumador.

5 años

Algunas personas creen que tardarán años en dejar de fumar para notar mejoras en su salud. Esto no es cierto. Los beneficios para la salud comienzan en menos de una hora después de dejar de fumar.

Cuando se deja de fumar, se rompe la adicción a la nicotina y se vuelve a entrenar al cerebro para que no tenga ansia de nicotina.

Cuando deje de fumar, el cuerpo empezará a curarse de forma natural y, con el tiempo, los riesgos de accidentes cerebrovasculares y cáncer de pulmón volverán a ser los de un no fumador.

20 minutos

La presión sanguínea vuelve a la normalidad.

3 semanas

La Función pulmonar y la circulación aumenta porque la mucosidad de los pulmones se afloja.

1 año

Las probabilidades de **sufrir un infarto** se habrán reducido a la mitad.

10 años

Los riesgos de **cáncer de pulmón** habrán vuelto a ser los de un no fumador.



McMillenHealth
EDUCATION · CURRICULUM · MEDIA