

Fumar: Te está haciendo un agujero en el bolsillo

Actividades para Padres

Resumen

Los padres analizarán cuánto dinero gastan en el hábito del tabaco e identificarán formas más gratificantes de usar ese dinero.

Resultados de participación de padres y familias de Head Start:

- #1 Bienestar familiar
- #6 Conexiones de la familia con sus pares y la comunidad

Ampliaciones/ adaptaciones:

Si la disposición de la sala o el evento no permiten colgar los papeles en la pared, pueden colocarse sobre una mesa.

Materiales necesarios:

- Notas adhesivas de 3"x3" en varios colores
- 3 cartulinas u hojas grandes de papel
- Marcadores - de varios tamaños y colores
- Cinta adhesiva
- Hoja de "Cálculos de Gastos en Tabaco" (Apéndice A1)

Antes de empezar

Prepara las cartulinas:

- Con un marcador, escriba "Medio paquete al día" en la parte superior de una cartulina, "1 paquete al día" en otra y "2 paquetes al día" en la última.
- Pegue las hojas de Cálculos de Gastos (apéndice) en las cartulinas correspondientes.

Pegue las cartulinas una al lado de la otra en la pared, a la altura de los ojos. Divida los blocs de notas adhesivas en montones más pequeños. Colóquelos en la mesa de trabajo junto con los marcadores.

Pasos

Discusión antes de la actividad: Dejar el tabaco es una de las cosas más difíciles que se pueden hacer. Hay muchas razones para dejar de consumir tabaco, entre ellas la mejora de tu salud y la de tu familia.

En esta actividad examinaremos el costo de fumar. En Indiana, un paquete de cigarrillos cuesta, en promedio, unos 6 \$. ¿Qué podrías hacer con 6 \$ más al día, 42 \$ a la semana, 180 \$ al mes, 2.190 \$ al año o incluso 10.950 \$ en cinco años? ¿Cómo cambiaría tu vida con ese dinero? ¿Qué harías con él? Si fumas cigarrillos más caros, o fumas mucho, ahorrarás aún más dinero.

Además de ahorrar dinero por no tener que comprar cigarrillos, también puede ahorrar dinero en primas del seguro médico, citas con el médico, medicamentos, limpieza del hogar y otros artículos personales.

Instrucciones para la actividad

1. Con un rotulador, pide a cada padre que escriba una actividad o un artículo en el que preferiría gastar el dinero en vez de gastarlo en tabaco (vacaciones, coche nuevo, ropa nueva, salir a cenar, algo para su hijo, etc.). Anímales a que escriban tantas actividades o artículos como quieran utilizando una nota adhesiva distinta para cada uno.
2. Pida a los padres que coloquen sus notas adhesivas en la cartulina que más se acerque a la cantidad que fuman.



Discusión después de la actividad:

Pregunte: ¿Cómo se sentiría poder hacer o conseguir esas cosas?

Pregunte: ¿Qué pasaría si no estuviera bajo el control de la adicción al tabaco? ¿Qué cambiaría en su vida?

Pregunte: ¿Qué le impide hacer que eso se convierta en realidad?

Discusión después de la actividad:

Si le interesa dejar de fumar o saber más sobre cómo hacerlo, hable con su médico sobre los medicamentos y productos para dejar de fumar que pueden ayudarle. Muchas compañías de seguros los cubren, por lo que pueden costar poco o nada. Llame al **1-855-DEJELO-YA** para obtener información sobre cómo dejar de fumar, hablar con un entrenador para dejar de fumar y obtener apoyo. Visite everytrycounts.gov o smokefree.gov para obtener consejos útiles que le ayudarán a dejar de fumar con éxito.

Si fumas
medio paquete al día,
gastas...

\$3.00	→	Un día
\$21.00	→	Una semana
\$90.00	→	Un mes
\$1,080.00	→	Un año
\$5,400.00	→	En 5 años

Si fumas
un paquete al día,
gastas...

\$6.00	→	Un día
\$42.00	→	Una semana
\$180.00	→	Un mes
\$2,190.00	→	Un año
\$10,950.00	→	En 5 años

Si fumas
dos paquetes al día,
gastas unos...

\$12.00	→	Un día
\$84.00	→	Una semana
\$360.00	→	Un mes
\$4,380.00	→	Un año
\$21,900.00	→	En 5 años