

# Los dilemas diarios

# Actividades para Padres

## Resumen general

Los padres emparejarán situaciones relacionadas con el tabaquismo que podrían encontrar en su vida diaria con posible soluciones para manejarlas mejor.

### Resultados de participación de padres y familias de Head Start:

- #1 Bienestar familiar
- #2 Relaciones positivas entre padres e hijos
- #3 Conexiones de la familia con sus pares y la comunidad

## Materiales Necesarios

Tarjetas con diferentes situaciones - 1 juego por cada 2-3 adultos

Tarjetas con soluciones - 1 juego para 2-3 adultos

### Ampliaciones/adaptaciones:

Esto podría hacerse como una competencia donde el primer grupo que empareje correctamente cada escenario con la solución gana un pequeño premio. Esto podría realizarse en un grupo grande, leyendo el escenario en voz alta y haciendo que los padres ofrezcan ideas sobre cómo manejar la situación.

## Antes de empezar

Haz copias de las tarjetas Situación y solución. Recórtalas siguiendo las líneas. Sujeta cada juego con un clip para que cada grupo de padres tenga un juego.



**Discusión antes de la actividad:** Decidir en no permitir que se fume en su casa ni en el coche o cerca de su hijo le protegerá del humo de segunda y tercera mano. Es una de las cosas más saludables que puede hacer por ellos.

Humo de segunda mano: es el humo que se desprende de un cigarrillo encendido y que sale cuando un fumador exhala.

Humo de tercera mano: es el residuo tóxico que permanece en superficies como suelos, alfombras, muebles, sábanas y paredes durante semanas y meses después de que se haya fumado en una zona.

Decir que no quieres que nadie fume en casa o en el coche es a veces más fácil de decir que de hacer. La vida es ajetreada y la gente puede desafiar tus planes.

## Instrucciones para la actividad

1. Divida a los padres en grupos de 2-3 y entregue a cada grupo un juego de tarjetas con el escenario y la solución.
2. Haz que los padres trabajen juntos con su pareja para relacionar la situación con la mejor opción para afrontarla.
3. Cuando todos los grupos hayan terminado de emparejar sus tarjetas, discute en grupo grande las siguientes preguntas:
  - ¿Con qué coincidió cada grupo para los escenarios 1-6?
  - Si las respuestas son diferentes de un grupo a otro, pregunta:
    - » "¿Por qué elegiste esa respuesta?"
    - » A continuación, pregunta al grupo grande: "¿Qué les parece?".
  - Pregunta a todo el grupo:
    - » "¿Cuál de estos escenarios sería el más difícil para ti? ¿Por qué?"

## Discusión después de la actividad:

**Pregunte:** ¿Se le ocurre otras situaciones que podría dificultar producir un ambiente sin humo?

## Discusión después de la actividad

**Pregunte:** ¿Cuáles son las ventajas de no fumar en casa ni en el coche?

- Serás un modelo más saludable
- Disminuirá su propio consumo de cigarrillos
- Reducirá el riesgo de incendio en su hogar
- Ahorrará tiempo, dinero y energía
- Aire más puro en casa y en el coche
- Tendrá una casa y coche más limpio.

**Escenario 1:**

Tienes niños pequeños que necesitan supervisión. Es importante no dejar a los niños solos cuando sales a fumar. ¿Qué podrías hacer si necesitas salir a fumar?

**Escenario 2:**

Tu hijo se pone enfermo. Estás muy ocupado cuidándolo. Te sientes estresado y cansado y no eres capaz de sacarlo fuera para poder fumar. ¿Qué puedes hacer?

**Escenario 3:**

Llegan visitas antes de lo esperado para quedarse el fin de semana y ellos fuman. Tal vez te sientas incómodo diciéndoles a tus amigos o familiares que no fumen dentro de la casa. ¿Qué podrías hacer?

**Escenario 4:**

Un miembro adulto de la familia insiste en fumar dentro de casa. Tras repetidas discusiones, usted no consigue convencerle de lo contrario. ¿Qué puede hacer?

**Escenario 5:**

Conduces hasta el trabajo y dejas a tus hijos en la guardería. No puede fumar durante su turno. Le da trabajo de no fumar en el carro, sobre todo al final del día. ¿Qué podría hacer?

**Solución 1:**

- A.** Ponte de acuerdo con un vecino para que cuide de tus hijos.
- B.** Reduce el número de cigarrillos que fumas y la frecuencia con la que lo haces.
- C.** Utilizar productos sustitutivos de la nicotina, como parches o chicles, para reducir el deseo de fumar.
- D.** Distráigase limpiando o jugando con sus hijos.

**Solución 2:**

- A.** Recuérdate a sí mismo por qué hizo su casa libre de humo.
- B.** Utilizar productos sustitutivos de la nicotina, como parches o chicles, para reducir el deseo de fumar.
- C.** Encuentra formas más sanas de manejar el estrés, como leer, hacer yoga o dar un paseo.
- D.** Habla con un amigo de apoyo.

**Solución 3:**

- A.** Informe con anticipación a los visitantes de que en su casa no se fuma.
- B.** Colgar un letrero que diga "Prohibido fumar" en la puerta principal.
- C.** Diga a los visitantes que fuman que pueden fumar afuera, lejos de la casa
- D.** Comparte tus razones por las que quieres que tu casa y tu coche estén libres de humo.

**Solución 4:**

- A.** Mantenga una conversación abierta y sincera sobre el tema.
- B.** Intenta conseguir el apoyo de otros familiares o amigos para que te ayuden.
- C.** Asegurar a los que fuman que su familia está ahí para ayudarles y que no se les juzga.
- D.** Recuerde a la familia las 5 razones principales para tener un hogar sin humo.

**Solución 5:**

- A.** Si no puedes dejar de fumar, sal mas temprano de casa para poder fumar un cigarrillo antes del trabajo.
- B.** Después del trabajo, fuma fuera antes de subir al coche.
- C.** Utilizar productos sustitutivos de la nicotina, como parches o chicles, para reducir el deseo de fumar.
- D.** Tenga disponible caramelos duros para chupar.
- E.** Respira profundamente 20 veces.