

Planificación para una vida sin tabaco

Actividad para Padres

Resumen

Los padres crearán un folleto de páginas escalonadas para identificar estrategias que les permitan criar a sus hijos en un entorno sin humo.

Resultados de participación de padres y familias de Head Start:

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

Materiales Necesarios

- Páginas del folleto escalonadas (anexo A2-A6)
- Engrapadora y grapas
- Bolígrafos o lápices

Antes de empezar

Haz una copia de cada una de las páginas escalonadas del cuadernillo por participante. Corta por la línea de puntos para recortar cada página al tamaño correcto.



Pasos

Discusión antes de la actividad:

Comprometerse a criar a su hijo en un hogar sin humo es un paso importante para ayudarlo a tener una vida sana. No basta con no permitir que se fume dentro de casa. Piense en todos los lugares a los que va su hijo y con quién se relaciona. ¿Fuma alguno de ellos (un amigo, un vecino, un cuidador de niños, un familiar)? ¿Está permitido fumar dentro de casa en alguno de los lugares que visita su hijo (una niñera, un familiar o la casa de un amigo)?

No permitir que se fume en casa ni en el coche es un primer paso importante. Para proteger plenamente a su hijo, debe elaborar un plan para protegerlo de todo el humo de segunda mano al que pueda estar expuesto por parte de otras personas, como sus amigos, familiares y cuidadores de niños.

Instrucciones para la actividad

1. Entregue a cada padre 1 ejemplar de cada una de las páginas del cuadernillo escalonado.
2. Pida a los padres alineen la parte superior de cada una de las páginas del cuadernillo con la página más corta ven la parte superior, la siguiente página más larga debajo de esa, de modo que la página más larga quede en la parte posterior.
3. Pida a los padres que engrapen sus cuadernillos poniendo 2-3 grapas a lo largo del borde superior de su cuadernillo.
4. Analicen una sección (en el coche, en la guardería, con los familiares, en casa) del libro repasando los pasos sugeridos para conseguir que ese aspecto de su vida esté libre de humo. Pida a los padres que trabajen con sus compañeros para hacer una lluvia de ideas y escribir las respuestas a las preguntas de la sección. Continúen trabajando con todas las secciones del folleto.

Discusión después de la actividad:

Tenga este folleto a mano para poder consultarlo a menudo mientras trabaja para crear una vida sin tabaco para su hijo.

Discusión después de la actividad:

Pregunte: ¿En qué ámbito (casa, coche, familiares, guardería) será más difícil mantener a su hijo en un entorno sin humo? ¿Qué lo hará más difícil? ¿Qué apoyo necesitará para conseguirlo?



Crear una Vida Sin Tabaco

Si ha fumado en su coche:

- Lava las ventanas mezclando 3 tazas de agua, 1/2 taza de bicarbonato y 1 taza de vinagre blanco en una botella con pulverizador.
- Lava las alfombrillas y los ceniceros con agua y jabón.
- Aspira y utiliza un limpiador de alfombras en todas las telas del coche.

¿Qué son otros pasos que tendrá que tomar para asegurarse de que su coche este libre de humos? _____

En el Coche

- Pida a sus familiares o amigos que **no fuman** que cuiden/vigilen a su hijo.
- Si tu cuidador fuma, pídale que cuide a tu hijo en tu casa. Recuérdeles que tendrán que fumar fuera de la casa.
- Si tiene que dejar a su hijo con alguien que fuma, pídale que se lave las manos y la cara y que se cambie de ropa antes de sostener a su hijo.

¿Cuál cree que será la parte más difícil de tener una guardería sin humo? _____

¿Qué medidas tomará para proteger a su hijo del humo mientras esté al cuidado de otras personas? _____

Guardería

- Hable con su familia sobre su plan de criar a su hijo en un hogar sin humo. Explique por qué quiere hacerlo.
- Ayúdeles a dejar de fumar si están dispuestos.. Dígalos por qué quiere que dejen de fumar y ofrézcales su apoyo.

Dejar de fumar es una decisión personal y puede que sus familiares no estén preparados para ello. Si esto ocurre, respete su decisión y hable de otras formas de mantener sano a su hijo.

- Si fuman en su casa, pídeles que te visiten en la tuya.
- Pídeles que se laven las manos y la cara y que se cambien de ropa antes de sostener a tu hijo.
- Pídeles que no fumen cerca de su hijo ni en su casa.

¿Con quién tendrá que hablar? _____

¿Qué vas a decir? _____

¿Cuál será la parte más difícil? _____

Familiares

El humo puede desplazarse por toda la casa. Fumar en una habitación, abrir una ventana, encender un ventilador o utilizar un ambientador no es lo suficiente. Fuma afuera, lejos de puertas y ventanas abiertas.

- Coloque un letrero que diga “Prohibido fumar” en la puerta para que todos sepan que no se permite fumar dentro de su casa.
- Si tiene visitas que fuman, hágales saber que sólo pueden fumar fuera.
- Retire todos los objetos relacionados con el tabaco (cerillas, encendedores, ceniceros, cigarrillos).
- Viviendas colectivas: El humo puede pasar por debajo de las puertas, a través de los pasillos y filtrarse en las casas a través de una abertura, enchufes y los conductos de ventilación. Si tiene un vecino que fuma, intente hablar con él para que sólo fume al aire libre. Si no se siente cómodo hablando con ellos o si rechazan o niegan, hable con el dueño para que le traslade a un edificio libre de humo.

Si se ha fumado en su casa

- Lave todas sus sábanas y ropa de vestir.
- Haz una limpieza profunda de la casa/hogar.
 - » Utiliza un jabón desengrasante y agua para limpiar todas las paredes y superficies (mesas, vestidores, estanterías, persianas, ventanas).
 - » Aspira las alfombras.
 - » Trapea los suelos.
 - » Si es posible, utilice un limpiador de alfombras a vapor en todos los tejidos (alfombras, muebles, cojines, moquetas).

¿Qué va ser la parte más difícil en conseguir que no se fume en casa? _____

¿Qué hará para superarlo? _____

¿Qué son otros pasos que puede tomar para asegurarse de que en su casa no se fume? _____

En Casa