



McMillenHealth
EDUCATION • CURRICULUM • MEDIA

Breathe:

Pasos saludables para vivir sin tabaco

Actividades para padres



Derechos de autor 2025 por McMillen Health

Reservados todos los derechos. Queda prohibida la reproducción o transmisión total o parcial de esta publicación, en cualquier forma o por cualquier medio, electrónico o mecánico, incluidos el fotocopiado, la grabación o cualquier sistema de almacenamiento y recuperación de información, sin la autorización por escrito del editor.

Por la presente se concede permiso a los profesores individuales que utilicen las plantillas de los alumnos correspondientes como vehículo principal para la enseñanza regular en el aula para fotocopiar páginas enteras de esta publicación en cantidades para el aula con fines didácticos y no para su reventa. Las solicitudes de información sobre otros asuntos relacionados con la duplicación de esta obra deben dirigirse al McMillen Health Curriculum Dept., 600 Jim Kelley Blvd, Fort Wayne, Indiana 46816. Fax: (260) 456-9655.

El logotipo de McMillen Health es una marca comercial de McMillen Health, registrada en los Estados Unidos de América y/o en otras jurisdicciones. Impreso en los Estados Unidos de América

ISBN: 979-8-89852-600-9

Si ha recibido este material como copias de examen gratuitas, McMillen Health conserva la titularidad de los materiales y no pueden revenderse. La reventa de copias de examen está estrictamente prohibida y es ilegal.

La posesión de esta publicación en formato impreso no da derecho a los usuarios a convertir esta publicación, o parte de ella, a formato electrónico.



McMillenHealth
EDUCATION • CURRICULUM • MEDIA

Breathe: Pasos saludables para vivir sin tabaco

Actividades para padres

Contenido

Actividades para padres

Fumar: Te está haciendo un agujero en el bolsillo	6
Planificando una vida sin tabaco	8
Manejo saludable del estrés: Pelotas antiestrés.....	10
Manejo saludable del estrés: Relajación muscular progresiva	12
Manejo saludable del estrés: Visualización guiada	14
Obtenga ayuda para dejar de fumar	16
Dilemas diarios	18
I SPY (Veo, veo): Humo de tercera mano	20
Un millón de dólares por hora.....	22

Anexo

Cálculos del gasto en tabaco	A1
Folleto escalonado páginas.....	A2
Tarjetas de memoria de dos caras.....	A7
Beneficios de dejar de fumar: Folleto	A17
Tarjetas de escenario y solución.....	A18
Imágenes de Humo de tercera mano.....	A21
Imágenes de la comercialización del tabaco	A25

Bienvenido a Breathe:

Pasos saludables para vivir sin tabaco

El plan de estudios Breathe: Pasos saludables para vivir sin tabaco utiliza un enfoque integral que implica a padres, profesionales de la educación infantil y niños para abordar los efectos en la salud de criar a los niños entornos con humo de tabaco.

Componentes clave del programa Breathe: Pasos Saludables para una Vida sin Tabaco

- 15 lecciones paso a paso, adecuadas a la edad, dirigidas por el profesor y alineadas con los Indicadores clave de desarrollo de Alto alcance y los dominios y objetivos del marco de resultados de aprendizaje temprano de Head Start
- 9 actividades interactivas para padres alineadas con los resultados de participación de padres y familias de Head Start
- Formación para educadores de la primera infancia

Breathe: Pasos sanos para vivir sin tabaco se diseñó para dotar a los padres de conocimientos y habilidades para criar a sus hijos en un entorno sin tabaco.

Los objetivos del programa Breathe: Pasos saludables para vivir sin tabaco:

Con una mayor conciencia y autoeficacia, los padres reducirán o eliminarán el consumo personal de tabaco y abogarán por criar a sus hijos en un entorno libre de humo, lo que evitará los efectos adversos para la salud asociados a la exposición al humo de segunda y tercera mano. Los niños criados en entornos libres de tabaco tienen un mayor éxito escolar al tener una mejor asistencia porque son menos propensos a tener infecciones de oído o respiratorias o a sufrir complicaciones graves derivadas del asma, que son comunes en los niños expuestos al humo del tabaco. Cuanto más sano está un niño, mayores son sus posibilidades de éxito en la escuela y en la vida.

La necesidad de información para dejar de fumar

Los centros para el control y la prevención de enfermedades han identificado el abandono del tabaco como la mejor forma de mejorar la salud. El consumo de tabaco no sólo tiene efectos negativos para la salud de quien lo consume, sino también para cualquiera que entre en contacto con su humo (fumador pasivo) o se encuentre en una zona en la que se ha fumado (fumador pasivo). Se calcula que 1 de cada 4 niños de entre 3 y 11 años se cría en un hogar con al menos un progenitor fumador. Los lactantes y los niños pequeños están especialmente expuestos a los peligros relacionados con el humo de segunda y tercera mano porque sus pulmones y su cerebro aún se están desarrollando. Dejar de fumar es un paso importante que los padres pueden dar para mejorar su propia salud y la de sus familias, pero también es fundamental asegurarse de que los niños viajen en coches y hogares libres de humo y sean atendidos en entornos libres de humo. Fumar provoca enfermedades y discapacidades y daña casi todos los órganos del cuerpo. Mientras que el tabaquismo causa casi 500.000 muertes prematuras al año, las miles de sustancias químicas presentes en el humo ajeno matan a casi 41.000 no fumadores cada año. Además del impacto sobre la salud y la economía familiar, los hijos de padres fumadores tienen más del doble de probabilidades de convertirse en fumadores.

La exposición al tabaco influye en el éxito escolar

Los niños expuestos al humo de segunda o tercera mano son más propensos a desarrollar bronquitis, neumonía y asma, así como a padecer infecciones frecuentes de oído y respiratorias. Debido a su gravedad y frecuencia, los niños expuestos al humo de segunda o tercera mano faltan más a la escuela. Como consecuencia, los padres faltan al trabajo para llevar a sus hijos al médico o para quedarse en casa con ellos mientras están enfermos. Cuando los niños pequeños faltan a la escuela, se pierden el apoyo y la orientación de los adultos para ayudarles a dominar las habilidades fundamentales que son esenciales para el éxito en los cursos posteriores. El absentismo de los niños pequeños se asocia a un menor dominio de la lectura y las matemáticas.

Resumen de las actividades para padres:

El plan de estudios Breathe: Pasos saludables para vivir sin tabaco contiene 9 actividades para ayudar a los padres a aumentar la conciencia sobre los efectos para la salud de fumar y vapear durante el embarazo, así como de criar a los niños en entornos en los que se puede fumar (casa, coche, casa de un familiar o guardería). Cada actividad, divertida y muy interactiva, está diseñada para realizar una o más de las siguientes acciones:

- Crear conciencia
- Aumentar los conocimientos
- Mejorar la comprensión
- Ofrecer apoyo

El consumo de tabaco puede ser un tema delicado; por ello, los animadores de estas actividades deben mantener un ambiente de respeto mutuo en el que todos sean bienvenidos y nadie se sienta juzgado o descartado. Las actividades no son secuenciales y pueden realizarse en cualquier orden. Las actividades se adaptan fácilmente a grupos de cualquier tamaño (de 2 a 100 padres) y al tiempo disponible (de 10 a 45 minutos). Una característica digna de mención de este plan de estudios es que cada actividad para padres está alineada con los Resultados de participación de padres y familias de Head Start.

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.). Anímalos 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.

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?



Gestión saludable del estrés: Bola antiestrés

Actividad para Padres

Resumen

Los padres harán una pelota antiestrés que podrán utilizar en momentos de estrés y compartir con sus hijos para ayudarles a fortalecer los músculos de las manos y desarrollar la motricidad fina. La gestión del estrés promueve un estilo de vida más saludable.

Resultados de participation de padres y familias de Head Start:

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

Ampliaciones/ adaptaciones:

Pide a los padres que hagan dos pelotas antiestrés: una para que los adultos la utilicen como herramienta para controlar su estrés y otra para que los niños la usen para desarrollar sus habilidades motoras finas.

Materiales Necesarios

3 globos por participante (del mismo tamaño y forma; no utilizar globos de agua)

Botella de agua de 16,9 oz vacía y seca - 1 por participante (de plástico fino para que se pueda aplastar fácilmente)

Harina - 3/4 de taza por participante

Toallas de papel húmedas

Lápiz (o palillo) - 1 por cada 2 participantes

Embudo - 1 por cada 2 participantes

Periódico (opcional)

Antes de empezar

Coloca periódicos en la mesa antes de empezar para que la limpieza sea rápida y sencilla.

NOTA SOBRE ALERGIAS: Si uno de los padres o un niño es alérgico al látex, utilice globos sin látex. Si un padre o un niño tiene alergia a la harina, puede utilizar arroz o arena para rellenar el globo.

Pasos

Discusión antes de la actividad: El estrés es la sensación que tenemos cuando nos sentimos presionados, agobiados o desbordados. El estrés es una parte normal de la vida. El estrés puede provenir del entorno, del cuerpo y de los pensamientos. Incluso los cambios positivos en la vida, como un ascenso o el nacimiento de un hijo, provocan estrés.

Instrucciones de la actividad

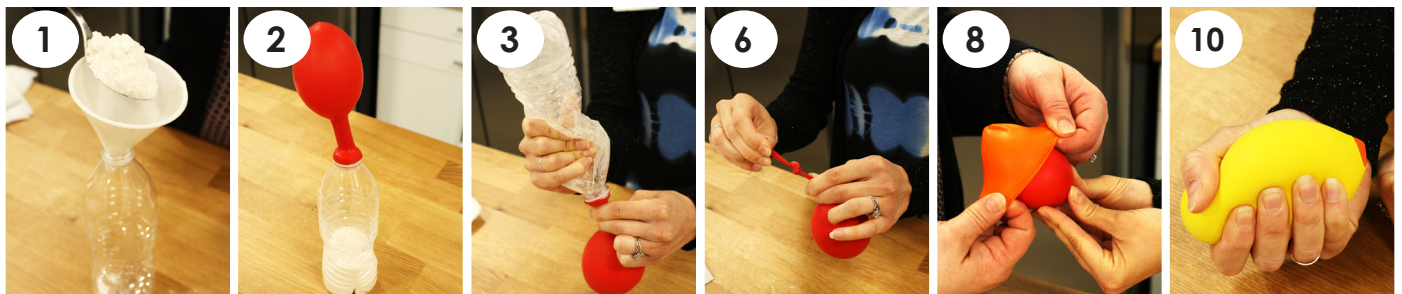
Tener un par de manos extra puede ser útil, así que anima a los padres a trabajar con un compañero para crear sus bolas de estrés.

Lee lo siguiente a los padres:

1. Introduce el embudo en la botella y echa 3/4 de taza de harina en la botella. Si es necesario, utiliza un lápiz para presionar la harina por el embudo hacia la botella.
2. Vuelca la botella sujetando el globo por la parte superior y aprieta lentamente la botella para que la harina pase de la botella al globo. Llena el globo con unos 5 cm de harina.
3. Pellizca el globo para evitar que salga aire mientras lo sacas de la botella.
4. Ata el globo para cerrarlo y corta el extremo colgante del lazo del globo.
Atención: no cortes demasiado cerca del nudo porque podría deshacerse. Con una toallita de papel húmeda, limpia la harina del exterior del globo.
5. Infla el segundo globo y suelta el aire para estirarlo. A continuación, corta el cuello del globo.
6. Empezando por el extremo atado del primer globo, tira del segundo globo sobre el primero de forma que el primero quede dentro del segundo.
7. Repite los pasos 7 y 8 anteriores con el tercer globo para que la pelota antiestrés sea aún más resistente.

Discusión después de la actividad:

Los padres pueden utilizarlas para mantener las manos ocupadas si tienen ansiedad por el tabaco o como forma de controlar el estrés. Sugiera a los padres que compartan la pelota antiestrés con sus hijos. Puede fortalecer los músculos de las manos y los dedos, lo que ayudará a desarrollar su motricidad fina. Como la pelota antiestrés es pequeña y portátil, los padres o los niños pueden utilizarla en el coche, mientras esperan una cita o a que les atiendan en un restaurante.



Gestión saludable del estrés: Relajación muscular

Actividad para Padres

Resumen

Los padres practicarán la relajación muscular progresiva, una técnica de control del estrés fácil de realizar en cualquier momento y lugar.

Resultados de participación de padres y familias de Head Start:

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

Materiales Necesarios

Un ambiente tranquilo

Antes de empezar

Pasos

Discusión antes de la actividad: El estrés puede mantenernos alerta, motivados y preparados para evitar el peligro. El estrés se vuelve negativo cuando una persona se enfrenta a retos continuos sin alivio ni relajación entre los factores estresantes. Como resultado, la persona se sobrecarga y aumenta la tensión relacionada con el estrés.

Una técnica fácil de utilizar que puedes probar cuando tengas estrés se llama relajación muscular progresiva. La tensión muscular es uno de los signos físicos más comunes del estrés. Hacer este ejercicio con regularidad le ayudará a reducir sus niveles generales de tensión y estrés, y a relajarse cuando se sienta ansioso. También puede ayudar a reducir problemas físicos como dolores de estómago y de cabeza, así como a mejorar su calidad de sueño.

Instrucciones para la actividad

1. Para empezar, pida a los padres que se sienten cómodamente, cierren los ojos y dejen que todos sus músculos se relajen por completo.
2. Di a los padres que respiren lenta y profundamente mientras aprietan todos los músculos de las piernas y los pies. Apriételes lo más fuerte posible sin causar dolor y manténgalo así durante 5 segundos. Haz que la tensión muscular sea intencional, pero suave. Si alguien tiene problemas de tirones musculares, fracturas óseas o cualquier otro problema médico que dificulte la actividad física, pídale que consulte a un médico antes de probar esta actividad.
3. A continuación, diga a los padres que espiren mientras relajan rápidamente los músculos tensos de las piernas y los pies, dejando que toda la tensión fluya fuera de los músculos tensos. Los músculos se aflojarán y se volverán flácidos a medida que la tensión vaya saliendo.
4. Haz que los padres se concentren y noten la diferencia entre la tensión y la relajación. Esta es la parte más importante de todo el ejercicio.
5. Repita los pasos 2-4 tres veces más, centrándose en una parte diferente del cuerpo cada vez.
 - Ronda 2: Estómago y pecho
 - Ronda 3: Brazos, hombros y cuello
 - Ronda 4: Cara

Discusión después de la actividad:

Pregunta: ¿Cómo te sientes? ¿Qué observaciones tienes sobre cómo se sienten tus músculos y tu cuerpo antes, durante y después de tensar y relajar cada parte? ¿Crees que esto es algo que puedes intentar por tu cuenta cuando sientas estrés?



Manejando el estrés saludablemente: Visualización guiada

Actividades para Padres

Resumen

Los padres practicarán la imaginación guiada, una técnica de gestión del estrés que es fácil de aplicar en cualquier momento y lugar.

Resultados de participación de padres y familias de Head Start:

- #1 El bienestar de la familia
- #2 Relaciones positivas entre papa y hijo
- #4 Familias como estudiantes
- #6 Conexiones de la familia con sus pares y la comunidad

Materiales Necesarios

Un ambiente tranquilo

Pasos

Discusión antes de la actividad: Cuanto más estrés tiene una persona, o cuanto más tiempo dura el estrés, más problemas físicos y mentales puede causar. El estrés puede provocar síntomas físicos como dolores de cabeza, dolor de estómago, hipertensión, dolor en el pecho y problemas para dormir. Problemas emocionales como la depresión, los ataques de pánico u otras formas de ansiedad y preocupación aparecen en personas que tienen demasiado estrés.

Una técnica sencilla para afrontar el estrés de forma saludable es utilizar tu imaginación. Alejando la atención del estrés, puedes crear un lugar relajante en tu mente.

Instrucciones para la actividad

Lee lo siguiente a los padres:

1. Siéntate cómodamente, cierra los ojos e inspira y expira profundamente un par de veces.
2. Visualízate en un ambiente tranquilo y relajante: un lugar como un sendero natural, en la playa o en cualquier sitio que te haga sentir tranquilo. Inspira y expira profundamente un par de veces. Te guiaré haciéndote un par de preguntas. No es necesario que respondas en voz alta, simplemente usa tu imaginación para crear una imagen vívida en tu mente.
3. En tu mente, mira a tu alrededor: ¿Qué ves? Mira a tu izquierda y a tu derecha. ¿Qué ves? ¿Qué colores ves? ¿Qué objetos ves? Mira hacia abajo, hacia tus pies. ¿Sobre qué estás parado? Mira hacia arriba. ¿Qué ves en el cielo? ¿Es luminoso y soleado o sombrío y nublado?
4. En tu mente, estate muy callado. ¿Qué oyes? ¿Es tranquilo o ruidoso? ¿Oyes la brisa, los pájaros u otras personas?
5. Tómate un minuto más para disfrutar de la calma, mirando, oyendo, viendo y oliendo lo que te rodea.
6. Después de unos 3-5 minutos, pídeles que recuperen lentamente la conciencia moviendo los dedos de los pies y de las manos. Anima a los padres a girar las muñecas y los tobillos y a abrir lentamente los ojos.

Discusión después de la actividad

Pregunta: ¿Cómo te sientes? ¿En tu mente a dónde fuiste o que pensastes? ¿Te sientes más tranquilo? ¿Crees que esto es algo que puedes intentar por tu cuenta cuando sientas estrés?



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



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

Antes de empezar

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.

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.

Veo: Humo de tercera mano

Actividades para Padres

Resumen general

Los padres analizarán las fotografías para identificar dónde podría encontrarse humo de tercera mano.

Resultados de participation de padres y familias de Head Start:

- #1 Bienestar familiar
- #2 Relaciones positivas entre padres e hijos
- #3 Familias como educadores de por vida
- #4 Las familias como aprendices
- #6 Conexiones de la familia con sus pares y la comunidad

Materiales Necesarios

Fotos de humo de tercera mano (anexo A21-A24)
(Una copia por cada pareja de dos padres)

Antes de empezar

Ampliaciones/ adaptaciones:

Habla con los padres sobre cómo pueden jugar a Yo Veo con sus hijos para ayudarles y enseñarles los colores, los números y la descripción de palabras. Ejemplo: "Veo algo azul", "Veo 2 de estos", "Veo algo redondo".

Haga copias de las imágenes del humo de tercera mano (anexo). Cada pareja de padres recibirá 1 de las 4 imágenes.



Pasos

Discusión antes de la actividad: ¿Alguien ha oído hablar del humo de tercera mano? El humo de tercera mano son las sustancias químicas que quedan en las superficies al fumar o utilizar cigarrillos electrónicos. El humo de tercera mano contiene más de 250 sustancias químicas tóxicas que pueden causar graves problemas de salud.

Los bebés y los niños pequeños corren un riesgo especial de sufrir los efectos negativos del humo de tabaco porque gatean y juegan en el suelo y los muebles. Mientras gatean, caminan y juegan, las sustancias químicas tóxicas son expulsadas y respiradas.

Instrucciones para la actividad

1. Haga que el grupo vea el vídeo: **"Thirdhand Smoke"** <https://bit.ly/2sWCf12>
2. Haz que los padres se reúnan en grupos de 2-3 personas. Determina qué padre de cada grupo irá primero a. Entregue a cada grupo un dibujo diferente (el primer grupo recibirá el dibujo 1, el segundo grupo recibirá el dibujo 2, etc.). Haz que los padres determinen quién iniciará el juego para su grupo.
3. Uno de los padres elige un objeto en su imagen que sería un lugar donde se puede encontrar humo de tercera mano. El jugador dice a los miembros de su grupo: "Veo con mi ojito..." y a continuación hacen breves descripciones del objeto como "Veo con mi ojito algo que es redondo" o "Veo con mi ojito algo en que te puedes acostar."
4. Los demás miembros del grupo se turnan para adivinar los objetos que coinciden con la descripción.
5. Un jugador gana cuando adivina correctamente el objeto. Entonces le toca al siguiente jugador decir "Veo con mi ojito...".
6. Permita que los padres jueguen 3-4 rondas.
7. Pida a cada grupo que muestre y describa su dibujo a todo el grupo y que identifique los diferentes lugares del dibujo donde creen que se puede encontrar el humo de tercera mano.

Discusión después de la actividad:

Pregunte: ¿Ha considerado alguna vez el humo de tercera mano como un problema para su familia? ¿Qué medidas puedes tomar para eliminar el humo de tercera mano?

Un millón de dólares por hora

Actividades para Padres

Resumen general

Los padres examinarán cómo las empresas tabaqueras y de vapeo utilizan la publicidad para convencer a grupos específicos de personas, incluidas mujeres y niños, para que utilicen sus productos cancerígenos.

Resultados de participación de padres y familias de Head Start:

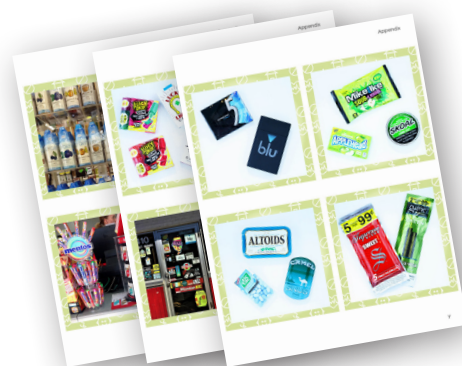
- #1 Bienestar familiar
- #4 Las familias como aprendices
- #6 Conexiones familiares con compañeros y la comunidad

Materiales Necesarios

Copias en color de cada una de las imágenes de marketing del tabaco (anexo A25-A27)

Ampliaciones/ adaptaciones:

Esta actividad puede ampliarse haciendo que los padres tomen nota de los anuncios de tabaco que encuentren en su vida diaria en la gasolinera, en las tiendas, etc. Los padres pueden llevar un registro escrito de dónde se encuentra el anuncio y describirlo, o le pueden tomar una foto. En la siguiente actividad para padres, ellos pueden compartir los anuncios que encontraron. Pregúntales como se sienten o qué les parecen estos anuncios ahora que son más conscientes de ellos.



Pasos

Discusión antes de la actividad: Pregunte lo siguiente.

- ¿Has visto alguna vez en la tele un comercial de pizza y has pensado "Sí, tengo hambre. Suena rico".
- ¿Has probado algún producto nuevo, como champú, maquillaje o comida, sólo porque tenías un cupón o estaba de oferta?

Seguro que no es el único: todos estamos influidos por el marketing de los productos. Desde muy pequeños aprendemos a reconocer los productos por su envase.

Ejemplos:

- La forma única de una botella de Coca-Cola o Gatorade
- Los colores de una empresa (como el rojo y amarillo de McDonald's o el verde y blanco de Starbucks)
- Su logo (piensa en los logotipos de Nike, los coches Chevrolet, Pepsi, la sopa Campbell, Facebook o la tienda Target)

Las tabacaleras gastan casi **un millón de dólares cada hora** (23 millones al día) en promocionar y anunciar sus productos.

Instrucciones para la actividad

1. Entrega a cada padre o grupo una copia de las imágenes del marketing del tabaco.
2. Pide a los padres que hagan observaciones sobre las fotos. ¿Qué comparaciones pueden hacer sobre los productos? ¿Qué les llama la atención de las ubicaciones de la comercialización o marketing?

Discusión después de la actividad:

Pregunta a cada participante/pareja/pequeño grupo ¿Qué es lo que más te ha llamado la atención o te ha hecho reflexionar?

Discusión después de la actividad:

¿En qué ha cambiado, si es que ha cambiado, su opinión sobre las empresas tabaqueras al enterarse hoy de cómo gastan un millón de dólares a la hora en conseguir que niños y adultos fumen sus productos?

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

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.
- Ayúdales 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.
- Pídales 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, hágalas 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



Recurso GRATUITO para dejar de fumar en Internet

Smokefree.gov



Recurso GRATUITO para dejar de fumar por Internet

Everytrycounts.gov



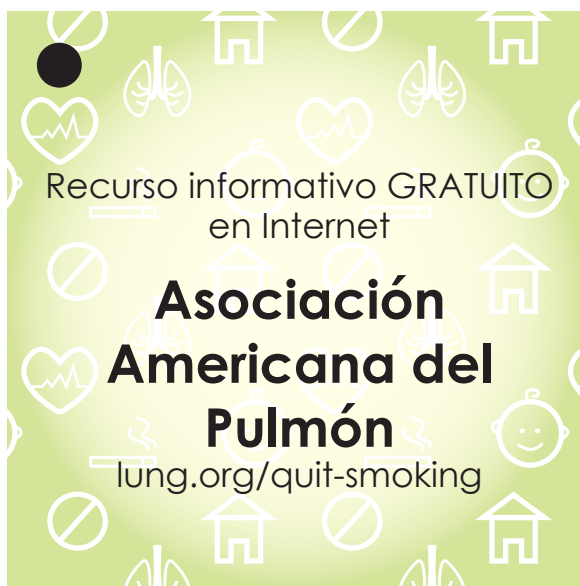
Recurso GRATUITO para dejar de fumar en Internet

Betobaccofree.gov



Recurso GRATUITO para dejar de fumar por Internet

QuitNowIndiana.com



Recurso informativo GRATUITO en Internet

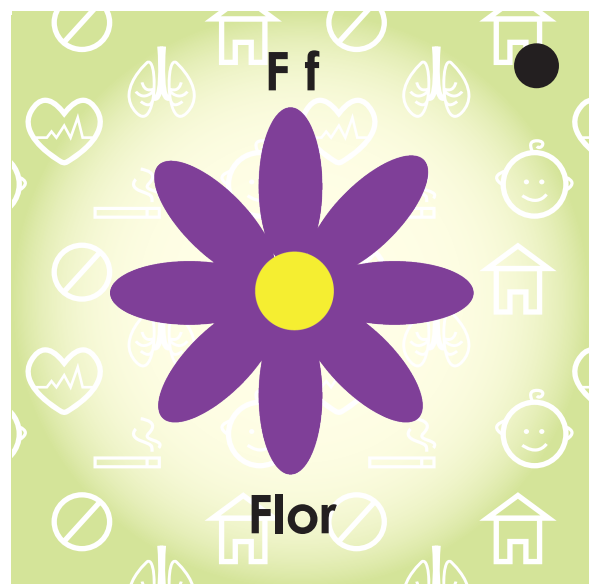
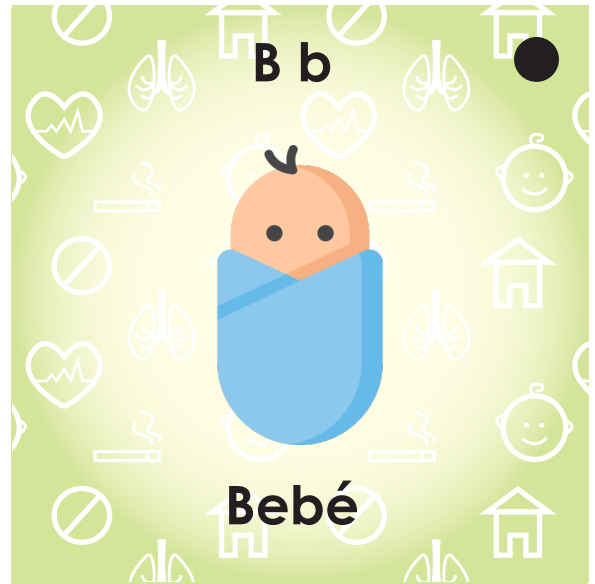
Asociación Americana del Pulmón

lung.org/quit-smoking



Recurso informativo GRATUITO en Internet

QuitNowIndiana.com



Recurso informativo GRATUITO
en Internet

Smokefree.gov

The graphic features a light green background with a repeating pattern of white icons: a heart with an ECG line, a pair of lungs, a house, a cigarette with smoke, a baby's face, and a prohibition sign.

Aplicación telefónica GRATUITA

quitSTART

The graphic features a light green background with a repeating pattern of white icons: a heart with an ECG line, a pair of lungs, a house, a cigarette with smoke, a baby's face, and a prohibition sign.

Recurso informativo GRATUITO
en Internet

Everytrycounts.gov

The graphic features a light green background with a repeating pattern of white icons: a heart with an ECG line, a pair of lungs, a house, a cigarette with smoke, a baby's face, and a prohibition sign.

Aplicación telefónica GRATUITA

quitSTART

The graphic features a light green background with a repeating pattern of white icons: a heart with an ECG line, a pair of lungs, a house, a cigarette with smoke, a baby's face, and a prohibition sign.

Aplicación telefónica GRATUITA

QuitGuide

The graphic features a light green background with a repeating pattern of white icons: a heart with an ECG line, a pair of lungs, a house, a cigarette with smoke, a baby's face, and a prohibition sign.

Asistencia telefónica GRATUITA

1-855-DÉJELO-YA
(1-855-335-3569)

The graphic features a light green background with a repeating pattern of white icons: a heart with an ECG line, a pair of lungs, a house, a cigarette with smoke, a baby's face, and a prohibition sign.



Asistencia telefónica GRATUITA

1-855-DÉJELO-YA
(1-855-335-3569)

Asistencia GRATUITA por
mensaje (SMS)

**smokefree.gov/
smokefreetxt**

Personas

Doctor

Personas

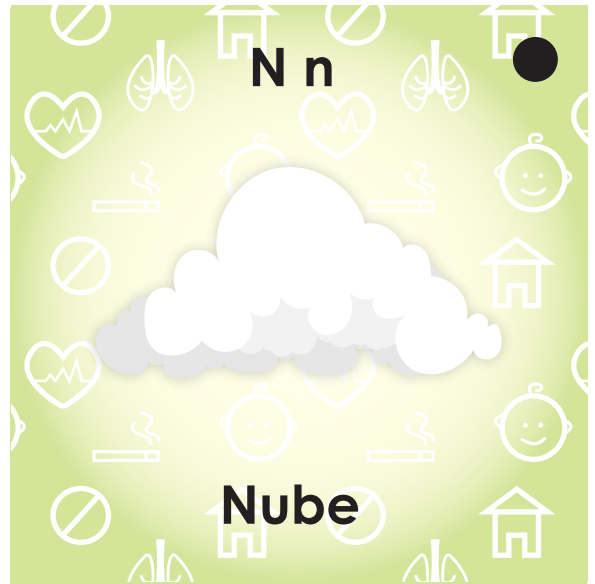
Farmacéutico

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

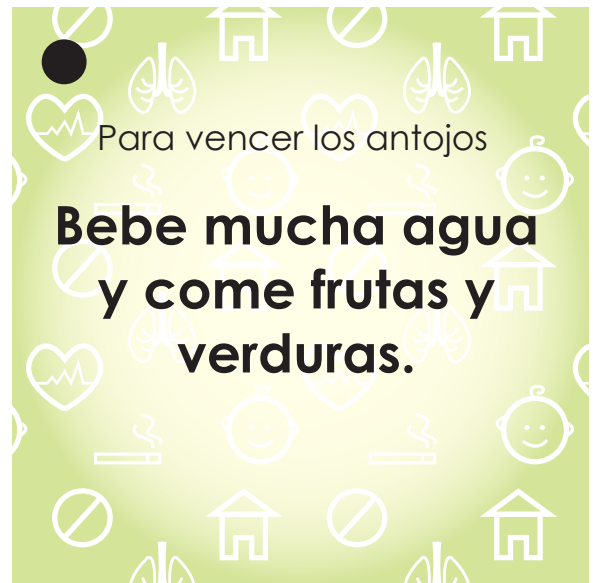
**Recuérdate a ti
mismo por qué
quieres dejar
de fumar.**





● Para vencer los antojos

**Evite las personas,
los lugares y las
actividades que
le den ganas
de fumar.**



● Para vencer los antojos

**Bebe mucha agua
y come frutas y
verduras.**



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

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 sustitutos 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 sustitutos 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.

















McMillenHealth

EDUCATION • CURRICULUM • MEDIA

El plan de estudios Breathe: Pasos sanos para vivir sin tabaco utiliza un enfoque global que implica a padres, profesionales de la educación infantil y niños para abordar los efectos sobre la salud de criar a los niños rodeados de humo de tabaco.

Componentes clave de Breathe: Pasos saludables para vivir sin tabaco

- 15 lecciones paso a paso apropiadas para la edad, dirigidas por el profesor de la clase y alineadas con los Indicadores clave de desarrollo de Alto alcance y los dominios y objetivos del marco de resultados de aprendizaje temprano de Head Start.
- 9 actividades interactivas para padres alineadas con los resultados de participación de padres y familias de Head Start.
- Formación para educadores de la primera infancia.

Breathe: Pasos sanos para vivir sin tabaco se diseñó para dotar a los padres de los conocimientos y habilidades necesarios para criar a sus hijos en un entorno sin tabaco.