

## Información

- **Rauchen – mit Kindern und Jugendlichen darüber sprechen. Informationen und Tipps für Eltern.**

Sucht Info Schweiz, Lausana, 2010. Un folleto informativo para los padres sobre cómo enfrentar el problema del tabaco. Pedidos (gratuitos): [www.sucht-info.ch](http://www.sucht-info.ch) ó 021 321 29 35. Descarga: [http://www.sucht-info.ch/fileadmin/user\\_upload/DocUpload/Rauchen\\_jugendlichen\\_sprechen.pdf](http://www.sucht-info.ch/fileadmin/user_upload/DocUpload/Rauchen_jugendlichen_sprechen.pdf) El folleto está disponible en alemán y francés.

- **Schluss machen mit der Zigarette.**

Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention, Berna, 2010. Propone estrategias y sugerencias para vencer la adicción. Pedidos (gratuitos): [www.at-schweiz.ch](http://www.at-schweiz.ch) → Shop → Rauchstopp o 031 389 92 46. El folleto está disponible en alemán, francés e italiano.

## Ayuda para dejar de fumar (Una selección)

- **Cursos y asesoramiento**

En caso de que un joven quiera recurrir a la ayuda de un especialista para dejar de fumar: infórmese en los centros especializados de su zona.

- **Asesoramiento por teléfono**

Rauchstopplinie (asesoramiento telefónico para dejar de fumar, 8 cént./min. desde teléfono fijo). Un especialista se pondrá en contacto con usted dentro de las siguientes 48 horas. Las llamadas de contestación son gratuitas.  
0848 185 185 (español)  
0848 000 181 (alemán, francés e italiano)

Para más información y otros idiomas, véase: <http://www.at-schweiz.ch/es/startseite/rauchstopp/aufhoerhilfen/asesoramiento-telefonico.html>

- **Servicios en Internet**

Respuestas individualizadas a diferentes preguntas relacionadas con el dejar de fumar.  
[www.feelok.ch](http://www.feelok.ch) → Tabak (Rauchen) (para jóvenes, en alemán)  
[www.zielnichtrauchen.ch](http://www.zielnichtrauchen.ch) (para adultos, en alemán)

## Centros especializados

### Berna

Berner Gesundheit, 031 370 70 70 (Zentrum Bern), [www.bernergesundheits.ch](http://www.bernergesundheits.ch)

### San Gall

Lungenliga St. Gallen, Tabakprävention, 071 228 40 25, [www.lungenliga-sg.ch](http://www.lungenliga-sg.ch)

### Zúrich

Züri Rauchfrei, 044 262 69 66, [www.rauchfreieschule.ch](http://www.rauchfreieschule.ch)

### Para otros cantones, véase:

<http://www.at-schweiz.ch/tr/startseite/experiment-nichtrauchen/kantonale-fachstellen.html>

Esta información para padres es parte del proyecto «Fit to Quit – Rauchstopp-Hilfen für Jugendliche», patrocinado por Tabakpräventionsfonds / Oficina federal de la salud pública. Por gentileza de Koordinationsstelle Schulische Suchtvorbeugung (KOSS), revisado por Züri Rauchfrei.

Las traducciones han sido financiadas por Tabakpräventionsfonds y coordinadas por Fachstelle für interkulturelle Suchtprävention und Gesundheitsförderung (FISP) en Zúrich.

Traducción: Luciano de Dios

ZÜRI  
RAUCH F R E I



LUNGENLIGA

at  
Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention Schweiz  
Association suisse pour la prévention du Tabagisme  
Associazione Svizzera per la prevenzione del Tabagismo

Fachstelle für  
Interkulturelle  
Suchtprävention  
FISP

# Reglas paternas para que sus hijos no fumen Fortalecer a los padres

Spanisch

Estimados padres:

Seguramente desean que su hijo o hija continúe sin fumar o lo deje lo más pronto posible si ya ha empezado a fumar. ¿Cómo pueden ustedes como padres influir en ello?

Los estudios muestran que los padres ejercen una gran influencia sobre el comportamiento de sus hijos en lo que concierne el fumar. ¡El hecho de que ustedes fumen o no es un factor importante! Sin embargo, independientemente de ello, es fundamental que adopten una posición claramente contraria al fumar. De esta manera, su hijo o hija sabrá que si empieza a fumar, este hábito no será sencillamente aceptado.

**Por lo tanto, ustedes, como padres, ¡pueden contribuir activamente a que su hijo no adopte la costumbre de fumar!**

Asuman lo antes posible una actitud claramente contraria al fumar. ¡Cuanto más claro sea su rechazo, tanto mayor será el éxito!

## 10 sugerencias – Lo que pueden hacer como padres

- 1 Infórmense en fuentes serias sobre el hábito de fumar entre los jóvenes (véanse las páginas siguientes).
- 2 Tómense tiempo para preguntar a su hijo o hija lo que piensa del fumar. Escúchenle atentamente y tómenle en serio.
- 3 Hablen con su hijo o hija sobre los problemas relacionados con el hábito de fumar. Como, por ejemplo, el fuerte poder adictivo del tabaco, los efectos adversos que el fumar pasivo tiene en la salud, también los efectos nocivos en el crecimiento de los órganos y en el desarrollo del cerebro de los niños y jóvenes.
- 4 Defiendan su negativa a fumar.
- 5 ¡Fijen los límites! No toleren que sus hijos fumen en casa o en su presencia.
- 6 ¡Sean también consecuentes con los amigos de sus hijos! Tampoco les permitan a ellos que fumen en su presencia o en su hogar.
- 7 Reaccionen de manera clara y consecuente en caso de que no se observen las reglas.
- 8 Permanezcan insistentes por medio de preguntas y discusiones sobre el tema. Sin embargo, eviten el sermonear y las exigencias difíciles de satisfacer.
- 9 Apoyen a su hijo o hija por medio de alicientes o recompensas para que siga absteniéndose o respaldar su deseo de dejar de fumar.
- 10 En caso de problemas, procuren la debida asistencia profesional a tiempo y apoyo externo. (Véanse las direcciones en el dorso.)

## 5 sugerencias – Qué puede hacer si usted mismo fuma

- 1 Hablo de mis problemas relacionados con el tabaco.
- 2 No fumo en presencia de mi hijo o hija.
- 3 No fumo en casa.
- 4 Pido a los huéspedes y visitas de no fumar en mi hogar.
- 5 No fumo en el automóvil.