



AXUDE ÓS SEUS FILLOS A MONTA-LA SÚA VIDA SEN TABACO



XUNTA DE GALICIA

Animen e reforcen o comportamento non fumador dos seus fillos e fillas.



Fumar causa numerosos e serios problemas de saúde. De feito o tabaco é a primeira causa de morte evitable nos países desenvolvidos.

Os adolescentes debido á influencia da publicidade e das promocións da industria tabaqueira, da facilidade para conseguir tabaco, do seu baixo prezo e da aceptación social do consumo, **comezan a experimentar co tabaco moi axiña.** Por outra parte, a forte adicción que provoca a nicotina, facilita o paso de xove experimentador a xove fumador.

O consumo de tabaco pódese previr, e é importante actuar antes de que o hábito estea consolidado.



ANIMEN E REFORCEN

O COMPORTAMENTO

NON FUMADOR DO SEUS FILLOS/AS

NON FUMADOR DO SEUS FILLOS/AS



¿Como podemos axudalos.....?



| **Se vostede non fuma, non empece e se fuma, agora é unha boa ocasión para deixalo.** Os fillos/as de pais fumadores teñen máis probabilidades de fumar cós de pais non fumadores, xa que son un modelo ó que os adolescentes acostuman imitar.

| **Se vostede está deixando de fumar, comparta cos seus fillos/as o esforzo que está realizando.** O tabaco é unha substancia moi aditiva e os xoves non saben o difícil que é deixalo.

| **Dígalle ós seus fillos/as que non fumen e que o decepcionarán se o fan.** Os sentimentos e opinións dos pais teñen unha gran influencia neles, incluso cando os pais fuman. Evite actitudes sarcásticas ou acusadoras.

¿COMO PODEMOS
¿COMO PODEMOS
AXUDALOS.....?



ambientes

Procure mante-la súa casa libre de fume. Se na súa casa non se fuma, ademais de proporcionar ós seus fillos/as un ambiente máis san, estalles transmitindo a idea de que fumar é prexudicial para a súa saúde. Evite fumar diante deles, no coche, cando xogue con eles ou lles axude a face-los deberes.



información

Facíltelles unha información clara e real sobre os efectos do tabaco para a saúde: tose persistente, problemas respiratorios, maior susceptibilidade á enfermidade e deterioro da forma física, etc., e sobre a aparencia física: dentes e dedos amarelos, mal alento, mal olor na roupa, engurras na cara antes de tempo, etc. Moitos xoves cren que estes efectos non aparecen ata que son maiores.

¿COMO PODEMOS
¿COMO PODEMOS A
AXUDALOS.....?



mitos

Axude a rompe-lo mito de que todo o mundo fuma. Moitos xoves cren que case tódolos seus compañeiros e que unha maioría dos adultos fuma. Esta falsa creenza favorece a iniciación ó tabaco. A realidade, é que o 68% dos adultos e o 85% dos xoves galegos non son fumadores.

publicidade

Analice co seu fillo/a, as falsas ideas que transmite a publicidade do tabaco. Os anuncios venden ós adolescentes a idea de que o tabaco os fai máis interesantes, atractivos ou solidarios. Os pais poden reducir a influencia destas falsas ideas asociadas ó consumo de tabaco.

AXUDALOS.....?

¿COMO PODEMOS

¿COMO PODEMOS AXUDALOS.....?

AXUDALOS.....?



AXUDE ÓS SEUS FILLOS A MONTA-LA SÚA VIDA



SEN TABACO



CONSELLERÍA DE SANIDADE

Dirección Xeral de Saúde Pública



Programa de promoción da
vida sen tabaco