



Se vostede non fuma,
¡parabéns! Manteña a súa decisión.



Se está deixando de fumar,
comparta cos seus fillos/as o esforzo que está realizando.

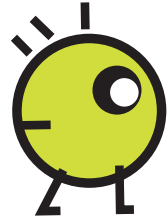


Se segue a fumar,
¡pénseo! Agora é unha boa ocasión para deixalo.
Anime a outros familiares a deixalo con vostede.



O tabaco é unha droga
O seu consumo unha adicción. Comezar a fumar é doado, deixalo
é moito máis difícil. Axude os seus fillos/as a non comezar.

<http://dxsp.sergas.es>



Información para os pais e as nais

Axude os seus fillos a vivir sen tabaco

Son o máis importante para vostedes, e
vostedes son o máis importante para eles.



O seu fillo/a xa ten dado o primeiro paso, e xunto cos seus compañeiros/as de clase, está a participar no proxecto europeo de prevención do inicio do consumo de tabaco

**clases
sen
fume**

e **comprometeuse** a:

Non fumar, nin sequera unha chupada, durante polo menos 6 meses.

Traballar as actividades que aumentarán os seus coñecementos e habilidades para dicir NON ao tabaco.

Os pais son un modelo que os fillos/as adoitan imitar, se os pais ou as nais fuman é máis probable que eles/as fumen.

Vivir nun ambiente sen fume evita riscos e favorece que non se comece a fumar.

2 de cada 3 galegos que non fuman están expostos ao fume do tabaco nalgún momento do día.

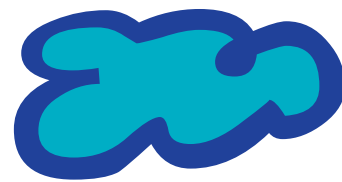
Comprométase

xunto cos seus fillos/as e manteña a súa casa libre de fume do tabaco.

**Afaga a súa familia
a vivir sen tabaco**

Non fumen, nin permitan que ninguén fume nela durante, polo menos, os seis meses do concurso.

O ambiente do seu fogar será máis san e reforzará a idea de que fumar é prexudicial para a saúde



Aproveite o seu comportamento para que adquiran hábitos de vida saudable.

Os mozos tenden a experimentar co tabaco ao redor dos 13 anos, e moitos deles poden converterse en fumadores 1 ou 2 anos despois.

3 de cada 5 nenos/as galegos de 12 a 14 anos conviven con pais ou nais fumadores, o que supón un risco para a súa saúde e incrementa as posibilidades de que fumen a idades temperás.



Protéxalos dos ambientes con fume de tabaco. Se segue a fumar, evite facelo diante deles: no coche, cando xoguen ou os axude a facer os deberes.



Axúdeos a romper mitos. Moitos mozos cren erroneamente que a maioría dos adultos fuman e que fumar os fai maiores e máis atractivos, e asocian o tabaco cun maior éxito na vida.

O normal é non fumar, 3 de cada 4 galegos non fuman. Non permita que caian nas trampas da publicidade do tabaco.



Fale cos seus fillos/as do tabaco, felicíteos pola súa decisión de non fumar, aclare as súas dúbidas e déalles unha información clara e real sobre os seus efectos na saúde.