

Libérese del cigarrillo

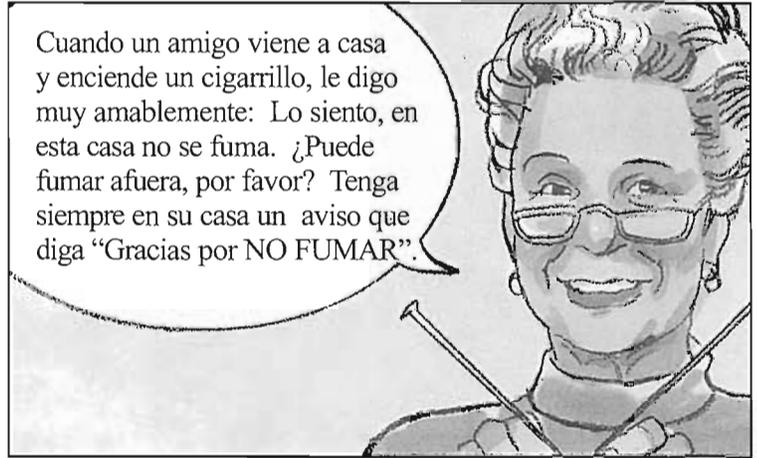
Secretos de Doña Fela para mantener su hogar libre del humo de cigarrillos

¡Proteja a sus hijos!

Hable con sus hijos acerca del daño que el cigarrillo le hará a su salud. Practique con ellos la frase: “No gracias, yo no fumo”.

Si sus hijos ya fuman, la forma en que usted reacciona puede hacer una diferencia. Dígalos que usted se preocupa por ellos y por lo que les pasa. Présteles atención cuando hablan de sus pensamientos y sentimientos. Déles información para que escojan la salud en lugar del hábito de fumar.

Cuando un amigo viene a casa y enciende un cigarrillo, le digo muy amablemente: Lo siento, en esta casa no se fuma. ¿Puede fumar afuera, por favor? Tenga siempre en su casa un aviso que diga “Gracias por NO FUMAR”.



Haga su promesa personal para proteger a su familia del humo de cigarrillos.

Siga estos ejemplos:



■ Si fuma:

“Hoy mismo fijaré un día para dejar de fumar”. Lo importantes es que usted sea quien fije la fecha, no su médico ni su familia ni sus hijos. ¡La decisión es suya!

■ Para ayudar a que sus hijos no comiencen a fumar:

Hablaré con mis hijos sobre los efectos dañinos del cigarrillo. Les animaré a que hagan un letrero que diga “Somos una familia que no fuma”.

■ Para proteger a sus familiares y amigos de los fumadores:

Les haré saber a mis familiares y amigos que me molesta que fumen alrededor mío. Pondré un aviso que diga “Gracias por NO FUMAR” en mi casa y en mi carro.



■ Para ayudar a su comunidad:

Animaré a mis vecinos a que tengan hogares donde no se fuma. Les daré tarjetas que digan “Gracias por NO FUMAR”.

Anote los cambios que hará esta semana.

La salud es oro. ¡Vale la pena invertir en su salud en lugar del cigarrillo!