

Os nenos que fuman poden facerse adictos ao tabaco, é posible que continúen fumando cando medren e están expostos a contraer enfermidades cardiovasculares, cancro de pulmón e outras enfermidades graves. Os pais teñen un papel moi influente xa que poden inculcar aos seus fillos estilos de vida saudables e facerlles saber o importante que é non fumar. Non subestime a súa propia influencia. Recorde que é un espello para os seus fillos aínda que moitas veces non llo/llelo demostren. Se é fumador, fágalle saber ao seu fillo que sofre dunha perigosa adicción, e que fai o posible por saír dela.

Introduza o tema mentres o neno sexa aínda moi novo, nunha linguaxe simple e con regras claras. A medida que o seu fillo medre, repita a mensaxe en termos cos que poida relacionarse. Hai aquí algunhas suxestións para axudarlle a decidir que dicir, cando dicilo e como dicilo.



1 Tomar a adicción ao tabaco como un asunto serio. Moitas veces os pais minimizan a adicción ao tabaco e creen que os seus fillos se atopan experimentando. Non obstante, é vital entender a importancia de intervir antes de que o adolescente se converta nun adicto. Por outra banda, hai estudos que demostran que os cigarros poden ser unha porta de entrada cara a outro tipo de substancias, como o alcohol, cannabis, etc.

2 Non asumas que o teu fillo coñece os riscos ou que dese tema xa falan no colexio. Escola e familia somos necesarias. Aínda que as últimas enquisas sinalan que as taxas de tabaquismo en adolescentes están a descender, é preciso sinalar que aínda moi lonxe se está de gañar a batalla. Tal é así, que un estudo demostra que o 43% dos menores de 15 anos non coñecen os riscos asociados ao tabaquismo.

3 Para falar do tabaco. Non esperes a que empece a fumar! As conversacións máis efectivas entre pais e fillos poden acontecer mentres os dous están a facer outra cousa. Os nenos tenden a sentirse máis cómodos se non teñen que mirar directamente ao interlocutor mentres falan sobre temas importantes. Aquí están algúns exemplos de lugares e maneiras de falar sobre «non fumar» para que os nenos poidan tomar as decisións correctas.

–Xogando ao baloncesto, fútbol, etc. Este é un bo momento para mencionar como o cigarro pode afectar á saúde e habilidades atléticas e físicas dunha persoa.

–Conducindo. Os pais intelixentes a miúdo utilizan esta oportunidade de contar cun «fillo cautivo». Non se lance cun sermón. En cambio, pregúntelle ao seu fillo polas súas opinións sobre o tabaco.

–De compras. Fale sobre o prezo dun cartón de cigarros. Calcule canto lle custa a un fumador a súa adicción ao longo dun ano. Logo fale sobre qué outra cousa puidese el comprar coa mesma cantidade de diñeiro.

–Mirando a televisión. Pregúntese en voz alta por que o director ou escritor decidiu que un personaxe en particular fumase. Utilice isto para reafirmar a súa desaprobación de fumar cigarros. (As multinacionais do tabaco teñen moito interese en que os protagonistas con éxito das películas e series de TV fumen para dar unha imaxe de «glamour» e éxito social unida ao tabaco).

4 Concéntrese nas consecuencias a curto prazo. Sendo xa adultos, sabemos que fumar conduce a enfermidades que ameazan a vida, tales como enfermidades do corazón, enfisema e cancro do pulmón. Pero a maioría dos adolescentes non se preocupan polos riscos a longo prazo. Non se poden imaxinar o que significa ser vello ou estar enfermo. Os especialistas re-

DECÁLOGO Tabaco



comendan concentrarse nas consecuencias inmediatas de fumar, como o mal alento, mal olor na roupa,

dentes amarelos ou o baixo rendimento en deportes, bailando, etc. e nos efectos económicos: «Cada vez ten máis tose e dores de garganta polo cigarro». «Se quere seguir sendo un bo deportista, debería pensar en non fumar nunca...», «Os seus dentes comezarán a poñerse amarelos». Ou concéntrate no diñeiro que están a gastar: «cantas cousas podería comprar se non gastase tanto diñeiro en tabaco!».

5 **Prepare o seu fillo para que poida enfrontarse á presión de grupo, practicando sobre os tipos de situacións difíciles que poidan afrontar no futuro.** Fágalle preguntas aos seus fillos como «Que dirías se o teu mellor amigo che ofrecese un cigarro?» o «Como podes evitar fumar se no aniversario do teu mellor amigo che ofrecen tabaco?» Practicar formas específicas para facer nestes casos ou dicir NON pode incrementar a súa autoestima. «Facer un xogo de roles» pode ser útil neste caso.

6 **Advírtaos aos seus fillos que van ter que enfrontarse a situacións difíciles.** Eles non se queren arriscar a destruír unha amizade ou parecer «parvo» ou «covarde». Formúllelle si para ser listo ou valente hai que fumar. Recorde que a presión exercida polos amigos funciona en ambos os dous sentidos. Pode levar tanto boas decisións como a malas. Recórdelle que unha persoa fumadora «Non só faise dano a si mesmo, senón que tamén failles dano ás persoas ao seu arredor».

7 **Anime aos seus fillos a que se involucren en actividades despois de clases nos cales poidan practicar as súas habilidades sociais e quizais atopar máis amigos que non fuman.** Desafortunadamente, moitas das presións sociais

ás que os nosos fillos se enfrontan non son boas. Debemos prever que eles tomarán algunhas malas decisións; iso é normal. Pero recorde, os nenos a miúdo aprenden máis recuperándose dos seus erros sociais e analizando o que fixeron mal, que tomando a decisión correcta a primeira vez.

8 **Fágalles saber a realidade.** Preadolescentes e adolescentes tenden a sobrestimar o número de nenos da súa idade e maiores que se involucran en toda clase de comportamentos arriscados, incluíndo fumar, usar drogas e beber alcohol. Asegúrese de que o seu fillo saiba que a grande maioría dos estudantes de secundaria non fuman e que só o fai unha minoría.

9 **Se vostede fuma, aquí atopará algunhas formas boas de iniciar unha conversación co seu preadolescente ou adolescente: «Eu fumo, pero logo dígoche a ti que non o fagas. Iso paréceche inconsistente?»** É un mito que vostede non poida falar francamente co seu adolescente sobre o cigarro simplemente porque vostede fuma. Explíquelle por que non quere que consuma cigarrillos. Fállelle de por que vostede comezou a fumar e que vostede quere que el teña unha vida máis saudable. Non teña medo de admitir se vostede desexaría nunca comezar a fumar. O seu fillo respectará a súa honestidade.

10 **Se vostede fuma, pode que se sinta incómodo ao entaboar unha conversación sobre este tema cos seus fillos. Non deixe que isto o deteña.** Os nenos de pais fumadores teñen máis probabilidades de facelo eles que aqueles nenos de pais que non fuman. Pero a investigación mostra que os nenos con pais que deixan de fumar son case un terzo menos propensos a coller eles o hábito. E os nenos con pais que lles falan con regularidade acerca de non fumar son menos propensos a fumar, mesmo se os seus progenitores fuman. Así que é crucial que fale sobre o tema con claridade, abertamente e a miúdo.