



Parent Study Hall

TOPIC: TOBACCO



TODAY'S LESSON

YOU are the most influential person to keep your child from becoming a lifelong smoker !

- **Talk to your kids - Take a stand - Tell them that you don't want them to smoke and will be disappointed if they do.** Parental attitudes, opinions and feelings about kids' smoking status make a difference on whether or not kids smoke, even when the parents smoke.
- **If you don't smoke - THANK YOU - don't start!** Children who have a parent who smokes are more likely to smoke and be heavier smokers.
- **If you smoke, share your struggles to quit with your children.** Kids greatly underestimate how hard it is to quit smoking. Continuing to try to quit, despite the difficulties, also sends a strong anti-smoking message.
- **Maintain a smoke-free home.** A smoke-free home makes children less likely to smoke, even if their parents smoke. By not allowing anyone to smoke in their homes, parents not only make smoking less convenient for their kids but also make a powerful statement that they believe it unhealthy.
- **Speak directly about the risks associated with smoking.** If you have friends or family who have died of a smoking-related illness, share the truth. Discuss both immediate health problems and long-range complications.
- **Discuss the impact on physical appearance** Smoking causes yellow teeth, bad breath, smelly clothes and early and more severe facial wrinkles.
- **Discuss ways they can say no to smoking** Do a little role playing and run through what to say in potential situations.

HELP IS AVAILABLE

AT SCHOOL: Contact your child's school nurse, counselor, social worker or Youth Service Center

IN THE COMMUNITY: Lexington-Fayette County Health. Dept. Tobacco Program (859) 288-2457

<http://www.tobaccofreekids.org>

Mayor's Alliance /Fayette County Agency for Substance Abuse Policy:
www.drugfreefayette.com

Bluegrass Prevention Center (859)-225-3296

A person who starts smoking at age 13 will find it harder to quit and have more health problems than someone who starts after 21. Receptors in a teen's developing brain interact with nicotine and make the teen more likely to have long-term addiction problems.

WHAT YOU'RE UP AGAINST

- **BIG \$\$\$** - U.S. cigarette companies spend more than \$28 million *per day* marketing their products. These companies rely on youth smokers to replace adult customers when they stop smoking or die.
- Cigarette ads are designed to manipulate kids. Usually the ads show obviously false ideas about how smoking is glamorous, mature, or cool. Please remind your kids that tobacco companies are trying to manipulate them into spending their money and becoming addicted .

COMMON FALSEHOODS

"Just experimenting with cigarettes won't hurt my child."


Addiction can take hold of your child in just weeks or days after first experimenting with tobacco. Kids don't have to smoke into adulthood before they begin to develop health problems such as asthma, stunted lung growth, dental problems, and the increased likelihood of getting ill.

"Everybody smokes ."

Young people tend to overestimate how much their peers and adults smoke. For example, teens believe 67% of adults smoke and 54% of teens are current smokers, but less than 25% of adults and 17% of all teens actually do smoke.

"I can quit any time I want to ."

Teens think they will stop smoking , but often find it's just not so easy to quit. Although only 5% of high school smokers said they would still be smoking 5 years later, studies show that in fact, almost 75% of these high school smokers were still smoking 7 - 9 years later. If you smoke, share how hard it is to quit with your children. If you don't smoke, find friends or relatives who have tried to quite and ask them to share their experiences. Kids underestimate how difficult it is to quit smoking. Never quit trying to quit, or encouraging those you love to stop smoking as well.



Sala de Estudio para los Padres *El Tema: El Tabaco*



LA LECCION DE HOY:

USTED es la persona más influyente para que su hijo no se convierta en un fumador empedernido!

- **Hable con sus hijos—Tome un lado—Dígales que no quiere que fumen y que usted va a ser decepcionado si los hacen.** Los actitudes, opiniones, y sentimientos de los padres sobre el estado de su hijo fumando hace una diferencia acerca de sí o no fuman sus hijos, incluso cuando los padres fuman.
- **Si no fuma—Gracias—No empiece!** Los niños que tienen padres que fuman, tienen más probabilidad de fumar y ser grandes fumadores.
- **Si fuma, comparta sus debilidades para dejar de fumar con sus hijos.** Los niños subestiman lo difícil que es dejar de fumar. Continúe a tratar de dejar, a pesar de las dificultades, lo también envía una mensaje fuerte sobre la lucha contra el tabaquismo.
- **Mantenga un hogar sin humos.** Un hogar sin humos influencia a los niños para no empezar a fumar, incluso si sus padres fuman. Para no permitir a ninguna persona fume dentro de la casa, los padres no sólo hacen que el tabaquismo sea menos conveniente para sus hijos pero también forman una declaración poderosa que es insalubre.
- **Hable directo sobre los peligros asociados con el tabaquismo.** Si usted tiene amigos o familiares quienes han muerto del tabaquismo, comparta la verdad. Discuta los problemas de la salud y las complicaciones que surgen con el tiempo.
- **Discuta el impacto de la apariencia física.** El tabaquismo causa los dientes a cambiar al color amarillo, a mal aliento, ropa que huele mal, y más arrugas de la cara prematuras.
- **Discuta las maneras que ellos pueden decir "no" al tabaquismo.** Haga un poco de juegos de rol y ejecútelo a través de lo que se dice en las posibles situaciones.

LA AYUDA ESTÁ DISPONIBLE.

En la escuela: Contacte a una enfermera de la escuela, un psicólogo, un consejero, un trabajador social o un centro de servicio de la juventud.

En la comunidad: Lexington-Fayette County Health Dept. Tobacco Program (859) 288-2457
<http://www.tobaccofreekids.org>

Mayor's Alliance/Fayette County—Agencias para la política contra sustancias del abuso:
www.drugfreefayette.com

Para más información, por favor contacte:
Bluegrass Prevention Center (859) 225-3296

Una persona quien empiece a fumar a la edad de 13 va a encontrarlo más difícil parar y va a tener más problemas con la salud que una persona quien empiece después de la edad de 21. Los receptores en el cerebro adolescente, las cuales están desarrollando, interactúan con la nicotina y el adolescente tiene más probabilidad que va a tener un largo tiempo de adicción.

¿QUÉ VA EN CONTRA DE UD?

- Mucho \$\$\$- las compañías de cigarrillos en los Estados Unidos gastan más de \$28 millones cada día comercializando de sus productos. Estas compañías confían en la juventud para reemplazar a los clientes adultos cuando los adultos dejan del tabaquismo o mueren.
- Los anuncios de cigarrillos están diseñados para manipular a los niños. Usualmente los anuncios muestran las ideas falsas sobre como el tabaquismo es glamoroso, maduro, o chévere. Por favor, recuerde a sus hijos que las compañías del tabaco están tratando de manipularles en gastar su dinero y convertirse en adictos de tabaco.



COMMON FALSEHOODS

“Solo experimentando con cigarrillos no va a dañar a mi hijo.”

La adicción puede controlar a su hijo en una semana o algunos días después de la primera experimentación con el tabaco. Los niños no tienen que fumar por mucho tiempo para desarrollar el asma, el retraso en el crecimiento pulmonar, los problemas con los dientes, y el aumento de la probabilidad de enfermarse.

“Todo el mundo fuma.”

Los jóvenes sobreestiman cuánto fuman sus amigos y padres. Por ejemplo, adolescentes creen que el 67% de los adultos fuman y el 54% de los adolescentes fuman, pero, en realidad menos del 25% de los adultos y el 17% de los adolescentes fuman.

“Puedo dejar el tabaquismo cuando lo quiero.”

Los adolescentes piensan que ellos van a dejar el tabaquismo, pero a menudo encuentran que no es tan fácil dejar. Aunque sólo el 5% de fumadores en el colegio dijeron que ellos todavía fumarían cinco años más tarde, los estudios muestran que casi el 75% de los fumadores en colegio todavía tienen una adicción al tabaquismo unos siete a nueve años después de graduarse.