

## SI ERES MADRE O PADRE ES PARA TI...

### ...porque eres una persona clave

Si tú no fumas, es más probable que tu hijo o hija tampoco fume.

Y, si fumas, seguro que aconsejas a tu hijo o hija para que no fume.

### Y ¿por qué hablar de tabaco ahora?

Porque dejar de fumar no es fácil.

Porque la edad de inicio de muchos escolares es entre diez y catorce años.

Porque las chicas jóvenes fuman más que los chicos de esas edades.

### Y si fumo yo ¿qué pasa?

Además de lo que puede pasarte a ti, perjudicas su salud.

El humo del tabaco irrita los ojos, la nariz, la garganta y el pecho.

Por eso, los niños y niñas que conviven con personas fumadoras suelen sufrir más catarros y bronquitis.

### Y ¿qué puedo hacer?

#### ¡DEJA DE FUMAR!

Recuerda que tú eres el modelo que tu hijo o tu hija copia e imita.

Pero si no logras dejarlo, al menos no fumes delante de él o de ella.

Ayúdale a crear hábitos saludables, reforzando lo que aprende en la escuela.

**Es muy importante llevar un dieta sana, variada y equilibrada; hacer ejercicio físico; mantenerse lejos del tabaco y de otras drogas y dormir las horas necesarias.**

### Y si fuma ¿qué pasa?

Si fuma, es más probable que coja más catarros.

Fumar puede impedir el pleno desarrollo de sus pulmones dificultando la práctica de actividad física.

Y, en el futuro, puede causarle graves problemas de salud.

En algunas ocasiones, puede ser la forma de iniciarse en el consumo de otras drogas.

*Elige tu momento  
Pregunta en tu Centro de Salud*