



# Hablando por los Niños

**!Lo que es mejor para nuestros niños más pequeños es lo mejor para todos!**

## Proteja a sus niños de la exposición al humo del tabaco

La exposición al humo del tabaco no sólo es peligrosa sino que puede ser mortal, especialmente para los niños. El fumar es la causa de aproximadamente una de cada cinco muertes en los Estados Unidos y la exposición al humo del tabaco es la tercera causa principal de muertes en los Estados Unidos que son prevenibles. El fumar es muy peligroso para los bebés por nacer. Las mujeres que fuman estando embarazadas tienen más probabilidades de:

- Perder el bebé (aborto espontáneo)
- Tener al bebé demasiado pronto
- Tener problemas en el alumbramiento
- Tener un bebé nacido muerto o demasiado pequeño
- Tener un bebé que muera poco después de nacido ([Síndrome de muerte súbita del lactante o SMSL](#))
- Tener un bebé que se enferme mucho o tenga frecuentes resfríos e infecciones al oído

Los niños pequeños son susceptibles especialmente a los riesgos del fumador pasivo ya que sus pulmones todavía se están desarrollando. Los niños que están expuestos al humo del tabaco inhalándolo tienen más probabilidades de padecer de tos, respirar con dificultad, tener flema y jadear. La exposición al humo del tabaco es la causa de un millón de casos adicionales de asma en la niñez. El Informe del Director Nacional de Salud de los Estados Unidos (Surgeon General) señala que la exposición al humo del tabaco no está exenta de riesgos. Incluso la más mínima exposición puede ser dañina para los niños.

Lo mejor que usted puede hacer es que su familia deje el hábito de fumar.

## Los niños aprenden al ver a otros

Estudios han demostrado que el hábito de fumar de los adultos influye significativamente en la conducta de los jóvenes incitándolos a fumar. Cuando los niños ven a los adultos fumar en su casa, el parque, en las alrededores de la escuela, biblioteca, tienda de alimentos o centro de salud, ellos creen que dicha conducta es aceptable. Estudios también demuestran que los niños muy probablemente imitarán el hábito de fumar de los adultos

Cada día en California, cerca de 300 niños empiezan a fumar. De dicha cantidad, 200 niños adquirirán el hábito de fumar. La mitad de esos niños morirán prematuramente.

La más reciente encuesta conocida como la Encuesta de Niños Saludables de California (o CHKS, siglas en inglés de California Healthy Kids Survey), que obtuvo las respuestas de casi 15,000 estudiantes del Condado de Sonoma del 5o, 7o, 9o y 11o año durante el año escolar 2005-06, demostró que luego de un declive constante de los índices del consumo de tabaco, los estudiantes de la escuela secundaria del Condado de Sonoma ahora reportan un aumento en el consumo de tabaco. El diecinueve por ciento de los estudiantes del 11o año dijeron que ellos son fumadores regulares comparado con el 16% en 2004. El consumo diario de cigarrillos también aumentó entre los estudiantes del 11o año, y la percepción de que el consumo frecuente de cigarrillos es dañino disminuyó ligeramente entre los estudiantes a partir del 7o año.

First 5 Sonoma County recomienda a los padres y tutores de los niños pequeños que busquen ayuda si ellos fuman para prevenir que los niños mismos se conviertan también en fumadores.

## Por qué es importante no se permita el consumo de tabaco en la casa, el auto y lugares públicos?

Para ayudar a que los niños se mantengan saludables, California prohíbe que los adultos fumen en el auto en la presencia de los niños. El Código de Salud y Seguridad también garantiza que los niños y sus familias puedan gozar del parque o áreas recreacionales con equipos de juego destinados al uso de los niños ubicados en las instalaciones de las escuelas públicas o privadas, o en los parques de la ciudad, condado o estado, sabiendo que ellos tienen una zona de aire limpio dentro de un perímetro de 25 pies alrededor de las áreas de juego o recreo y áreas de cajas de arena de juego para los niños.

Si bien puede ser incómodo al principio decirle a la gente que usted ha decidido prohibir el consumo de tabaco en su hogar, recuerde que se trata de la salud de sus niños. Cuando uno le pide a los fumadores que lo hagan fuera de la casa de usted, usted no lo está haciendo por ellos sino por la protección de sus propios niños. Cuando alguna otra persona fume en la presencia de sus niños ellos se están convirtiendo en fumadores pasivos. También le debe pedir a los fumadores que se laven las manos y la cara antes de entrar en contacto con los niños.

Otros beneficios de no permitirse el consumo de tabaco en el hogar y cuando se esté al cuidado de los niños son:

- Menor riesgo de incendio y quemaduras accidentales
- Menor riesgo de que sus niños se pase una colilla de cigarrillo
- El mejor mantenimiento de la higiene de las cortinas, alfombras y paredes
- Menores costos del seguro

## Recursos de ayuda para dejar de fumar

La siguiente es una lista de organizaciones y/o recursos que pueden ayudar a superar su hábito de fumar:

### California Smokers' Helpline (Líneas informativas para fumadores en California)

Ayuda para dejar de fumar sin cobro alguno. Paquetes gratuitos para dejar de fumar están disponibles. Programas especiales para adolescentes y embarazadas del Departamento de Salud Pública. Página web en español e inglés.

[www.californiasmokershelpline.org](http://www.californiasmokershelpline.org)

### Acerca de First 5 Sonoma County

El año pasado, *First 5 Sonoma County* invirtió casi \$4.5 millones en servicios a aproximadamente 20,000 niños, padres, y maestros. *First 5 Sonoma County* es la organización responsable de distribuir los fondos de la Proposición 10 en el Condado de Sonoma para darles a los niños pequeños el mejor comienzo en la escuela y en la vida. Para más información acerca de *First 5 Sonoma County* y sus programas, por favor llame al 565-6626 o visite [www.first5sonomacounty.org](http://www.first5sonomacounty.org)

1-800-456-6386 (español)

1-800-662-8887 (inglés)

1-800-844-2439 (ayuda para fumadores de tabaco)

1-800-933-4833 (para personas sordas)

### Nicotine Anonymous Support Groups (Grupos anónimos de apoyo para nicotina)

Grupos de apoyo para todas las personas que quieren dejar el tabaco o que necesitan apoyo para mantenerse libre de él. Grupos solamente en inglés. Se ofrecen algunos documentos en español.

[www.nica-norcal.org](http://www.nica-norcal.org)

Petaluma-Llame a Terry al 664-9335

Santa Rosa-Llame a Keith al 528-6213



### Northern California Center for Well-Being Smoke-Free Babies (Bebés libres de humo)

Consejo privado y gratuito para embarazadas o mujeres que recién han tenido un bebé. Aprenda lo que necesita saber para mantener un ambiente libre de humo para su bebé. Visitas en casa. 575-6043

### Clases para dejar de fumar

Reuniones 8 veces durante 7 semanas. Se basa en el programa Freedom From Smoking® de la American Lung Association. Escala móvil. Se habla español.

[www.norcalwellbeing.org](http://www.norcalwellbeing.org)

575-6043

### Educación sobre el tabaco (Sonoma County Department of Health Services)

Educación sobre el tabaco y ayuda para encontrar servicios para dejarlo. Se habla español.

[www.sonoma-county.org/health/prev](http://www.sonoma-county.org/health/prev)

565-6680

### Kaiser Permanente

[www.kp.org/healthylifestyles](http://www.kp.org/healthylifestyles)

Santa Rosa 566-5277

Rohnert Park 293-4167

Petaluma 765-3485