



Para las Familias

Haga funcionar "Hogares libres de humo para las familias de Head Start" en su casa

- ✓ ¡El cambio es difícil! Entonces recompénsese por decidir hacerlo. Si falla, no importa, sólo empiece de nuevo.

Cosas que debe hacer...

1. Propóngase una fecha de comienzo.
2. Haga una lista de por qué quiere hacer de su casa y su vehículo un espacio libre de humo.
3. ¡Busque apoyo de su familia y amigos y dígalos la fecha que se propuso para comenzar! Usted puede hacer esto con un amigo para que se apoyen mutuamente.
4. Haga una lista de lo que le hace querer fumar y los momentos en que fuma.
5. Haga una lista de 10 cosas que puede hacer cuando quiere fumar y no puede salir al exterior.
6. ¡Destaque sus éxitos y recompénsese a usted mismo!

Cosas que no debe hacer...

1. Mantener su plan en secreto. Necesita que su familia y amigos lo apoyen. Ellos necesitan saber que no deben ofrecerle cigarrillos ni fumar en lugares cerrados.
2. ¡Convencer a un amigo a que haga esto con usted, si necesita estar tan motivado como usted!
3. Enojarse con usted mismo si falla. Sólo vuelva a retomar su meta de mejorar su salud y la de sus hijos.



Photo by J. Brough Schamp. Immokalee HS

- ✓ Vea el volante "¡Hice la promesa! Y ahora, ¿qué?"
- ✓ Use a su trabajador de servicio de familia, al maestro de sus hijos o a su visitante domiciliario como recursos.



Sea un líder de la comunidad...

- ✓ Crea en la misión del proyecto y respáldela—“Mejorar la salud y el bienestar de los niños de Head Start mejorando la calidad del aire que respiran en ambientes cerrados, especialmente la exposición al humo de segunda mano y otros detonantes medioambientales del asma.”
- ✓ Ayude a los padres a entender que este asunto es importante y que afecta a **todos los niños**, no sólo a aquellos cuyos padres fuman o que sufren de asma.
- ✓ Trabaje con otros padres en su Consejo de Políticas, Comité Asesor de los Servicios de Salud, y otros grupos de padres para transmitir el mensaje sobre los riesgos del humo de segunda mano y los beneficios de hacer de su hogar y vehículo un espacio libre de humo.
- ✓ Planifique o participe en eventos comunitarios que ayuden a transmitir este mensaje a otros.
 - Una feria de la salud familiar – incluya información sobre los efectos dañinos del humo de segunda mano del programa “Hogares libres de humo”. Haga que los participantes que están preparados “realicen la promesa”.
<http://www.epa.gov/smokefree/pledge/index.html>
 - Celebre el “Mes de Alerta del Asma” y el “Día Mundial del Asma.”
<http://www.epa.gov/asthma/awm.html>
 - Vea lo que otras comunidades están haciendo. ¡Cree su propia actividad libre de humo!
http://www.epa.gov/smokefree/images/local_program_brochure.pdf