



## Para Visitantes Domiciliarios

- ✓ 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.”
- ✓ ¡Predique el mensaje acerca de los riesgos del humo de segunda mano y los beneficios de hacer de su hogar y vehículo un espacio libre de humo!
- ✓ Ayude a los padres a entender que éste es un asunto importante que afecta a todos los niños, no sólo a aquellos cuyos padres fuman o que sufren de asma.
- ✓ Haga que su centro explore diferentes maneras en que los padres puedan “realizar la promesa”.  
Opciones:
  - Una conversación uno a uno con un trabajador social de familias.
  - Una actividad del salón de clases.
  - Un programa para todo su centro.
  - La participación en un evento de la comunidad.
- ✓ Ayude a las familias a desarrollar planes familiares específicos como un “Acuerdo de asociación con la familia” individualizado que no sólo incluya hacer la promesa (*Take the Pledge*) sino que también ofrezca estrategias específicas en cómo poder cumplir con el compromiso que han hecho de mejorar la salud de sus hijos y su familia.
  - Pregunte a los padres acerca de la exposición de sus hijos al humo de segunda mano durante el consumo.
  - Resuelva el problema de cómo hablar con amigos y miembros de la familia que viven en la casa (o miembros de la familia extendida que no viven en la casa) sobre su decisión de no permitir que se fume en su casa y/o vehículo.
  - Desarrolle estrategias con miembros de la familia sobre cómo lidiar con las ansias de fumar cuando no pueden salir al exterior para hacerlo.
  - Hable acerca de las etapas de cambio y la dificultad de realizar dichos cambios.
  - Averigüe si están preparados para dejar de fumar. Si lo están, provea referencias e información sobre dónde pueden conseguir ayuda para poder renunciar. Si no están preparados para dejar de fumar, recalque que no se trata de un cese. En cambio, es algo que ellos pueden hacer para mejorar la salud y las vidas de sus hijos.
  - ¡Celebre el éxito de los padres!





- ✓ Refiera a las familias a recursos comunitarios como son las clínicas locales, los proveedores de atención de salud, los representantes locales de la Asociación Estadounidense de Pulmón, u otros miembros de su comunidad que apoyen un ambiente sano.
- ✓ Planifique actividades familiares que incorporen el esfuerzo de los padres como herramienta de aprendizaje y mensaje para toda la familia.
  - Haga un calendario que muestre la cantidad de días que la casa ha estado libre de humo.
  - Juntos, planifiquen lo que la familia hará para mantener la casa libre de humo.
  - Coloque magnetos, certificados de promesa, individuales de mesa y otros artículos de “Hogares libres de humo” de EPA en la casa.
- ✓ Motive a los padres que forman parte del Consejo de Políticas, del Comité Asesor de los Servicios de Salud, y de otros comités a hacer de este asunto una prioridad. Ayúdelos a entender que éste es un asunto de salud que afecta a todos los niños, no sólo a aquellos cuyos padres fuman.
- ✓ Planifique reuniones de padres que traten el tema de promover “Hogares libres de humo para las familias de Head Start”.
- ✓ Busque socios comunitarios.
  - American Lung Association - <http://www.lungusa.org>
  - Cancer Association - <http://www.cancer.org>
  - National SIDS/Infant Death Resource Center - <http://www.sidscenter.org>
  - Oficinas Regionales de EPA - <http://www.epa.gov/epahome/locate2.htm>
  - Clínicas y médicos locales.
  - Líderes comunitarios y defensores de la salud de los niños.
- ✓ 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 estén 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](http://www.epa.gov/smokefree/images/local_program_brochure.pdf)