



Diga "No Hay Excusas" para Fumar Cerca de los Niños

Proteja a su hijo del dañoso humo de tabaco

*Debby Armstrong, Directora Ejecutiva
Primeros 5 del Condado de San Mateo*

Fumar cerca de los niños es dañino para ellos, y especialmente peligroso para los bebés y los más pequeños debido a que sus pulmones aún todavía están desarrollándose. Según el Cirujano General de los Estados Unidos, no existe un nivel seguro para los niños de exposición al humo de tabaco. Los estudios muestran que el contacto con el humo de segunda mano aumenta el riesgo de las infecciones del oído en los niños, y puede causar asma, neumonía y bronquitis. Es por eso que California ya no permite que se fume en la mayoría de lugares públicos o en los autos cuando un niño está presente.

Desafortunadamente, los peligros del humo de segunda mano no desaparecen después de que alguien termina de fumar un cigarrillo o un puro. De hecho, los productos tóxicos del humo de tabaco permanecen en el aire y escondidos en los objetos por mucho tiempo – esto se conoce comúnmente como "humo de tercera mano".

Como parte de a su programa anual, el "Great American Smokeout" la Sociedad Americana Contra el Cáncer está alentando a que la gente deje de fumar este noviembre. Para apoyar este esfuerzo, acuérdesese de tomar los siguientes pasos para proteger a sus hijos del humo:

- **Mantenga su casa libre de humo.** Si familiares o amigos quieren fumar, pídeles que salgan afuera. El abrir una ventana no es suficiente para lograr que salga todo el humo.
- **Limpie objetos expuestos al humo.** El humo de tercera mano penetra y se queda en todo por mucho tiempo - incluyendo el cabello y en la ropa, y también las cortinas, muebles, alfombras y juguetes. Lave los objetos que están expuestos al humo antes de dejar que su niño los toque. Si usted está cerca de alguien que fuma, cámbiese de ropa antes de cargar a su hijo.
- **Revise el ambiente del centro de cuidado infantil.** Antes de decidir sobre el centro de cuidado infantil o el preescolar, pregúnteles a los proveedores acerca de que hacen para mantener un ambiente libre de cigarrillos y humo de segunda y tercer mano. Como padre, usted quiere asegurarse de que sea un lugar saludable y libre de humo para que su niño pueda aprender y crecer saludable.
- **No fume en el automóvil con los niños.** La ley de California prohíbe que los adultos fumen en los coches cuando hay niños presentes. El humo de segunda mano afecta en gran medida la calidad del aire, por lo que es muy dañino para los niños pequeños. ¡Así que cumpla con la ley y no prenda ese cigarro!
- **Sea un ejemplo.** Según la Academia Americana de Pediatría, los padres que fuman aumentan las probabilidades de que sus hijos también se conviertan en fumadores. Si usted es un fumador, la mejor manera de proteger su salud propia y la de su familia es dejar de fumar.

Usted no está solo si quiere dejar de fumar – hay ayuda gratuita. Doble sus posibilidades de dejar de fumar llamando a la Línea de Ayuda para Fumadores de California al 1-800-45-NO-FUME y visite www.tobaccofreeca.com.

Para más información, contacte a Primeros 5 del Condado de San Mateo al (650) 372-9500 o www.first5sanmateo.org y www.first5california.com/parents.

Acerca de Primeros 5 del Condado de San Mateo

Los estudios demuestran que el cerebro de un niño se desarrolla más dramáticamente durante los primeros cinco años de vida, y lo que los padres y proveedores de cuidado infantil hagan por apoyar el crecimiento de los niños durante estos años tendrá un impacto significativo durante toda su vida. Basados en estas investigaciones, los votantes de California aprobaron la Proposición 10 en 1998, la cual aumentó un impuesto de 50 centavos por cada caja de cigarrillos con el fin de apoyar programas para padres que esperan bebé y para niños de 0 a 5 años de edad. Primeros 5 del Condado de San Mateo distribuye las ganancias de la Proposición 10 para programas y servicios que satisfacen las necesidades locales.

#