

5187 HESM DEF

Sus contribuciones a la Asociación Americana del Corazón proveerán fondos para la investigación científica, que hace posibles panfletos como éste.

Para más información, comuníquese con su Asociación Americana del Corazón más cercana, o llame al 1-800-AHA-USA1 (1-800-242-8721).

Your contributions to the American Heart Association will support research that helps make publications like this possible.

For more information, contact your nearest American Heart Association or call 1-800-AHA-USA1 (1-800-242-8721).



Centro Nacional
7272 Greenville Avenue
Dallas, TX 75231-4596

51-1097
7-95
95 04 20 A



Los niños, los jóvenes y fumar: Un mensaje para la familia

Children, Youth and Smoking: A Message for the Family



Resource ID#: 3719

Los niños, los jóvenes y fumar: Un mensaje para la familia



Carlos, tenemos que hablar, hijo. Estoy muy preocupada y muy decepcionada contigo. Me llamó la consejera de tu escuela. ¿Cómo es posible que te hayan encontrado fumando? La pena que me dio... ¡Que un hijo mío haga algo contra los reglamentos de su escuela!

(Carlos, we have to talk, Son. I am very worried and disappointed in you. Your school counselor called. How is it possible that they caught you smoking? I was so embarrassed... My own son doing something against school rules!)

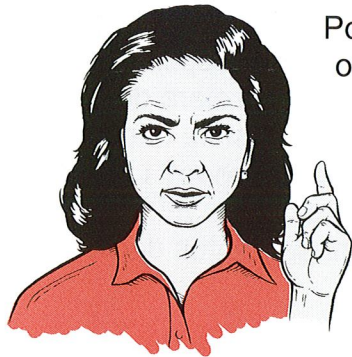
Ay mamá, ¡no exageres! Si todos mis amigos están empezando a fumar...

(C'mon Mom, don't exaggerate! All my friends are starting to smoke...)



¡Hola, hermanito! Conque te pusieron a trabajar buscando información sobre el efecto de fumar en la salud de los niños y de los adolescentes, ¿verdad?... ¡Qué suerte tienes!

(Hi, big shot! So, you have to write a report on the health effects of smoking on children and teenagers, right? You're so lucky!!)

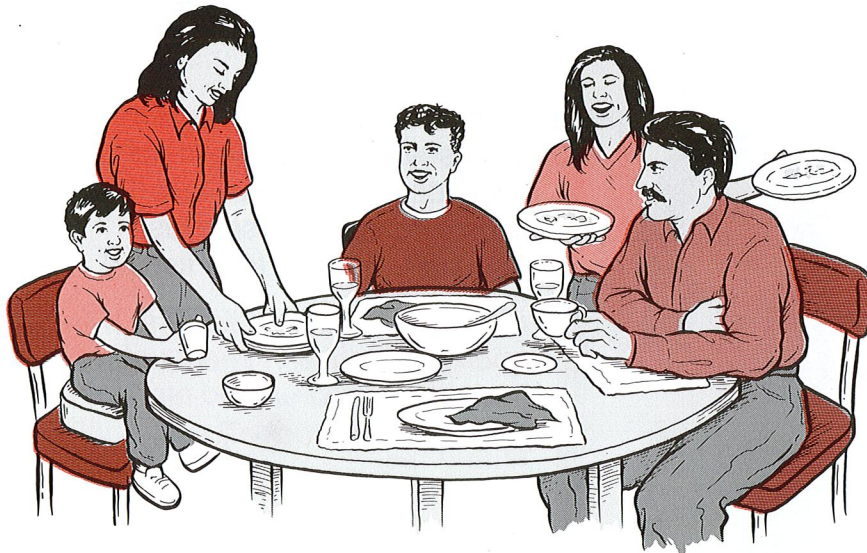


Por favor Yolanda, Carlos, no quiero oírles discutir. Vamos a tener que decírselo a su papá, pues esto es un problema de familia y tiene que saberlo.

(Please, Yolanda, Carlos, I don't want to hear you arguing. We'll have to tell your father. This is a family problem, and he has to know about it.)

Ese mismo día, después de la cena...Yolanda le ayuda a su madre a levantar la mesa.

(Same day after dinner...Yolanda is helping Mama clear the dishes.)

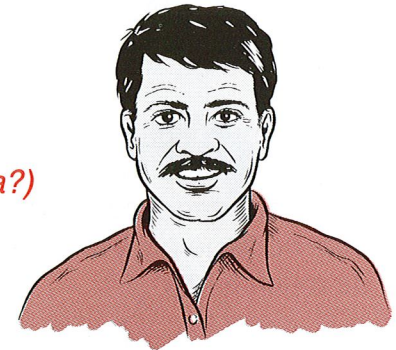


Jaime, hoy me llamaron de la escuela de Carlos por un asunto muy vergonzoso.

(Jaime, they called me from Carlos' school today because of a very embarrassing situation.)

¿De qué estás hablando Laura?

(What are you talking about, Laura?)



Pues resulta que encontraron aquí, a tu hijo Carlos fumando en el baño y eso no está permitido en los reglamentos de la escuela.

(Well, it turns out that they caught your son Carlos smoking in the restroom, and this is not allowed under school rules.)

Y a ti Carlos, ¿quién te dijo que podías fumar?

(Carlos, who said you could smoke?!)



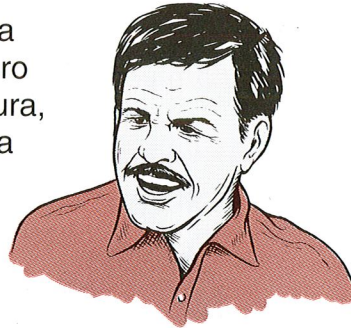


Pues papá, todos mis amigos fuman y tú siempre estás fumando y como si nada.

(Well, Dad, all my friends are smoking, and you're always smoking like it's no big deal...)

Bueno muchachito, yo soy una persona mayor y puedo hacer lo que quiera, pero no quiero que ustedes fumen. Mira Laura, esto no tiene gran importancia. Es cosa de muchachos...

(Well, young man, I am a grownup and can do what I want, but I do not want you kids smoking. Look Laura, this is not a big deal. It's just a phase boys go through...)



No mi amor, esto es cosa de salud, y ¡es un asunto muy serio! Por desgracia, a Carlos le parece que fumar es muy normal porque él siempre te ha visto fumar. Desde chiquito jugaba con tus cigarrillos y con tu encendedor, ¿te acuerdas?

(No, honey, it's a matter of health and it's very serious! Unfortunately, Carlos thinks that smoking is normal because he has always seen you smoking. Ever since he was a little boy he played with your cigarettes and your lighter, remember?)

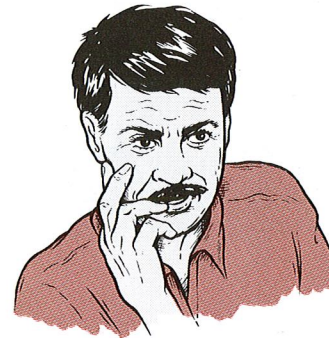


Y la culpa la tiene Carlos por andar con amigos que fuman. ¡Te obligan a fumar! A mí han tratado de hacerme fumar unas amigas en la escuela...

(And it's Carlos' fault for going around with friends who smoke. They force you to smoke! I had some friends at school who tried to make me smoke...)

Es cierto, la presión en la escuela es muy intensa. Mis amigos dicen que para ser del grupo debo fumar.

(That's true, pressure at school is very intense. My friends say that to be one of the group I have to smoke.)

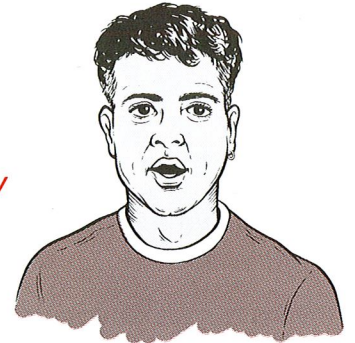


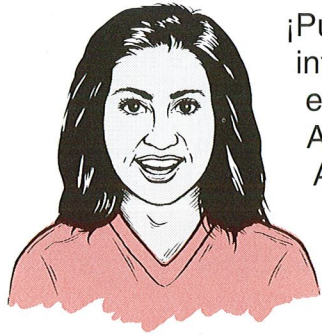
Bueno, y ahora ¿qué vamos a hacer?

(Well, and what are we going to do now?)

Pues para que Carlos esté bien enterado de los peligros de fumar, le pidieron que escribiera un reporte sobre el efecto de fumar en la salud. Y quieren que nosotros le ayudemos y le apoyemos en ese proyecto.

(Well, so that Carlos is well informed about the dangers of smoking, they've asked him to write a report on the effects of smoking on health. And they want us to help and support him in this project.)





¡Pues cuenten conmigo! Yo estoy bien informada porque he aprendido todo en la escuela en un programa de la Asociación Americana del Corazón, de la Sociedad Americana del Cáncer y de la Asociación Americana del Pulmón. Se llama "La clase sin fumar del dos mil".

(You can count on me! I am very well informed because in school I've

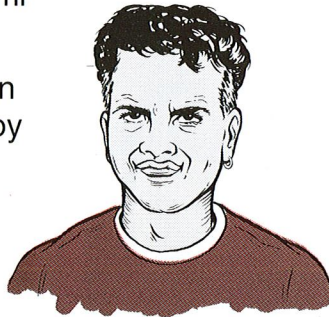
learned all about a program from the American Heart Association, the American Cancer Society and the American Lung Association. It's called "Smoke-Free Class of 2000.")

Ya nos va a presumir la sabionda de mi hermanita...

Pero quiero que sepan que yo también tengo ya información que conseguí hoy mismo en la biblioteca de la escuela.

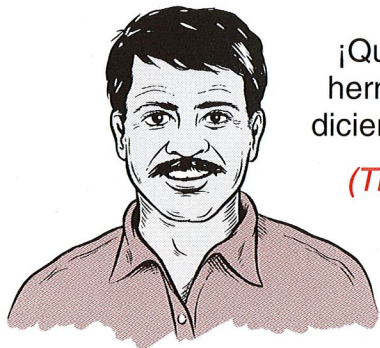
(Here goes my "know-it-all" sister...

But I want you to know I also have some information that I got at the school library.)



¡Qué bueno, Carlos! Pero deja que tu hermana nos ayude. Eso que está diciendo parece muy interesante...

(That's wonderful, Carlos! But let your sister help us. What she's saying sounds interesting...)



Pues en mi clase hay un letrero que dice que el 84 por ciento de los jóvenes NO fuman. Y ¿sabes, hermanito, que los jóvenes inteligentes no fuman?

(In my class we have a poster that says that 84 percent of all teenagers DON'T smoke. And do you know, big shot, that smart teens choose not to smoke?)

Mira, en lugar de atacarme, ayúdame con el reporte ¿no?

(Look, instead of attacking, help me with the report, OK?)



Claro, todos te vamos a ayudar. Esta es una buena oportunidad para que todos juntos hagamos algo constructivo.

(Of course, we're all going to help you. This is a good opportunity for us to work together on something constructive.)

¿Por qué no pides más información a la Asociación Americana del Corazón?

(Why don't you call the American Heart Association for more information?)



Una semana más tarde, después de la cena...

(One week later, after dinner...)

Hoy recibí estos folletos de la Asociación Americana del Corazón. Y ahora quiero que ustedes los lean ¿OK?

(Today I received these brochures from the American Heart Association. And now I want you to read them, OK?)



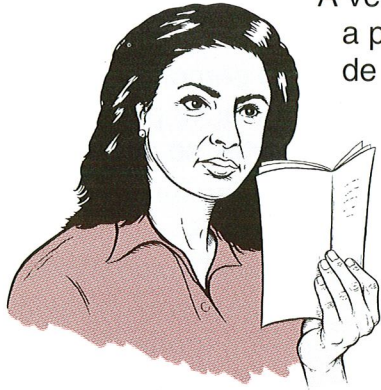
Escuchen. Aquí dice que cada año fumar contribuye a la muerte de más de 400,000 personas en este país y que casi el 43 por ciento de esas muertes se debe a enfermedades del corazón y de los vasos sanguíneos.

(Listen... It says here that each year cigarette smoking contributes to more than 400,000 deaths in this country and about 43 percent of these deaths are due to heart and blood vessel diseases.)

Y ¿a qué no sabían esto? Fumar no sólo afecta a los fumadores, sino que el humo de segunda mano — conocido también como humo ambiental — es responsable cada año de unas 37,000 a 40,000 muertes más, relacionadas con enfermedades del corazón. Oigan ¡eso es muy serio!



(And, I bet you didn't know this. Smoking not only affects smokers, but secondhand smoke — also known as environmental tobacco smoke — accounts for about 37,000 to 40,000 heart-disease-related deaths every year. Hey, this is very serious!)



A ver, déjenme leer...también dice que a pesar de los comprobados peligros de fumar, casi 50 millones de personas fuman en el país y que más de 2 millones de los fumadores son adolescentes.

(Let's see, let me read...it also says that despite the well-documented dangers of smoking, nearly 50 million people in this country smoke and that over 2 million of them are teenagers.)

Y en este otro folleto dice que cuanto más joven sea una persona cuando empieza a fumar cigarrillos, mayores son sus riesgos de salud en el futuro. A los adolescentes el riesgo de un ataque al corazón más tarde en la vida les parece muy remoto. Pero aún los adolescentes pueden padecer de tos, de disminución de energía y de un pulso acelerado como consecuencia de fumar.



(And in this other brochure it says that the earlier a person starts smoking, the greater the risk to his or her health in the future. Among teenagers, the risk of heart attack in later life seems remote. But even teenagers can experience coughing, lower stamina and a fast heart rate from smoking.)



También dice que el 90 por ciento de todos los fumadores empieza a fumar antes de los 21 años. En realidad los adolescentes constituyen el grupo con más posibilidades de convertirse en fumadores. Piensan que van a probar solamente, ¡pero después se hacen adictos!

(It also says that 90 percent of all smokers start smoking before age 21. In fact, teens are the age group most likely to become smokers. They think they'll just try it, but then they get addicted!)

Y eso es lo que te podría pasar a ti, hijo mío.

¡Ay Dios mío! Ya ves Jaime, no te quiero echar la culpa pero los hijos aprenden de los padres.

(And that could happen to you, Son.

Gosh, Jaime. You see, I don't want to blame you, but children do learn from their parents!)



Sí, entiendo tu preocupación Laura, pero para mí ahora es muy difícil dejar de fumar.

(I understand your concern, Laura, but now it's very hard for me to quit smoking.)



Por eso es tan importante que nunca empiecen a fumar. Ustedes hijos míos todavía están a tiempo de evitar enviciarse con ese horrible hábito.

(That's why it is so important that children never start to smoke. Kids, you are still in time to avoid getting hooked on such a nasty habit.)

Pues mira mamá, a mí ahora me preocupa también Jorgito. Pues aquí dice que los niños de padres que fuman, especialmente los bebés, tienen más enfermedades pulmonares que los de padres que no fuman. ¡Jorge ya de por sí tiene asma!

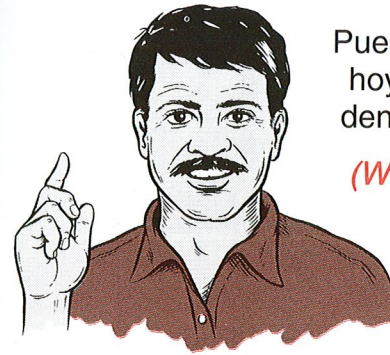


(Well look, Mom, now I'm also worried about Jorgito. It says here that children of parents who smoke, especially infants, have more lung diseases than children of parents who don't smoke. Jorge already has asthma!)



Y cuando papá se pone a toser, aunque él no quiera ¡desparrama más gérmenes y nos expone a todos a enfermedades de pecho!

(And when Dad starts coughing, even if he doesn't mean to, he spreads more germs and exposes all of us to respiratory diseases!)



Pues yo, por de pronto, prometo que de hoy en adelante no vuelvo a fumar dentro de casa.

(Well, for starters, I promise from now on not to smoke inside the house.)

¡Sí que sería bueno eso, Papá. Porque este folleto dice que el humo de segunda mano o humo de otros causa hasta 300,000 infecciones de las vías respiratorias, como son la pulmonía y la bronquitis en niños menores de 18 meses. Hasta 15,000 de esos niños deben ser hospitalizados.



(That would be great, Dad. Because this brochure says that each year secondhand smoke causes up to 300,000 lower respiratory tract infections such as pneumonia and bronchitis in children less than 18 months old. Up to 15,000 of these children must be hospitalized.)



Pues qué suerte que tú nunca hayas fumado mamá, porque aquí dice que las madres que fuman 10 ó más cigarrillos por día pueden causar 26,000 nuevos casos de asma entre sus hijos por año.

(Well, it's a good thing that you never smoked, Mom, because it says here that mothers who smoke 10 or more cigarettes a day can cause up to 26,000 new cases of asthma among their children each year.)

Además se sabe que las madres que fuman durante el embarazo tienen tres veces más posibilidades de que sus bebés mueran del síndrome de muerte infantil repentina.

(Also, it's known that the babies of mothers who smoke during their pregnancies are three times more likely to die of Sudden Infant Death Syndrome.)

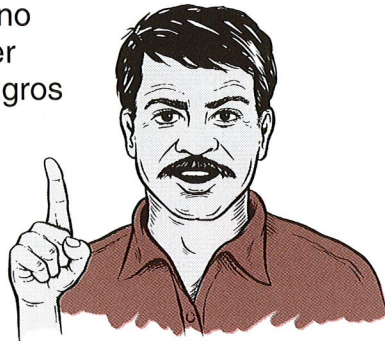


¡Ya está! A partir de hoy no vuelvo a permitir que nadie fume en esta casa. No voy a dejar ni que Jorgito toque los ceniceros ni que vea tus cigarrillos. ¡Vamos a guardar todo!



(That does it! Starting today I'm never going to allow anyone to smoke inside this house. I'm not even going to let Jorgito touch the ashtrays or even see your cigarettes. We're going to put everything away!)

Y cuando vengan amigos que fuman, les voy a decir que yo mismo, ya no fumo dentro de casa para proteger a mi familia. Ahora que sé los peligros de fumar también voy a hacer dos cosas más. Primero, hijos, quiero que sepan cómo empecé a fumar. Tenía más o menos tu edad, Carlos. Imagínense que entonces su padre se creía que fumando se



veía más guapo... ¡como un modelo en un anuncio de publicidad! Fue una tontería y ahora ¡qué arrepentido estoy!

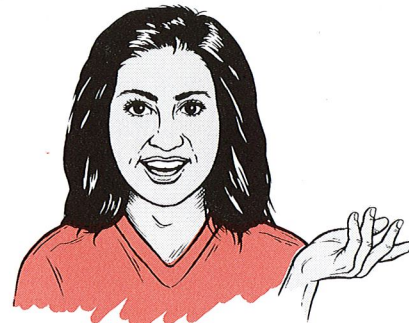
(And when my friends who smoke come over, I'll tell them that I myself don't smoke inside my house to protect my family. Now that I know the dangers of smoking I'm going to do two more things. First, kids, I want you to know how I started smoking. I was about your age, Carlos. Imagine, your Dad thought he looked more handsome when he smoked...like a model in an advertisement! It was silly and now I really regret it!)



¡Qué bueno que nos lo hayas dicho!
¡Ojalá tu experiencia les ayude a Carlos y a Yolanda a no fumar!

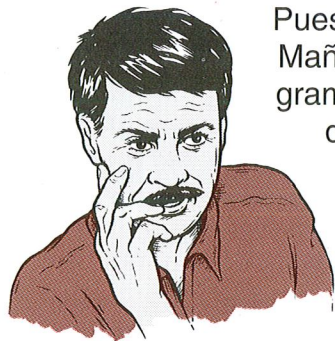
(I'm glad you told us! I hope your experience helps Carlos and Yolanda not to smoke!)

Sí, gracias Papá.
(Yes, thanks Dad.)



Pero dínos, ¿cuál es la segunda cosa que vas a hacer?

(But, tell us, what is the second thing you're going to do?)



Pues bien, quiero pedirles todo su apoyo... Mañana mismo me inscribiré en algún programa para dejar de fumar. ¿No me dijiste que la Asociación Americana del Corazón, la Sociedad Americana del Cáncer y la Asociación Americana del Pulmón tienen materiales para ayudar a la gente a dejar de fumar?

(Well, I want to ask for your support... Tomorrow I am going to enroll in a program to quit smoking. Didn't you tell me that the American Heart Association, the American Cancer Society and the American Lung Association have materials to help people quit smoking?)

Gracias a todos...creo que ya tengo suficiente material para escribir mi reporte.

(Thanks, everyone...I think I have enough material to write my report.)



Una semana más tarde, Laura recibe una llamada del consejero de Carlos...

(One week later, Laura gets a call from Carlos' counselor...)



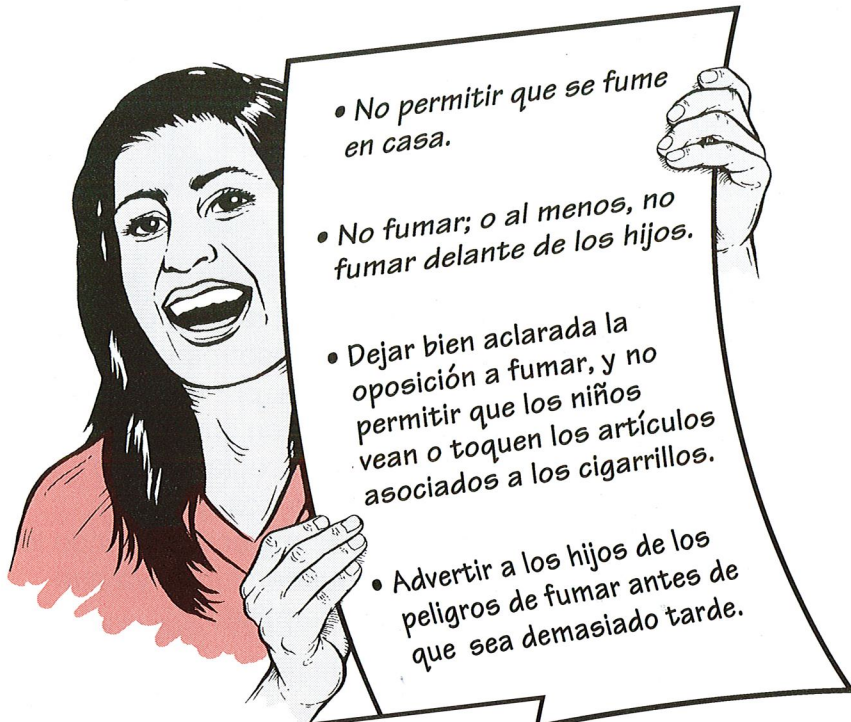
Pues muchas gracias, Sra. Kapinsky. Qué bueno que el reporte de Carlos sea excelente. Nosotros vamos a pedir a la escuela, por medio del PTA, que continúen implementando estrictamente las reglas de "no fumar". No queremos que se designen áreas especiales donde los estudiantes pueden fumar ya que eso es como permitirlo.

(Well, thank you very much, Mrs. Kapinsky. I'm glad Carlos' report is excellent. Through the PTA we're going to request that the school continues to enforce strict no-smoking rules. And we don't want the school to designate areas where students can smoke, because that is just like allowing it.)

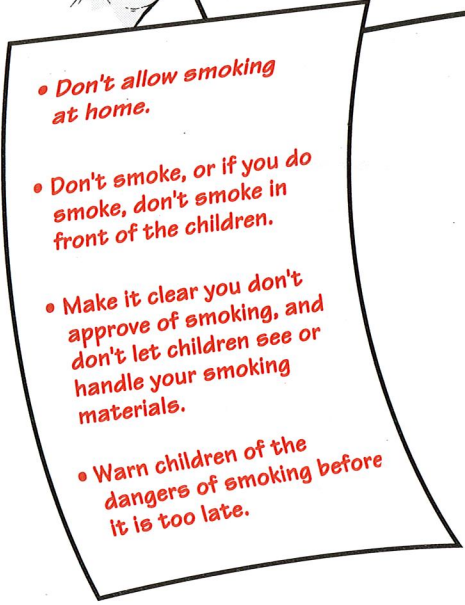
¡Hola! Ya llegué. Miren lo que hicimos hoy en la escuela. Es para recordarnos de lo que tenemos que hacer en casa.

(Hi, I'm home! Look what we did in school today. It's to remind us of what we need to do at home.)





- No permitir que se fume en casa.
- No fumar; o al menos, no fumar delante de los hijos.
- Dejar bien aclarada la oposición a fumar, y no permitir que los niños vean o toquen los artículos asociados a los cigarrillos.
- Advertir a los hijos de los peligros de fumar antes de que sea demasiado tarde.



- Don't allow smoking at home.
- Don't smoke, or if you do smoke, don't smoke in front of the children.
- Make it clear you don't approve of smoking, and don't let children see or handle your smoking materials.
- Warn children of the dangers of smoking before it is too late.