

introducció

Aquest centre ha decidit participar en el programa de prevenció del tabaquisme en adolescents, treballant molt amb l'entorn proper a l'alumnat i amb els models socials de referència. Això implica:

- mantenir les dependències de l'entorn escolar lliures de fum de tabac.
- realitzar activitats de prevenció a les classes, al professorat i a les famílies.
- oferir informació i ajut per deixar de fumar.

És una decisió molt important per a la salut de l'alumnat i pot gaudir de suport a l'entorn familiar.

Fumar o no fumar és una decisió personal que, tard o d'hora han de prendre els adolescents, la informació i els models de comportament que oferim als fills poden ajudar-los, ara i en el futur, a escollir millor la seva conducta en relació a l'ús del tabac.

Tot i fer-se grans, pels adolescents les opinions i els punts de vista dels pares continuen tenint una gran importància.

Com fer prevenció des de casa?:

- Afavorint factors protectors.
- Debilitant factors de risc.

Contactes / informació:

Andreu Estela, metge del programa.
andreu.estela@ssib.es

Llorenç Pons, professor coordinador del programa (nota a consergeria)

www.projecteitaca.org amb les claus per a famílies que es varen donar a la reunió inicial de curs



Govern
de les Illes Balears

Atenció Primària de Menorca

Llars lliures de fum de tabac

Centre promotor de salut

Com puc ajudar els fills a mantenir-se sense fumar?



Ofereixi als fills un model apropiat de comportament. El fet que els fills fumin o no té bastant a veure amb el que fan els seus pares.

Doni suport al seu fill per no començar a fumar.

- Faciliti activitats d'oci o esbarjo que potenciïn viure sense tabac.
- Doni als fills el suport i l'afecte que necessiten. Escolti'ls, respecti'ls, accepti'ls tal com són.
- transmeti de forma clara als fills què esperem d'ells, en relació al consum de tabac i altres drogues. Les posicions poc clares o ambivalents (per exemple, deixar-los fumar en una festa familiar, mentre encara podem evitar-ho) augmenten la probabilitat que els fills acabin sent fumadors.

Parli amb el seu fill sobre el tabac.

- A més, convé destacar aquells inconvenients que els joves senten més propers: el mal alè que provoca, les dents grogues, els efectes sobre la pell, el baix rendiment esportiu, etc, enlloc de posar el pes en els riscos per a la salut llunyans.
- Podem ajudar als fills a interpretar de manera crítica la publicitat del tabac, que acostuma a associar conceptes que són valorats positivament pels joves (solidaritat, aventura, amistat, llibertat...)
- Ajudar a rompre el mite que tothom fuma

Protegeixi els seus fills d'ambients amb fum de tabac.

- Sempre que pugui, millor escollir ambients o espais sense fum.
- Procuri mantenir la casa lliure de fum de tabac. Si a casa no es fuma, a més d'aconseguir un ambient més sa, està transmetent la idea que fumar és perjudicial per a la salut. Ajuda pactar amb ells normes de comportament per a tots els membres i visitants. Si a casa es fuma, tots els convivents es converteixen en fumadors passius i pateixen un risc important per a la seva salut. Els fills moltes vegades no han pogut escollir ser fumadors passius.

És difícil justificar les contradiccions que, de vegades, mostrem els pares entre el nostre comportament i el que esperem dels fills. De fet, molts pares que són fumadors voldrien deixar de fumar i no poden, per la seva addicció a la nicotina, la qual cosa els genera uns sentiments d'incomoditat.

Així i tot, els pares que fumen també poden educar correctament els fills en relació al tabac:

- explicant-los com van començar a fumar, què els va motivar a fer-ho: la curiositat, la por a la burla dels companys, el desig de semblar més grans, els desconeixement, etc. i com, sense plantejar-s'ho i gairebé sense adonar-se'n, s'hi van quedar enganxats.

- evitant referir-se de manera positiva al tabac, dient coses com: 'no hi ha res com una cigarreta després de dinar' o 'als matins, fins que no he pres un cafè i he encès una cigarreta, no funciona', encara que parlin amb altres adults.
- mostrant autocontrol amb el tabac: respectant les prohibicions de fumar en llocs públics, no fumant quan s'està malalt, respectant el dret dels no fumadors a no respirar el fum de tabac, fumant el menys possible, etc.
- no oferint-los mai tabac, ni tan sols en situacions especials, com ara festes o celebracions.
- no demanant-los mai que vagin a comprar tabac.
- i si està deixant de fumar, comparteixi amb ells l'esforç que està fent. El tabac és una substància addictiva i els adolescents no saben el difícil que és deixar-ho.

Si vostè fuma, ara té una bona ocasió per fer un intent seriós per deixar-ho. Molta gent ho ha aconseguit sol, però si necessita ajut, la pot trobar a:

- El seu centre de salut.
- Pàgines d'Internet, algunes per als fills com: www.pasodefumar.com
www.drojnet2/
- En el propi IES Joan Ramis.
- www.projecteitaca.org