

Els nins que fumen es poden fer addictes al tabac; és possible que continuïn fumant quan creixin i estan exposats a contreure malalties cardiovasculars, càncer de pulmó i altres malalties greus. Els pares hi tenen un paper molt influent, ja que poden inculcar als seus fills estils de vida saludables i fer-los saber com és d'important no fumar. No subestimi la seva pròpia influència. Recordi que és un mirall per als seus fills, encara que moltes vegades no li o no els ho demostrin. Si és fumador, faci-li saber al seu fill que pateix una addicció perillosa i que fa tot el que pot per deixar-la.

Introdueixi el tema mentre el nin sigui encara molt jove, amb un llenguatge simple i amb regles clares. A mesura que el seu fill creixi, repeteixi el missatge en termes amb què pugui relacionar-se. Heus aquí alguns suggeriments per ajudar-lo a decidir què dir, quan dir-ho i com dir-ho.



## Tabac

**1 Preneu-vos l'addicció al tabac com un assumpte seriós.** Moltes vegades, els pares minimitzen l'addicció al tabac i creuen que els seus fills estan experimentant-hi. Tanmateix, és vital entendre la importància d'intervenir-hi abans que l'adolescent hi esdevingui un addicte. D'altra banda, hi ha estudis que mostren que els cigarrets poden ser una porta d'entrada a altres tipus de substàncies, com ara l'alcohol, cànnabis, etc.

**2 No assumeixis que el teu fill en coneix els riscos o que, d'aquest tema, ja parlen al col·legi. Escola i família hi som necessàries.** Tot i que les enquestes darreres assenyalen que les taxes de tabaquisme en adolescents s'estan baixant, cal remarcar que encara s'és molt lluny de guanyar la batalla. Tant és així, que un estudi demostra que el 43% dels menors de 15 anys no coneixen els riscos associats al tabaquisme.

**3 Per parlar del tabac, no esperis que comenci a fumar!** Les converses més efectives entre pares i fills poden ocórrer mentre ambdós estan fent una altra cosa. Els nins tendeixen a sentir-se més còmodes si no han de mirar directament l'interlocutor mentre parlen de temes importants. Heus aquí alguns exemples de llocs i maneres de parlar sobre *no fumar* perquè els nens puguin prendre les decisions correctes.

–Jugant a bàsquet, futbol, etc. Aquest és un bon moment per esmentar com el cigarret pot afectar la salut i les habilitats atlètiques i físiques d'una persona.

–Conduint. Els pares intel·ligents sovint utilitzen aquesta oportunitat de comptar amb un *fill captiu*. No es llanci amb un sermó. En canvi, pregunti al seu fill per les seves opinions sobre el tabac.

–De compres. Parli sobre el preu d'un cartró de cigarrets. Calculi quant li costa l'addicció a un fumador al llarg d'un any. Després parli sobre quina altra cosa podria comprar amb la mateixa quantitat de diners.

–Veient la televisió. Pregunti's en veu alta per què el director o escriptor va decidir que fumés un personatge en particular. Utilitzi això per reafirmar la seva desaprovació de fumar cigarrets. (Les multinacionals del tabac tenen molt d'interès que els protagonistes amb èxit de les pel·lícules i sèries de TV fumin, per donar una imatge de *glamour* i èxit social unida al tabac.)

**4 Concentri's en les conseqüències a curt termini.** Ja adults, sabem que fumar condueix a malalties que amenacen la vida, com ara malalties del cor, emfisema i càncer de pulmó. La majoria dels adolescents, però, no se preocupen pels riscos a llarg termini. No es poden imaginar el que significa ser vell o estar malalt. Els especialistes recomanen concentrar-se en



## DECÀLEG Tabac

les conseqüències immediates de fumar, com ara el mal alè, mala olor de la roba, dents grogues o el baix rendiment en esports, ballant, etc., i en els efectes econòmics: “Cada vegada té més tos i dolors de coll pel cigarret”. “Si vol continuar sent un bon esportista, hauria de pensar a no fumar mai...”, “Se li faran les dents grogues”. O concentra’t en els diners que hi estan gastant: “quantes coses podria comprar si no gastés tants diners en tabac!”.

**5 Prepari el seu fill perquè es pugui enfrontar a la pressió de grup, practicant sobre els tipus de situacions difícils que pugui afrontar en el futur.** Faci preguntes al seu fill, com ara: “Què diries si el teu millor amic t’oferís un cigarret?” o “Com pots evitar fumar si, en l’aniversari del teu millor amic, t’ofereixen tabac?”. Practicar formes específiques per actuar en aquests casos, o dir NO, pot incrementar la seva autoestima. Fer un joc de rols pot ser útil en aquest cas.

**6 Adverteixi els seus fills que hauran d’enfrontar-se a situacions difícils.** Ells no volen arriscar-se a destruir una amistat o semblar *babaus* o *covards*. Plantegi’ls si per a ser llest o valent, cal fumar. Recordi que la pressió exercida pels amics funciona en ambdós sentits. Pot comportar tant bones decisions com dolentes. Recordi’ls que una persona fumadora “no sols es fa mal a ella mateixa, sinó que també perjudica les persones del voltant”.

**7 Animi els seus fills perquè s’involucrin en activitats després de classe, on puguin practicar les seves habilitats socials i potser trobar més amics que no fumin.** Malauradament, moltes de les pressions socials a què els nostres fills s’enfronten no són bones.

Hem de preveure que prendran algunes decisions dolentes: això és normal. Recordi, però, que sovint els nens aprenen més recuperant-se dels seus errors socials i analitzant allò que van fer-hi malament, que no prenent la decisió correcta la primera vegada.

**8 Faci’ls saber la realitat.** Preadolescents i adolescents tendeixen a sobreestimar el nombre de nins de la seva edat i majors que s’involucren en tota mena de comportaments arriscats, incloent-hi fumar, usar drogues i beure alcohol. Asseguri’s que el seu fill sàpiga que la gran majoria dels estudiants de secundària no fumen i que només ho fa una minoria.

**9 Si vostè fuma, aquí trobarà algunes bones maneres d’iniciar una conversa amb el seu fill preadolescent o adolescent: “Jo fum, i després et dic a tu que no ho facis. Això et sembla inconsistent?”. És un mite que vostè no pugui parlar sincerament amb el seu fill adolescent sobre el tabac simplement perquè vostè fuma.** Expliqui-li per què no vol que consumeixi cigarrets. Parli-li de per què vostè va començar a fumar, i que vostè vol que ell tengui una vida més saludable. No tengui por d’admetre que vostè desitjaria no haver començat mai a fumar. El seu fill respectarà la seva honestedat.

**10 Si vostè fuma, potser es trobi incòmode en entaular una conversa sobre aquest tema amb els seus fills. No deixi que això l’aturi.** Els nins de pares fumadors tenen més probabilitats de fer-se’n que no els nins de pares que no fumen. La investigació, però, mostra que els nins amb pares que deixen de fumar són gairebé un terç menys propensos a agafar ells aquest hàbit. I els nins amb pares que els parlen amb regularitat sobre no fumar són menys propensos a fumar, fins i tot si els seus progenitors fumen. Així que és crucial que parli sobre el tema amb claredat, obertament i sovint.