

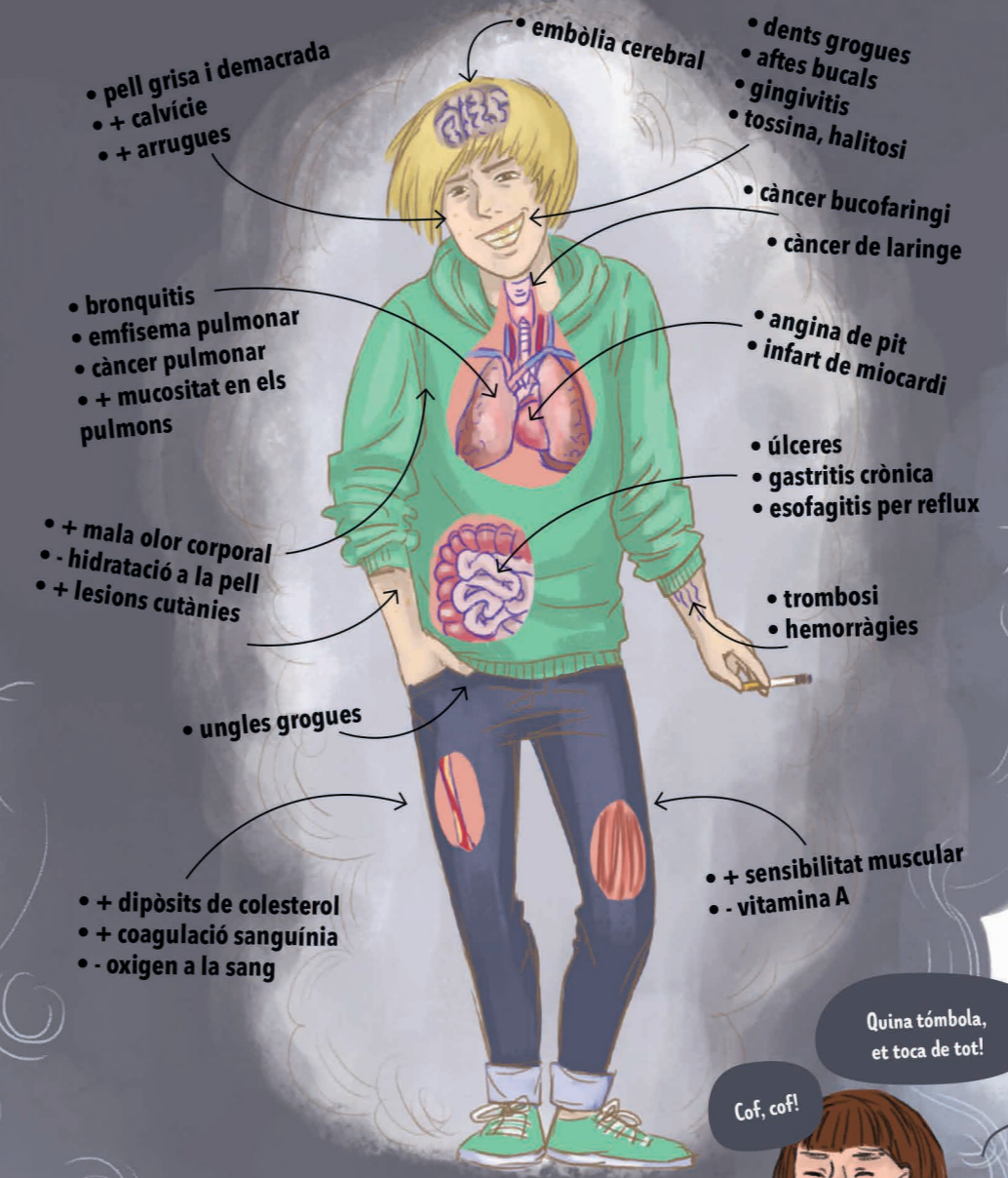


## EL MILLOR CIGARRET ÉS EL QUE NO ES FUMA MAI

A l'escola dels teus fills es du a terme el programa RESPIR@IRE; aprofita per parlar amb ells sobre el consum de tabac. RESPIR@IRE és un programa de prevenció de consum de tabac. Es planteja com una eina d'ús educatiu amb al qual el professorat d'ensenyament secundari obligatori informa sobre les conseqüències del consum del tabac i treballa per dissuadir que s'iniciï el consum. RESPIR@IRE facilita una proposta educativa pràctica i d'abordatge fàcil. **Perquè tenguem èxit és necessari que treballem tots plegats! Així que, famílies!, tenguem un mateix discurs davant el tabac, ajudem els nostres fills i filles a dir NO al tabac.**



## MIRA QUÈ LI PASSA AL COS QUAN FUMA



NO HO DUBTIS, SI FUMES TE'N DUS UN D'AQUESTS "REGALS"



## CORRENT SECUNDÀRIA

El fum emès directament pel cigarret té 5 vegades més CO (monòxid de carboni) i 3 vegades més nicotina i quitrà. La nicotina és present en gas, les partícules són menors i arriben a llocs més profunds dels pulmons, la qual cosa provoca lesions més greus per a qui el respira.



Cada hora que passa un fumador passiu en un ambient carregat de fum de tabac és com si ell fumàs 3 cigarrets.



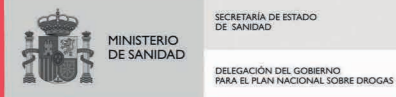
**+INFO:**

CRIDA al 971 177 848

pladrogues@dgsanita.caib.es



Conselleria de Salut  
Direcció General de Salut Mental



## CONNECTA AMB TU

Creix amb salut!

- 1 Valora amb calma el que els teus amics et demanen i t'ofereixen.
- 2 Escolta el que et proposen.
- 3 Compara-ho amb el que tu vols.
- 4 Evita respostes impulsives o sense pensar.
- 5 Escull el més convenient per a tu.
- 6 Pren una decisió escoltant el teu cor i el teu cap.
- 7 Valora't a tu, fent el que tu vols i no el que les teves amistats esperen.

## DIR NO FORA ÉS DIR-TE SÍ A TU MATEIX



Fum perquè les meves amistats creguin que som guai.

Fum per fer enrabiar la meva mare.

Fum per no sentir-me diferent.

Fum perquè m'acceptin.

**#3 som multitud**

El racó de les famílies:

## COSES QUE CAL TENIR EN COMPTE SI SOSPITAU QUE ELS VOSTRES FILLS FUMEN

### Evitau...

Evitau parlar-los una trampa per enxampar-los fumant.

És important que sapiguen que un sermó moralitzador sobre el tabac no és efectiu.

Si critiqueu o emeteu judicis sobre les seves amistats, es posaran a la defensiva i es bloquejaran.

Enfadar-se, sobrecastigar i amenaçar minva l'autoestima dels vostres fills i els deixa indefens davant el món.

Intentar que se sentin malament i menysprear-los pels seus errors destrueix la seva confiança.

Menysprear-los perquè fan el mateix que les seves amistats farà que s'allunyin de vosaltres i cada vegada contin menys coses de la seva vida.

Vigilar i desconfiar només augmenta les seves ganes de transgredir les normes.

Ocupau-vos! No ho deixeu passar, fumar no és cap ximpleria.



### Millor...

Explicau-los amb tranquil·litat que sospitau que han començat a fumar.

Les persones parlem de nosaltres mateixes quan ens sentim escoltades i no jutjades. Així que escoltau-los sense interrompre'ls.

És important entendre que les seves amistats les ha triades el vostre fill o filla. Respectau-ho però, si us preocupa, parlu-ne.

Des del cor, parlu de les pors que sentiu en imaginar-los consumint tabac o altres substàncies tòxiques.

Necessiten suport i comprensió. Crear una base de confiança és essencial en aquesta etapa.

Reflexionau, potser el vostre fill o filla necessita passar més temps amb vosaltres.

Donau exemple, ensenyau-los a dir NO al tabac amb el vostre exemple.

Ensenyau-los que no fa falta fumar per ser una bona amical. Les amistats es desitgen el millor, no s'ofereixen substàncies tòxiques.

Necessiten eines emocionals per avançar de manera sana en la vida. Oferiu-los el vostre suport.



# ESCOLLIM SER LLIURES

Mira dedins i descobreix per què.