

Preteens and Tobacco Los Adolescentes y el Tabaco



Kids as young as 11 have shown up at the Volusia County Health Department for a required three-hour anti-tobacco course after being cited for an underage purchase, says Rakinya J. Hinson, the department's Health Education Program Manager. While most offenders fit into the age range of 15 to 17 because it's easier for them to access tobacco products, anti-tobacco messages should start much earlier.

Chicos y chicas hasta de 11 años se han presentado en el Departamento de Salud del Condado de Volusia (Volusia Counth Health Department) para tomar el curso requerido anti-tabaco tras haber comprado cigarrillos ilegalmente, dice Rakinya J.Hinson, la Manager de Programa de Educación de Salud del departamento. Y a pesar de que la mayoría de los ofensores juveniles son entre 15 y 17 años porque les es más facil tener acceso a productos derivados de la nicotina, los mensajes contra el uso del tabaco deben comenzar mucho más temprano.

www.deltonaFORyou.org

Lessons taught when they are most effective, while children are still in middle school, may fall on deaf ears anyway. Hinson says youngsters care little about the eventual health effects or the impact smoking has on a budget. "They're only in the here and now," she says. "It just doesn't apply to them."

Dichas lecciones surten más efecto cuando los niños están en la escuela intermedia, pero puede ser que caigan en oídos sordos. Hinson aduce que estos jovencitos no se preocupan por los efectos eventuales que el fumar pueda tener en el presupuesto. "Ellos viven al día," dice, "Y piensan que ésto no aplica a ellos".

Following are some effective strategies for keeping your children away from tobacco:

- Monitor their associations, and ask questions. "For students, it's more of a social thing." Few will smoke while alone. Know who your children spend time with. Do you know if your child's friend has a parent who shares tobacco products with her? It happens, Hinson says.
- "Keep an open line of communication." It's good to achieve some level of comfort with your children in discussing a wide range of subjects, from friends, to hanging out, to sex – anything. "They may never come out and just ask you about smoking," Hinson says, and it's best to work the information into a normal conversation.
- Give them something to do. Boredom is a chief precursor to tobacco use.
- If you are a smoker or use other forms of tobacco, quit. "Practice what you're preaching," Hinson encourages. There's nothing you can say that will mean as much to your children as what you do.

A continuación, algunas de las estrategias más eficaces para que sus hijos se alejen del tabaco:

- Supervise sus contactos, y haga preguntas. "Para los estudiantes, es más bien una actividad social. Pocos fuman solos. Asesórese de con quienes andan sus hijos. ¿Sabe usted si un amigo de su hijo o hija tiene un padre que comparte cigarrillos con ellos? Eso pasa mucho," dice Hinson.
- "Mantenga abiertas las líneas de comunicación. Es bueno sentirse cómodo con sus hijos cuando se habla en el hogar de una variedad de cosas, desde amigos, a salir, en cuanto al sexo –cualquier cosa. "Tal vez nunca se atreven a preguntarle a usted sobre fumar", dice Hinson, y es mejor abordar el tema durante una conversación normal.
- Dénles actividades. El aburrimiento es precursor al uso del tabaco.
- Si es usted fumador o usa cualquier otra forma de tabaco, déjelo. "Predique con el ejemplo", exhorta Hinson. Nada que usted diga significa lo mismo para sus hijos que lo que usted haga.

She counsels parents to fight feelings of frustration when it seems anti-tobacco messages aren't getting through. Regardless of appearances, parents are the biggest influencers on their children's behavior. In her work, Hinson faces this same frustration on a regular basis but believes she is planting the seeds for future positive behaviors.

Ella aconseja a los padres que no se sientan frustrados cuando parezca que sus hijos no hacen caso a los mensajes contra el tabaco. A pesar de las apariencias, los padres son la mayor influencia en el comportamiento de sus hijos. En su capacidad laboral, Hinson enfrenta las mismas frustraciones a diario, pero cree firmemente que está plantando la semilla para comportamientos futuros.

By the time students enter the health department's Tobacco Prevention Program, smoking, snuff or chewing tobacco already may be an entrenched habit. While in the three-hour course, one 17-year-old, who had been smoking for seven years, found he had spent enough on cigarettes to get a truck he had wanted. Another calculated he had spent \$3,000 over the course of one summer on tobacco products.

Cuando llega ya el momento en que los estudiantes entran al programa de Prevención del Tabaco del departamento, bien sea por fumar, oler o mascar tabaco, ya ésto puede haberse convertido en un hábito y adicción. Mientras que tomaba el curso de tres horas, un joven de 17 años, que llevaba ya siete años fumando, aprendió que había gastado lo suficiente en comprar cigarrillos para comprar el camión que quería. Otro calculó que había gastado \$3,000 durante un verano sólo en productos de tabaco.

Strong forces encourage this kind of spending. The tobacco industry views teenagers as replacement smokers and markets products with powerful appeal, such as candy-flavored tobaccos. Try as you might to keep children from starting to smoke, chew or dip, you still may be put in the position of trying to help them quit. Whatever your situation, assistance is out there.

Existen muchas fuerzas que influyen este tipo de gasto. La industria del tabaco ve a los adolescentes como un remplazo para los fumadores, y mercadea sus productos para su gusto, como los cigarrillos con sabor a dulces. Aunque usted quiera que sus hijos no empiezen a fumar, a mascar, puede no obstante verse en la posición de ayudarles a parar. Cualquiera sea su situación particular, hay ayuda.

Local Resources Recursos Locales

- **Volusia County Health Department**
386-274-0500 X601, www.volusiahealth.com
The Health Department offers a comprehensive approach to tobacco prevention, including smoking prevention, cessation and educational programs offered to schools and any youth-serving agency (elementary through high school). Brochure topics range from "Smoking: Five Best Reasons To Never Start" to "A Teen's Guide To Quitting Smoking" and "Help Your Teen Quit Smoking: A Guide for Parents."

El Departamento de Salud del Condado de Volusia ofrece un programa completo para la prevención del uso del tabaco, incluyendo prevención y cesación de fumar, y programas educacionales que se ofrecen a las escuelas y agencias de guía a la juventud (desde escuela elemental hasta secundaria) Tópicos de los panfletos incluyen: desde "Fumar: Las Cinco Mejores Razones para Nunca Empezar" hasta "Guía para Adolescentes Sobre Cómo Dejar de Fumar" y "Ayude a Su Adolescente a Dejar de Fumar: Guía para Padres".

- **American Lung Association in Florida, Daytona Beach**
(386) 255-6447, www.lungfla.org
For more information, press the "Stop Smoking" tab.
Para más informe, oprima el enlace "Stop Smoking"

For more help, go to:

- <http://www.doh.state.fl.us/tobacco/SWAT.html>
Students Working Against Tobacco (SWAT) is Florida's statewide youth organization working to mobilize, educate and equip Florida youth to revolt against and de-glamorize Big Tobacco, and it's active at 12 schools in Volusia County, including Galaxy Middle and Deltona Middle in Deltona.

Estudiantes Trabajando Contra el Tabaco (SWAT en inglés) es la organización estatal para la juventud en la Florida que trabaja para movilizar, educar y equipar a la juventud del estado a rebelarse contra el tabaco, y desglamorizar el uso, y está activo en 12 escuelas en el Condado de Volusia, incluyendo Galaxy Middle y Deltona Middle en Deltona.

- <http://floridaquitline.com>
You can find the Florida Quitline online or by calling 1-877-U CAN NOW (877-822-6669). The service provides free phone or in-person counseling and nicotine replacement therapy.
Usted puede encontrar el Quitline de la Florida en línea, o llamando al 1-877-U CAN NOW (877-822-6669). Este servicio provee consejería gratis, por teléfono en persona, y terapia de remplazo de nicotina.