

# CONNECTA AMBELS TEUSFILLS



QUAN ALS PARES ENS PREOCUPA **EL TABAC**







**Nota:** cada vegada que s'esmenta pares, professors, fills, etc, s'entén que es fa referència a ambdós sexes indistintament.

---

**Biblioteca de Catalunya. Dades CIP:**

Quan als pares ens preocupa el tabac. (Connecta amb els teus fills: guia per a pares)

I. Catalunya. Departament de Salut III. Col·lecció: Connecta amb els teus fills

1. Tabaquisme Obres de divulgació 2. Adolescents Consum de tabac Obres de divulgació  
613.84-053.6

---

**Subdirecció General de Promoció de la Salut.**

Direcció General de Salut Pública. Departament de Salut  
Esteve Saltó i Cerezuela

**Òrgan Tècnic de Drogodependències.**

Direcció General de Salut Pública. Departament de Salut

Joan Colom i Farran  
Maria Estrada i Ocón

**PDS Promoció i Desenvolupament Social**

Jaume Larriba i Montull  
Antoni Duran i Vinyeta

Agraïm la col·laboració del Quim Cabra i Soler

---

© Generalitat de Catalunya. Departament de Salut

Edita: Òrgan Tècnic de Drogodependències  
Direcció General de Salut Pública

Primera edició: Barcelona, setembre de 2004

Tiratge: 6.000 exemplars

Dipòsit legal: B-46.590-2004



Revisió lingüística: Secció de Normalització Lingüística  
del Departament de Salut

Disseny gràfic: Joana López Corduente

Il·lustracions: Josep Bel i Ventura

Impressió: Gràfiques Cuscó S.A.

# Índex

	<b>Introducció</b>	<b>7</b>
	<b>Els pares també podem fer-hi prevenció</b>	<b>8</b>
	<b>Què cal saber del tabac?</b>	<b>9</b>
<b>1</b>	 <b>Tabaquisme passiu</b>	<b>10</b>
<b>2</b>	 <b>Algunes concepcions errònies sobre el tabac</b>	<b>12</b>
<b>3</b>	 <b>Per què fumen alguns adolescents?</b>	<b>14</b>
<b>4</b>	 <b>Què en diuen les lleis?</b>	<b>16</b>
<b>5</b>	 <b>Com podem actuar-hi els pares?</b>	<b>18</b>
<b>6</b>	 <b>I si els pares fumem?</b>	<b>20</b>
	<b>Eines pràctiques per al dia a dia amb els fills</b>	<b>22</b>



## Introducció



El consum de tabac és la primera causa evitable de mortalitat i malaltia a Catalunya. Tant és així, que el nombre de morts anuals que provoca (prop de 9.000) és molt superior a les degudes a altres causes de gran impacte social, considerades també evitables. Així, per exemple, de cada 1.000 morts que es produeixen al nostre país, s'estima que 165 es deuen al consum de tabac, 48 a malalties relacionades amb el consum d'alcohol i 12 a accidents de trànsit.

Actualment, tothom sap que fumar augmenta el risc de patir un càncer de pulmó. Però, a més, el tabac està implicat en el desenvolupament de moltes altres malalties, com la bronquitis crònica, l'infart de miocardi, l'úlcer gàstrica, el càncer bucal o de gola, etc.

**El risc més gran l'assumeixen les persones que comencen a fumar de manera regular a l'adolescència, com passa amb la majoria dels fumadors.** Aleshores, el fet de mantenir el consum durant una gran part

de la vida adulta, que es la situació més freqüent, suposa que moltes d'aquestes persones moriran o emmalaltiran per causa de la seva exposició al tabac. A més, en els darrers anys, s'està alertant la gent sobre el risc més alt que suposa l'exposició precoç al tabac, especialment pel que fa al càncer de pulmó, atès que sembla que l'organisme dels nens i dels adolescents és més susceptible als efectes dels carcinògens que conté el fum del tabac.

Tothom està d'acord que no s'ha de permetre fumar als infants, perquè això podria perjudicar la seva salut. En canvi, no sempre hi ha aquesta sensibilitat quan es tracta de protegir-los de l'exposició involuntària al fum del tabac. Alhora, els nens saben que el tabac perjudica i solen mostrar-se contraris al seu consum. Però, en arribar a l'adolescència, molt jovent sent interès per experimentar amb el consum de tabac. És important, doncs, que els pares disposin d'informació que els orienti sobre la manera d'actuar amb els seus fills en relació al tabac.

## Els pares també podem fer-hi prevenció



Gràcies als resultats d'un gran nombre d'estudis científics, avui disposem d'informació sobre els principals factors que afavoreixen l'inici o el manteniment de certs comportaments que, com el consum de tabac, suposen un risc per a la salut dels nostres fills.

Els factors de risc per al consum de tabac a l'adolescència poden ser individuals, socials i familiars. Així, els adolescents que tenen més dificultats per mantenir les seves decisions personals davant la pressió del grup d'amics, els que viuen en un entorn social molt permissiu en relació a l'ús del tabac o els que han crescut en famílies que mantenen uns baixos lligams afectius, tenen més probabilitats d'esdevenir fumadors.

D'altra banda, també es coneixen alguns factors de protecció, que disminueixen la possibilitat de començar a fumar o de mantenir aquest comportament perjudicial i que ajuden a prendre les decisions més saludables. Entre

aquests factors de protecció hi trobem, per exemple, una bona adaptació a l'escola o el fet que la família de l'adolescent disposi de normes clares i estables en relació al consum de tabac.

**Prevenir el consum de tabac consisteix a debilitar els factors de risc i, potenciar els factors protectors,** per fer els joves menys vulnerables a diferents situacions de risc amb què es poden trobar al llarg de la seva vida, com: ser convidat a fumar una cigarreta o a provar una altra droga, tenir les primeres relacions sexuals, decidir tornar a casa de "paquet" d'algú que ha begut, etc.

Cal emparar els fills perquè disposin d'uns recursos que els ajudin a afrontar amb autonomia, i més o menys èxit, el seu dia a dia. Aquests recursos són els que s'activen davant la decisió de consumir qualsevol mena de substància addictiva, com el tabac.





## Què cal saber del tabac?

El fum del tabac conté milers de substàncies nocives. No obstant això, podem parlar-ne de quatre grans grups: la nicotina, els cancerígens, el monòxid de carboni i els gasos irritants. A més, els fabricants solen afegir al tabac diferents productes per modificar el seu sabor i la seva olor o per augmentar el seu potencial addictiu, que afaforeix, per exemple, l'absorció de la nicotina.

La nicotina és la substància responsable del fet que el tabac fumat generi dependència –que *enganxi*. En fumar, **la nicotina passa a la sang a través dels alvèols pulmonars i arriba al cervell, només set segons després d'haver fet una pipada!** És un tòxic molt potent, que té efectes nocius sobre el cor i sobre l'aparell circulatori. A més, redueix la sensació de gana i ajuda a modular l'activació cortical (el nivell d'alerta i d'atenció) d'acord amb les necessitats del moment; així, tot i ser una substància estimulante, també relaxa quan convé. Per això, hi ha qui fuma més quan està tranquil i, en canvi, hi ha qui ho fa quan està tens.

El quitrà és la principal substància responsable de la capacitat del tabac per provocar càncer. Tot i això, el fum del tabac conté moltes altres substàncies carcinògenes (nitrosamines, benzopirè, poloni, etc.), menys conegudes per la població.

El monòxid de carboni dificulta l'absorció de l'oxigen per les cèl·lules i explica, junt amb altres factors, la pèrdua de resistència física que experimenten els fumadors habituals. És a dir, el fet que, en igualtat de condicions, es cansin abans que els no fumadors. A més, provoca alteracions en els vasos sanguinis.

Els gasos irritants actuen sobre les mucoses i són els responsables de la picor als ulls, la irritació a la gola i altres molèsties que experimenten els fumadors i les persones que no fumen. Es troben en ambients carregats de fum i afecten, en especial, els nens, les persones amb asma i la gent gran.

Les primeres vegades que es fuma, el tabac sol provocar mareig, tos i, fins i tot, vòmits. Al cap de poc temps, a mesura que l'organisme va adaptant-se als seus efectes, hi desenvolupa tolerància i tot això va desapareixent. És un pas previ a la dependència i un indicador més que es tracta d'una substància addictiva.

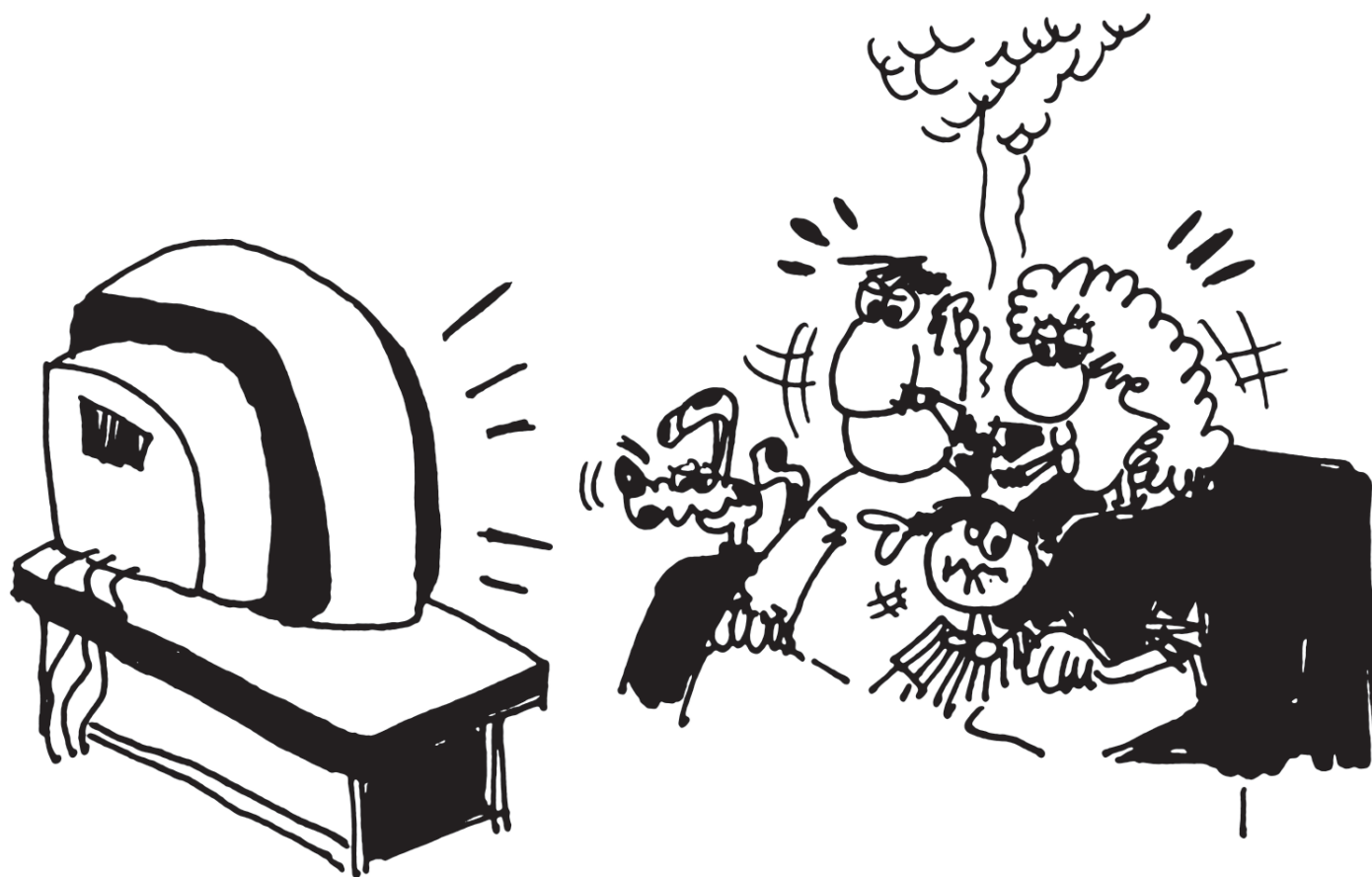
### Algunes dades

Les enquestes realitzades a estudiants tant a Catalunya com al conjunt de l'Estat, indiquen que el tabac és la substància que els adolescents comencen a consumir a una edat més jove: al voltant dels 13 anys. Poc després dels 14 anys, molts adolescents que fumen comencen a fer-ho diàriament.

**El 29,5% dels estudiants catalans de 14 a 18 anys fumen de manera habitual.** El consum de tabac està més estès entre les noies que entre els nois. Així, **una de cada tres noies (34,8%) és fumadora, en front d'un de cada quatre nois (24,8%).** A més, en els últims anys està disminuint la proporció d'homes fumadors, a l'inrevés del que passa en les dones (en especial entre les joves), en què creix la proporció de fumadores.

# 1

## TABAQUISME PASSIU





## El tabaquisme passiu és un important problema de salut

El tabaquisme passiu o exposició involuntària al fum del tabac constitueix un important problema de salut pública. El tabac no sols perjudica les persones que decideixen fumar, sinó que també afecta les que respiren de manera involuntària el fum del tabac que fumen altres persones i que contamina l'ambient dels espais tancats. És un fet provat que els fumadors passius tenen més risc de patir càncer de pulmó i altres malalties respiratòries i cardiovasculars que les persones que no estan exposades al fum del tabac.

Els infants en són els principals perjudicats, atès que no tenen la capacitat d'evitar aquesta exposició i depenen directament de la voluntat dels adults que els envolten. S'estima que, en un context com el nostre, **entre un 47% i un 75% dels infants són fumadors passius a la llar**. Els nens exposats al fum del tabac ambiental tenen més risc de patir sinusitis, bronquitis, pneumònia, asma, etc. Fins i tot, presenten amb més freqüència irritacions oculars, otitis mitjana, molèsties faríngies, tos i altres símptomes.

El coneixement dels efectes sobre la salut derivats de l'exposició involuntària al fum del tabac fa necessari regular la seva presència en els recintes tancats de treball i d'oci. De fet, tant els no fumadors com una bona part dels fumadors recolzen la regulació de l'ús del tabac en els espais públics.

Davant d'això, **la indústria del tabac practica la desinformació, obstaculitza el desenvolupament de regulacions i fomenta l'enfrontament entre fumadors i no fumadors**; per exemple: promovent opinions favorables a la llibertat individual per decidir en tot moment si es vol fumar o no.

Curiosament, una indústria tan preocupada pels drets dels fumadors, es mostra indiferent envers els drets a la salut i la llibertat d'elecció de les persones que es veuen forçades a respirar fum de tabac, sense haver-ho decidit i sense voler-ho, alhora que fa tot el que pot per ocultar i relativitzar la capacitat addictiva del tabac i els riscos derivats del seu consum.

# 2

## ALGUNES CONCEPCIONS ERRÒNIES SOBRE EL TABAC



El meu avi va fumar tota la vida i va morir de vell a noranta-quatre anys!



## Tots hem sentit dir moltes coses sobre el tabac, però no tot el que es diu és veritat

- **Tothom fuma!** Aquesta és una percepció errònia que tenen moltes persones, en especial els joves. El cert és que, entre la població catalana de més de 15 anys, són fumadors (diaris o ocasionals) el 32% de les persones (una de cada tres). La resta no ha fumat mai (54%) o són exfumadors (14%). Pel que fa als més joves, prop del 30% dels estudiants catalans de 14 a 18 anys, són fumadors regulars, tot i que molts d'ells no fumen cada dia.
- **El meu avi va fumar tota la vida i va morir de vell a noranta-quatre anys!** El fet de fumar fa que augmentin molt les probabilitats de patir malalties greus i de morir a una edat prematura, però no determina que això passi en tots i cadascun dels fumadors. Així i tot, cada nova cigarreta equival a jugar un nou número en una mena de loteria macabra. No en va, el consum de tabac és el principal factor causant del 85% dels càncers de pulmó i del 30% de tots els càncers, a més de moltes malalties respiratòries, del cor i de la circulació.
- **El tabac *light* enganxa i perjudica menys que l'altre.** Hi ha una classe de tabac que la indústria mira d'associar amb la idea de salut: es tracta del *light*. Aquest tabac conté menys quitrà i menys nicotina que el "normal", però, continua sent perjudicial. En realitat, les persones que fumen *light* sovint fumen més cigarretes o fan les pipades més intenses o més seguides, per tal d'assolir un nivell de nicotina a la sang equivalent al que assolirien fumant tabac "normal". Per tant, fumar *light* no és saludable. De fet, per evitar la confusió que pot induir l'ús de la paraula *light* associada al tabac, la Unió Europea ha establert la prohibició d'utilitzar aquesta denominació aplicada al tabac.
- **El fum dels cotxes i de les fàbriques, que respirem contínuament, és tant o més dolent que el del tabac.** És cert que diàriament estem sotmesos a diferents factors

que amenacen la nostra salut, com ara la contaminació atmosfèrica. Aquesta mena de riscos requereixen actuacions de la ciutadania i dels governs, atès que el nostre marge de maniobra individual per evitar-los és molt limitat. En canvi, és a les nostres mans la possibilitat d'evitar exposar-nos a un risc que l'Organització Mundial de la Salut assenyala com a primera causa evitable de malaltia i de mortalitat prematura als països industrialitzats: el consum de tabac. No sembla assenyat, doncs, renunciar a evitar un risc tant important, només perquè n'hi ha d'altres que no podem evitar.

- **Fumar i beure (fins i tot més del compte) és normal a l'adolescència; molts de nosaltres ho hem fet i no hem tingut cap problema.** És cert que moltes persones han fumat, han abusat de l'alcohol o han pres drogues durant una part de la seva vida i, després, han abandonat el seu consum. Però, consumir aquestes substàncies sempre implica un risc que seria preferible evitar. D'altra banda, com més aviat s'inicia el consum de qualsevol droga, més risc hi ha d'arribar a abusar-ne o dependre'n, de manera que convé, si més no, endarrerir al màxim el primer contacte amb les drogues. A més, el risc de patir càncer de pulmó i malalties cardiovasculars s'incrementa com més jove s'inicia el consum regular de tabac.
- **Als adolescents els agrada fer coses prohibides: si no volem que fumin, és millor que no els ho prohibim.** Molts estudis científics han fet palès que els fills de famílies on no hi ha normes contràries al consum de tabac i altres drogues tenen més risc de fumar i de consumir drogues que els fills de famílies on aquestes normes hi són presents i estan clares per a tothom. No obstant això, les normes familiars sobre el consum de tabac i altres drogues han de ser raonades i no pas imposades dogmàticament.

# 3

## PER QUÈ FUMEN ALGUNS ADOLESCENTS?





## Fumar pot significar una forma d'acostar-se al món adult

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. En aquest sentit, el fet que els pares i/o els germans grans fumin és un dels principals factors que hi influeixen negativament, afavorint l'inici del consum de tabac.

Per a molts adolescents, el consum de tabac representa una conducta pròpia dels adults. Fumar pot significar, en aquests casos, una forma d'acostar-se al món adult, de semblar més gran.

A més, l'adolescència és una etapa d'experimentació, de curiositat per tot allò que no es coneix. Sovint aquesta curiositat és la principal raó que donen els adolescents per explicar per què alguns nois i noies consumeixen tabac, alcohol o altres drogues.

També cal esmentar el paper dels missatges publicitaris de la indústria tabaquera, molt interessada per atraure l'atenció dels adolescents, atès que la major part de les

persones que fumen comencen a fer-ho en aquesta etapa de la vida. Per això, davant les limitacions a la publicitat del tabac que imposen la Unió Europea i els governs de molts països, les grans tabaqueres innoven i amplien les seves estratègies per arribar, sigui com sigui, als adolescents i joves. En són exemples: el patrocini d'esdeveniments lúdics i esportius, l'associació de les marques de tabac amb valors amb els quals se senten identificats molts joves (llibertat, solidaritat, rebel·lia, etc.), o la sortida al mercat de paquets amb deu cigarretes en lloc de vint, per facilitar l'accés al tabac a clients amb baix poder adquisitiu, com sol ser el cas dels adolescents.



# 4

## QUÈ EN DIUEN LES LLEIS?







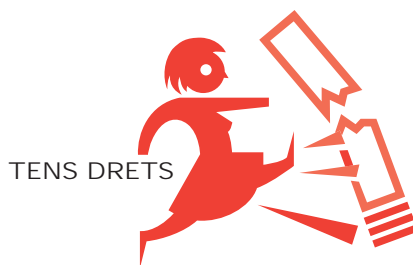
## Les lleis limiten la publicitat i la venda de tabac

Amb la finalitat de protegir la salut de la població en general, i dels menors en particular, dels efectes perjudicials del tabac i les begudes alcohòliques, a Catalunya hi ha lleis que limiten la publicitat i la venda d'aquests productes:

- La venda de tabac als menors de 18 anys està prohibida.
  - Els propietaris d'establiments que tenen instal·lades màquines expenedores de tabac han de vetllar perquè els menors de 18 anys no les utilitzin i han de fixar-hi un rètol que indiqui aquesta prohibició. D'altra banda, només es poden col·locar màquines expenedores de tabac en espais tancats.
  - Entre d'altres indrets, als centres sanitaris i d'ensenyament, als casals i esplais, als poliesportius, a les sales d'espera i altres espais tancats d'ús general i públic, a les sales de lectura, d'exposicions i de conferències, als vehicles de transport de menors d'edat, als trens, autobusos, ascensors, a les oficines de l'Administració pública destinades a l'atenció directa del públic, etc. no s'hi pot fumar. A més, de manera general, en cas de conflicte d'interessos, preval el dret a la salut dels no fumadors, per sobre del dret a fumar dels fumadors.
- La publicitat del tabac té importants limitacions: no se'n pot fer en tanques, plafons o altres suports a la via pública, ni -sobretot- en les publicacions adreçades als menors d'edat, en els centres i estadis esportius (llevat de la publicitat estàtica i del patrocinador), ni en els de lleure i esbarjo, parcs aquàtics, zoològics o d'atraccions. Seguint directives europees, s'ha previst que els estats desenvolupin una normativa força més restrictiva en matèria de publicitat i promoció dels productes del tabac.

**D'altra banda, a Catalunya, hi ha en tràmit una nova legislació més restrictiva i severa, tant per a l'accés com per al consum de tabac en espais públics i d'ús comú, fins i tot en l'àmbit del lleure.**

Tanmateix, és clar que hi ha molts casos d'incompliment de la normativa relacionada amb el tabac. La tolerància d'una bona part de la nostra societat en relació al seu consum, fins i tot quan afecta els menors, explica en part l'escassa preocupació que genera el baix compliment d'unes normes tan importants per a la salut de la població, principalment dels infants i dels adolescents.



TENS DRETS

# 5

## COM PODEM ACTUAR-HI ELS PARES?





## Oferint un model apropiat de comportament

Molts pares tenen la impressió que, a mesura que els fills es fan grans, la influència de la família és cada cop més petita, alhora que els amics tenen cada cop un paper més decisiu sobre el comportament dels fills. Tanmateix, moltes enquestes adreçades a adolescents posen de manifest que **les opinions i els punts de vista dels pares continuen tenint una gran importància durant l'adolescència.**

Les famílies poden jugar un paper molt important en la prevenció del consum de tabac:

- Oferint 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. Si fumen, és més probable que els fills també ho facin: la proporció d'adolescents fumadors que tenen pares fumadors gairebé dobla la dels que tenen pares que no en són.
- Donant als fills el suport i l'afecte que necessiten.
- Transmetent de forma clara als fills què esperen 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 poden evitar-ho) augmenta la probabilitat que els fills acabin sent fumadors.
- Assegurant-se que el comportament dels fills s'ajusta a les normes de conducta de la família, tant a casa com a fora.
- Adoptant un paper actiu a favor del compliment de les limitacions sobre consum, venda i publicitat del tabac que imposa la legislació vigent.

A més, en parlar amb els fills sobre el tabac, convé destacar-hi aquells inconvenients que els joves senten més propers: el mal alè que provoca, les dents grogues, els efectes sobre la pell (arrugues, ressecament), la pèrdua de rendiment esportiu, etc., en lloc de posar el pes en els riscos per a la salut que, malgrat la seva importància, els joves veuen molt llunyans.

Finalment, els pares també poden ajudar els 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, etc.) amb les diferents marques de tabac. En fer-ho, convé destacar les contradiccions inherents d'aquests missatges, com associar la idea de "llibertat" amb un producte que genera una dependència tan intensa.



# 6

## I SI ELS PARES FUMEM?



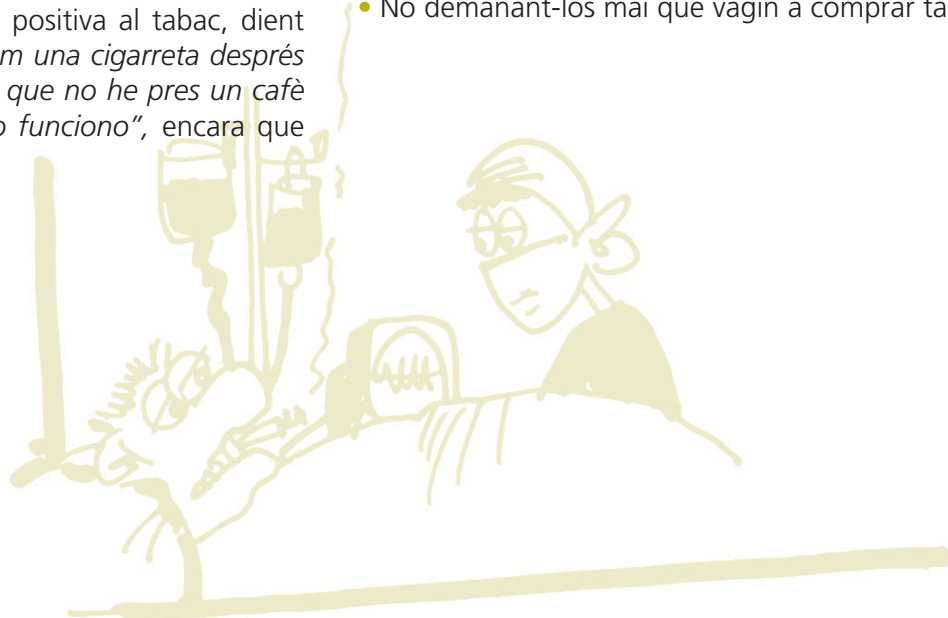


## Evitar referències positives, mai oferir tabac i mostrar autocontrol

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 seus 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, el desco-neixement dels riscos, 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 funciono"*, 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 del tabac, fumant al menys possible, etc.
- Deixant clar als fills que esperen que no fumin. Parlant amb ells d'aquest tema en situacions concretes, com quan comencen a sortir amb amics, o en situacions en què és probable que algú els proposi fumar (bodes, comunions, 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.



## Eines pràctiques per al dia a dia amb els fills

Tot seguit es presenten diferents situacions possibles pel que fa al consum de tabac per part dels fills. Cadascuna aconsella criteris d'actuació diferents per part dels pares.

Les situacions es presenten en un format gradual, començant per la més favorable (joves que no han fumat mai), fins arribar a una situació de consum fora de les normes de la família. A l'esquerra tenim la situació, a la columna central les pautes d'actuació o rerafons educatiu que podem transmetre i, a la dreta, alguns exemples d'expressions que ens poden anar bé. Aquest quadre ens pot donar idees per tractar el consum de tabac en una conversa amb el nostre fill o la nostra filla.



SITUACIÓ DEL FILL O FILLA	PAUTES D'ACTUACIÓ	EXEMPLES DE COMENTARIS PATERNS
Mai no ha fumat i comenta que no pensa fer-ho mai	Reforçar la seva decisió, ja que no fumar és la millor opció a qualsevol edat i més a la seva. Tenir en compte que rebrà missatges que posaran en qüestió la seva decisió.	<i>Fas molt bé. Estic content que pensis així! I si t'insistissin per fumar? Com t'ho faries? Què hi diries?</i>
Ens pregunta si fumàvem, quan teníem la seva edat	Demandar-li per què ens ho pregunta (pot reflectir curiositat per fumar o dubtes sobre la nostra opinió). Retardar al màxim l'inici del consum: no dubtar a prohibir-lo si la seva edat ho fa aconsellable. Potser haguem d'admetre conductes que ara no volem que facin els fills i apel·lar a la manca d'informació o d'habilitats que teníem (per dir no, rebutjar una invitació, etc.)	<i>Caram! Que potser tens ganes de provar-ho tu? Espero que tu no fumis. Els fumadors es cansen abans. A més, és molt perjudicial i més a la teva edat. Vaig pensar que se'n riurien i no vaig saber dir no. I tu, què faries en una situació així?</i>
En un bateig, un cosí li ofereix tabac i ens mira interrogatiu	Retardar l'inici del consum: cal recordar-li que no volem que fumi i que és un risc per a la salut. Parlar amb el nebot i/o amb els seus pares.	<i>Ja saps que esperem que no fumis mai. Fumar és dolent per a tothom i encara més a la teva edat</i>
El/la veiem amb una colla d'amics, alguns dels quals estan fumant; però no fuma	Parlar-li, a casa, del consum dels amics. Si fumen una minoria: fer-li veure que no tothom escull la mateixa manera de comportar-se. Si els amics fan perillar la seva decisió de no fumar: valorar amb ell possibles alternatives (p.ex.: fer nous amics). Retardar l'inici del consum: segons l'edat, refermar-ne la prohibició o el desig que no fumi.	<i>He vist que alguns dels teus amics fumen. Què en dieu els altres? I ells, què diuen? Els amics de debò no pressionen per fumar. Saps que no volem que fumis</i>
Abans d'anar a una revetlla va assegurar que no fumaria i no ho ha complert	Parlar-li dels motius que l'han dut a fumar. A més, segons l'edat, refermar la prohibició o el nostre desig que no fumi. Si es manté la prohibició: cal prendre mesures per evitar que torni a fumar, p.ex.: retirant-li algun "privilegi".	<i>Saps que no volem que fumis, però has fumat. Per què ho has fet? Ens haurem de replantejar el fet de deixar-te sortir de nit fins tan tard</i>

## Referències interessants per a nosaltres

Si tenim dubtes o volem saber més coses sobre algun tema que ens preocupa, si cerquem pistes per entendre i apropar-nos als nostres fills, hi ha professionals i serveis que ens hi poden ajudar.

- SANITAT RESPON. 902 111 444

Sanitat Respon 24 hores  
**902 111 444** 

- Els professors dels nostres fills, els tècnics de prevenció municipals o els educadors de serveis socials del nostre barri o municipi, coneixen el tema i ens orientaran sobre què cal fer en cada cas. Poden ser-hi de molta ajuda, perquè són propers i poden tenir una bona relació amb els joves.



- Algunes adreces d'Internet també aporten informació addicional sobre el tema:

### Per a nosaltres:

[www.gencat.net/salut](http://www.gencat.net/salut)  
[www.infotabaquismo.com](http://www.infotabaquismo.com)  
[www.lasdrogas.net](http://www.lasdrogas.net)  
[www.nicotinaweb.info](http://www.nicotinaweb.info)  
[www.sedet.es](http://www.sedet.es)  
[www.drugabuse.gov](http://www.drugabuse.gov) (en anglès)  
[www.smoking.drugabuse.gov](http://www.smoking.drugabuse.gov) (en anglès)

### Per als nostres fills:

[www.feel-free.info](http://www.feel-free.info)  
[www.infotabaquismo.com](http://www.infotabaquismo.com)  
[www.tobaccofreekids.org](http://www.tobaccofreekids.org) (en anglès)

### Subdirecció General de Promoció de la Salut

Departament de Salut  
Telèfon: 93 227 29 00  
[www.gencat.net/salut](http://www.gencat.net/salut)

### Òrgan Tècnic de Drogodependències

Departament de Salut  
Telèfon: 93 227 29 00  
[www.gencat.net/salut](http://www.gencat.net/salut)  
[drogues.salut@gencat.net](mailto:drogues.salut@gencat.net)

- Serveis telemàtics d'informació i consulta sobre drogues per a joves: [drogues.info@pdsweb.org](mailto:drogues.info@pdsweb.org)



**EL TABAC,**  
**BEN**  
**LLUNY**









 [www.gencat.net/salut](http://www.gencat.net/salut)