

## Lección de NE Código NR-000-11

### ¿Todavía fumas? Lily te ayuda

#### ICE BREAKER

¿Cuántas de ustedes conocen a alguien que tiene hábitos irritantes como roncar, dejar la pasta de dientes sin el tapón, comerse las uñas, u olvidarse de bajarle la palanca al servicio? ¿O tal vez hábitos poco saludables como ver televisión 4 horas al día, tomar muchas sodas, o ponerle demasiada azúcar al té o al café? Piense en alguien quien tiene un hábito poco saludable o que le molesta a usted y con el le gustaría ayudarle para que deje de hacerlo. Por favor, no mencione nombres, pero díganos del hábito.

#### INTRODUCTION

Una de las cosas más difíciles de hacer como un amigo o un familiar es ayudarle a dejar un hábito. Es aún más difícil cuando el hábito es también una adicción como lo es el fumar. Es posible que en verdad no sepamos como ayudar y algunas veces terminamos por disgustar a la persona que nos pidió ayuda.

Vamos a ver un video acerca de dos hermanas, Lily y Ana. Ana quiere dejar de fumar y Lily quiere ayudarle. Préstele atención especial a las preocupaciones de Lily acerca de dos de los muchos riesgos que se incrementan al fumar durante el embarazo. Si usted fuma o usa tabaco, esté pendiente de los 5 Recordatorios según el video que Ana aprende. Si usted está lista para dejar de usar tabaco o conoce a alguien a quien quiere ayudar para que deje de fumar, esté pendiente de las seis cosas que Lily hace para ayudarle a Ana.

#### SHOW THE VIDEO

¿Todavía fumas? Lily te ayuda

#### DISCUSSION GUIDE

1. ¿Qué le sorprendió de la historia de Lily y Ana?

#### Teaching Tips

- If no one else says it, be sure to mention Lily's concerns that smoking during pregnancy can cause a baby to be born extra small or die during pregnancy.
- After getting people's answers, **please state that pregnant and breastfeeding women should get their doctor's advice before trying acupuncture or any nicotine replacement method. Nicotine gum**, often associated with common chewing gum, may be perceived as harmless, when in fact it is considered a drug that the woman should discuss with her doctor.

**Possible Answers** (write responses on flip chart; not every point needs to be stated)

- ◆ fumar durante el embarazo puede causar que el bebé nazca demasiado pequeño o que se muera durante el embarazo
- ◆ que la gente puede intentar dejar de fumar muchas veces antes de tener éxito
- ◆ es posible que se necesite más de un método para dejar de fumar
- ◆ Ana tuvo que querer de verdad hacer lo mejor por sí misma, no solamente por su bebé, para dejar de fumar
- ◆ el fumar previno que Ana llegará a conocerse a sí misma
- ◆ el proceso de dejar de fumar le ayudó a Ana a conocerse mejor y a mejorar el respeto a sí misma
- ◆ miles de personas dejan de fumar todos los días
- ◆ hay una técnica llamada los 5 Recordatorios que ella pudo usar por sí misma para ayudarse a dejar de fumar
- ◆ Lily necesitó cambiar su propia conducta para ayudarle a Ana a dejar de fumar

2. Además de las preocupaciones que Lily mencionó en el video, ¿qué otras preocupaciones debemos tener por el bebé de Ana debido a que Ana fumó durante el embarazo?

### Teaching Tips

- This discussion question addresses important risks from smoking during pregnancy not mentioned in the video. The Office of Tobacco Prevention and Control provided this information.
- If someone mentions a risk not known to be associated with smoking, respectfully note that the risk is associated with some other behavior.

**Possible answers** (write on flip chart; not every answer must be stated)

**Los bebés nacidos de madres que fuman tienen mayor riesgo de:**

- ◆ nacer prematuros
- ◆ tener defectos del nacimiento como labio leporino y paladar hendido
- ◆ morir del síndrome infantil de muerte repentina (*SIDS por sus siglas en inglés*)
- ◆ tener asma u otros problemas respiratorios severos
- ◆ tener discapacidades del aprendizaje
- ◆ llegar a ser adictos al tabaco en el futuro
- ◆ y es posible que la mamá y el bebé sufran complicaciones durante el parto

### Teaching Tips

- Unfold the pre-made flip chart sheet to show the risks to the baby.
- First point to the risks people named, then read aloud any risks missing from the discussion sheet.

3. Lily mencionó seis maneras que ella aprendió para ayudarle a Ana. Leeré en voz alta estas seis maneras.

### Teaching Tips

- Unfold the flip chart sheet so “Como Lily le ayuda a Ana” is now visible.
- Point to each suggestion on flip chart sheet as you read it aloud.

4. Si usted quisiera ayudarle a alguien a dejar de fumar, ¿cuál de las cosas que Lily usó con Ana usaría usted?

**Possible answers**

Lily decide:

- ◆ que nadie va a fumar en su casa
- ◆ comer en el área donde no se permite fumar aunque Ana no podía fumar
- ◆ decir la verdad, el que Ana fume le da vergüenza a ella
- ◆ decir a Ana que todavía la quiere
- ◆ tolerar de mal humor de Ana causado por dejar de fumar
- ◆ hacer la cena para Ana y Johnny en las noches cuando Ana va a su grupo de apoyo

5. **Ana aprendió algunas cosas que ella podría hacer por sí misma.** En el video, ella les llamó los **5 Recordatorios**. ¿Cuáles son los **5 Recordatorios**? (Write on flip chart)

**Answers**

- ◆ retrasar el deseo de fumar
- ◆ tomar agua
- ◆ hacer alguna otra cosa
- ◆ hablar con un amigo
- ◆ respirar profundo

6. **¿Cuál cree usted que es el propósito de los 5 Recordatorios?**

**Answer**

Los 5 Recordatorios son maneras saludables de evitar usar el tabaco hasta que la nicotina sale del cuerpo

**Discussion Points**

- ◆ la nicotina es la sustancia en los productos de tabaco que causa la adicción
- ◆ los 5 Recordatorios para dejar otros hábitos, no solamente el del uso del tabaco.

7. **Esta es una tabla de los 5 Recordatorios con 8 ideas que pueden mejorar su salud.** Aunque usted no fume, usted puede usar estos 5 Recordatorios para reducir la tensión, aumentar su actividad y tomar más agua. Tome un minuto para leer la tabla. En el espacio al fin de la página, puede escribir las cosas que desea tratar.

8. **¿Qué preguntas tienen?**

**ORAL EVALUATION**

1. **¿Cuáles son las diferentes maneras por lo que fumar es dañino durante el embarazo?**

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> la pérdida del bebé, el aborto espontáneo                            | <input type="checkbox"/> el bebé nace demasiado pequeño                                      |
| <input type="checkbox"/> el bebé nace prematuro   | <input type="checkbox"/> defectos del nacimiento como el labio leporino o el paladar hendido |
| <input type="checkbox"/> dificultades de aprendizaje  | <input type="checkbox"/> complicaciones al nacer   |
| <input type="checkbox"/> es posible que los bebés llegar a ser adictos al tabaco en el futuro |  |

2. **Mencione una manera en que usted podría ayudarle a alguien a dejar de fumar.**

3. **Mencione dos cosas de la lección de hoy que usted intentará hacer.**

**Lección de NE Código NR-000-11**  
**¿Todavía fumas? Lily te ayuda**  
**Formulario de evaluación para las lecciones nuevas – participantes**

1. El nombre del video que vi hoy es: \_\_\_\_\_

2. Yo (puede escoger más de una respuesta):

- |                                   |  |
|-----------------------------------|--|
| a. estoy embarazada               | f. soy un adolescente (menos de 19 años)                 |
| b. estoy alimentando con el pecho | g. soy un fumador que no está tratando de dejar de fumar |
| c. soy padre o madre de un bebé   | h. soy una persona que antes fumaba                      |
| d. soy padre o madre de un niño   | i. soy un fumador que está tratando de dejar de fumar    |
| e. soy un familiar o amigo        | j. soy una persona que vive con un fumador               |

3. ¿Qué tanto le gustó el video?

- a. mucho      b. poco      c. nada

4. ¿Qué tanto le gustó la lección?

- a. mucho      b. poco      c. nada

5. ¿Piensa usar las ideas que aprendió de la lección?

- a. mucho      b. poco      c. no mucho

6. ¿Cree que este es un buen video para mostrar en las clases de WIC?

- a. sí  
b. no

¿Por qué? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

7. ¿Qué fue lo más importante que aprendió del video y de la lección de hoy? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

8. Comentarios: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**¡Muchas gracias por sus comentarios!**