

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

- 1. nacer prematuros**
- 2. tener defectos del nacimiento como labio leporino y paladar hendido**
- 3. morir del síndrome infantil de muerte repentina (*SIDS por sus siglas en inglés*)**
- 4. tener asma u otros problemas respiratorios severos**
- 5. tener discapacidades del aprendizaje**
- 6. llegar a ser adictos al tabaco en el futuro**

## **Como Lily le ayuda a Ana**

- 1. no fumando en la casa de Lily**
- 2. comiendo en las áreas de los restaurantes designadas para los que no fuman, aunque Ana no puede fumar**
- 3. diciendo a Ana que su hábito de fumar es vergonzoso**
- 4. diciendo a Ana que de todos modos la quiere**
- 5. tolerando de mal humor de Ana**
- 6. preparando la cena para Ana y Johnny**

## Ideas para los "5 Recordatorios"

En vez de fumar puedo:

Retrasar el deseo de fumar al:	Tomar agua	Hacer algo diferente	Platicar con amistades	Respirar profundo
dar una vuelta en autobús	mientras juego a la baraja	andar en bicicleta con mis hijos	acerca de cocinar las recetas de familia	sobre una alfombrilla suave
esperar 3 minutos	después de las comidas	pintarme las uñas	acerca de aprender a tejer	y contar hasta 25
masticar chicle	mientras cocino	caminar con el perro	durante un camino en el parque	mientras en el parque
hacer un dibujo	después de caminar	bailar	acerca de empezar un jardín	después de las comidas
leer en la biblioteca	8 veces o más al día	caminar a la biblioteca	2 veces por día	5 veces al día
esconder los cigarrillos	en vez de café, sodas, cerveza o vino	mientras escucho música, limpiar la casa	acerca de mejorar su patio	mientras escucho música relajante
poner dinero en una lata por cada deseo de fumar	en un vaso especial, mientras leo	aprender un pasatiempo como bordar o costurar	acerca de hacer regalos para las fiestas	y aprender maneras nuevas de relajarme
caminar después de las comidas	mientras camino afuera con mis hijos	sembrar semillas en una maceta	después de las comidas	cuando estoy aburrida, disgustada o frustrada

Tal vez necesitaré hacer más de una de las cosas mencionadas arriba, como por ejemplo \_\_\_\_\_

---