

¡Sé inteligente! ¡No comiences!
Dile NO al cigarrillo

LIBRO PARA COLOREAR Y DE ACTIVIDADES EDUCATIVAS PARA NIÑOS



**Healthy**
LIFESTYLES
SALT LAKE COUNTY WELLNESS

**¡Sé inteligente! ¡No comiences!
Dile NO al cigarrillo**



Este libro pertenece a

El otro día vi a mi amigo George fumando un cigarrillo. ¡No lo podía creer!



Fumar es una de las peores cosas que los niños, e incluso los adultos, pueden hacerle a sus cuerpos.

**Me imagino que sólo quiso probar
algo peligroso y malo.**



Y sí lo logró. No hay nada peor que fumar.

Decidí hablar con George.



Pero primero quería aprender más sobre qué tan malo es realmente el cigarrillo para los niños.



En el tabaco hay una sustancia química peligrosa llamada nicotina que puede causar enfermedades al corazón y cáncer. ¿No me imagino porqué alguien querría fumar y correr el riesgo con su salud? Y la cosa se pone peor...



- **Cuando fumas, lastimas tus pulmones y tu corazón.**
- **Fumar hace que a la sangre le sea difícil moverse por el cuerpo.**
- **Empeora el asma.**
- **Las personas que fuman se sienten cansadas y de mal humor.**

Fumar no sólo es malo para el que fuma, el humo de segunda mano es malo para todos.



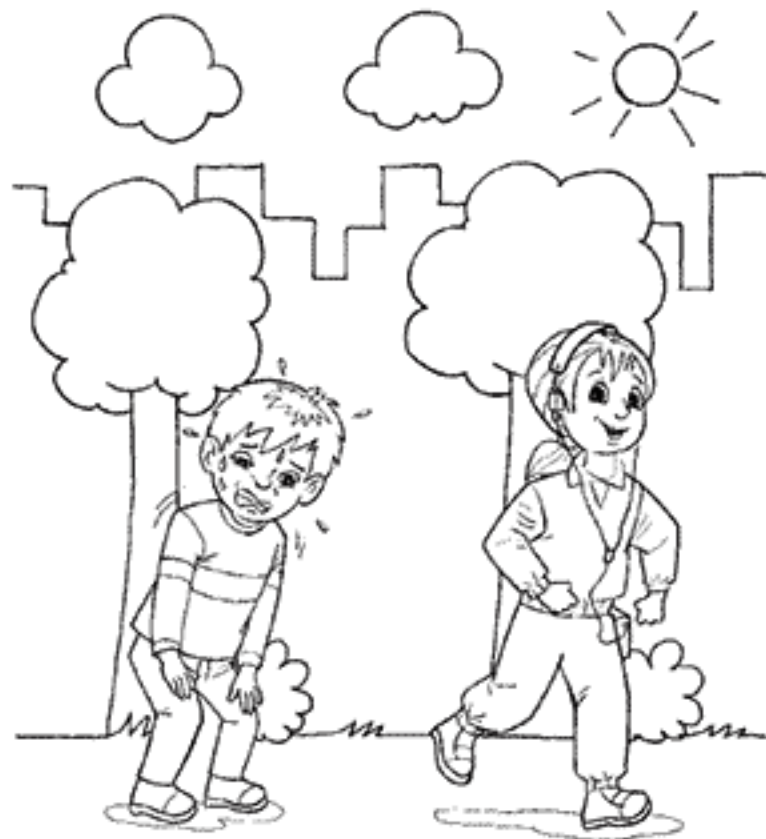
Pensé que esto no iba a ser suficiente para que George dejara de fumar. Pero conocía algo que funcionaría. ¡El factor PUAJ!

- Fumar hace que tú y tu ropa tengan mal olor.
- Que tu aliento sea horrible. ¡Puf!
- Que tus dientes se pongan amarillos. ¡Puj!
- Cuando fumas tienes más resfriados y tos.



¿Qué hay de divertido en eso?

Los niños que fuman se cansan mucho cuando juegan deportes.



**No pueden correr tanto tiempo ni jugar con tanta energía.
¡Y fumar cuesta MUCHO DINERO! Yo prefiero gastar el dinero
en CDs y juegos de computadora, ropa o cosas divertidas.
Sabía lo que tenía que decirle a George.**

Le conté a George lo malo que es fumar para los niños.



Después de oír sobre todas las cosas asquerosas, el mal aliento, los dientes amarillos, la ropa con mal olor, no poder respirar y cansarse al hacer deportes me dijo: "¡Está bien, está bien! ¡Ya entendí! ¡Prometo que nunca volveré a fumar!" Yo le creí.

**La mejor cosa sobre fumar
es nunca comenzar.**

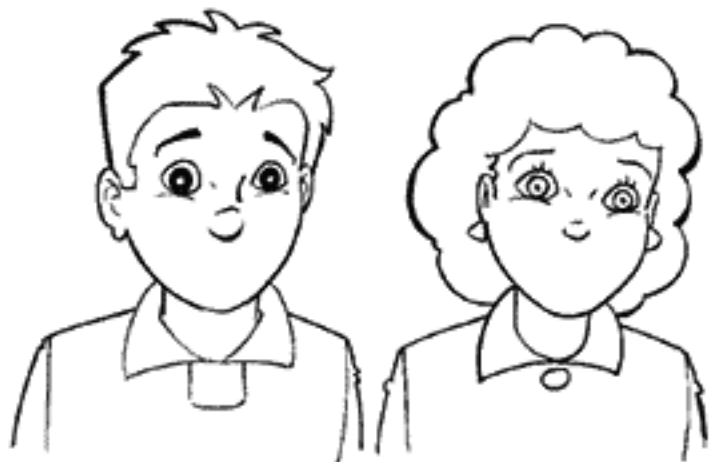
¡Sé inteligente!

¡No comiences!



Cara feliz

Dibuja sonrisas felices y saludables en las caras de los que no fuman.
Dibuja sonrisas feas en las caras de los que fuman.



UN FUMADOR TOSIÓ Y MEZCLÓ TODAS LAS PALABRAS



¿Puedes ordenarlas?

AYUDA: La palabra comienza con la letra en negro

1. ramfu _____
2. sto _____
3. piresrar _____
4. enidro _____
5. dulas _____
6. osorolo _____
7. recror _____
8. gujar _____

¿CUÁL ES DISTINTO?



DI VIÉRTETE COMPLETANDO

Completa con la palabra que falta.



1. No es saludable que los niños
_____ cigarrillos.
2. Fumar es malo para el
_____ y los _____.
3. Fumar te pone los dientes
_____.
4. Hace que tú y tu ropa tengan
mal _____.
5. La mejor cosa sobre el
_____ es no
comenzar a fumar.

**¡Sé inteligente!
¡No comiences!**



¡Sé inteligente! ¡No comiences!
Dile NO al cigarrillo

Prometo ser inteligente y nunca fumar. Creer en mí mismo
y en quien quiero ser. Mantener mi cuerpo saludable.
Hacer del mundo un lugar mejor para los niños como yo.

Firma aquí tu nombre



Conforms to ASTM D-4236
Intended for ages 3 years & up
http://dupps.com
Lot 1000008
Printed in the USA