Tobacco: Make a Plan to Quit

Look inside for:

- Are You Ready to Quit Smoking?
- All About Quitting Smoking (English/Spanish)
- How Can I Quit Smoking? (English/Spanish)
- Packing Up Tobacco and Packing on the Pounds?
- 101 Things to Do Besides Eat
- Talk with Your Teen About E-cigarettes (English/Spanish)
- Monthly Recipe – Turnip Mashed Potatoes (English/Spanish)
- Monthly Health Challenge – Sit-up Challenge (English/Spanish)

For more information on ways to lead a healthier lifestyle visit our website GetHeathyCT.org

Find us on Facebook and Twitter!

Get Healthy CT

December 2017

Are you ready to QUIT SMOKING?

The Fairfield, Stratford, and Trumbull Health Departments are offering

FREE 4-week Smoking Cessation Programs

developed by the American Cancer Society to help you quit.

*Program includes 2 FREE weeks worth of Nicotine Replacement Therapy.

To register for an upcoming program or to find out more information, please contact:

Kelley Meier—Health Educator, Stratford Health Department

at 203-385-4090 or email at kmeier@townofstratford.com.

Space for each session is limited!

**Upon referral to CT Quit Line. May chose patches, gum, or lozenges.*

Health Department

Public Health
Prevent. Promote. Protect.
Trumbull Health Department

Get Healthy CT

Toolkit No. 7

All About Quitting Smoking

Are you ready to quit smoking? You can find a way to do it. Once you've quit, you'll feel healthier right away. And you'll be healthier for the rest of your life. The benefits start within minutes after you've quit.

What are the benefits of quitting smoking?

You've probably already heard that smoking is bad for your health. But do you know all the benefits of quitting? When you quit smoking, you will

- lower your risk for a heart attack or a stroke
- reduce your risk for some kinds of cancer
- cut your risk for emphysema (a lung disease), chronic bronchitis, and cataracts
- be able to breathe easier
- (for pregnant women) lower your risk for delivering your baby too early and having a baby with a low birth weight
- increase your energy level
- have fewer wrinkles
- have better-smelling hair, breath, and clothes
- stop exposing your family and friends to secondhand smoke
- save money

Tips to help you quit smoking

Things to do before you quit

Take steps to get ready to quit smoking.

- ❑ Make a list of your own reasons for quitting. Put your list where you'll see it every day.
- ❑ Choose a date to quit. Make sure it's a time when your life is calm and you're not under a lot of stress.
- ❑ Tell your family and friends about your plan to quit. Ask them for their help and understanding.
- ❑ Ask a friend who smokes to think about quitting with you.

Once you've quit smoking, you'll be healthier for the rest of your life.

Ways to quit

There are lots of ways to quit smoking. Some people use a combination of ways.

- ❑ Talk with your health care provider about what would work best for you. Or get free telephone counseling by calling your state's "quitline." Find your state's program by searching online using the word 'quitline' and the name of your state.
- ❑ Quit all at once—also called "going cold turkey." Throw away your cigarettes, matches, lighters, and ashtrays.
- ❑ Taper off. Quit smoking by cutting back over several weeks.
- ❑ Use a nicotine patch, gum, inhaler, or nasal spray.
- ❑ Ask your health care provider for a prescription medicine to help you quit.
- ❑ Talk with your health care provider about whether counseling, acupuncture, or hypnosis would be helpful.
- ❑ Take a quit-smoking class or join a support group.

E-cigarettes should not replace smoking or be used to help quit smoking.

 ©2012 by the American Diabetes Association, Inc.

Diabetes and Smoking: Double Trouble

Smoking and diabetes can be a dangerous combination. Diabetes raises your risk for a heart attack, a stroke, blood vessel disease, nerve damage, kidney disease, and other health problems. Smoking also ups your risk for health problems. Diabetes and smoking means double trouble, but you'll earn double rewards when you quit.

My plan for quitting smoking

Get started with your plan to quit smoking by adding your answers.

- **I want to quit smoking because**

_____

Example: I want to stay healthy and be around for my family.

- **I haven't quit smoking before because**

_____

_____

Example: I didn't think I could do it.

- [Or] **I've tried to quit smoking before but**

_____

_____

Example: I started smoking again when I was stressed out from my divorce.

- **To keep from starting smoking again, I'll do this:**

_____

_____

Example: I'll find new ways to cope with stress.

- **Instead of smoking, I'll cope with stress by doing this:**

_____

_____

Example: I'll take deep breaths for several minutes and relax.

- **The following people can help me quit smoking:**

_____

_____

Example: My kids will be my "cheerleaders."

- **I'll take these steps to quit:**

_____

_____

Example: I'll use a nicotine patch and take a quit-smoking class.

- **The hardest times to not smoke will be these times:**

_____

_____

Example: Right after meals.

- **When I feel like smoking, I'll do this instead:**

_____

_____

Example: I'll get up from the table right after a meal and brush my teeth.

- **To keep from gaining weight after I quit smoking, I'll do this:**

_____

_____

Example: I'll walk for 30 minutes a day, 5 days a week.

- **To reward myself, I'll do this:**

_____

_____

Example: I'll take the money I would have spent on cigarettes, put it in a jar, and spend it on something special.

- **I'll quit smoking on this date:**

_____

_____

Example: I'll quit on my birthday.

Provided By

American Diabetes Association®

 ©2012 by the American Diabetes Association, Inc. 1/15

Guía N.° 7 sobre:

Todo acerca de dejar de fumar

¿Está listo para dejar de fumar? Estamos seguros de que encontrará la forma de hacerlo. Cuando lo haga, comenzará a sentirse mejor inmediatamente y estará más saludable durante toda su vida. Los beneficios de dejar de fumar comienzan minutos después de hacerlo.

¿Cuáles son los beneficios de dejar de fumar?

Es probable que ya haya oído que fumar es malo para su salud. Pero, ¿conoce todos los beneficios de dejarlo? Cuando deje de fumar:

- disminuirá su riesgo de sufrir un ataque del corazón o derrame cerebral
- disminuirá su riesgo de algunos tipos de cáncer
- disminuirá su riesgo de padecer enfisema (enfermedad pulmonar), bronquitis crónica y cataratas
- podrá respirar mejor
- (si está embarazada) disminuirá el riesgo de que el bebé sea prematuro y tenga poco peso
- aumentará su nivel de energía
- tendrá menos arrugas
- tendrá cabello, aliento y ropa que huelen mejor
- dejará de exponer a su familia y amigos al humo secundario
- ahorrará dinero

Consejos que lo ayudarán a dejar de fumar

Qué hacer antes de dejar de fumar

Tome estos pasos para prepararse para dejar de fumar.

- ❑ Haga una lista de sus motivos personales para dejar de fumar. Ponga su lista donde la vea todos los días.
- ❑ Seleccione una fecha para dejar de fumar. Asegúrese de que sea en un momento de su vida en el que esté tranquilo y no tenga mucho estrés.
- ❑ Hable con su familia y amigos acerca de su plan para dejar de fumar. Pídales su ayuda y comprensión.
- ❑ Pídale a un amigo fumador que considere dejarlo junto con usted.

Una vez que deje de fumar, estará más saludable por el resto de su vida.

Métodos para dejar de fumar

Hay muchas maneras de dejar de fumar. Hay personas que combinan varias de ellas.

- ❑ Hable con su proveedor de atención médica sobre lo que sería mejor para usted. También puede obtener asesoramiento gratis por teléfono, llamando a la línea "para dejar de fumar" de su estado. Encuentre el programa de su estado haciendo una búsqueda en línea con la palabra 'quitline' y el nombre de su estado.
- ❑ Deje de fumar de golpe. Tire sus cigarrillos, cerillos, encendedores y ceniceros.
- ❑ Váyalo dejando poco a poco. Fume cada vez menos durante varias semanas hasta dejar de hacerlo.
- ❑ Use un parche, goma de mascar, inhalador o spray de nicotina.
- ❑ Pídale a su proveedor de atención médica que le recete un medicamento para dejar de fumar.
- ❑ Pregúntele a su proveedor de atención médica si sería útil asistir a sesiones de psicoterapia, acupuntura o hipnosis.
- ❑ Tome una clase sobre cómo dejar de fumar o incorpórese a un grupo de apoyo.

©2009 by the American Diabetes Association, Inc. 4/14

La diabetes y el tabaquismo: Doble problema

El tabaquismo y la diabetes pueden ser una combinación peligrosa. La diabetes tipo 2 eleva su riesgo de padecer un ataque del corazón, un derrame cerebral, daños vasculares y en los nervios, enfermedades renales y problemas de salud de otro tipo. El tabaquismo también aumenta los riesgos de padecer problemas de salud. Si tiene diabetes y fuma, el problema es doble, pero duplicará su recompensa si deja de hacerlo.

Mi plan para dejar de fumar

Comience su plan para dejar de fumar anotando sus respuestas a continuación.

- **Quiero dejar de fumar por la siguiente razón:**

_____

Ejemplo: Quiero estar saludable y poder disfrutar de mi familia.

- **No he dejado de fumar hasta ahora porque**

_____

_____

Ejemplo: No creí que lo pudiera lograr.

- **He tratado de dejar de fumar pero**

_____

_____

Ejemplo: Comencé a fumar de nuevo por el estrés de mi divorcio.

- **Haré lo siguiente para no volver a comenzar a fumar:**

_____

_____

Ejemplo: Encontraré nuevas formas para lidiar con el estrés.

- **En lugar de fumar, aliviaré el estrés haciendo lo siguiente:**

_____

_____

Ejemplo: Respiraré profundo varios minutos para relajarme.

- **Las siguientes personas me pueden ayudar a dejar de fumar:**

_____

_____

Ejemplo: Mis hijos me alentarán.

- **Tomaré estos pasos para dejar de fumar:**

_____

_____

Ejemplo: Usaré un parche de nicotina y tomaré una clase para dejar de fumar.

- **Los momentos más difíciles sin fumar serán:**

_____

_____

Ejemplo: Justo después de comer.

- **Cuando tenga ganas de fumar, haré lo siguiente en su lugar:**

_____

_____

Ejemplo: Me retiraré de la mesa al terminar la comida y me iré a cepillar los dientes.

- **Haré lo siguiente para no subir de peso cuando deje de fumar:**

_____

_____

Ejemplo: Caminaré treinta minutos diarios, cinco días a la semana.

- **Haré lo siguiente como recompensa:**

_____

_____

Ejemplo: Pondré en un recipiente el dinero que ahorre por no comprar cigarrillos y me lo gastaré en algo especial.

- **Dejaré de fumar en esta fecha:**

_____

_____

Ejemplo: Dejaré de fumar el día de mi cumpleaños.

Proporcionado por

American Diabetes Association.

©2009 by the American Diabetes Association, Inc. 4/14

How Can I Quit Smoking?

Smoking harms almost every tissue and organ in the body, including your heart and blood vessels. Smoking also harms nonsmokers who are exposed to second-hand smoke.

If you smoke, you have good reason to worry about its effect on your health, your loved ones and others. Deciding to quit is a big step, and following through is just as important. Quitting smoking isn't easy, but others have done it, and you can too.

Is it too late to quit?

No matter how much or how long you've smoked, when you quit smoking, your risk of heart disease and stroke starts to drop. In the year after you quit smoking, your excess risk of coronary heart disease drops by 50 percent. After 15 years, your risk is as low as someone who has never smoked. While you may crave a cigarette after quitting, most people feel that quitting is the most positive thing they've ever done for themselves.

How do I quit?

It's never too late to quit. You are more likely to quit smoking for good if you prepare for two things: your last cigarette, and the cravings, urges and feelings that come with quitting. Think about quitting in five steps:

1. Set a Quit Date. Choose a date within the next seven days when you will quit smoking. Tell your family members and friends who are most likely to support your efforts.

2. Choose a method for quitting. There are several ways to quit smoking. Some include:

- Stop smoking all at once on your Quit Day.
- Reduce the number of cigarettes per day until you stop smoking completely.
- Smoke only part of your cigarette. If you use this method, you need to count how many puffs you take from each cigarette and reduce the number every two to three days.

3. Decide if you need medicines or other help to quit. Talk to your healthcare provider to discuss which medicine is best for you, and to get instructions about how to use it. These may include nicotine replacements (gum, spray, patch or inhaler) or prescription medicines such as bupropion hydrochloride or varenicline. You may also ask about referral to a smoking cessation program.

4. Plan for your Quit Day. Get rid of all cigarettes, matches, lighters, ashtrays from your house. Find healthy substitutes for smoking. Go for walks. Carry sugarless gum or mints. Munch carrots or celery sticks.

5. Stop smoking on your Quit Day.

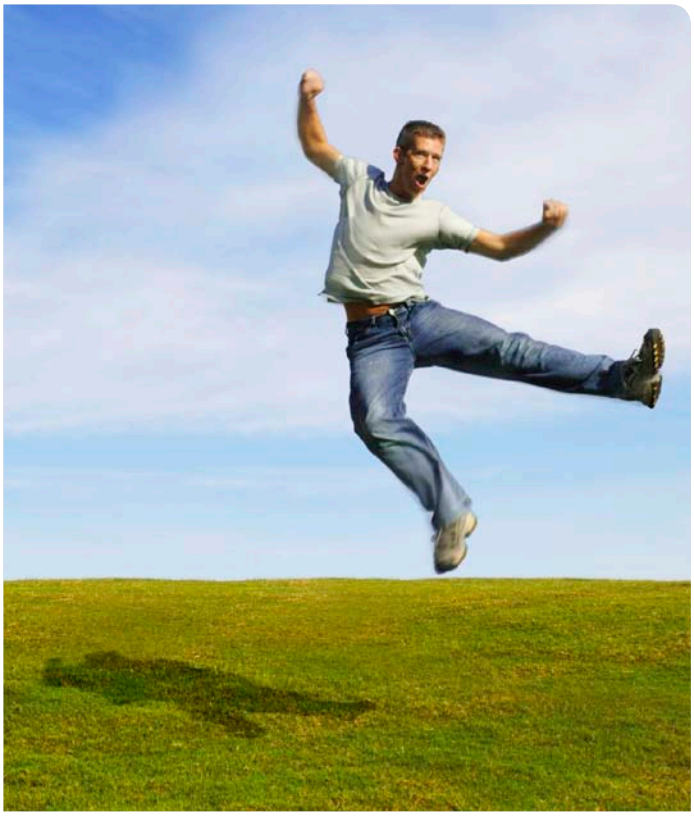
(continued)

How Can I Quit Smoking?

What if I smoke after quitting?

It's hard to stay a nonsmoker once you've had a cigarette, so do everything you can to avoid that "one." The urge to smoke will pass. The first two to five minutes will be the toughest. If you do smoke after quitting:

- This doesn't mean you're a smoker again — do something now to get back on track.
- Don't punish or blame yourself — tell yourself you're still a nonsmoker.
- Think about why you smoked and decide what to do differently the next time.
- Sign a contract to stay a nonsmoker.



What happens after I quit?

- Your senses of smell and taste come back.
- Your smoker's cough will go away.
- You'll breathe much easier.
- You'll be free from the mess, smell and burns in clothing.
- You'll increase your chances of living longer and reduce your risk of heart disease and stroke.

HOW CAN I LEARN MORE?

1. Call **1-800-AHA-USA1** (1-800-242-8721), or visit **heart.org** to learn more about heart disease and stroke.
2. Sign up to get *Heart Insight*, a free magazine for heart patients and their families, at **heartinsight.org**.
3. Connect with others sharing similar journeys with heart disease and stroke by joining our Support Network at **heart.org/supportnetwork**.

.

Do you have questions for the doctor or nurse?

Take a few minutes to write your questions for the next time you see your healthcare provider.

For example:

When will the urges stop?

How can I keep from gaining weight?

My Questions:

We have many other fact sheets to help you make healthier choices to reduce your risk, manage disease or care for a loved one. Visit **heart.org/answersbyheart** to learn more.

American Heart Association®
life is why™

©2015, American Heart Association

¿Cómo puedo dejar de fumar?

Fumar daña casi todos los tejidos y órganos del cuerpo, como su corazón y vasos sanguíneos. Fumar también daña a los no fumadores que están expuestos al humo como fumadores pasivos.

Si usted fuma, tiene una buena razón para preocuparse sobre el efecto que este hábito tiene en su salud, la de sus seres queridos y otras personas.

Decidir dejar de fumar es un gran paso, y mantener la decisión es igual de importante. Dejar de fumar no es fácil, pero otros lo han logrado y usted también puede.

¿Es demasiado tarde para dejar de fumar?

No es demasiado tarde para dejar de fumar. El año posterior a dejar de fumar, su de riesgo de enfermedad coronaria disminuye en un 50 por ciento. Después de 15 años, su riesgo disminuirá al nivel de alguien que nunca ha fumado. A pesar de que pueda que ansíe fumar un cigarrillo después de dejarlo, la mayoría de las personas siente que dejar de fumar es lo más positivo que han hecho para ellos mismos.

¿Cómo dejo de fumar?

Tendrá más posibilidades de dejar de fumar para siempre si se prepara para dos cosas: su último cigarrillo y las ansias, los impulsos y sentimientos que conlleva dejar de fumar. Piense dejar de fumar en 5 pasos:

1. Establezca un día para dejar de fumar. Elija una fecha dentro de los siguientes siete días para dejar de fumar. Ponga a sus familiares y amigos al tanto, ya que serán los que seguramente apoyarán sus esfuerzos.

2. Elija un método para dejar de fumar. Hay muchas formas de dejar de fumar. Algunas:

- Deje de fumar en su Día para dejar de fumar.
- Reduzca la cantidad de cigarrillos por día hasta que deje de fumar completamente.
- Fume solo una parte del cigarrillo. Si usa este método, necesitará contar la cantidad de pitadas que hace con cada cigarrillo y reducir la cantidad cada 2 a 3 días.

3. Decida si necesita alguna medicina u otro tipo de ayuda para dejarlo. Hable con su proveedor de atención de la salud para debatir qué medicina es la mejor para usted y para obtener instrucciones sobre cómo usarla. Esto puede incluir reemplazos de nicotina (gomas de mascar, espray, parches o inhaladores) o medicamentos recetados como bupropion hidrocloruro o vareniclina. Puede preguntarle a alguien sobre un programa para dejar de fumar.

4. Planifique su día para dejar de fumar. Deseche los cigarrillos, cerillos, encendedores y ceniceros de su casa. Encuentre sustitutos saludables para el cigarrillo. Salga a caminar. Tenga con usted goma de mascar sin azúcar o mentas. Mastique zanahorias o ramas de apio.

5. Deje de fumar en el día que escogió para dejar de fumar.

¿Qué sucede si fumo después de haber dejado de fumar?

Es difícil ser no fumador una vez que se ha probado un cigarrillo, entonces haga todo lo que pueda para evitar

(continuado)

probar el "primero." El impulso de fumar desaparecerá. Los primeros 2 a 5 minutos serán los más difíciles. Si fuma después de dejar de fumar:

- Esto no significa que usted volvió a ser un fumador. Haga algo para volver al camino correcto.
- No se castigue ni se culpe, dígase a usted mismo que sigue siendo un no fumador.
- Piense en la razón por la cual fumó y decida qué hacer diferente la próxima vez.
- Firme un contrato comprometiéndose a seguir siendo un no fumador.

¿Qué sucede cuando dejo de fumar?

- Recuperará el sentido del olfato y del gusto.
- Su tos de fumador desaparecerá.
- Respirará con mayor facilidad.
- Se liberará de la suciedad, el olor y las quemaduras en la ropa.
- Aumentará sus posibilidades de vivir más y reducirá su riesgo de enfermedad del corazón y ataque al cerebro.

¿Dónde puedo obtener más información?

1. Llame al **1-800-AHA-USA1** (1-800-242-8721) o visite **heart.org** para aprender más sobre las enfermedades del corazón.
2. Suscríbase para recibir *Heart Insight*, una revista gratuita para pacientes cardiacos y sus familias en **heartinsight.org**.
3. Conéctese con otras personas que comparten vidas similares con enfermedad del corazón y ataque cerebral, uniéndose a la red de apoyo en **heart.org/supportnetwork**.

¿Tiene alguna pregunta para su médico o enfermero?

Tómese unos minutos y escriba sus propias preguntas para la próxima vez que consulte a su proveedor de atención de la salud:

¿Cuándo desaparecerá la ansiedad?

¿Cómo puedo evitar subir de peso?

MIS PREGUNTAS:

Tenemos muchas otras hojas de datos para ayudarlo a tomar decisiones más saludables para reducir su riesgo, controlar su enfermedad o cuidar a un ser querido. Visite **heart.org/respuestasdelcorazon** para aprender más.

American Heart Association®
es por la vida™

©2016, American Heart Association

Packing up Tobacco and Packing on Pounds?

Strategies to Prevent Weight Gain When You Stop Smoking

One important barrier often reported by smokers attempting to quit is the fear of gaining weight. On average, men gain 6 pounds and women gain 8 pounds. Why does this happen?

- ✓ Slowed metabolism
- ✓ Desire to replace cigarettes with food
- ✓ Possible increase in appetite
- ✓ Ability to taste food better

However, some of these factors are things we can change like exercise levels and how much we eat. Despite possible weight gain, there are more benefits to quitting than risks. Here are some tips to prevent weight gain by developing healthy diet and exercise habits!

1. **Eat more fruits and vegetables.** They are nutritious, high in fiber to help you feel full and are low in calories. Use the "Plate Method" at lunch and dinner to make half your plate vegetables with fruit.
   - ❖ Create your plate using the Plate Method: https://tinyurl.com/zoby6mj

2. **Be more active!** The USDA recommends 150 minutes or more of moderate activity per week. This can help increase your metabolic rate, build muscle and burn calories.
   - ❖ Ways to be active without the gym: https://tinyurl.com/y78e7qfq

3. **Eat more whole grains!** The USDA recommends eating ½ of your daily grains as whole grains like whole wheat, quinoa, or oats. Whole grains have more fiber and help you stay full.
   - ❖ How to eat more whole grains: https://tinyurl.com/ybh3egll

4. **Munch mindfully!** Keep healthy snacks like fresh fruit and vegetables, nuts or lightly salted air-popped popcorn on hand to satisfy your snacking cravings. Also, drink more water to avoid eating when you are not actually hungry!
   - ❖ Healthy snack ideas from the USDA: https://tinyurl.com/ycxmoq6d

Written by: Rebecca Lustig, Dietetic Intern
Yale New Haven Hospital Nutrition Clinic, 20 York St. – CBB 52, New Haven, CT 06510
203-688-2422

Am I Hungry?®

Eat Mindfully
Live Vibrantly
www.AmIHungry.com

101 Things to Do Besides Eat

When you recognize that you want to eat in response to a trigger rather than physical hunger, you can choose to do another activity to redirect your attention until the urge passes. Highlight the ideas that appeal to you and add some of your own. Choose activities that are enjoyable, available, and preferably, eating incompatible. Create a "Redirection Kit" or drawer with everything you need to distract yourself. Establish a Self-Care Zone that's perfect for these moments.

Imagine a healthier, energetic you • Walk around the block • Call a friend • Make a list of your Top Ten Reasons to get active • Read a child a book • Make a To Do list • Dance a little • Plan a vacation • Get a massage • Jot a thank you note to someone • Go to bed early • Read a great book • Write in your Awareness Journal • Give yourself a manicure or pedicure • Plan a healthy meal for your family • Surf the Internet • Finish an unfinished project • Walk your dog • Feel your feelings • Volunteer in your community • Start a hobby • Brush your teeth • Tape your favorite show to watch while exercising • Take 5 slow, deep cleansing breaths • Practice an instrument • Balance your checkbook • Plan a party • Say a prayer • Buy yourself some flowers • Do a few sit-ups • Make a phone call to someone you like • Chop veggies to keep on hand • Set your priorities • Try a new hairstyle • Give a massage • Write down something you are proud of this week • Clean out a junk drawer • Play a game with your kids • Try a new route on your walk • Scream! • Plant fresh herbs to use in your cooking • Drink a glass of water • Kiss someone • Try on some clothes • Catch up on your reading for work • Look at old pictures • Rent a video • Smell the roses • Wash your car • Chew some gum • Plan a date for someone special • Swim a few laps • Read Eat What You Love • Take a hot, soothing bath • Update your calendar • Get it off your chest • Build something • Check on an elderly person • Work in your yard • Start your holiday shopping list • Count your blessings • Write a letter • Fold some laundry • Notice your inner conversations • Take a nap • Run an errand • Work on your budget • Take a bike ride • Check your e-mail • Make a positive statement about yourself and repeat often • Give your dog a bath • Start a project you've been wanting to get around to • Send a birthday card • Meditate • Try a healthy new recipe • Play cards • Set your goals • Freshen your make-up • Hug someone • Rearrange some furniture • Go take a hike! • Help with homework • Light a fire or some candles • Say "STOP!" out loud • Organize your photos • Walk around your workplace • Try a new relaxation technique • Talk it over with someone • Get a head start on your taxes • S-t-r-e-t-c-h • Do a "Honey Do" • Say what's on your mind • Go pick up your mail • Straighten a closet • Think • Do something nice for someone anonymously • Check the stock market • Plan a romantic encounter • Clean out a file • Tell someone how you really feel • When you become truly physically hungry, eat!

Copyright MMXIV, Michelle May, M.D. All rights reserved. From *Eat What You Love, Love What You Eat*

KNOW THE RISKS
E-CIGARETTES & YOUNG PEOPLE

Talk with Your Teen About E-cigarettes: A Tip Sheet for Parents

BEFORE THE TALK

Know the facts.

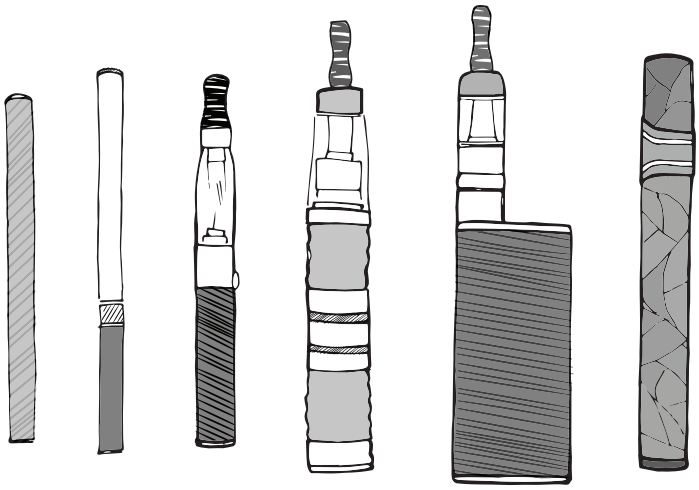
- Get credible information about e-cigarettes and young people at E-cigarettes.SurgeonGeneral.gov.

Be patient and ready to listen.

- Avoid criticism and encourage an open dialogue.
- Remember, your goal is to have a conversation, not to deliver a lecture.
- It's OK for your conversation to take place over time, in bits and pieces.

Set a positive example by being tobacco-free.

- If you use tobacco, it's never too late to quit. For free help, visit smokefree.gov or call **1-800-QUIT-NOW**.



START THE CONVERSATION

Find the right moment.

- A more natural discussion will increase the likelihood that your teen will listen. Rather than saying "we need to talk," you might ask your teen what he or she thinks about a situation you witness together, such as:
  - » Seeing someone use an e-cigarette in person or in a video.
  - » Passing an e-cigarette shop when you are walking or driving.
  - » Seeing an e-cigarette advertisement in a store or magazine or on the internet.

Ask for support.

- Not sure where to begin? Ask your health care provider to talk to your teen about the risks of e-cigarettes.
- You might also suggest that your teen talk with other trusted adults, such as relatives, teachers, faith leaders, coaches, or counselors whom you know are aware of the risks of e-cigarettes.
- These supportive adults can help reinforce your message as a parent.

ANSWER THEIR QUESTIONS

Here are some questions and comments you might get from your teen about e-cigarettes and some ideas about how you can answer them.

Why don't you want me to use e-cigarettes?

- Science shows that e-cigarettes contain ingredients that are addictive and could harm different parts of your body.
- Right now, your brain is still developing, which means you are more vulnerable to addiction. Many e-cigarettes contain nicotine, and using nicotine can change your brain to make you crave more nicotine. It can also affect your memory and concentration. I don't want that for you!
- E-cigarettes contain chemicals that are harmful. When people use e-cigarettes, they breathe in tiny particles that can harm their lungs.
- The cloud that people exhale from e-cigarettes can expose you to chemicals that are not safe to breathe.

What's the big deal about nicotine?

- Your brain is still developing until about age 25. The Surgeon General reported that nicotine is addictive and can harm your brain development.
- Using nicotine at your age may make it harder for you to concentrate, learn, or control your impulses.
- Nicotine can even train your brain to be more easily addicted to other drugs like meth and cocaine.

- I don't say this to scare you, but I want you to have the facts because nothing is more important to me than your health and safety.

Aren't e-cigarettes safer than conventional cigarettes?

- Because your brain is still developing, scientific studies show that it isn't safe for you to use any tobacco product that contains nicotine, including e-cigarettes.
- Whether you get nicotine from an e-cigarette or a cigarette, it's still risky.
- Some e-cigarette batteries have even exploded and hurt people.

I thought e-cigarettes didn't have nicotine—just water and flavoring?

- I used to think that too. But many e-cigarettes have nicotine. There are also other chemicals in them that can be harmful.
- Let's look at the Surgeon General's website on e-cigarettes (E-cigarettes.SurgeonGeneral.gov) together so you can see for yourself.

I (or my friends) have tried e-cigarettes and it was no big deal.

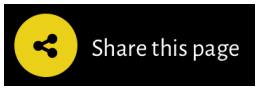
- I appreciate your honesty. In the future, I hope you (or your friends) will stay away from e-cigarettes and other tobacco products, including cigarettes. Science shows that e-cigarettes contain ingredients that are addictive and could harm different parts of your body.
- Next time we go to the doctor, let's ask about the risks of nicotine, e-cigarettes, and other tobacco products.

You used tobacco, so why shouldn't I?

- If I could live my life over again, I never would have started smoking. I learned that people who smoke cigarettes are much more likely to develop, and die from, certain diseases than people who don't smoke. This was really scary, so I quit smoking.
- Quitting was really hard, and I don't want you to go through that. The best thing is to not start at all.

KEEP THE CONVERSATION GOING

Many parents find that texting is a great way to reach their teens. Here are some suggestions for text messages that might catch your teen's attention. And, you can easily share pages of the website (E-cigarettes.SurgeonGeneral.gov) with your teen.



Look for this symbol, click it, type in the message you want or use the message provided, and share with your teen via Facebook, Twitter, or email.

Connect and encourage.

- You always liked science. Check out the science about e-cigarettes and young people: **E-cigarettes.SurgeonGeneral.gov**
- Getting off nicotine is hard but I'm so happy I quit. Don't make that mistake and get addicted. Smoking and tobacco use, including using e-cigarettes, are unsafe for young people.

Remind and repeat.

- Most teenagers don't use e-cigarettes. E-cigarettes with nicotine can mess with your brain, and your brain is still developing until you are at least 25.
- You might be tempted by e-cigarette flavors, but inhaling certain flavorings that have been found in some e-cigarettes can be harmful.

Share facts and resources.

- Just learned that many e-cigarettes have nicotine in them. That's the drug that makes cigarettes so addictive. Nicotine can also mess with your brain development.
- Just saw a report from the Surgeon General that e-cigarettes can mess with how your brain develops and might even affect your mood and focus. Please don't use any products that contain nicotine.
- Hope none of your friends use e-cigarettes around you. Even breathing the cloud they exhale can expose you to nicotine and chemicals that can be dangerous to your health.

DEPARTMENT OF HEALTH & HUMAN SERVICES · USA

CDC Centers for Disease Control and Prevention
Office on Smoking and Health

U.S. PUBLIC HEALTH SERVICE · 1798

CONOZCA LOS RIESGOS
LOS CIGARRILLOS ELECTRÓNICOS Y LOS JÓVENES

Hable con sus hijos adolescentes sobre los cigarrillos electrónicos (e-cigarrillos): Hoja con consejos para los padres

ANTES DE LA CONVERSACIÓN

Infórmese:

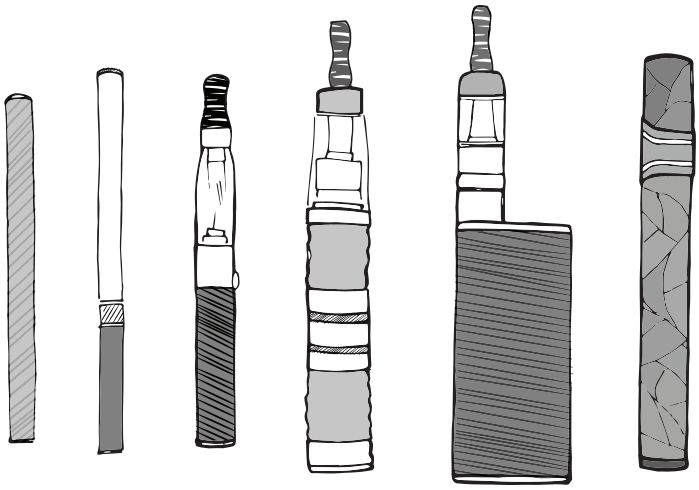
- Obtenga información confiable sobre los cigarrillos electrónicos y los jóvenes en E-cigarettes.SurgeonGeneral.gov.

Tenga paciencia y esté dispuesto a escuchar.

- Trate de no juzgar y fomente un diálogo abierto.
- Recuerde que su objetivo es conversar, no sermonear.
- Está bien si la conversación se desarrolla en partes a través del tiempo.

Dé un ejemplo positivo al no consumir tabaco.

- Si usted consume tabaco, nunca es muy tarde para dejar de hacerlo. Para obtener ayuda gratuita visite el sitio web http://espanol.smokefree.gov o llame al **1-855-DÉJELO-YA**.



INICIE LA CONVERSACIÓN

Encuentre el momento adecuado.

- Una conversación natural hará más posible que sus hijos adolescentes escuchen. En lugar de decir "tenemos que hablar", le puede preguntar a su hijo o hija adolescente qué piensa sobre una situación que estén observando juntos, como por ejemplo:
  - » Ver a alguien cuando use un cigarrillo electrónico, en persona o en video.
  - » Pasar caminando o en automóvil por una tienda donde venden cigarrillos electrónicos.
  - » Ver publicidad de cigarrillos electrónicos en una tienda, revista o Internet.

Busque apoyo.

- ¿No está seguro sobre dónde comenzar? Pídale a su proveedor de atención médica que hable con sus hijos adolescentes sobre los riesgos de usar cigarrillos electrónicos.
- También puede sugerirles a sus hijos adolescentes que hablen con otros adultos de su confianza, como familiares, maestros, líderes religiosos, entrenadores deportivos o asesores, que usted sabe son conscientes sobre los riesgos que representan los cigarrillos electrónicos.
- Estos adultos comprensivos pueden ayudar a reforzar su mensaje de padre o madre.

RESPONDA A LAS PREGUNTAS QUE ELLOS TENGAN

Estos son algunos de los comentarios y preguntas que podrían hacerle sus hijos adolescentes sobre los cigarrillos electrónicos, y algunas ideas sobre cómo usted podría responderles.

¿Por qué no quieren que use cigarrillos electrónicos?

- Hay pruebas científicas de que los cigarrillos electrónicos contienen ingredientes que son adictivos y podrían dañar diferentes partes de tu cuerpo.
- Ahora tu cerebro todavía se está desarrollando, lo que significa que eres más vulnerable a la adicción. Muchos cigarrillos electrónicos contienen nicotina, que puede condicionar tu cerebro para que te den ansias de consumir más nicotina. La nicotina también puede afectar la memoria y la concentración. ¡Yo no quiero que eso te suceda!
- Los cigarrillos electrónicos contienen sustancias químicas que son dañinas. Cuando se usen cigarrillos electrónicos, se inhalan pequeñas partículas que pueden dañar los pulmones.
- Cuando una persona exhala al usar un cigarrillo electrónico, puede exponer a otras personas a sustancias químicas que no son seguras para inhalar.

¿Cuál es el problema con la nicotina?

- El cerebro todavía se está desarrollando hasta alrededor de los 25 años de edad. El informe de la Dirección General de Servicios de Salud de los Estados Unidos afirma que la nicotina es adictiva y puede dañar el desarrollo de tu cerebro.
- Consumir nicotina a tu edad puede dificultar tu concentración, aprendizaje o control de los impulsos.
- La nicotina puede incluso entrenar a tu cerebro y facilitar la adicción a otras drogas como las metanfetaminas y la cocaína.

- No te digo esto para asustarte, pero quiero que estés bien informado, porque no hay nada más importante para mí que tu salud y seguridad.

¿No son más seguros los cigarrillos electrónicos que los cigarrillos convencionales?

- Los estudios científicos demuestran que, como tu cerebro todavía se está desarrollando, no es seguro que consumas ningún producto de tabaco que contenga nicotina, incluyendo cigarrillos electrónicos.
- Es igual de riesgoso que la nicotina provenga de un cigarrillo electrónico como de un cigarrillo convencional.
- Algunas baterías de cigarrillos electrónicos han explotado y lesionado a las personas.

Yo creía que los cigarrillos electrónicos no tenían nicotina, solo agua y saborizantes.

- Yo pensaba lo mismo. Pero muchos cigarrillos electrónicos tienen nicotina. También contienen otras sustancias químicas que pueden ser dañinas.
- Leamos juntos sobre los cigarrillos electrónicos en el sitio web de la Dirección General de Servicios de Salud (E-cigarettes.SurgeonGeneral.gov) para que tengas información de primera mano.

Yo he probado (o mis amigos han probado) los cigarrillos electrónicos y no hubo ningún problema.

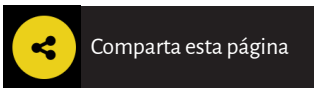
- Valoro tu honestidad. En el futuro espero que tú te mantengas alejado (o tus amigos se mantengan alejados) de los cigarrillos electrónicos y otros productos de tabaco, incluyendo los cigarrillos convencionales. Hay pruebas científicas de que los cigarrillos electrónicos contienen ingredientes que son adictivos y podrían dañar diferentes partes de tu cuerpo.
- La próxima vez que vayamos al médico, preguntemos sobre los riesgos de la nicotina, los cigarrillos electrónicos y otros productos de tabaco.

¿Por qué no puedo consumir tabaco si tú lo hiciste?

- Si yo pudiera vivir otra vez, nunca comenzaría a fumar. Aprendí que las personas que fuman cigarrillos son mucho más propensas a presentar ciertas enfermedades y a morir a causa de ellas que las personas que no fuman. Esto me provocó mucho temor, entonces dejé de fumar.
- Fue muy difícil dejar de fumar, y no quiero que pases por lo mismo. Lo mejor es nunca comenzar.

MANTENGA UN DIÁLOGO PERMANENTE

Muchos padres encuentran que los mensajes de texto representan una muy buena modalidad para comunicarse con sus hijos adolescentes. Más abajo se presentan algunos ejemplos de mensajes de texto que pueden captar la atención de su hijo adolescente. También puede compartir fácilmente páginas del sitio web (E-cigarettes.SurgeonGeneral.gov) con su hijo adolescente.



Busque este símbolo, haga clic en él, escriba el mensaje que desee o use el mensaje ya ofrecido, y compártalo con su hijo adolescente por Facebook, Twitter o correo electrónico.

Conéctese y sea alentador.

- A ti siempre te ha gustado la ciencia. Lee la información científica sobre los cigarrillos electrónicos y los jóvenes: E-cigarettes.SurgeonGeneral.gov (en inglés).
- Dejar la nicotina es difícil, pero me alegro tanto de haberlo hecho. No cometas ese error; no caigas en la adicción. Fumar y consumir otros productos de tabaco, incluyendo los cigarrillos electrónicos, representan riesgos para los jóvenes.

Recuerde y repita.

- La mayoría de los adolescentes no usa cigarrillos electrónicos. Los cigarrillos electrónicos con nicotina pueden dañar tu cerebro que todavía se estará desarrollando hasta que tengas por lo menos 25 años.
- Tal vez te tienten los sabores de los cigarrillos electrónicos, pero inhalar ciertos saborizantes que se encuentran en algunos cigarrillos electrónicos puede ser dañino.

Comparta información y recursos.

- Acabo de enterarme de que muchos cigarrillos electrónicos contienen nicotina. Esa es la droga que hace a los cigarrillos tan adictivos. La nicotina también puede dañar el desarrollo de tu cerebro.
- Acabo de ver un informe de la Dirección General de Servicios de Salud según el cual, los cigarrillos electrónicos pueden dañar el desarrollo de tu cerebro y hasta pueden afectar tu estado de ánimo y poder de concentración. Por favor no consumas productos que contengan nicotina.
- Espero que ninguno de tus amigos use cigarrillos electrónicos cerca de ti. Respirar los vapores que ellos exhalan puede exponerte a la nicotina y a sustancias químicas que son potencialmente peligrosas para tu salud.

Centers for Disease Control and Prevention
Office on Smoking and Health

Turnip Mashed Potatoes

Serves 4-6

Chef Raquel Rivera-Pablo, owner of A Pinch of Salt, graduated with highest honors from the culinary program at the Institute of Culinary Education (ICE) after completing her externship at Le Bernardin in NYC. Chef Raquel served as the nutrition/chef instructor at the West Side Campaign Against Hunger providing patrons with a 12-week hands-on cooking curriculum aimed at teaching healthy, budget-friendly meals incorporating pantry staples with farmer's market produce, while covering culinary lessons like food safety and classical French techniques. Currently Chef Raquel is running a pilot, A Pinch of Salt: The Restaurant Edition a free, 12- week, hands-on culinary training for low-income Bridgeport residents aspiring to be chefs and food entrepreneurs.

A Bridgeport resident, Chef Raquel provides cooking programming for at Hall Neighborhood House, YMCA Ralphola Center, LifeBridge/FreshConnections, senior centers and for the 7 Bridgeport Farmers markets. She also developed and taught the programming for the CREATE Culinary Training program. Chef Raquel is a pending board member of the Bridgeport Food Policy Council and a member of the Bridgeport Farmers Market Collaborative.

Ingredients:

3 large potatoes, peeled,
diced 1 large turnips,
peeled, diced
2 Tablespoons unsalted butter or olive
oil 1 Tablespoons of olive oil
¼ cup of plain yogurt, Greek preferable
¼ cup sour cream
Salt and pepper, to taste

Directions:

1. Add potatoes and turnips to a pot and cover with cold water by 2 inches. Add 1 Tbs. of salt and bring to a boil. Cook until potatoes and turnips are fork tender.
2. Drain water and return potato and turnips to pot. Cover and steam for 5 minutes.
3. Remove cover and mash potatoes and turnips with a potato masher. Add butter, olive oil yogurt and sour cream while starches are still warm. Adjust seasoning with salt and pepper and serve.

Chef Raquel Rivera-Pablo
A Pinch of Salt, LLC
www.apinchofsalt.com
Raquel@apinchofsalt.com

Patatas Trituradas de Nabo

Sirves 4-6

La chef Raquel Rivera-Pablo, propietaria de A Pinch of Salt, se graduó con los más altos honores del programa culinario en el Instituto de Educación Culinaria (ICE) después de completar su internado en Le Bernardin en Nueva York. El chef Raquel sirvió como instructor de nutrición / chef en la Campaña contra el Hambre de West Side, ofreciendo a los clientes un programa de cocina de 12 semanas dirigido a enseñar comidas saludables y económicas que incorporan productos básicos de la panadería con productos agrícolas del mercado. seguridad alimentaria y técnicas clásicas francesas. En la actualidad, el Chef Raquel está llevando a cabo un piloto, una pinchazo de sal: The Restaurant Edition, un entrenamiento culinario gratuito de 12 semanas para residentes de Bridgeport de bajos ingresos que aspiran a ser chefs y emprendedores de alimentos.

Un residente de Bridgeport, Chef Raquel ofrece programación de cocina en Hall Neighborhood House, YMCA Ralphola Centro, LifeBridge / FreshConnections, centros de la tercera edad y para los 7 mercados de los granjeros de Bridgeport. También desarrolló y enseñó la programación para el programa CREATE Culinary Training. El chef Raquel es miembro pendiente del consejo de Bridgeport Food Policy Council y miembro de Bridgeport Farmers Market Collaborative.

Ingredientes:

2 patatas grandes, peladas, cortadas en cubitos 1 nabos grandes, pelados, cortados en cubitos
2 cucharadas de mantequilla sin sal o aceite de oliva 1 cucharadas de aceite de oliva
¼ taza de yogur natural, griego preferible
¼ de taza de crema agria Sal y pimienta para probar

Direcciones:

1. Agregue las patatas y los nabos a una olla y cubra con agua fría por 2 pulgadas. Añadir 1 cucharada. de sal y llevar a ebullición. Cocine hasta que las patatas y los nabos estén tiernos.
2. Drene el agua y regrese la papa y los nabos a la olla. Cubrir y vaporizar durante 5 minutos.
3. Retire la tapa y pásala las patatas y los nabos con una patata. Agregue la mantequilla, el yogur de aceite de oliva y la crema agria mientras que los almidones todavía son calientes. Ajustar el condimento con sal y pimienta y servir.

Chef Raquel Rivera-Pablo
A Pinch of Salt, LLC
www.apinchofsalt.com
Raquel@apinchofsalt.com

Monthly Health Challenge: Sit-Up Challenge

Would you like to flatten your belly and start working towards getting those hard crushing abs? Well you can start with the sit-up challenge, an abdominal exercise that works on your core. As you perform this sit-up challenge, your core will get stronger enabling you to lift heavier weights and run longer.

How to perform the perfect Sit-Up:

1. Lie on your back with your knees bent and your feet flat on the floor.
2. Place your fingertips behind your ears. Pull your shoulder blades back so your elbows are out to the side.
3. Raise your body up towards your knees, shoulders should be lifted off the floor.
4. Move back down to the starting position and repeat.

*If you have any back pain while performing this move, use a gym ball to support your spine. To make the sit-up more challenging, you could add a twist (have your elbow touch the opposite knee), add weights, or slow your reps down.

For beginners, follow the Easy Track (E), but if you're looking for a more difficult track, follow the Challenging Track (C).

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
			1 (E) 10 (C) 12	2 (E) 12 (C) 18	3 (E) 15 (C) 24	4 (E) 18 (C) 30
5 (E) Rest (C) Rest	6 (E) 20 (C) 36	7 (E) 5 (C) 42	8 (E) 40 (C) 48	9 (E) 45 (C) 54	10 (E) Rest (C) Rest	11 (E) 50 (C) 66
12 (E) 55 (C) 72	13 (E) 60 (C) 78	14 (E) 65 (C) 84	15 (E) Rest (C) Rest	16 (E) 70 (C) 90	17 (E) 75 (C) 96	18 (E) 80 (C) 102
19 (E) 85 (C) 108	20 (E) Rest (C) Rest	21 (E) 90 (C) 120	22 (E) 95 (C) 126	23 (E) 60 (C) 132	24 (E) Rest (C) 138	25 (E) Rest (C) Rest
26 (E) 65 (C) 150	27 (E) 70 (C) 156	28 (E) 72 (C) 162	29 (E) 75 (C) 168	30 (E) 80 (C) Rest		

Source: http://30dayfitnesschallenges.com/

Reto del mes: Los Ejercicos Abdominales

¿Te gustaría aplanar tus abdominales y comenzar a trabajar para obtener abdominales más fuertes? Puedes comenzar con el reto de los ejercicios abdominales, un ejercicio abdominal que funciona en tu cuerpo central. A medida que realices este desafío de sentadillas, tu cuerpo central se volverá más fuerte, permitiéndote levantar pesas más pesadas y correr más tiempo

Cómo realizar los ejercicios abdominales perfectos:

1. Acuéstate de espaldas con las rodillas dobladas y los pies apoyados en el suelo.
2. Coloque las puntas de los dedos detrás de las orejas. Tire sus omóplatos hacia atrás para que sus codos estén hacia su lado.
3. Levante su cuerpo hacia las rodillas, los hombros deben levantarse del piso.
4. Baje de nuevo a la posición inicial y repita.

*Si siente algún dolor de espalda mientras realiza este movimiento, use una pelota de gimnasio para apoyar su columna vertebral. Para que el reto sea más desafiante, puede agregar un giro (hacer que su codo toque la rodilla opuesta), agregué pesas o disminuya la velocidad de sus repeticiones

* Para principiantes, siga las instrucciones más fáciles (F). Para los ejecutantes avanzados, sigue las instrucciones difíciles (D).

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
			1 (F) 10 (D) 12	2 (F) 12 (D) 18	3 (F) 15 (D) 24	4 (F) 18 (D) 30
5 (F) Descanse (D) Descanse	6 (F) 20 (D) 36	7 (F) 5 (D) 42	8 (F) 40 (D) 48	9 (F) 45 (D) 54	10 (F) Descanse (D) Descanse	11 (F) 50 (D) 66
12 (F) 55 (D) 72	13 (F) 60 (D) 78	14 (F) 65 (D) 84	15 (F) Descanse (D) Descanse	16 (F) 70 (D) 90	17 (F) 75 (D) 96	18 (F) 80 (D) 102
19 (F) 85 (D) 108	20 (F) Descanse (D) Descanse	21 (F) 90 (D) 120	22 (F) 95 (D) 126	23 (F) 60 (D) 132	24 (F) Descanse (D) 138	25 (F) Descanse (D) Descanse
26 (F) 65 (D) 150	27 (F) 70 (D) 156	28 (F) 72 (D) 162	29 (F) 75 (D) 168	30 (F) 80 (D) Descanse		

Source: http://30dayfitnesschallenges.com/