



Prohibido fumar

WE ARE NEW YORK

Revista

**ENGLISH
ESPAÑOL**



Aprenda inglés por televisión con nuestras historias



WE ARE NEW YORK UN PROGRAMA NUEVO DE TELEVISIÓN

www.nyc.gov/LearnEnglish

CRÉDITOS

Las revistas *We Are New York* fueron creadas y escritas por Kayhan Irani y Anthony Tassi. Ilustraciones y Arte: Stedroy Cleghorne. Traducción: Eriksen Translations Inc. Director de Diseño: André M. Pennycooke.

Agradecimiento especial a: Leslee Oppenheim, David Hellman, K. Webster, Fatima Ashraf, John Mogulescu, Dennis M. Walcott; Malvina Acevedo, Christina Chang, Courtney Collins, Abou Diakhate, Claudia Duarte, Shaifa Farooqui, Delethea Gordon, Jeniffer Herrera-Andujar, Lai-Sheung Huie, Roopa Kalyanaraman, Elizabeth Kilgore, Kari Lundwall, Jenna Mandel-Ricci, Ana Muller, Brian Sands, Joe Shick, Melanie Smith, Larry Tantay, David Weisman, Metropolitan Hospital, New York City Department of Health & Mental Hygiene, New York City Health and Hospitals Corporation.

QUÉ CONTIENE

La historia: Prohibido fumar Páginas 2 a 7

Quiénes somos Páginas 8 a 9

Cómo lo hicimos Páginas 10 a 11

Qué puede hacer usted Páginas 12 a 13

Qué puede decir usted Página 14

Palabras útiles Página 15

LA HISTORIA

Prohibido fumar

Todo el mundo conoce a Sasha: el campeón de natación de invierno de Brighton Beach. Cada año, su club realiza una competencia de natación de invierno para recaudar dinero para el hospital de niños. Sasha siempre recauda la mayor cantidad de dinero. Pero este año, tiene un tos fuerte a causa del cigarrillo y no puede nadar en el gran día. Si quiere volver a nadar, debe dejar de fumar. Sasha recibe la ayuda de su mejor amigo y de su esposa. Pero, ¿será suficiente?



Les damos la bienvenida a todos a la primera zambullida del invierno.



1

Sasha, esa tos parece grave.
¿Conoces las reglas!



2

No puedes nadar si estás enfermo.



3

¿Qué?! Pero si he esperado este día todo el año.

Consultorio médico



4

Doctora, ¿puede repetirlo?

Por supuesto. Su marido debe dejar de fumar.



5

Puedo dejar de fumar en cualquier momento... pero, no precisamente hoy.



parches, chicles e incluso medicamentos. Puede dejar de fumar. Tiene que hacerlo.



Soñé que no podía dejar de fumar y que tú me abandonabas.



¡Qué tonto! Nunca te abandonaré. Pero si no dejas de fumar, me temo que eres tú quien me abandonará.



¿Hola, hablo con el 311? Estoy tratando de dejar de fumar.
¿Con quién puedo hablar?



Mira lo que encontré en el sitio web del Departamento de Salud de la Ciudad de Nueva York.



¡Hola, Sasha! Por fin estás tratando de dejar de fumar.
¡Es fantástico!



Los expertos dicen que es más fácil dejar de fumar cuando tienes un amigo que te ayude. Yo soy tu amigo y te ayudaré.



¡Ah, eso no funciona! Ya traté de dejarlo antes. No puedo.



Sí puedes. Sigue intentándolo.
Lo haremos juntos.

Una semana más tarde

¡Me alegro de que me hayas llamado en lugar de haber fumado un cigarrillo!

18

Un mes más tarde

Anyá, no he fumado un cigarrillo en un mes. ¿Puedes creerlo? ¡He ahorrado \$300!

19

¿Trescientos dólares? Estoy muy orgullosa de ti.

20

Además... tus besos también tienen mejor sabor.

21

Gracias a ambos. No podría haberlo hecho sin ustedes. Ahora, ¡vamos a nadar!

22

QUIÉNES SOMOS



SASHA

Cuando me mudé a Brighton Beach, encontré mucha gente de mi país. Muchos de ellos fumaban. Durante años, fumé más de un paquete de cigarrillos por día. Traté de dejarlo algunas veces, pero siempre volvía a fumar. Esta vez fue diferente. Tenía una buena razón para dejarlo. Quería volver a nadar, especialmente en el gran torneo de invierno en el que se recauda dinero para los niños que están en el hospital. En esta ocasión, fui al médico. Recibí ayuda de mi amigo y de mi esposa. Me esforcé y dejé de fumar. Ahora, siento que tengo el control de mi vida.



ANYA

Sasha y yo hemos estado casados durante mucho tiempo. Cuando amas a alguien, es duro ver cómo esa persona se hace daño con el cigarrillo. He visto a Sasha intentar dejar de fumar algunas veces antes. Cuando se sentía mal, lo escuchaba. Le decía cuánto lo amaba. Quiero que viva mucho tiempo. Ahora que dejó de fumar, sé que se sentirá mejor.



RISHI

Cuando era pequeño, mi padre murió a causa del cigarrillo. Por eso ahora quiero ayudar a Sasha. Él es mi mejor amigo. No quiero verlo enfermarse ni morir por el cigarrillo. Si un amigo suyo fuma, ayúdelo a dejar de hacerlo. Dígale que puede hablar con usted. No será fácil, pero no se dé por vencido. Los expertos en medicina dicen que es más fácil que una persona deje de fumar si tiene un amigo que la ayude.

MAC

Cuando abrí el Club de Natación de Invierno, Sasha fue el primero en entrar. Le encantaba nadar en el agua fría. Sin embargo, cuando no podía parar de toser, supe que era hora de que consultara a un médico. Quiero que todos mis nadadores estén sanos. Cuando Sasha dejó de fumar, se volvió un mejor nadador.



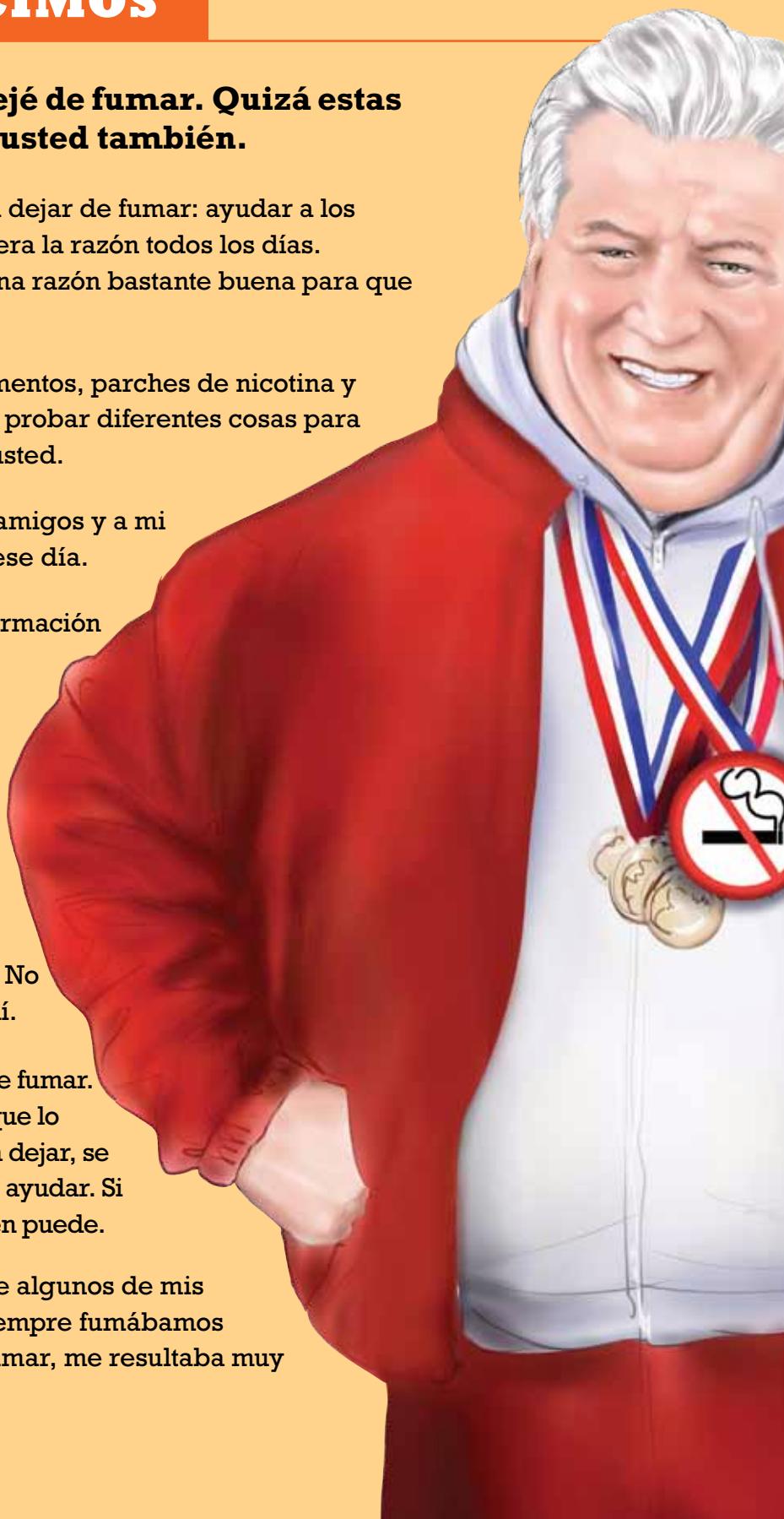
DOCTORA

En la clínica donde trabajo, ayudo a personas de muchos países diferentes a que dejen de fumar. Les doy medicamentos, parches de nicotina y otro tipo de ayuda. También los ayudo a buscar un grupo de apoyo: otras personas que tratan de dejar de fumar. Siempre me da gusto cuando los pacientes, como Anya, me piden que hable más lentamente y explique las cosas de nuevo. Es mi trabajo asegurarme de que las personas comprendan sus problemas de salud y entiendan lo que pueden hacer al respecto. Todos tienen derecho a recibir información buena y clara sobre la salud. Mientras más información tenga una persona, podrá ejercer más control sobre su vida.

CÓMO LO HICIMOS

Aquí les muestro cómo dejé de fumar. Quizá estas ideas puedan ayudarlo a usted también.

- 1** Yo tenía una buena razón para dejar de fumar: ayudar a los niños. Me recordaba que esa era la razón todos los días. Aunque estar sano y vivo es una razón bastante buena para que usted deje de fumar.
- 2** Fui al médico. Recibí medicamentos, parches de nicotina y chicles de nicotina. Tiene que probar diferentes cosas para ver cuál funciona mejor para usted.
- 3** Fijé una fecha. Les dije a mis amigos y a mi familia que dejaría de fumar ese día.
- 4** Llamé al 311 para obtener información y ayuda. También llamé al 1-866- NY-QUITS (1-866-697-8487).
- 5** Hubo dos personas que me ayudaron mucho: Rishi y Anya. Ellos me escucharon, obtuvieron información para mí y me ayudaron a hacer ejercicio cuando quería fumar. No perdieron las esperanzas en mí.
- 6** Me llevó mucho tiempo dejar de fumar. Esta vez no fue la primera vez que lo intenté. Cada vez que se intenta dejar, se aprende algo nuevo que puede ayudar. Si yo puedo hacerlo, usted también puede.
- 7** Tuve que mantenerme lejos de algunos de mis amigos que todavía fuman. Siempre fumábamos juntos. Pero cuando dejé de fumar, me resultaba muy difícil estar cerca de ellos.



CÓMO LO HICIMOS



Sasha solía fumar en la casa. Respirar el humo de su cigarrillo era malo para mi salud. Cuando alguien fuma, afecta a todas las personas dentro del hogar, en especial, a los niños y los bebés.

La Ciudad de Nueva York cuenta con mucha ayuda para las personas que quieren dejar de fumar. Existen programas especiales en muchos barrios. Llame al 311 para encontrar un programa para dejar de fumar y obtener información sobre cómo hacerlo.



Cuando Sasha dejó de fumar, su salud mejoró de inmediato. Tiene más energía. Su corazón funciona mejor y nada mejor.

Sasha ahorró mucho dinero cuando dejó de fumar. ¡En un mes ahorró \$300! No fue fácil, pero lo logró. Si deja de fumar, ¿cuánto dinero ahorraría? ¿Qué haría con ese dinero?



QUÉ PUEDE HACER USTED

Éstas son algunas ideas para ayudar a la gente a dejar de fumar.

Comparta la información de esta revista con su familia y amigos. Puede hacer una diferencia en sus vidas.

Propósito

Usted quiere dejar de fumar.

1. Encuentre una buena razón para dejar de fumar y elija una fecha para lograrlo.
2. Consulte a su médico. Él puede darle medicamentos y otros elementos para ayudarlo a dejar de fumar.

Propósito

Usted quiere ayudar a otra persona a dejar de fumar.

1. Háblele. Escúchelo. Dígale que usted está allí para ayudar.
2. Vuélvase su “compañero de lucha”. Dígale que lo llame cuando quiera fumarse un cigarrillo. Ofrézcale salir a caminar o realizar otro ejercicio juntos.

3. Dígales a sus amigos y familiares que está tratando de dejar de fumar. Cuénteles la razón por la cual quiere dejar de fumar y la fecha en que lo hará. No tema pedirles ayuda.

4. Llame al 311. Solicite información sobre un programa para dejar de fumar cerca de su zona.

○

Llame gratis al
1-866-NY-QUITS
(1-866-697-8487).

3. Visite **www.nysmokefree.com**. Allí puede aprender más sobre lo que su amigo está atravesando.

4. También puede visitar **www.nyc.gov/quitsmokingtoday**

QUÉ PUEDE DECIR USTED

En el consultorio médico, puede decir:

- ¿Podría ir más despacio y explicar lo que quiere decir?

Escriba lo que dice el médico y léalo más tarde en su casa. Hágase acompañar por una persona para que lo ayude. También puede solicitar un intérprete.

Cuando llame al 311, puede decir:

- Quiero dejar de fumar. ¿Tiene información que pueda ayudarme?
- ¿Podría darme el número de teléfono de un programa de mi barrio para dejar de fumar?

También puede solicitar un intérprete. En el 311 hablan español y atienden las 24 horas del día.

Cuando hable con un amigo, puede decir:

- Cuando quieras fumar, mejor llámame.
- No te preocupes, dejarás de fumar. Sé que puedes hacerlo.

**El apoyo de Rishi fue muy útil cuando Sasha se sentía mal.
¡Sus palabras son poderosas!**

PALABRAS ÚTILES

Desafío

Una situación o tarea difícil.

Dejar de fumar es un gran **desafío**; pero puede hacerlo.

Parche de nicotina

Parece una venda pequeña y se coloca sobre la piel. Libera nicotina lentamente hacia el interior del cuerpo a través de la piel.

El **parche de nicotina** puede ayudarlo a dejar de fumar. Consulte a su médico para obtener algunos, o llame al 311.

Dejar

Poner fin a algo.

Dejar de fumar mejora su salud y la salud de su familia.

Compañero de lucha

Un buen amigo o compañero que lo ayuda a dejar de fumar.

Rishi fue el **compañero de lucha** de Sasha.

Humo de segunda mano

El humo que las demás personas respiran cuando alguien fuma un cigarrillo.

Respirar humo de segunda mano es tan peligroso como fumarse un cigarrillo. Es necesario proteger a los niños del **humo de segunda mano**.

311

Número de teléfono al que puede llamar gratis para solicitar información sobre los servicios de la ciudad.

Cuando llame al **311** puede hablar en español.

1-866-NY-QUITS (1-866-697-8487)

El número de teléfono gratuito del Estado de Nueva York para dejar de fumar.

1-866-NY-QUITS (1-866-697-8487) es la línea directa gratuita a la que puede llamar para obtener información y ayuda para dejar de fumar.

WE ARE NEW YORK

Aprenda inglés con nuestras historias.

**Vea los nueve capítulos por televisión.
Lea las guías de estudio.
Únase a un grupo para practique su inglés.**



Para obtener su guía de estudio gratis
y unirse a un grupo, visite

www.nyc.gov/LearnEnglish



Michael R. Bloomberg
Mayor

Mayor's Office of
Adult Education

Anthony Tassi
Executive Director



The City
University
of
New York



No Smoking

WE ARE NEW YORK Magazine

ENGLISH



Learn English on TV with our stories



Family

Success



Love



Hope



Community



Friendship

WE ARE NEW YORK

A NEW TV SHOW

www.nyc.gov/LearnEnglish

CREDITS

We Are New York Magazines created and written by Kayhan Irani and Anthony Tassi. Illustration and Art by Stedroy Cleghorne. Translations by Eriksen Translations Inc. Design Director: André M. Pennycooke.

Special Thanks: Leslee Oppenheim, David Hellman, K. Webster, Fatima Ashraf, John Mogulescu, Dennis M. Walcott; Malvina Acevedo, Christina Chang, Courtney Collins, Abou Diakhate, Claudia Duarte, Shaifa Farooqui, Delethea Gordon, Jeniffer Herrera-Andujar, Lai-Sheung Huie, Roopa Kalyanaraman, Elizabeth Kilgore, Kari Lundwall, Jenna Mandel-Ricci, Ana Muller, Brian Sands, Joe Shick, Melanie Smith, Larry Tantay, David Weisman, Metropolitan Hospital, New York City Department of Health & Mental Hygiene, New York City Health and Hospitals Corporation.

nyctv
nyc.gov/tv

NYC
Michael R. Bloomberg
Mayor

Mayor's Office of
Adult Education
Anthony Tassi
Executive Director

Information Technology
& Telecommunications
Paul J. Cosgrave
Commissioner

NYC
media group
Katherine Oliver
General Manager

**CU
NY** The City
University
of
New York

What's Inside

The Story: No Smoking Pages 2 - 7

Who We Are Pages 8 - 9

How We Did It Pages 10 - 11

What You Can Do Pages 12 - 13

What You Can Say Page 14

Helpful Words Page 15

THE STORY

No Smoking

Everyone knows Sasha, the Champion Winter Swimmer of Brighton Beach. Every year his club goes swimming in the winter to raise money for the children's hospital. Sasha always raises the most money. But this year, he has a bad cough from smoking and can't swim on the big day. He has to quit smoking if he wants to swim again. Sasha gets help from his best friend and his wife. But, will it be enough?



Welcome, everyone to the first swim of the winter.



**COUGH
COUGH**

1

Sasha, that cough sounds serious. You know the rules!



2

No swimming if you are sick!



3

What?! But I've been waiting all year for today.

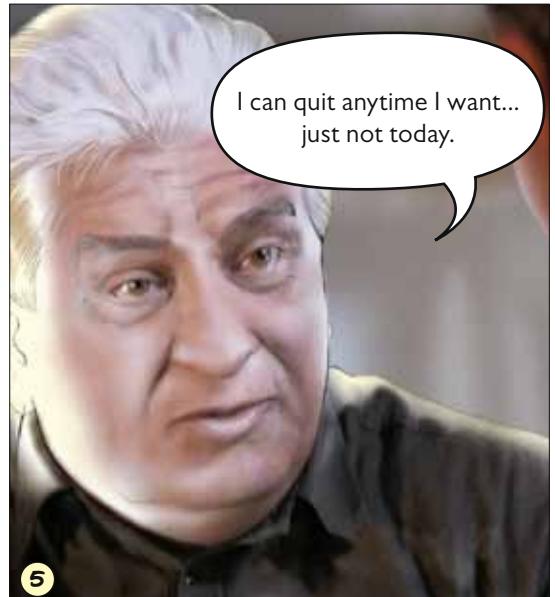
The Doctor's Office



4

Doctor, can you please say that again?

Of course. Your husband has to quit smoking.



5

I can quit anytime I want... just not today.





Hello? 311? I am trying to quit smoking. Is there someone I can talk to?



Hey, Sasha. You're finally quitting. That's great.



Look what I got from the New York City Health Department website.



The experts say it is easier to quit smoking when you have a friend to help you. I am your friend and I will help you.



Oh, it doesn't work. I tried to quit before. I can't.



Yes you can. Keep trying. We'll do this together.

A Week Later

I'm glad you called me instead of having a cigarette!

18



OneMonthLater

Anya, I haven't smoked a cigarette in one month. Can you believe it, I have saved \$300!

19



Three hundred dollars? I am so proud of you.

20

21

And... your kisses taste better too.



Thank you both. I couldn't have done it without you. Now let's go swimming!

22

WHO WE ARE



SASHA

When I moved to Brighton Beach, I found a lot of people from my country. Many of them smoked. For years, I smoked more than a pack of cigarettes every day. I tried to quit a few times, but I always went back to smoking. This time was different. I had a good reason to quit. I wanted to swim again, especially in the big Winter Swim to raise money for the children in the hospital. I went to the doctor this time. I got help from my friend and my wife. It worked. I stopped smoking. Now, I feel in control of my life.



ANYA

Sasha and I have been married for a long time. When you love someone, it's hard to see them hurt themselves by smoking. I watched Sasha try to quit smoking a few times before. When he felt bad, I would listen to him. I told him how much I love him. I want him to live a long life. Now that he quit smoking, I know he'll feel better.



RISHI

When I was a little boy, my father died from smoking. That's why I want to help Sasha now. He is my best friend. I don't want to see him get sick or die from smoking. If a friend of yours smokes, help them quit. Let them know they can talk to you. It won't be easy, but don't give up. Medical experts say that it is easier for someone to quit smoking if they have a friend who helps them.

MAC

When I started the Winter Swim Club, Sasha was the first to join. He loved swimming in the cold water. But, when he couldn't stop coughing, I knew it was time for him to see a doctor. I want all my swimmers to be healthy. When Sasha quit smoking, he became a better swimmer.



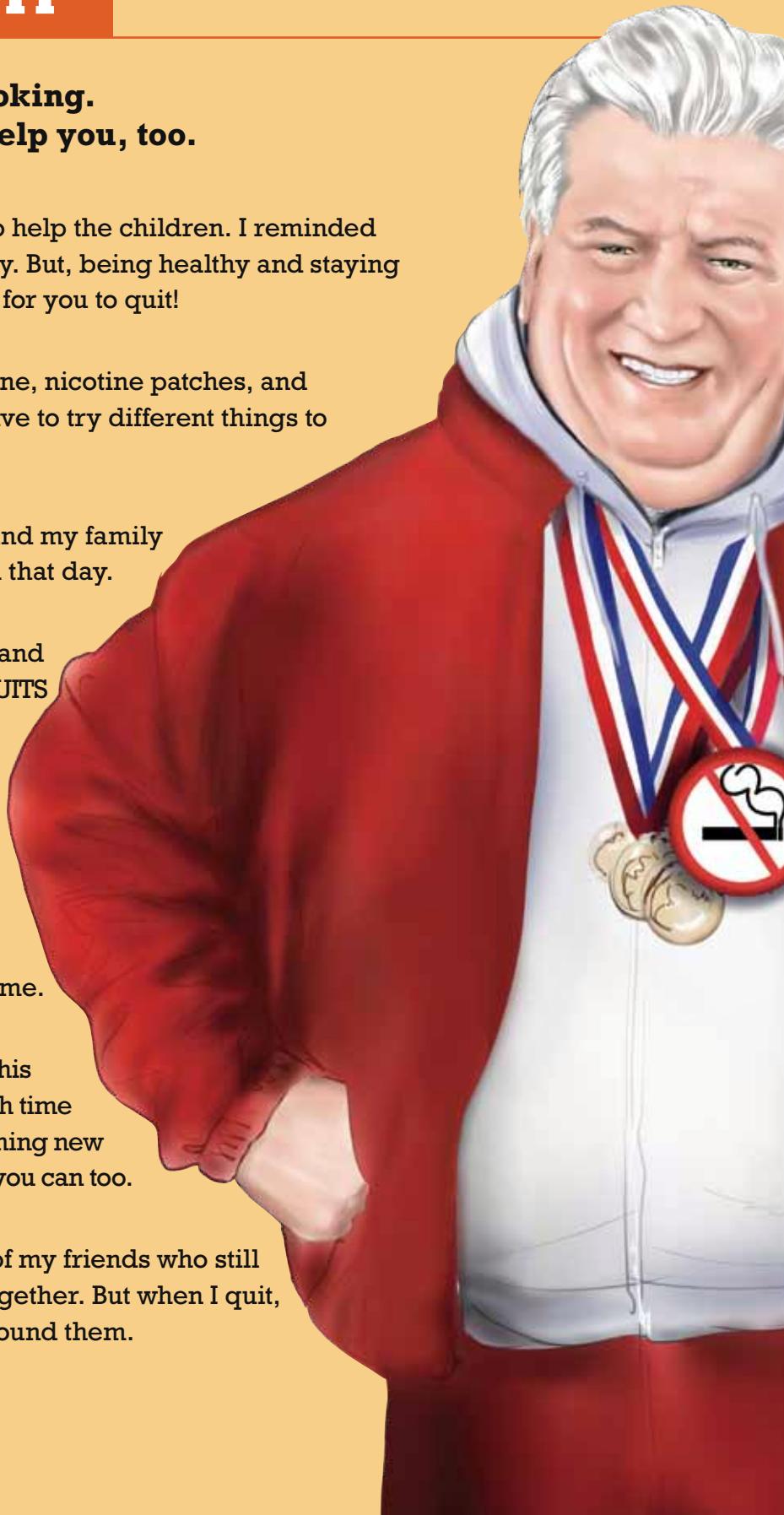
DOCTOR

I help people from many different countries quit smoking at the clinic where I work. I give them medicine, nicotine patches and other help. I also help them find a support group - other people trying to quit smoking. I am always glad when patients ask me to slow down and explain things again, like Anya. It's my job to make sure people understand their health problems and what they can do about them. Everyone has a right to good, clear health information. The more people know, the more they can do to take control of their lives.

HOW WE DID IT

**Here's how I stopped smoking.
Maybe these ideas will help you, too.**

- 1** I had a good reason to quit – to help the children. I reminded myself of that reason every day. But, being healthy and staying alive is a good enough reason for you to quit!
- 2** I went to a doctor. I got medicine, nicotine patches, and nicotine chewing gum. You have to try different things to see what works for you.
- 3** I set a date. I told my friends and my family that I was quitting smoking on that day.
- 4** I called 311 to get information and help. I also called 1-866-NY-QUITTS (1-866-697-8487).
- 5** I had two people who helped me a lot - Rishi and Anya. They listened to me, got me information, and helped me to exercise when I wanted to smoke. They didn't give up on me.
- 6** It took me a long time to quit. This wasn't my first time trying. Each time you try to quit, you learn something new that can help you. If I can do it, you can too.
- 7** I had to stay away from some of my friends who still smoke. We always smoked together. But when I quit, it was too hard for me to be around them.



HOW WE DID IT



Sasha used to smoke in the house. Breathing in his cigarette smoke was bad for my health. When people smoke, it affects everyone in the house - especially children and babies.

New York City has a lot of help for people who want to quit smoking. There are special programs in many neighborhoods. Call 311 to find a quit smoking program and get information about how to quit smoking.



When Sasha quit smoking, his health got better right away. He has more energy. His heart works better. He swims better.

Sasha saved so much money when he quit smoking! In one month he saved \$300! It wasn't easy, but he did it. If you quit smoking, how much money would you save? What would you do with that money?



WHAT YOU CAN DO

Here are some ideas for helping people stop smoking.

Share the information in this magazine with your family and friends. You can make a difference in their lives.

Goal

You want to quit smoking.

1. Find a good reason to quit and pick a date to stop smoking.
2. Visit your doctor. He or she can give you medicine and other things to help you quit.

Goal

You want to help someone quit smoking.

1. Talk to them. Listen to them. Let them know that you are there to help.
2. Become their “quit buddy.” Tell them to call you when they want a cigarette. Offer to go for a walk or do other exercise together.

3. Tell your friends and family you are trying to quit. Tell them the reason you are quitting and the date you will quit. Don't be afraid to ask them for help.

4. Call 311. Ask for a quit smoking program near you.
OR
Call 1-866-NY-QUITS
(1-866-697-8487) for free.

3. Visit **www.nysmokefree.com**. You can learn more about what your friend is going through.

4. You can also visit **www.nyc.gov/quitsmokingtoday**

WHAT YOU CAN SAY

In the doctor's office you can say:

- Can you please slow down and explain what you mean?

**Write down what the doctor says and read it at home later.
Bring someone with you to help. You can also ask for an interpreter.**

When you call 311, you can say:

- I want to quit smoking. Do you have information that can help me?
- Can I have the phone number for a quit smoking program in my neighborhood?

**You can also ask for an interpreter. 311 speaks your language.
24 hours a day.**

When you talk to a friend, you can say:

- When you want to smoke, call me instead.
- Don't worry, you will quit smoking. I know you can do it.

**Rishi's support really helped Sasha when he felt bad.
Your words are powerful!**

HELPFUL WORDS

Challenge

A difficult situation or task.

It is a big **challenge** to stop smoking – but you can do it.

Nicotine patch

Looks like a small bandage and is put on the skin. It slowly releases nicotine into your body through the skin.

The **nicotine patch** can help you stop smoking. Visit your doctor to get some, or call 311.

Quit

To stop doing something.

Quitting smoking improves your health and the health of your family.

Quit buddy

A good friend or partner who helps you to stop smoking.

Rishi was Sasha's **quit buddy**.

Secondhand smoke

The smoke that everyone else breathes in when someone smokes a cigarette.

Breathing in secondhand smoke is just as dangerous as smoking a cigarette yourself. Children need to be protected from **secondhand smoke**.

311

The free telephone number you can call for information about City services.

You can speak your language when you call **311**.

1-866-NY-QUITS (1-866-697-8487)

The free New York State quit smoking phone number.

1-866-NY-QUITS (1-866-697-8487) is the free hotline that you can call for information and help to quit smoking.

WE ARE NEW YORK

Learn English with our stories

**Watch all nine episodes on TV.
Read the study guides.
Join a group to practice your English.**



To get your free study guide
and to join a group, go to
www.nyc.gov/LearnEnglish



Michael R. Bloomberg
Mayor

Mayor's Office of
Adult Education

Anthony Tassi
Executive Director



The City
University
of
New York