

Campaña Semana sin Humo 2026

KIT DE HERRAMIENTAS



Junta de Andalucía
Consejería de Sanidad, Presidencia
y Emergencias

ÍNDICE

- 1 Sobre la campaña**
- 2 Objetivos**
- 3 Fechas clave**
- 4 Mensajes clave**
- 5 Post para RRSS**
- 6 Creatividades**



Sobre la campaña

La campaña "Semana sin Humo 2026" se desarrolla con motivo de la celebración del Día Mundial sin Tabaco, el 31 de mayo, y se integra en las acciones de promoción de salud de Ventana Abierta a la Familia, en colaboración con el Plan Integral de Tabaquismo de Andalucía.

La iniciativa pone el foco en la protección de niños, niñas y adolescentes frente al tabaquismo pasivo y frente a nuevas formas de consumo como los cigarrillos electrónicos y vapeadores.

La campaña busca sensibilizar a las familias sobre los efectos del humo ambiental, promover hogares y espacios libres de humo y desmontar falsas creencias sobre el vapeo adolescente.

Bajo el lema: "Tu humo también les llega", la campaña recuerda que proteger la salud infantil también implica cuidar los entornos cotidianos.



Objetivos

Objetivo general: Promover entornos familiares y sociales libres de humo y prevenir el inicio del consumo de tabaco y vapeadores en población infantil y adolescente.

Objetivos específicos

- Prevención del tabaquismo pasivo
- Sensibilizar sobre los riesgos del humo del tabaco en menores y embarazadas.
- Informar sobre el humo ambiental y su permanencia en superficies y espacios cerrados.
- Promover hogares y vehículos libres de humo.
- Favorecer el acceso a recursos y ayuda para dejar de fumar.
- Prevención del vapeo adolescente
- Informar sobre los riesgos de los cigarrillos electrónicos.
- Desnormalizar el vapeo entre adolescentes.
- Visibilizar estrategias comerciales dirigidas a jóvenes mediante sabores y diseños atractivos.
- Promover pensamiento crítico frente al marketing del vapeo.



Fechas clave

Fecha	Acción
25 mayo	Inicio Semana sin Humo
26-30 mayo	Publicación diaria de contenidos en RRSS
31 mayo	Día Mundial sin Tabaco
Semana completa	Difusión de materiales descargables y vídeos



Mensajes clave: Tabaquismo pasivo

1

El humo del tabaco también perjudica a quienes no fuman.

2

Niños y niñas son especialmente vulnerables al humo ambiental.

3

Si fumas en casa, el humo permanece en ropa, cortinas, sofás o vehículos.

4

Abrir una ventana no elimina completamente el riesgo.

5

Un hogar libre de humo protege la salud de toda la familia.

6

Cualquier momento es bueno para dejar de fumar.

Mensajes clave: Vapers y adolescencia

1

Vapear no es un gesto inocente.

2

Los vapeadores pueden contener nicotina y generar adicción.

3

Los sabores dulces y colores llamativos forman parte de estrategias de marketing dirigidas a jóvenes.

4

El cerebro adolescente es especialmente vulnerable a la nicotina.

5

Que nos parezca moderno no significa que vapear sea seguro



Propuestas de post para redes sociales

POST 1

Aunque no fumes delante de tus hijos... aunque no se vean ni se huelan, las partículas y residuos del tabaco pueden permanecer horas en el aire y meses en muebles, ropa y tejidos. Puede afectar especialmente a bebés, niños y niñas. Crear un Hogar Libre de Humo protege su salud y bienestar. #SemanaSinHumo #HogarLibreDeHumo #TuHumoLesLlega

POST 2

Abrir la ventanilla no elimina el riesgo. Fumar dentro del coche expone a niños y niñas a sustancias tóxicas incluso aunque el trayecto sea corto. Su salud también viaja contigo. Esta Semana sin Humo, apuesta por espacios 100% libres de humo. #SemanaSinHumo #HogarLibreDeHumo

POST 3

Eres su mayor ejemplo y su espejo favorito. Niños y niñas aprenden de lo que ven en casa de forma natural. Al elegir no fumar delante de ellos, rompes el ciclo del tabaco y construyes un futuro más saludable para tu familia. #TuHumoLesLlega #SemanaSinHumo

POST 4

Sabor a mango. Olor a golosina. Riesgos reales. No es vapor de agua: el aerosol de los vapeadores puede contener nicotina, partículas ultrafinas, metales y sustancias tóxicas que se inhalan directamente. Hablar con adolescentes sobre vapeo también es prevención. #NoTeVendanHumo #VapearNoEsUnJuego #

POST 1

El tabaquismo pasivo puede afectar especialmente a bebés, niños, niñas y embarazadas. Además del humo visible, existen partículas tóxicas que permanecen en superficies, tejidos y espacios cerrados, incluso después de apagar el cigarro. Un Hogar Libre de Humo es una forma sencilla y eficaz de cuidar la salud de toda la familia. #SemanaSinHumo #HogarLibreDeHumo

POST 2

Dejar de fumar tiene beneficios desde el primer día.

- ✓ Mejora la respiración
- ✓ Disminuye el cansancio
- ✓ Desaparecen los malos olores
- ✓ Mejora el bienestar familiar
- ✓ Proteges también a quienes te rodean

Nunca es tarde para empezar. #SemanaSinHumo #TuHumoLesLlega


POST 3

Hablar del tabaco y del vapeo en casa también educa. Escuchar, resolver dudas y ofrecer información clara ayuda a que niños, niñas y adolescentes desarrollen pensamiento crítico frente a hábitos perjudiciales para la salud. La prevención empieza en casa. #HogarLibreDeHumo #VapearNoEsUnJuego

POST 4

Colores brillantes, sabores dulces, diseño atractivo. Los cigarrillos electrónicos y los vapores están especialmente diseñados para llamar la atención de adolescentes y jóvenes. Pero vapear no es inocente. Puede generar adicción y afectar a la salud. Hablar en familia e informarse ayuda a prevenir. #NoTeVendanHumo #SemanaSinHumo


Creatividades



**aunque no se vean
ni se huelan...**

partículas y residuos del tabaco pueden permanecer horas en el aire y meses en muebles, ropa, tejidos, coche, y afectar especialmente a bebés, niños y niñas

Crear un Hogar Libre de Humo protege su salud y bienestar



Junta de Andalucía
Consejería de Sanidad, Presidencia
y Emergencias



**Abrir la ventanilla
no elimina el riesgo...**

Fumar dentro del coche expone a niños y niñas a sustancias tóxicas incluso aunque el trayecto sea corto.

Su salud también viaja contigo



Junta de Andalucía
Consejería de Sanidad, Presidencia
y Emergencias



**Aunque no lo parezca...
niños y niñas aprenden mirando.**

Al elegir no fumar delante de ellos, rompes el ciclo del tabaco y construyes un futuro más saludable para tu familia

Cada pequeño gesto cuenta para crear hogares sin humo



Junta de Andalucía
Consejería de Sanidad, Presidencia
y Emergencias



**Sabor a mango.
Olor a golosina.
Riesgos reales.**

No es vapor de agua: el aerosol de los vapeadores puede contener nicotina, partículas ultrafinas, metales y sustancias tóxicas que se inhalan directamente.

Vapear no es un juego



Junta de Andalucía
Consejería de Sanidad, Presidencia
y Emergencias

KIT DE HERRAMIENTAS

