



HABLE CON LOS NIÑOS

SOBRE LOS RIESGOS DE VAPEAR

Utilice esta guía en casa

El vapeo en la adolescencia sigue siendo una crisis de salud pública. Muchos adolescentes vapean con regularidad y la mayoría elige cigarrillos electrónicos con sabores. Muchos niños piensan que vapear es inofensivo, pero la realidad es que puede traer consecuencias graves para la salud. Con las herramientas y la información adecuada, los padres, educadores y otros adultos de influencia pueden marcar una profunda diferencia en las vidas de sus hijos y estudiantes al compartir datos y consejos para ayudarlos a mantenerse seguros.

La realidad sobre el vapeo en la adolescencia

Utilice esta guía para iniciar una conversación honesta en casa sobre los cigarrillos electrónicos y la adicción.

La mayoría de los cigarrillos electrónicos **CONTIENEN NICOTINA**, la misma sustancia química altamente adictiva presente en los cigarrillos comunes.

Muchos de los cigarrillos electrónicos que usan los adolescentes tienen forma de **MEMORIAS USB, LAPICEROS Y HASTA RELOJES**, por lo que es fácil ocultarlos en la escuela.

Los adolescentes **SON MÁS VULNERABLES A LA ADICCIÓN A LA NICOTINA** que los adultos, porque sus cerebros aún se están desarrollando.

Los sabores de los cigarrillos electrónicos vienen de sustancias químicas. **INHALAR ESTAS SUSTANCIAS QUÍMICAS QUE DAN SABOR** puede dañar los pulmones de los adolescentes.

Los niños que vapean son **MÁS PROPENSOS A COMENZAR A FUMAR** cigarrillos.

Vapear no es seguro. Algunos cigarrillos electrónicos contienen **LA MISMA CANTIDAD DE NICOTINA QUE UN PAQUETE ENTERO** de cigarrillos.

Algunos aerosoles de los cigarrillos electrónicos contienen sustancias químicas, **COMO EL, FORMALDEHÍDO**, que pueden causar cáncer.

HÁBITOS SALUDABLES EN CASA

El ambiente de tu hogar desempeña un papel importante en las decisiones de tus hijos. Haz que ese entorno sea saludable para ayudar a tus hijos a evitar hábitos dañinos.

- **Si fumas o vapeas, intenta dejar de hacerlo.**
Los adolescentes informan que una de las principales razones por las que prueban los cigarrillos electrónicos es porque un amigo o familiar los usa. Comparte las razones por las que deseas dejar de fumar con tu familia y pídeles que te apoyen al comenzar a hacerlo.
- **Establece un hogar libre de tabaco.**
No permitas que fumen o vapeen en tu hogar. También, asegúrate de prohibir fumar y vapear en tu carro.
- **No fumes o vapees en lugares públicos.**
Evita restaurantes, parques y otros lugares que permitan a las personas fumar o vapear.
- **Fija metas de salud para tu familia cada semana.**
Salgan a caminar juntos por el vecindario, cada semana a la hora de cenar prueben un nuevo vegetal o verdura, practiquen en familia estiramientos de yoga de un minuto o desafíense mutuamente para que todos tomen más agua. ¡Trabajar en equipo lo hace divertido!



FORMAS DE DECIR QUE NO

Pregúntele a su hijo si alguna vez se ha sentido presionado a intentar vapear. Luego, diseñe estrategias sobre lo que pueden decir o hacer si otro niño les ofrece un cigarrillo electrónico y pídale que practiquen respondiendo a diferentes situaciones.

- Simplemente decir “No, gracias” o “No, no es lo mío”.
- Cambiar de tema (“¿Irás al ensayo de la banda hoy?”).
- Alejarse y hacer algo diferente.
- Hablar con un amigo, padre o adulto de confianza.

RECURSOS

Muchos adolescentes quizás no conozcan los signos de la adicción a la nicotina. Si cree que su hijo está vapeando, hable con él sobre por qué es dañino. Pide apoyo a otras personas. Recuerda que nunca es demasiado tarde para obtener ayuda.

Señales de adicción

- Tener antojos de usar cigarrillos electrónicos u otros productos de tabaco.
- Sentirse ansioso o irritable.
- Seguir vapeando, a pesar de las consecuencias negativas.
- Hacer lo que sea para conseguir cigarrillos electrónicos.

Cómo obtener ayuda

- Habla con tu médico de cabecera sobre las opciones de tratamiento
- Visita los sitios web: espanol.smokefree.gov y teen.smokefree.gov/quit-vaping (en inglés)
- Llama a la línea de ayuda de los CDC: 1-855-DÉJELO-YA
- Para jóvenes: Envía el mensaje de texto DITCHVAPE al 88709 (en inglés)
- Para familias que quieren ayudar a los jóvenes: Envíen un mensaje de texto con la palabra QUIT al 202-899-7550 (en inglés)