

CATCH[®]
MY BREATH

Caja de Herramientas para Padres

Sección 1

ESCUELA INTERMEDIA Y SECUNDARIA

Generosamente apoyado por

 **CVS**Health
FOUNDATION

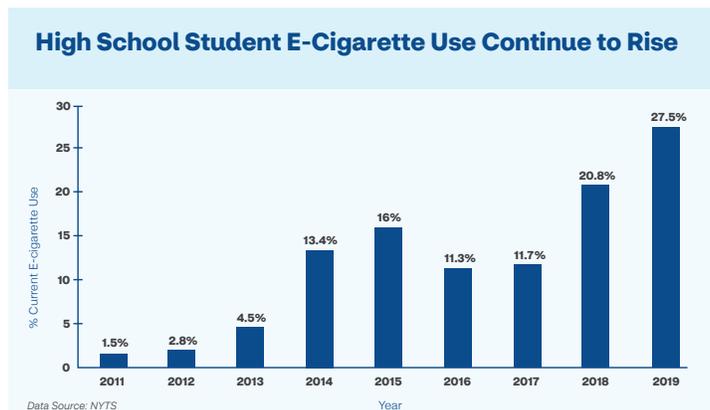
BE ~~VAPE~~ FREE

 **Discovery**
EDUCATION™

4 Datos Breves sobre la Epidemia de Vapeo

Dispositivos electrónicos de suministro de nicotina (ENDS, por sus siglas en inglés) también se les conoce como “cigarrillos electrónicos,” “pipas,” “vapeadores,” “vaporizador,” “e-cigarrillos,” y “plumas de vapor.” Los cigarrillos electrónicos usan un líquido de nicotina, también llamado e-liquid o e-juice, o cápsulas llenas de líquido. Muchos tienen sabor a frutas o dulces.

Los cigarrillos electrónicos se desarrollaron como una alternativa más segura a los cigarrillos combustibles, pero se han convertido rápidamente en una vía de acceso a la adicción a la nicotina para los jóvenes. El CDC advierte que los cigarrillos electrónicos no son seguros para los jóvenes, adultos jóvenes, mujeres embarazadas o adultos que no fuman.



Dato 1: Todos los niños corren el riesgo de probar los cigarrillos electrónicos, ¡incluso el suyo!

- Puede hacer todo bien como padre, y el vapeo aun podría suceder **con su hijo(a)**.
- El uso de e-cigarrillos ocurre en **todos los grupos sociales**, incluso en estudiantes deportistas y aquellos que logran estar en la lista de honor.
- ¡El índice de vapeo en jóvenes ha **crecido un 147%** desde el 2016!
- Se ha descubierto que las tiendas de vapeo venden a menores y afirman que los e-cigarrillos no son dañinos, ¡pero esto no es cierto!

Dato 2: La mayoría de los cigarrillos electrónicos contienen nicotina, lo que daña la salud del cerebro.

- Los expertos y las empresas de vapeo están de acuerdo: **ningún nivel** de nicotina es seguro para niños.
- La nicotina en e-cigarrillos puede reconectar el cerebro adolescente y hacerlo mas susceptible a **otras adicciones** como las drogas y el alcohol.
- La nicotina puede dañar el humor, comportamiento, y el juicio de su hijo(a). Esto puede causar **problemas en la escuela**.
- JUUL y Puff Bar, dos marcas populares, contienen niveles extremos de nicotina. Una cápsula de JUUL tiene la misma cantidad de nicotina que **un paquete de 20 cigarrillos**.
- La nicotina en los e-cigarrillos es la misma sustancia química adictiva que se encuentra en los cigarrillos combustibles u otros productos de tabaco.

Dato 3: Muchos jóvenes piensan que es seguro...pero no lo es.

- Muchos niños y jóvenes no saben los daños de los e-cigarrillos. Lo prueban porque sienten curiosidad por los sabores.
- Los niños que usan e-cigarrillos son **4 veces más propensos** a comenzar a fumar cigarrillos que causan cáncer.
- Las pequeñas partículas en los e-cigarrillos pueden **dañar los pulmones** de los usuarios y dificultar la respiración.
- Algunos productos “callejeros” que no son regulados han causado **heridas pulmonares permanentes** y incluso la **muerte**.
- Científicos aún están descubriendo todos los efectos a largo plazo de los e-cigarrillos. ¿Es tu hijo(a) parte del **experimento**?

Dato 4: El vapeo puede ser difícil de detectar.

- Muchos adolescentes y preadolescentes han usado e-cigarrillos en secreto durante clase, en los baños de la escuela e incluso en el hogar.
- Los e-cigarrillos se ven como objetos cotidianos, son fáciles de esconder, y no huelen a cigarrillos combustibles.
- Hay accesorios como ropa, mochilas, y estuches, diseñados para esconder los e-cigarrillos.
- Debido a que el vapeo es tan nuevo, los padres pueden no conocer las señales o síntomas de uso que deben buscar.

El Director General de Salud: [e-cigarettes.surgeongeneral.gov](https://www.e-cigarettes.surgeongeneral.gov) | El CDC: [cdc.gov/tobacco/basic_information/e-cigarettes/index.htm](https://www.cdc.gov/tobacco/basic_information/e-cigarettes/index.htm)

¿Está su hijo(a) en riesgo de probar cigarrillos electrónicos?

La respuesta es: **Sí**. En el 2019, más de 4 mil estudiantes de preparatoria y 1 millón de estudiantes de secundaria reportaron utilizar e-cigarrillos. En la escuela secundaria, 1 de cada 4 estudiantes reportaron que usaban e-cigarrillos regularmente.

El tema del vapeo es difícil para cualquiera, pero especialmente para los jóvenes. Los anuncios dirigidos y la presencia de compañeros que usan e-cigarrillos hacen que sea difícil de ignorar o rechazar. Algún día se le pedirá a su hijo(a) que inhale.

La investigación sobre la crianza de los hijos nos habla acerca de las acciones de los padres que **marcaran la diferencia** en las decisiones de su hijo(a) sobre los e-cigarrillos y los productos de tabaco. Consulte a continuación para ver cómo ya está apoyando a su familia.

Circula la respuesta que mejor describe a tu familia	A	B	C
1. Le conté a mi hijo(a) sobre los daños de los productos de tabaco, incluyendo los e-cigarrillos.	Sí	Lo haré	No
2. Le dije a mi hijo(a) que las compañías de tabaco y e-cigarrillos pagan a las personas influyentes de las redes sociales para que publiquen mensajes positivos sobre sus productos.	Sí	Lo haré	No
3. En nuestro hogar, tenemos reglas de no fumar para niños menores de 21 años que incluyen e-cigarrillos.	Sí	Lo haré	No
4. Siempre sé dónde está mi hijo(a) durante su tiempo libre, antes y después de la escuela, y los fines de semana.	Todo el tiempo	Algunas veces	No
5. Al establecer y hacer cumplir las reglas del hogar, mi hijo(a) me describiría como "duro, pero justo"	Todo el tiempo	Algunas veces	No
6. Mi hijo(a) participa en actividades extracurriculares frecuentes (por ejemplo, arte, deportes, clubes escolares, banda, etc.).	Sí	Algunas veces	No
7. Generalmente le doy reconocimiento a mi hijo(a) por sus buenos comportamientos, como no usar e-cigarrillos.	Todo el tiempo	Algunas veces	No
8. Mi hijo no puede ir a eventos o actividades sin la supervisión de un adulto.	Todo el tiempo	Algunas veces	No
9. Sé los nombres y números de teléfono de los amigos de mi hijo(a).	Todo el tiempo	Algunos	Ninguno
10. Sé los nombres y números de los padres de los amigos de mi hijo(a).	Todo el tiempo	Algunos	Ninguno
11. Ningún adulto en nuestro hogar usa productos de tabaco regularmente, incluidos los e-cigarrillos.	Nadie fuma	Algunos fuman	Todos fuman
12. Definitivamente sabría si mi hijo(a) usaba productos de tabaco, incluidos los e-cigarrillos.	Lo sabría	Tal vez	Probable que no

Sume el número que marcó con un círculo en cada columna.

Un padre puede hacer todo bien, y aún así su hijo(a) podría optar por experimentar con e-cigarrillos. Sin embargo, podemos reducir su riesgo aplicando algunas estrategias de crianza "probadas y verdaderas." Su objetivo es anotar más A que B y C.