



CATCH[®]
MY BREATH

Caja de Herramientas para Padres

Sección 2

ESCUELA INTERMEDIA Y SECUNDARIA

Generosamente apoyado por

 **CVS**Health
FOUNDATION

BE ~~VAPE~~ FREE

 **Discovery**
EDUCATION™

Comunicación: Una Manera Efectiva de Apoyar a su Hijo(a)

La comunicación con su hijo(a) lo ayuda a realizar un seguimiento de su actividad social, establecer reglas sobre su tiempo libre y sintonizar cuándo algo podría estar mal.

Estas **simples preguntas** y acciones pueden tener un **GRAN efecto** en sus decisiones, incluso si probar o no los e-cigarrillos. Algunas reglas sobre su tiempo libre pueden evitar oportunidades de comportamientos riesgosos. Use la lista a continuación para identificar formas fáciles de comunicarse con su hijo(a).

¿Dónde, Quien, Cuando?

Pregunte a dónde va su hijo, con quién irá y cuándo volverá.

Haz Conexiones

Conozca los nombres y la información de contacto de sus amigos y padres de amigos.

Mantenerlos Ocupados

Anime y ayude a sus hijos a inscribirse en actividades extracurriculares que disfruten.

Ir a Eventos Escolares

Asegúrese de mantenerse en contacto con los maestros, entrenadores y el personal.

Establecer Reglas

Requiera supervisión de un adulto y toque de queda. Sea consistente en hacer cumplir las consecuencias justas.

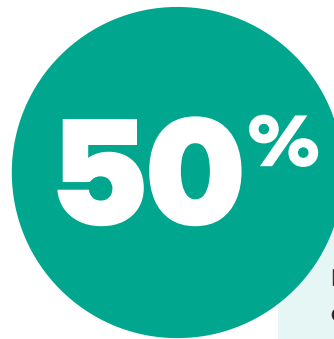
La comunicación con su hijo(a) disminuye las oportunidades de tomar decisiones riesgosas sobre los productos de tabaco y lo alerta sobre posibles problemas. También es útil saber a qué te enfrentas. Consulte los recursos a continuación para obtener más información sobre la epidemia de e-cigarrillos y consejos para padres para apoyar a su hijo.

CATCH My Breath: Catch.org/pages/CMB-Parent-Resources

Consejos de Nemours Children's Health Care and Parenting: KidsHealth.org

El cirujano general: e-cigarettes.SurgeonGeneral.gov

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: CDC.gov/tobacco/basic_information/e-cigarettes/index.htm



Los niños que necesitaban comunicarse con sus padres sobre su tiempo libre tenían la mitad de probabilidades de porbar productos de tabaco.

