



CATCH[®]
MY BREATH

Caja de Herramientas para Padres

Sección 4

ESCUELA INTERMEDIA Y SECUNDARIA

Generosamente apoyado por

 **CVS**Health
FOUNDATION

BE ~~VAPE~~ FREE

 **Discovery**
EDUCATION™

Obstáculos Comunes Para Hablar sobre el Tabaco y Cigarrillos Electrónicos

<p>"Me siento como un hipócrita."</p>	<p>"Sabén que no quiero que fumen ni usen vapeadores."</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Sea claro que, aunque usted consuma tabaco, no está bien para alguien de su edad y por qué. • Nunca es demasiado tarde para dejar de fumar. Por lo general, se requieren muchos intentos para dejarlo definitivamente. Llame al 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669) para intentarlo. • Sin embargo, si no tiene intención de abandonar, es aún más importante tener esa conversación. 	<ul style="list-style-type: none"> • ¡Eso es genial! Probablemente su hijo(a) sepa que fumar y usar e-cigarrillos es peligroso, pero las investigaciones muestran que necesitan escuchar expectativas claras de ti. • Nueva información sale todos los días. Puede seguir buscando nuevos datos para compartir con su hijo(a) buscando en Google "CDC: Know the Facts."
<p>"No sé cómo iniciar la conversación."</p>	<p>"Mis hijos no me escuchan."</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Antes de hablar con su hijo(a), aprenda todo lo que pueda. Consulte los enlaces en la parte inferior de estas páginas para obtener más información. • Practique lo que podría decir y cómo respondería a las preguntas. • Aproveche una oportunidad natural para sacar la conversación de tabaco y e-cigarrillos, como ver un anuncio de vapeadores o a alguien fumando. 	<ul style="list-style-type: none"> • ¡No es verdad! Si bien pueden estar escuchando nuevas opiniones de sus pares y redes sociales, lo que usted diga siempre importará. • A pesar de cómo se siente, investigaciones muestran que los padres realmente tienen la mayor influencia cuando se trata del consumo de tabaco y e-cigarrillos.
<p>"Mi hijo es demasiado pequeño para hablar de tabaco o vapear. "</p>	<p>"Será incómodo."</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Usar vapeadores y fumar están en todas partes... en las redes sociales, la televisión, las películas y en la escuela, ¡incluso en la escuela primaria! • Los niños de cualquier edad necesitan saber la verdad sobre los productos de tabaco y el e-cigarrillo. • Los niños más pequeños no necesitan todos los detalles, pero sí deben saber que los productos de tabaco son peligrosos, y usted desaprueba que los niños los usen. Mantenga la conversación corta y directa. 	<ul style="list-style-type: none"> • ¡No estás solo! La mayoría de los padres se sienten incómodos al hablar sobre el abuso de sustancias y la adicción con sus hijos. • Es cierto que algunos niños se resisten a las conversaciones "serias", pero siguen escuchando a pesar de mostrar molestia. • Si unos minutos pudieran salvar a su hijo(a) de formar una adicción o meterse en problemas legales, ¿no cree que valga la pena?

Para adultos: Sí esta listo para dejar de fumar, llame al 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669) para ayuda.

Para niños: Para ayudar a su hijo(a) a dejar de usar cigarrillo electrónico, haga que envíe un mensaje de texto DITCHJUUL al numero 88709.

El Director General de Salud: e-cigarettes.surgeongeneral.gov

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