



Caja de Herramientas para Padres

Sección 5

ESCUELA INTERMEDIA Y SECUNDARIA

Generosamente apoyado por



~~BE VAPE FREE~~



Cómo Hablar con su Hijo(a) sobre Fumar y Usar Cigarros Electrónicos

Si se siente abrumado por qué decirle exactamente a su hijo sobre los productos de tabaco, no está solo. Para que sea más fácil, proporcionamos sugerencias a continuación utilizando lo que ha funcionado para otros padres.

<p>Qué esperas tu</p>	<p>Sea claro sobre lo que espera. Si bien es útil comenzar la conversación con preguntas y escuchar los pensamientos y experiencias de su hijo(a), sea directo con ellos. Aquí hay algunas declaraciones como ejemplos. Elije lo que mejor se adapte a su familia:</p> <ul style="list-style-type: none"> • “No queremos que uses tabaco o e-cigarrillos.” • “Desaprobamos que los adolescentes usen e-cigarrillos.” • “Estoy orgulloso de que no usas e-cigarrillos.” • “En nuestra familia, nadie menor de 21 años puede fumar o usar e-cigarrillos.”
<p>Porque es importante</p>	<p>Es fácil decir "No lo hagas porque es malo para ti", pero eso no es tan efectivo como explicar las razones por las que es malo para ellos. Además, recuerde que los jóvenes no piensan demasiado en las consecuencias para la salud a largo plazo, como el cáncer o los ataques cardíacos. En cambio, concéntrese en las consecuencias sociales inmediatas, como meterse en problemas y perder el control debido a la adicción a la nicotina.</p> <ul style="list-style-type: none"> • “La nicotina en tabaco y e-cigarrillos es adictivo. Una vez que comienzas, es muy difícil parar.” • “¿Qué crees que pasaría si te atrapan usando e-cigarrillos en la escuela? Puedes meterte en grandes problemas como ser expulsado del equipo o club.” • “La nicotina es mala para tu cerebro. Hace que sea difícil pensar claramente alrededor de tus amigos y en la escuela.”
<p>Como responder</p>	<p>Su hijo(a) puede haber sido invitado a fumar o usar e-cigarrillos y no sabía qué hacer. Haga preguntas abiertas y deje en claro que le está escuchando. Enséñeles cómo responder con algunas habilidades de rechazo y estrategias de salida.</p> <ul style="list-style-type: none"> • “Si alguien te está presionando para hacer algo que no quieres, simplemente llama. Te recogeré, sin hacer preguntas. Más vale prevenir que lamentar.” • “Si alguien te ofrece un e-cigarrillo, di algo como esto: <ul style="list-style-type: none"> ○ “¡De ninguna manera! El entrenador / mi madre se enojaría mucho si me atraparán usando un e-cigarrillo.” ○ “No me voy a meter en problemas solo por eso.” ○ “No puedo permitirme volverme adicto a esa basura.”
<p>Si lo hacen</p>	<p>Es natural sentirse molesto si descubre que su hijo(a) ha experimentado con el vapeo. Es posible que deba tomarse unos minutos antes de hablar con su hijo(a). Recuerde transmitir que los ama, pero desapruébe el comportamiento. Recuérdeles las reglas familiares sobre fumar y sea claro sobre las consecuencias. Una pequeña consecuencia transmitirá el mensaje, mientras que las graves consecuencias pueden tener el efecto contrario. Aquí hay algunas consecuencias que los padres han usado:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pérdida de privilegios de celular durante 1 semana. • Pérdida de 2 semanas de mesada. • Limitaciones de las actividades sociales durante 2 semanas. • Escribir un informe a los padres sobre los peligros de los e-cigarrillos. <p>Si encuentra a su hijo(a) usando e-cigarrillos varias veces, puede ser el momento de probar tratamientos contra la adicción. Para ayudar a su hijo(a) a dejar de usar, pídale que ingresen a truthinitiative.org/thisisquitting o envíe un mensaje de texto con el mensaje DITCHJUUL al 88709.</p>

Esté Listo para Preguntas Difíciles sobre el Uso de Cigarrillos Electrónicos

Si bien la mayoría de los padres esperan que sus hijos no fumen ni usen e-cigarrillos, los estudios demuestran que es necesario dejar en claro esa expectativa. A pesar de lo que dice o hace su hijo(a), usted todavía tiene mucha influencia en sus decisiones. Muchos padres han encontrado útil practicar sus respuestas a preguntas difíciles. Hemos reunido una hoja de trabajo para ayudarle a responder algunas preguntas difíciles que su hijo(a) podría hacerle.

¿Por qué no quieres que use e-cigarrillos (o tabaco)?

Aquí hay algunas sugerencias sobre cómo responder:

- La ciencia muestra que hay químicos adictivos y peligrosos en los e-cigarrillos y productos de tabaco.
- Debido a que todavía está creciendo, la nicotina es especialmente adictiva y puede dañar su cerebro permanentemente.
- Las diminutas partículas que se inhalan cuando alguien usa e-cigarrillos pueden dañar sus pulmones, lo que dificulta la respiración, empeora el asma, produce tos, hemorragias nasales y más.

Hazlo a tu manera:

Los e-cigarrillos solo tienen nicotina y ninguna de las "cosas malas" como los cigarrillos regulares. ¿A quien le importa?

- La nicotina sigue siendo un problema. "Hace que sea difícil pensar con claridad entre amigos y en la escuela."
- Como su cerebro aún está creciendo, la nicotina es especialmente dañina para usted.
- La adicción a la nicotina hace a consumidores de e-cigarrillos 4 veces mas propensos a la adicción a cigarrillos regulares en un futuro. Incluso puede afectar su cerebro, por lo que es más probable que se vuelva adicto a otras sustancias como el alcohol o las drogas.
- No conocemos todos los efectos a largo plazo de todos los químicos dentro de los e-cigarrillos.

Hazlo a tu manera:

Al menos no estaría fumando cigarrillos o haciendo algo peor. Es solo un vaporizador.

- Estoy orgulloso de que estés tomando buenas decisiones. Los e-cigarrillos aún pueden dañar su cuerpo y cerebro, incluso si no tienen las mismas toxinas.
- Ya sea que obtenga nicotina de un e-cigarrillo u otros productos de tabaco, aún es peligroso para su cerebro.
- Los cigarrillos electrónicos no han existido el tiempo suficiente para que sepamos todos los posibles daños que podrían causar.
- El hecho de que los e-cigarrillos sean más seguros no significa que sean sanos o seguros.

Hazlo a tu manera:

Todos lo están haciendo. No es gran cosa.

- Gracias por ser honesto conmigo. La ciencia muestra que hay muchas cosas malas que provienen del uso de e-cigarrillos, como lesión pulmonar, adicción, cambios cerebrales y más. Eso es un gran problema.
- Usar e-cigarrillos es ilegal para alguien de su edad. Cada vez que una persona menor de 21 años elige usar cigarrillos electrónicos, está arriesgando su futuro.

Hazlo a tu manera:

Usted fuma cigarrillos / usa e-cigarrillos. ¿Por qué no debería?

- Solo porque fumo / uso vaporizador, no significa que debas hacerlo. Una vez que eres adicto, es realmente difícil dejarlo.
- Es legal para mí fumar / usar vaporizador, pero no para ti. Hay leyes para protegerlo porque la nicotina daña permanentemente los cerebros en crecimiento.
- Si tuviera la oportunidad de regresar y cambiar el tiempo, no habría comenzado a fumar o usar e-cigarrillos. La nicotina es muy adictiva, lo que hace que sea realmente difícil de detener.
- Planeo intentar dejar de fumar alguna vez. La mayoría de las personas necesitan muchos intentos para dejar de fumar para siempre. No quiero que tengas que pasar por lo que yo he pasado. Si no comienzas, nunca tendrás que parar.

Hazlo a tu manera:

Para mas información:

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

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

Campaña para Niños Libres de Tabaco: TobaccoFreeKids.org

Padres Contra El Vapeo: ParentsAgainstVaping.org

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