

Hable con su Hijo(a) Adolescente Sobre los Cigarrillos Electrónicos: Una Hoja de Consejos para los Padres



ANTES DE LA CHARLA

Conozca los hechos.

Obtenga información creíble sobre los cigarrillos electrónicos y los jóvenes en

E-cigarettes.SurgeonGeneral.gov

Sea Paciente y Este Listo para Escuchar.

- Evite las críticas y aliente un diálogo abierto.
- Recuerde, su objetivo es tener una conversación, no impartir un sermón.
- Está bien que su conversación se lleve a cabo a lo largo del tiempo, por partes.

Dé un ejemplo positivo al no usar tabaco.

Si usted usa tabaco, nunca es demasiado tarde para dejarlo. Para obtener ayuda gratuita, visite smokefree.gov o llame al 1-800-QUIT-NOW.

COMIENZE LA CONVERSACIÓN

Encuentre el momento adecuado.

Una discusión más natural aumentará la probabilidad de que su hijo(a) adolescente escuche. En lugar de decir "necesitamos hablar" le puede preguntar a su hijo(a) qué piensa sobre una situación que presencien juntos, como por ejemplo Seeing someone use an e-cigarette in person or in a video.

- Ver a alguien usar un cigarrillo electrónico en persona o en un video.
- Pasar por una tienda de cigarrillos electrónicos cuando caminan o conducen.
- Ver un anuncio de cigarrillos electrónicos en una tienda o revista o en la Internet.

Pida apoyo.

- ¿No está Seguro(a) por dónde comenzar? Pídale a su proveedor de atención médica que hable con su hijo(a) adolescente sobre los riesgos de los cigarrillos electrónicos.
- También puede sugerir que su hijo(a) adolescente hable con otros adultos de confianza, como parientes, maestros, líderes religiosos, entrenadores, o consejeros que usted sepa que están al tanto de los riesgos de los cigarrillos electrónicos.
- Estos adultos de apoyo pueden ayudar a reforzar su mensaje como padre.

RESPONDA A SUS PREGUNTAS

¿Por qué no quieres que use cigarrillos electrónicos?

- La ciencia muestra que los cigarrillos electrónicos contienen ingredientes que son adictivos y pueden hacerles daño a diferentes partes de tu cuerpo.
- En este momento, tu cerebro aún se está desarrollando, lo que significa que es más vulnerable a la adicción. Muchos cigarrillos electrónicos contienen nicotina, y el uso de nicotina puede cambiar tu cerebro para hacerte desear más nicotina. También puede afectar tu memoria y concentración. ¡No quiero eso para ti!
- Los cigarrillos electrónicos contienen químicos que son dañinos. Cuando las personas usan cigarrillos electrónicos, respiran pequeñas partículas que pueden hacerle daño a tus pulmones.
- El vapor que las personas exhalan de los cigarrillos electrónicos puede exponerte a productos químicos que no son seguros para respirar.

¿Cuál es el problema con la nicotina?

- Tu cerebro aún se está desarrollando hasta aproximadamente los 25 años. El Cirujano General informó que la nicotina es adictiva y puede hacerle daño al desarrollo de tu cerebro.
- El uso de nicotina a tu edad puede dificultarte más la concentración, el aprender o controlar tus impulsos.
- La nicotina puede incluso entrenar a tu cerebro para que se vuelva adicto más fácil a otras drogas como la metanfetamina y la cocaína.
- No digo esto para asustarte, pero quiero que tengas los hechos porque nada es más importante para mí que tu salud y seguridad.



Wheeler

CONNECTICUT
Clearinghouse

a program of the Connecticut Center
for Prevention, Wellness and Recovery

800.232.4424 (phone)

860.793.9813 (fax)

www.ctclearinghouse.org

Una biblioteca y centro de recursos sobre el alcohol, tabaco, otras drogas, la salud mental y el bienestar

¿No son los cigarrillos electrónicos más seguros que los cigarrillos convencionales?

- Porque tu cerebro aún se está desarrollando, los estudios científicos muestran que no es seguro para que uses ningún producto de Tabaco que contiene nicotina, incluidos los cigarrillos electrónicos.
- Si recibes nicotina de un cigarrillo electrónico o un cigarrillo, todavía es arriesgado.
- Algunas baterías de cigarrillos electrónicos han incluso explotado y lastimado a personas

Pensé que los cigarrillos electrónicos no tenían nicotina: ¿solo agua y saborizante?

- Yo solía pensar eso también. Pero muchos cigarrillos electrónicos tienen nicotina. Existen también en ellos otros productos químicos que pueden ser dañinos.
- Veamos juntos el sitio web sobre los cigarrillos electrónicos del Cirujano General (E-cigarettes.SurgeonGeneral.gov) para que puedas verlo por ti mismo(a).

MANTENGA LA CONVERSACIÓN CONTINUA

Muchos padres encuentran que enviar mensajes de texto es una excelente manera de llegar a sus adolescentes. Aquí hay algunas sugerencias para mensajes de texto que podrían captar la atención de tu hijo(a) adolescente. Y puede compartir fácilmente las páginas del sitio web (E-cigarettes.SurgeonGeneral.gov) con su hijo(a) adolescente.

Conéctese y motive.

- Siempre te gustó la ciencia. Échale un vistazo a la ciencia sobre los cigarrillos electrónicos y los jóvenes: E-cigarettes.SurgeonGeneral.gov
- Dejar la nicotina es difícil, pero estoy tan feliz de haberlo dejado. No cometas ese error y te vuelvas adicto. El fumar y el consumo de Tabaco incluyendo el uso de cigarrillos electrónicos, no son seguros para los jóvenes.

Recuérdete y repítale.

- La mayoría de los adolescentes no usan cigarrillos electrónicos. Los cigarrillos electrónicos con nicotina le pueden hacer daño a tu cerebro, y tu cerebro todavía se está desarrollando hasta que tengas al menos 25 años.☒
- Puedes sentirte tentado por los sabores de los cigarrillos electrónicos, pero inhalar ciertos aromas que se han encontrado en algunos cigarrillos electrónicos puede ser perjudicial.

Comparta hechos y recursos.

- Acabo de enterarme de que muchos cigarrillos electrónicos contienen nicotina. Esa es la droga que hace que los cigarrillos sean tan adictivos. La nicotina también puede afectar el desarrollo de tu cerebro.
- Acabo de ver un informe del Cirujano General de que los cigarrillos electrónicos pueden alterar la forma en que se desarrolla el cerebro e incluso afecta tu estado de ánimo y concentración. Por favor no utilices ningún producto que contenga nicotina.
- Espero que ninguno de tus amigos use cigarrillos electrónicos a tu alrededor. Incluso respirar el vapor que exhalan puede exponerte a la nicotina y los productos químicos que pueden ser peligrosos para tu salud.

Yo (o mis amigos) hemos probado los cigarrillos electrónicos y no fue gran cosa.

- Agradezco tu honestidad. En el futuro, espero que tú (o tus amigos) se mantendrán alejados de los cigarrillos electrónicos y otros productos de tabaco, incluidos los cigarrillos. La ciencia muestra que los cigarrillos electrónicos contienen ingredientes que son adictivos y pueden causarles daño a diferentes partes de tu cuerpo.
- La próxima vez que vayamos al médico, vamos a preguntar sobre los riesgos de la nicotina, los cigarrillos electrónicos y otros productos de Tabaco.

Tu usabas tabaco, entonces ¿por qué no debería yo?

- Si pudiera volver a vivir mi vida, nunca hubiera comenzado a fumar. Aprendí que las personas que fuman los cigarrillos son mucho más propensas a desarrollar y morir de ciertas enfermedades que las personas que no fuman. Esto fue realmente aterrador, así que dejé de fumar.
- El dejar de fumar fue realmente difícil, y no quiero que pases por eso. Lo mejor es

Recursos de Connecticut

Departamento de Servicios de Salud
Mental y Adicción
Programa Educativo de Prevención del
Tabaco
www.ct.gov/dmhas/

Departamento de Salud Pública
CT Quitline

www.ct.gov/dph
1.800.QUIT-NOW

Recursos Nacionales

Asociación Americana del Pulmón
www.lung.org
Centros para el Control y la Prevención
de Enfermedades
www.SurgeonGeneral.gov
www.smokefree.gov

