



# HABLE CON LOS NIÑOS

SOBRE LOS RIESGOS DE VAPEAR

Utilice esta guía en casa



**El vapeo en la adolescencia sigue siendo una crisis de salud pública.** Muchos adolescentes vapean con regularidad y la mayoría elige cigarrillos electrónicos con sabores. Muchos niños piensan que vapear es inofensivo, pero la realidad es que puede traer consecuencias graves para la salud. Con las herramientas y la información adecuada, los padres, educadores y otros adultos de influencia pueden marcar una profunda diferencia en las vidas de sus hijos y estudiantes al compartir datos y consejos para ayudarlos a mantenerse seguros.

## La realidad sobre el vapeo en la adolescencia

*Utilice esta guía para iniciar una conversación honesta en casa sobre los cigarrillos electrónicos y la adicción.*

La mayoría de los cigarrillos electrónicos **CONTIENEN NICOTINA**, la misma sustancia química altamente adictiva presente en los cigarrillos comunes.

Muchos de los cigarrillos electrónicos que usan los adolescentes tienen forma de **MEMORIAS USB, LAPICEROS Y HASTA RELOJES**, por lo que es fácil ocultarlos en la escuela.

Los adolescentes **SON MÁS VULNERABLES A LA ADICCIÓN A LA NICOTINA** que los adultos, porque sus cerebros aún se están desarrollando.

Los sabores de los cigarrillos electrónicos vienen de sustancias químicas. **INHALAR ESTAS SUSTANCIAS QUÍMICAS QUE DAN SABOR** puede dañar los pulmones de los adolescentes.

Los niños que vapean son **MÁS PROPENSOS A COMENZAR A FUMAR** cigarrillos.

Vapear no es seguro. Algunos cigarrillos electrónicos contienen **LA MISMA CANTIDAD DE NICOTINA QUE UN PAQUETE ENTERO** de cigarrillos.

Algunos aerosoles de los cigarrillos electrónicos contienen sustancias químicas, **COMO EL, FORMALDEHÍDO**, que pueden causar cáncer.

## HÁBITOS SALUDABLES EN CASA

El ambiente de tu hogar desempeña un papel importante en las decisiones de tus hijos. Haz que ese entorno sea saludable para ayudar a tus hijos a evitar hábitos dañinos.

- **Si fumas o vapeas, intenta dejar de hacerlo.**  
Los adolescentes informan que una de las principales razones por las que prueban los cigarrillos electrónicos es porque un amigo o familiar los usa. Comparte las razones por las que deseas dejar de fumar con tu familia y pídeles que te apoyen al comenzar a hacerlo.
- **Establece un hogar libre de tabaco.**  
No permitas que fumen o vapeen en tu hogar. También, asegúrate de prohibir fumar y vapear en tu carro.
- **No fumes o vapees en lugares públicos.**  
Evita restaurantes, parques y otros lugares que permitan a las personas fumar o vapear.
- **Fija metas de salud para tu familia cada semana.**  
Salgan a caminar juntos por el vecindario, cada semana a la hora de cenar prueben un nuevo vegetal o verdura, practiquen en familia estiramientos de yoga de un minuto o desafíense mutuamente para que todos tomen más agua. ¡Trabajar en equipo lo hace divertido!



## FORMAS DE DECIR QUE NO

Pregúntele a su hijo si alguna vez se ha sentido presionado a intentar vapear. Luego, diseñe estrategias sobre lo que pueden decir o hacer si otro niño les ofrece un cigarrillo electrónico y pídale que practiquen respondiendo a diferentes situaciones.

- Simplemente decir “No, gracias” o “No, no es lo mío”.
- Cambiar de tema (“¿Irás al ensayo de la banda hoy?”).
- Alejarse y hacer algo diferente.
- Hablar con un amigo, padre o adulto de confianza.

## RECURSOS

Muchos adolescentes quizás no conozcan los signos de la adicción a la nicotina. Si cree que su hijo está vapeando, hable con él sobre por qué es dañino. Pide apoyo a otras personas. Recuerda que nunca es demasiado tarde para obtener ayuda.

### Señales de adicción

- Tener antojos de usar cigarrillos electrónicos u otros productos de tabaco.
- Sentirse ansioso o irritable.
- Seguir vapeando, a pesar de las consecuencias negativas.
- Hacer lo que sea para conseguir cigarrillos electrónicos.

### Cómo obtener ayuda

- Habla con tu médico de cabecera sobre las opciones de tratamiento
- Visita los sitios web: [espanol.smokefree.gov](http://espanol.smokefree.gov) y [teen.smokefree.gov/quit-vaping](http://teen.smokefree.gov/quit-vaping) (en inglés)
- Llama a la línea de ayuda de los CDC: 1-855-DÉJELO-YA
- Para jóvenes: Envía el mensaje de texto DITCHVAPE al 88709 (en inglés)
- Para familias que quieren ayudar a los jóvenes: Envíen un mensaje de texto con la palabra QUIT al 202-899-7550 (en inglés)