

EDÚQUESE SOBRE LOS VAPORIZADORES PARA PODER CONVERSAR CON SU HIJA/O.

CÓMO ABRIR UNA CONVERSACIÓN CON ELLOS (4)

No espere a que llegue el momento adecuado, quizá nunca llegue. Use la información que aparece aquí y estará listo/a para tratar el tema en cualquier momento.

- Cuando usted divise a alguien que esté usando los vapes ya sea en vivo o en un anuncio, señale y pregúntele a su hijo/a si ha visto a alguien usar vapes en su escuela.
- Pregunte si acaso han visto videos de vapes cuando usan las redes sociales.

No es necesario tener todo el conocimiento y es bueno demostrar que tiene curiosidad de aprender más.

EXEMPLOS DE COMO INICIAR UNA PLÁTICA (5)

Si se quizá no encuentre la manera de iniciar una conversación sobre este tema con su hijo, le recomendamos que use algunas de estas frases o respuestas. Estos consejos nos vienen por parte de Protect Kids Fights Flavored E-Cigs.

CÓMO INICIAR UNA CONVERSACIÓN

Haga el propósito de determinar qué tanto sabe él/ella acerca de este tema

- Hoy en Facebook, vi algo referente al vaping. ¿Sabes lo que son los vapes?
- ¿Sientes tu que los niños se presionan uno al otro para usar los vapes?
- Me enteré que un padre (o madre) encontró un vape y me pregunté a mi mismo si quizá tu sabes como son los cigarrillos electrónicos?

La respuesta de su hijo/a determinará el curso de la conversación. Aquí



A Smoke Free Paso del Norte es una iniciativa de Paso del Norte Health Foundation. Si usted desea dejar de usar tabaco o dejar de fumar, llame al 915-534-7848 para obtener ayuda.

visite www.smokefreepdn.org para mayor información.

EL / ELLA DICE QUE SE SIENTE PRESIONADO

Si su hijo/a revela que se siente presionado por otros, Ud. puede responder de esta manera:

- Gracias por confiar en mi. Es normal querer pertenecer a un grupo.
- Intenta ser fuerte y responde, "Gracias, estoy bien así." Creeme que entiendo que no es fácil responder así.
- Es difícil confrontar esto si te encuentras solo. Quizá hay alguien más en tu grupo con quien te puedas apoyar.
- Dile a tus amigos que si ellos también se sienten presionados que es mejor alejarse de la situación.

EL / ELLA DICE QUE LOS VAPES NO SON PELIGROSOS

Si su hijo/a cree que los vapores no son dañinos, comparte estos datos:

- El vapor que emiten no es solo agua. Es un aerosol que contiene muchos ingredientes entre ellos: nicotina, propilenglicol, disolventes, químicos de sabores y más. La verdad es que es imposible saber qué más contienen pues no están bien regulados. En fin, no es bueno ni saludable respirar químicos y partículas hasta lo más profundo de nuestros pulmones.
- Los cigarrillos electrónicos contienen la misma cantidad de nicotina que los cigarrillos normales. Son muy adictivos.
- Uno de estos vapores contiene tanta nicotina como la que hay en una cajetilla entera de cigarrillos, y quizá hasta más. (2)
- La nicotina daña a tu cerebro. Puede afectar que tanto uno puede recordar o concentrarse. Además, la nicotina impone al cerebro a que sea más adicto a otros tipos de drogas.

VAPES NO CAUSAN DAÑO Y HASTA HAY DE SABORES

Si su hijo/a responde que los cigarrillos electrónicos parecen ser inofensivos y que los hay sabores dulces, hágales saber que:

- Las compañías que los producen les ponen sabores para que los jóvenes los quieran probar y se hagan adictos al vaping.
- Las compañías tabaqueras han usado diferentes métodos para atraer a los

A Smoke Free Paso del Norte es una iniciativa de Paso del Norte Health Foundation. Si usted desea dejar de usar tabaco o dejar de fumar, llame al 915-534-7848 para obtener ayuda.

visite www.smokefreepdn.org para mayor información.



GUÍA DE DISCUSIÓN

Para Padres y Madres

EL / ELLA TE RECUERDA QUE TU TAMBIEN HAS FUMADO

Si le hechan en cara que usted también ha fumado, responda de esta manera:

- He cometido bastantes errores y he aprendido de ellos. Quisiera que tu no hicieras lo mismo.
- Es tan difícil dejar de fumar, que quisiera nunca haber fumado. Me preocupa no saber que tanto daño me he hecho y prefiero que tu no sigas el mismo camino.
- Por más que lo he intentado, no he podido dejar el vicio. No quiero que tengas que pasar por esto.

ADMITEN HABER PROBADO EL ALCOHOL

Vea aquí unos datos que puede revisar por si su hijo/a le dice que ha probado el alcohol

- Entre los jóvenes paseños el alcohol es la droga de más uso. Lo frecuentan aún más que al tabaco o cualquier otra droga.
- Estudios recientes reportan que 2 de cada 3 alumnos de preparatoria en el estado de Texas han probado el alcohol y 1 de cada 5 lo han consumido en exceso (5 o más tragos por ocasión) al menos una vez durante el mes pasado.
- Además, de aquellos quienes reportaron haber consumido alcohol en exceso, más del 50% se subieron a un auto conducido por alguien que también tomó alcohol y 1 de 4 condujeron un auto ellos mismos.

COMO GUIAR LA CONVERSACIÓN (7)

- Siga ofreciendo más información conforme Ud. vaya platicando más y más con su hijo/a para guiarlo mejor.
- Comparta todos sus conocimientos acerca del vaping y explíquelo a el/ella que le preocupa que las compañías le sigan promoviendo estos productos directamente a los jóvenes.
- Pregúntele a su hijo/a como él/ella va a responder si alguien le llega a ofrecer un vape. Enseñe cómo puede decir que "No."
- Dele ánimo para que pueda tomar sus propias decisiones y no dejarse llevar cuando otros lo presionan. Recuerdeles que cada decisión trae sus consecuencias.

A Smoke Free Paso del Norte es una iniciativa de Paso del Norte Health Foundation. Si usted desea dejar de usar tabaco o dejar de fumar, llame al 915-534-7848 para obtener ayuda.

visite www.smokefreepdn.org para mayor información.



GUÍA DE DISCUSIÓN

Para Padres y Madres

SIGA LA CONVERSACIÓN

- Now that you understand more about vaping look for more opportunities to bring it up in conversation. Your conversations should be ongoing... as long as e-cigarettes and vapes are still available on the market.
- Share new information as you hear about it and encourage them to make the decision based on all the reasons you've talked about.
- And always find ways to build their confidence by highlighting their skills and personal strengths.

CITAS

1. Paso del Norte Health Foundation Vaping Among Pre-Teen and Teen Audiences in the Paso del Norte Region.
2. From <https://www.lung.org/quit-smoking/vape-talk>
3. 2018 DSHS Texas Youth Tobacco Survey 24.7% and New Mexico Youth Risk and Resiliency Survey
4. Adapted from <https://www.lung.org/quit-smoking/vape-talk>
5. From <https://fightflavoredcigs.org/tips-on-talking-to-your-kids>
6. Centers for Disease Control and Prevention. Youth Risk Behavior Surveillance—United States, 2017. Morbidity and Mortality Weekly Report. June 15, 2018; 67(SS-08).
7. Paso del Norte Health Foundation Vaping Among Pre-Teen and Teen Audiences in the Paso del Norte Region.



A Smoke Free Paso del Norte es una iniciativa de Paso del Norte Health Foundation. Si usted desea dejar de usar tabaco o dejar de fumar, llame al 915-534-7848 para obtener ayuda.

visite www.smokefreepdn.org para mayor información.