

Informe a los PADRES

Cómo hablar con los niños sobre el cigarrillo electrónico

Más de 3.5 millones de niños usaron cigarrillos electrónicos en 2020, incluido 1 de cada 20 estudiantes de la escuela intermedia. Los cigarrillos electrónicos, también conocidos como e-cigs o vapeadores, pueden tener un profundo impacto en la salud de su hijo. Si desea hablar con sus hijos sobre el vapeo, pero no está seguro de cómo hacerlo, estas son algunas maneras útiles para iniciar un debate.

Inicie la conversación con una pregunta para evaluar cuánto sabe su hijo:

- » Mi amiga me decía que su hijo está recibiendo una terrible presión de sus compañeros en la escuela para vapear. ¿Alguna vez te has sentido presionado para vapear?
- » Mi amiga me dijo que encontró un dispositivo de vapeo y me hizo pensar: ¿Sabes cómo es un cigarrillo electrónico?

Si le dicen que sienten presión para vapear, puede decir:

- » Ayuda saber que no estás solo. Si puedes encontrar a alguien más en tu grupo que te respalde, eso ayudaría.
- » También está bien salir de allí si sientes que te presionan. Inventa una razón por la que tienes que abandonar la conversación. ¡Y siempre será tu excusa! Simplemente envíame por mensaje de texto la letra "X" y luego puedo enviarte un mensaje de texto que indique que debes venir a casa. Te ofrece una manera fácil de decir: "Hey, tengo que irme. Mis padres me acaban de pedir que regrese a casa."



Cigarrillos electrónicos desechables



Dispositivos recargables



Productos basados en cartuchos (Juul)



Líquidos para cigarrillos electrónicos

- » Una cápsula a menudo contiene tanta nicotina como un paquete entero de cigarrillos, o más.
- » La nicotina daña el cerebro. Puede afectar tu memoria y concentración. Además, capacita al cerebro para que se haga adicto con más facilidad a otras drogas.

Si señalan que los cigarrillos electrónicos parecen inofensivos porque vienen con sabores de dulces, puede decir:

- » Esto se debe a que las compañías tabacaleras o de cigarrillos electrónicos están usando sabores que atraen a los niños, para que los prueben y se vuelvan adictos.
- » Las compañías tabacaleras han alentado a los niños con todo tipo de productos saborizados durante décadas. Los sabores simplemente facilitan el comienzo.

Si dicen: "Tú fumas o fumaste, ¿por qué no debería hacerlo yo?", puede decir:

- » Oye, no soy perfecto y he cometido muchos errores que espero que no cometas. Dejar de fumar fue muy difícil, y no quiero que pases por eso. Tengo miedo de qué tipo de daño le hice a mi cuerpo.

Contenido cortesía de The Campaign for Tobacco Free Kids.
Obtenga más información en www.tobaccofreekids.org.

¿Desea obtener más información?

Visite www.fightflavoredcigs.org para obtener más recursos para padres e información sobre la epidemia de cigarrillos electrónicos juveniles. Comuníquese con partnerships@tfk.org si tiene alguna pregunta.