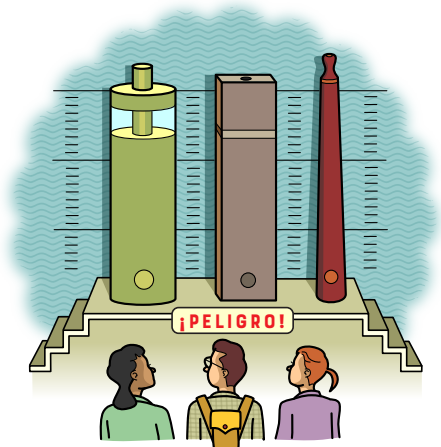


Cómo hablar con los niños sobre los riesgos de vapear

Usa esta guía para iniciar una conversación sincera en casa sobre los cigarrillos electrónicos y la adicción.

En la escuela, a través de un programa desarrollado por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) de los Estados Unidos y Scholastic, tu hijo aprenderá por qué el uso de cigarrillos electrónicos, a veces conocido como vapeo, no es seguro para los adolescentes y los preadolescentes. El problema es real, y el vapeo en la adolescencia sigue siendo una crisis de salud pública. Hoy, aproximadamente uno de cada treinta y seis alumnos de las escuelas intermedias usa cigarrillos electrónicos y la mayoría de los niños han presenciado este uso en la escuela. Muchos niños creen que vapear es inofensivo, pero la realidad es que puede tener consecuencias graves para la salud. Comparte estos datos y consejos con tu hijo para ayudarlo a mantenerse seguro.



La realidad sobre el vapeo en la adolescencia

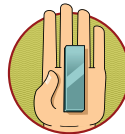


La mayoría **de los cigarrillos electrónicos, incluida la marca popular Juul, contiene nicotina,** la misma sustancia química altamente adictiva presente en los cigarrillos comunes.

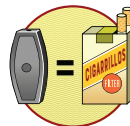
Casi el **80%** de los usuarios actuales de cigarrillos electrónicos **en las escuelas intermedias** informan que usan productos con sabores.



Los adolescentes son más vulnerables a la adicción a la nicotina que los adultos, porque sus **cerebros aun se están desarrollando.**



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.**

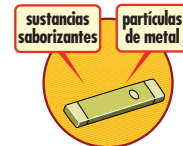


Contrario a lo que algunos niños creen, **vapear no es seguro.** De hecho, un Juul pod contiene **la misma cantidad de nicotina que un paquete entero de cigarrillos.**

Los niños que vapean son más propensos a comenzar a fumar cigarrillos.



En 2019, un brote de **enfermedades pulmonares graves vinculadas a los productos de vapeo,** incluidos los cigarrillos electrónicos, afectó a miles de personas, incluso a adolescentes y adultos jóvenes en buen estado de salud.



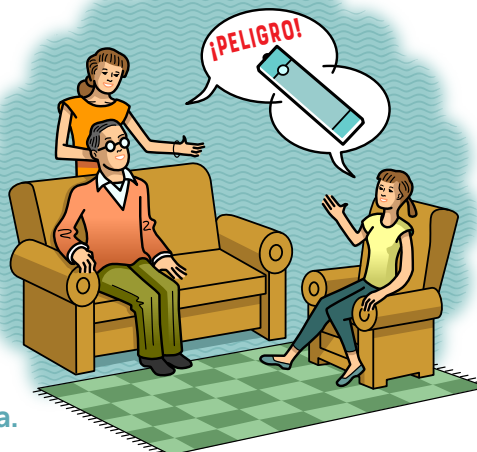
Algunos aerosoles de los cigarrillos electrónicos contienen **sustancias químicas, como el formaldehído,** que pueden **causar cáncer.**

(Continuación de la página anterior).

Practicar formas de decir que no

Pregúntale a tu hijo si alguna vez se sintió presionado a probar vapear. Luego, desarrollen estrategias sobre qué puede decir o hacer si otro niño le ofrece un cigarrillo electrónico y pídele que practique 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.**



Hábitos saludables en el hogar

El ambiente en el hogar desempeña un papel importante en las decisiones de tu hijo. Mantén un ambiente saludable para ayudarlo a evitar hábitos dañinos.

- **Si fumas o vapeas, intenta dejar de hacerlo.** Los adolescentes manifiestan que uno de los principales motivos por los que prueban los cigarrillos electrónicos es porque un amigo o familiar los usa. Comparte los motivos por los que deseas abandonar el hábito y pídele apoyo a tu familia cuando inicies el proceso.
- **Haz que tu hogar sea un espacio libre de tabaco.** No permitas fumar o vapear en tu hogar. También asegúrate de prohibir estos hábitos en tu automóvil.
- **Aléjate de los lugares públicos en los que la gente fuma o vapea.** Evita restaurantes, parques y otros lugares donde se permite fumar o vapear.
- **Establece objetivos saludables para practicar en familia cada semana.** Salgan a caminar juntos por el vecindario, prueben una verdura nueva cada semana en la cena, practiquen estiramientos de yoga por un minuto e intenten tomar más agua. ¡Trabajar en equipo es más divertido!



Recursos

Es posible que los adolescentes no conozcan las señales de adicción a la nicotina. Si crees que tu hijo vapea, explícale por qué es dañino. Pide ayuda a otras personas. Recuerda que nunca es demasiado tarde para obtener ayuda.

Señales de adicción

- Tener deseos compulsivos de usar cigarrillos electrónicos u otros productos de tabaco.
- Sentirse ansioso o irritable.
- Continuar vapeando, a pesar de las consecuencias negativas.
- Hacer cualquier cosa para conseguir cigarrillos electrónicos.

Cómo obtener ayuda

- Habla con tu médico de cabecera sobre las opciones de tratamiento.
- Visita espanol.smokefree.gov/
- Instituto Nacional del Cáncer LiveHelp: **1-877-448-7848**