



**CATCH**<sup>®</sup>  
MY BREATH

# Caja de Herramientas para Padres

ESCUELA INTERMEDIA Y SECUNDARIA

Generosamente apoyado por

 **CVS**Health  
FOUNDATION

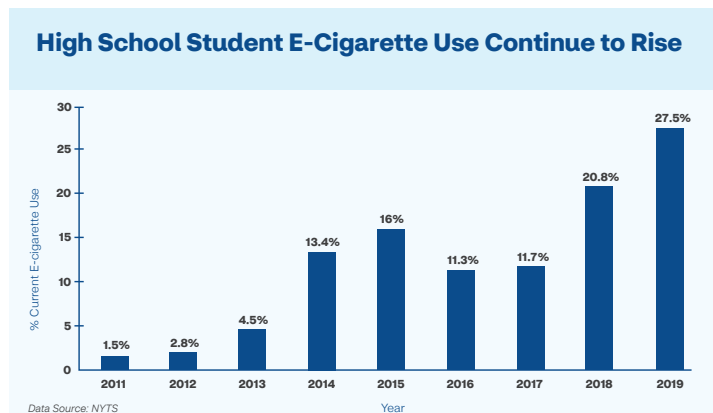
**BE ~~VAPE~~ FREE**

 **Discovery**  
EDUCATION™

# 4 Datos Breves sobre la Epidemia de Vapeo

Dispositivos electrónicos de suministro de nicotina (ENDS, por sus siglas en inglés) también se les conoce como “cigarrillos electrónicos,” “pipas,” “vapeadores,” “vaporizador,” “e-cigarrillos,” y “plumas de vapor.” Los cigarrillos electrónicos usan un líquido de nicotina, también llamado e-liquid o e-juice, o cápsulas llenas de líquido. Muchos tienen sabor a frutas o dulces.

Los cigarrillos electrónicos se desarrollaron como una alternativa más segura a los cigarrillos combustibles, pero se han convertido rápidamente en una vía de acceso a la adicción a la nicotina para los jóvenes. El CDC advierte que los cigarrillos electrónicos no son seguros para los jóvenes, adultos jóvenes, mujeres embarazadas o adultos que no fuman.



## Dato 1: Todos los niños corren el riesgo de probar los cigarrillos electrónicos, ¡incluso el suyo!

- Puede hacer todo bien como padre, y el vapeo aun podría suceder **con su hijo(a)**.
- El uso de e-cigarrillos ocurre en **todos los grupos sociales**, incluso en estudiantes deportistas y aquellos que logran estar en la lista de honor.
- ¡El índice de vapeo en jóvenes ha **crecido un 147%** desde el 2016!
- Se ha descubierto que las tiendas de vapeo venden a menores y afirman que los e-cigarrillos no son dañinos, ¡pero esto no es cierto!

## Dato 2: La mayoría de los cigarrillos electrónicos contienen nicotina, lo que daña la salud del cerebro.

- Los expertos y las empresas de vapeo están de acuerdo: **ningún nivel** de nicotina es seguro para niños.
- La nicotina en e-cigarrillos puede reconectar el cerebro adolescente y hacerlo más susceptible a **otras adicciones** como las drogas y el alcohol.
- La nicotina puede dañar el humor, comportamiento, y el juicio de su hijo(a). Esto puede causar **problemas en la escuela**.
- JUUL y Puff Bar, dos marcas populares, contienen niveles extremos de nicotina. Una cápsula de JUUL tiene la misma cantidad de nicotina que **un paquete de 20 cigarrillos**.
- La nicotina en los e-cigarrillos es la misma sustancia química adictiva que se encuentra en los cigarrillos combustibles u otros productos de tabaco.

## Dato 3: Muchos jóvenes piensan que es seguro...pero no lo es.

- Muchos niños y jóvenes no saben los daños de los e-cigarrillos. Lo prueban porque sienten curiosidad por los sabores.
- Los niños que usan e-cigarrillos son **4 veces más propensos** a comenzar a fumar cigarrillos que causan cáncer.
- Las pequeñas partículas en los e-cigarrillos pueden **dañar los pulmones** de los usuarios y dificultar la respiración.
- Algunos productos “callejeros” que no son regulados han causado **heridas pulmonares permanentes** y incluso la **muerte**.
- Científicos aún están descubriendo todos los efectos a largo plazo de los e-cigarrillos. ¿Es tu hijo(a) parte del **experimento**?

## Dato 4: El vapeo puede ser difícil de detectar.

- Muchos adolescentes y preadolescentes han usado e-cigarrillos en secreto durante clase, en los baños de la escuela e incluso en el hogar.
- Los e-cigarrillos se ven como objetos cotidianos, son fáciles de esconder, y no huelen a cigarrillos combustibles.
- Hay accesorios como ropa, mochilas, y estuches, diseñados para esconder los e-cigarrillos.
- Debido a que el vapeo es tan nuevo, los padres pueden no conocer las señales o síntomas de uso que deben buscar.

El Director General de Salud: [e-cigarettes.surgeongeneral.gov](https://e-cigarettes.surgeongeneral.gov) | El CDC: [cdc.gov/tobacco/basic\\_information/e-cigarettes/index.htm](https://cdc.gov/tobacco/basic_information/e-cigarettes/index.htm)

## ¿Está su hijo(a) en riesgo de probar cigarrillos electrónicos?

La respuesta es: **Sí**. En el 2019, más de 4 mil estudiantes de preparatoria y 1 millón de estudiantes de secundaria reportaron utilizar e-cigarrillos. En la escuela secundaria, 1 de cada 4 estudiantes reportaron que usaban e-cigarrillos regularmente.

El tema del vapeo es difícil para cualquiera, pero especialmente para los jóvenes. Los anuncios dirigidos y la presencia de compañeros que usan e-cigarrillos hacen que sea difícil de ignorar o rechazar. Algún día se le pedirá a su hijo(a) que inhale.

La investigación sobre la crianza de los hijos nos habla acerca de las acciones de los padres que **marcaran la diferencia** en las decisiones de su hijo(a) sobre los e-cigarrillos y los productos de tabaco. Consulte a continuación para ver cómo ya está apoyando a su familia.

Circula la respuesta que mejor describe a tu familia	A	B	C
1. Le conté a mi hijo(a) sobre los daños de los productos de tabaco, incluyendo los e-cigarrillos.	Sí	Lo haré	No
2. Le dije a mi hijo(a) que las compañías de tabaco y e-cigarrillos pagan a las personas influyentes de las redes sociales para que publiquen mensajes positivos sobre sus productos.	Sí	Lo haré	No
3. En nuestro hogar, tenemos reglas de no fumar para niños menores de 21 años que incluyen e-cigarrillos.	Sí	Lo haré	No
4. Siempre sé dónde está mi hijo(a) durante su tiempo libre, antes y después de la escuela, y los fines de semana.	Todo el tiempo	Algunas veces	No
5. Al establecer y hacer cumplir las reglas del hogar, mi hijo(a) me describiría como "duro, pero justo"	Todo el tiempo	Algunas veces	No
6. Mi hijo(a) participa en actividades extracurriculares frecuentes (por ejemplo, arte, deportes, clubes escolares, banda, etc.).	Sí	Algunas veces	No
7. Generalmente le doy reconocimiento a mi hijo(a) por sus buenos comportamientos, como no usar e-cigarrillos.	Todo el tiempo	Algunas veces	No
8. Mi hijo no puede ir a eventos o actividades sin la supervisión de un adulto.	Todo el tiempo	Algunas veces	No
9. Sé los nombres y números de teléfono de los amigos de mi hijo(a).	Todo el tiempo	Algunos	Ninguno
10. Sé los nombres y números de los padres de los amigos de mi hijo(a).	Todo el tiempo	Algunos	Ninguno
11. Ningún adulto en nuestro hogar usa productos de tabaco regularmente, incluidos los e-cigarrillos.	Nadie fuma	Algunos fuman	Todos fuman
12. Definitivamente sabría si mi hijo(a) usaba productos de tabaco, incluidos los e-cigarrillos.	Lo sabría	Tal vez	Probable que no

Sume el número que marcó con un círculo en cada columna.

\_\_\_\_\_

Un padre puede hacer todo bien, y aún así su hijo(a) podría optar por experimentar con e-cigarrillos. Sin embargo, podemos reducir su riesgo aplicando algunas estrategias de crianza "probadas y verdaderas." Su objetivo es anotar más A que B y C.

# Comunicación: Una Manera Efectiva de Apoyar a su Hijo(a)

La comunicación con su hijo(a) lo ayuda a realizar un seguimiento de su actividad social, establecer reglas sobre su tiempo libre y sintonizar cuándo algo podría estar mal.

Estas **simples preguntas** y acciones pueden tener un **GRAN efecto** en sus decisiones, incluso si probar o no los e-cigarrillos. Algunas reglas sobre su tiempo libre pueden evitar oportunidades de comportamientos riesgosos. Use la lista a continuación para identificar formas fáciles de comunicarse con su hijo(a).

## ¿Dónde, Quien, Cuando?

Pregunte a dónde va su hijo, con quién irá y cuándo volverá.

## Haz Conexiones

Conozca los nombres y la información de contacto de sus amigos y padres de amigos.

## Mantenerlos Ocupados

Anime y ayude a sus hijos a inscribirse en actividades extracurriculares que disfruten.

## Ir a Eventos Escolares

Asegúrese de mantenerse en contacto con los maestros, entrenadores y el personal.

## Establecer Reglas

Requiera supervisión de un adulto y toque de queda. Sea consistente en hacer cumplir las consecuencias justas.

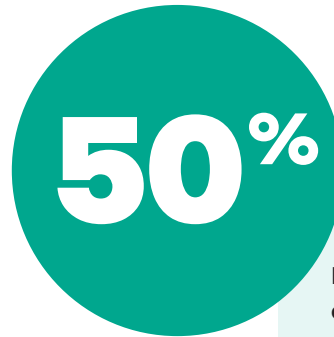
La comunicación con su hijo(a) disminuye las oportunidades de tomar decisiones riesgosas sobre los productos de tabaco y lo alerta sobre posibles problemas. También es útil saber a qué te enfrentas. Consulte los recursos a continuación para obtener más información sobre la epidemia de e-cigarrillos y consejos para padres para apoyar a su hijo.

**CATCH My Breath:** [Catch.org/pages/CMB-Parent-Resources](http://Catch.org/pages/CMB-Parent-Resources)

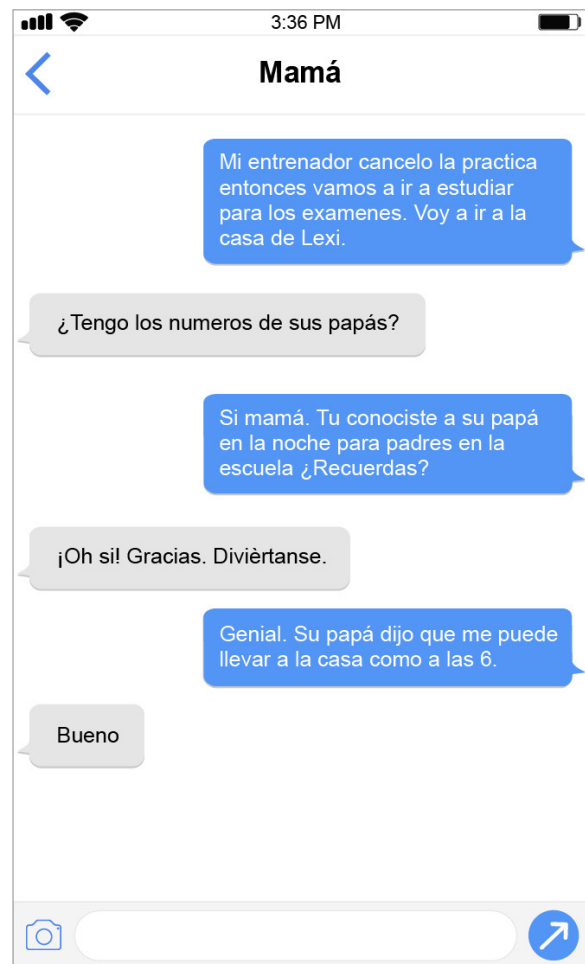
**Consejos de Nemours Children's Health Care and Parenting:** [KidsHealth.org](http://KidsHealth.org)

**El cirujano general:** [e-cigarettes.SurgeonGeneral.gov](http://e-cigarettes.SurgeonGeneral.gov)

**Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades:** [CDC.gov/tobacco/basic\\_information/e-cigarettes/index.htm](http://CDC.gov/tobacco/basic_information/e-cigarettes/index.htm)



Los niños que necesitaban comunicarse con sus padres sobre su tiempo libre tenían la mitad de probabilidades de porbar productos de tabaco.



# Detectar los Vapeadores

Mira los siguientes útiles escolares en el escritorio de su hijo. Lo que quizás no se dé cuenta es que algunos de estos "suministros" son en realidad e-cigarrillos.

Circula los que crees que son e-cigarrillos y marca tus respuestas en el cuadro a continuación.



## Detectar el usuario de vapeadores

A continuación, hay 6 señales de que podrían estar usando vapeadores.

- Un **olor** dulce, afrutado o a menta en su habitación o en su ropa
- Siempre **con sed** o con **boca seca**
- A menudo **se excusan** para ir al baño o afuera durante el tiempo en familia
- **Tos seca** frecuente y **hemorragias nasales**
- Cambio de humor como estar más **irritable** o **ansioso**
- Cambios en las costumbres alimenticias.

*Sí crees que tu hijo(a) podría estar usando vapeadores, habla con el médico de tu hijo(a) y / o ve a [teen.smokefree.gov](http://teen.smokefree.gov).*

**Sugerencia:** Hay 6 dispositivos de vapeo. Respuestas: B, C, F, G, I y J son dispositivos de vapeo. ¿No te fue tan bien? No te preocupes. Muchos adultos luchan para detectar los cigarrillos electrónicos, especialmente porque continuamente hay nuevos dispositivos y diseños.

Busca más información:

[CatchMyBreath.org](http://CatchMyBreath.org) | [TobaccoFreeKids.org](http://TobaccoFreeKids.org) | [ParentsAgainstVaping.org](http://ParentsAgainstVaping.org)

# Obstáculos Comunes Para Hablar sobre el Tabaco y Cigarrillos Electrónicos

<p><b>"Me siento como un hipócrita."</b></p>	<p><b>"Sabén que no quiero que fumen ni usen vapeadores."</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sea claro que, aunque usted consuma tabaco, no está bien para alguien de su edad y por qué.</li> <li>• Nunca es demasiado tarde para dejar de fumar. Por lo general, se requieren muchos intentos para dejarlo definitivamente. Llame al 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669) para intentarlo.</li> <li>• Sin embargo, si no tiene intención de abandonar, es aún más importante tener esa conversación.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¡Eso es genial! Probablemente su hijo(a) sepa que fumar y usar e-cigarrillos es peligroso, pero las investigaciones muestran que necesitan escuchar expectativas claras de ti.</li> <li>• Nueva información sale todos los días. Puede seguir buscando nuevos datos para compartir con su hijo(a) buscando en Google "CDC: Know the Facts."</li> </ul>
<p><b>"No sé cómo iniciar la conversación."</b></p>	<p><b>"Mis hijos no me escuchan."</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Antes de hablar con su hijo(a), aprenda todo lo que pueda. Consulte los enlaces en la parte inferior de estas páginas para obtener más información.</li> <li>• Practique lo que podría decir y cómo respondería a las preguntas.</li> <li>• Aproveche una oportunidad natural para sacar la conversación de tabaco y e-cigarrillos, como ver un anuncio de vapeadores o a alguien fumando.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¡No es verdad! Si bien pueden estar escuchando nuevas opiniones de sus pares y redes sociales, lo que usted diga siempre importará.</li> <li>• A pesar de cómo se siente, investigaciones muestran que los padres realmente tienen la mayor influencia cuando se trata del consumo de tabaco y e-cigarrillos.</li> </ul>
<p><b>"Mi hijo es demasiado pequeño para hablar de tabaco o vapear. "</b></p>	<p><b>"Será incómodo."</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Usar vapeadores y fumar están en todas partes... en las redes sociales, la televisión, las películas y en la escuela, ¡incluso en la escuela primaria!</li> <li>• Los niños de cualquier edad necesitan saber la verdad sobre los productos de tabaco y el e-cigarrillo.</li> <li>• Los niños más pequeños no necesitan todos los detalles, pero sí deben saber que los productos de tabaco son peligrosos, y usted desaprueba que los niños los usen. Mantenga la conversación corta y directa.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¡No estás solo! La mayoría de los padres se sienten incómodos al hablar sobre el abuso de sustancias y la adicción con sus hijos.</li> <li>• Es cierto que algunos niños se resisten a las conversaciones "serias", pero siguen escuchando a pesar de mostrar molestia.</li> <li>• Si unos minutos pudieran salvar a su hijo(a) de formar una adicción o meterse en problemas legales, ¿no cree que valga la pena?</li> </ul>

**Para adultos:** Sí esta listo para dejar de fumar, llame al 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669) para ayuda.

**Para niños:** Para ayudar a su hijo(a) a dejar de usar cigarrillo electrónico, haga que envíe un mensaje de texto DITCHJUUL al numero 88709.

**El Director General de Salud:** [e-cigarettes.surgeongeneral.gov](http://e-cigarettes.surgeongeneral.gov)

**Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades:** [cdc.gov/tobacco/basic\\_information/e-cigarettes/index.htm](http://cdc.gov/tobacco/basic_information/e-cigarettes/index.htm)

# Cómo Hablar con su Hijo(a) sobre Fumar y Usar Cigarros Electrónicos

Si se siente abrumado por qué decirle exactamente a su hijo sobre los productos de tabaco, no está solo. Para que sea más fácil, proporcionamos sugerencias a continuación utilizando lo que ha funcionado para otros padres.

<p><b>Qué</b> esperas tu</p>	<p>Sea claro sobre lo que espera. Si bien es útil comenzar la conversación con preguntas y escuchar los pensamientos y experiencias de su hijo(a), sea directo con ellos. Aquí hay algunas declaraciones como ejemplos. Elije lo que mejor se adapte a su familia:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• “No queremos que uses tabaco o e-cigarrillos.”</li> <li>• “Desaprobamos que los adolescentes usen e-cigarrillos.”</li> <li>• “Estoy orgulloso de que no usas e-cigarrillos.”</li> <li>• “En nuestra familia, nadie menor de 21 años puede fumar o usar e-cigarrillos.”</li> </ul>
<p><b>Porque</b> es importante</p>	<p>Es fácil decir "No lo hagas porque es malo para ti", pero eso no es tan efectivo como explicar las razones por las que es malo para ellos. Además, recuerde que los jóvenes no piensan demasiado en las consecuencias para la salud a largo plazo, como el cáncer o los ataques cardíacos. En cambio, concéntrese en las consecuencias sociales inmediatas, como meterse en problemas y perder el control debido a la adicción a la nicotina.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• “La nicotina en tabaco y e-cigarrillos es adictivo. Una vez que comienzas, es muy difícil parar.”</li> <li>• “¿Qué crees que pasaría si te atrapan usando e-cigarrillos en la escuela? Puedes meterte en grandes problemas como ser expulsado del equipo o club.”</li> <li>• “La nicotina es mala para tu cerebro. Hace que sea difícil pensar claramente alrededor de tus amigos y en la escuela.”</li> </ul>
<p><b>Como</b> responder</p>	<p>Su hijo(a) puede haber sido invitado a fumar o usar e-cigarrillos y no sabía qué hacer. Haga preguntas abiertas y deje en claro que le está escuchando. Enséñeles cómo responder con algunas habilidades de rechazo y estrategias de salida.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• “Si alguien te está presionando para hacer algo que no quieres, simplemente llama. Te recogeré, sin hacer preguntas. Más vale prevenir que lamentar.”</li> <li>• “Si alguien te ofrece un e-cigarrillo, di algo como esto:             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ “¡De ninguna manera! El entrenador / mi madre se enojaría mucho si me atrapan usando un e-cigarrillo.”</li> <li>○ “No me voy a meter en problemas solo por eso.”</li> <li>○ “No puedo permitirme volverme adicto a esa basura.”</li> </ul> </li> </ul>
<p><b>Si</b> lo hacen</p>	<p>Es natural sentirse molesto si descubre que su hijo(a) ha experimentado con el vapeo. Es posible que deba tomarse unos minutos antes de hablar con su hijo(a). Recuerde transmitir que los ama, pero desaprueba el comportamiento. Recuérdeles las reglas familiares sobre fumar y sea claro sobre las consecuencias. Una pequeña consecuencia transmitirá el mensaje, mientras que las graves consecuencias pueden tener el efecto contrario. Aquí hay algunas consecuencias que los padres han usado:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pérdida de privilegios de celular durante 1 semana.</li> <li>• Pérdida de 2 semanas de mesada.</li> <li>• Limitaciones de las actividades sociales durante 2 semanas.</li> <li>• Escribir un informe a los padres sobre los peligros de los e-cigarrillos.</li> </ul> <p>Si encuentra a su hijo(a) usando e-cigarrillos varias veces, puede ser el momento de probar tratamientos contra la adicción. Para ayudar a su hijo(a) a dejar de usar, pídale que ingresen a <a href="http://truthinitiative.org/thisisquitting">truthinitiative.org/thisisquitting</a> o envíe un mensaje de texto con el mensaje DITCHJUUL al 88709.</p>

# Esté Listo para Preguntas Difíciles sobre el Uso de Cigarrillos Electrónicos

Si bien la mayoría de los padres esperan que sus hijos no fumen ni usen e-cigarrillos, los estudios demuestran que es necesario dejar en claro esa expectativa. A pesar de lo que dice o hace su hijo(a), usted todavía tiene mucha influencia en sus decisiones. Muchos padres han encontrado útil practicar sus respuestas a preguntas difíciles. Hemos reunido una hoja de trabajo para ayudarle a responder algunas preguntas difíciles que su hijo(a) podría hacerle.

## ¿Por qué no quieres que use e-cigarrillos (o tabaco)?

**Aquí hay algunas sugerencias sobre cómo responder:**

- La ciencia muestra que hay químicos adictivos y peligrosos en los e-cigarrillos y productos de tabaco.
- Debido a que todavía está creciendo, la nicotina es especialmente adictiva y puede dañar su cerebro permanentemente.
- Las diminutas partículas que se inhalan cuando alguien usa e-cigarrillos pueden dañar sus pulmones, lo que dificulta la respiración, empeora el asma, produce tos, hemorragias nasales y más.

Hazlo a tu manera:

---

---

---

---

## Los e-cigarrillos solo tienen nicotina y ninguna de las "cosas malas" como los cigarrillos regulares. ¿A quien le importa?

- La nicotina sigue siendo un problema. "Hace que sea difícil pensar con claridad entre amigos y en la escuela."
- Como su cerebro aún está creciendo, la nicotina es especialmente dañina para usted.
- La adicción a la nicotina hace a consumidores de e-cigarrillos 4 veces mas propensos a la adicción a cigarrillos regulares en un futuro. Incluso puede afectar su cerebro, por lo que es más probable que se vuelva adicto a otras sustancias como el alcohol o las drogas.
- No conocemos todos los efectos a largo plazo de todos los químicos dentro de los e-cigarrillos.

Hazlo a tu manera:

---

---

---

---



### **Al menos no estaría fumando cigarrillos o haciendo algo peor. Es solo un vaporizador.**

- Estoy orgulloso de que estés tomando buenas decisiones. Los e-cigarrillos aún pueden dañar su cuerpo y cerebro, incluso si no tienen las mismas toxinas.
- Ya sea que obtenga nicotina de un e-cigarrillo u otros productos de tabaco, aún es peligroso para su cerebro.
- Los cigarrillos electrónicos no han existido el tiempo suficiente para que sepamos todos los posibles daños que podrían causar.
- El hecho de que los e-cigarrillos sean más seguros no significa que sean sanos o seguros.

Hazlo a tu manera:

---

---

---

### **Todos lo están haciendo. No es gran cosa.**

- Gracias por ser honesto conmigo. La ciencia muestra que hay muchas cosas malas que provienen del uso de e-cigarrillos, como lesión pulmonar, adicción, cambios cerebrales y más. Eso es un gran problema.
- Usar e-cigarrillos es ilegal para alguien de su edad. Cada vez que una persona menor de 21 años elige usar cigarrillos electrónicos, está arriesgando su futuro.

Hazlo a tu manera:

---

---

---

### **Usted fuma cigarrillos / usa e-cigarrillos. ¿Por qué no debería?**

- Solo porque fumo / uso vaporizador, no significa que debas hacerlo. Una vez que eres adicto, es realmente difícil dejarlo.
- Es legal para mí fumar / usar vaporizador, pero no para ti. Hay leyes para protegerlo porque la nicotina daña permanentemente los cerebros en crecimiento.
- Si tuviera la oportunidad de regresar y cambiar el tiempo, no habría comenzado a fumar o usar e-cigarrillos. La nicotina es muy adictiva, lo que hace que sea realmente difícil de detener.
- Planeo intentar dejar de fumar alguna vez. La mayoría de las personas necesitan muchos intentos para dejar de fumar para siempre. No quiero que tengas que pasar por lo que yo he pasado. Si no comienzas, nunca tendrás que parar.

Hazlo a tu manera:

---

---

---

**Para mas información:**

CATCH My Breath: [Catch.org/pages/CMB-Parent-Resources](http://Catch.org/pages/CMB-Parent-Resources)  
El Director General de Salud: [e-cigarettes.SurgeonGeneral.gov](http://e-cigarettes.SurgeonGeneral.gov)  
Centro Para el Control y la Prevención de Enfermedades: [CDC.gov/tobacco/basic\\_information/e-cigarettes/index.htm](http://CDC.gov/tobacco/basic_information/e-cigarettes/index.htm)  
Campaña para Niños Libres de Tabaco: [TobaccoFreeKids.org](http://TobaccoFreeKids.org)  
Padres Contra El Vapeo: [ParentsAgainstVaping.org](http://ParentsAgainstVaping.org)  
Consejos de Nemours Children's Health Care and Parenting: [KidsHealth.org](http://KidsHealth.org)

# Los Padres Luchan Contra la Epidemia de Vapeo

*“Honestamente, no pensé que mi hijo necesitara que le dijera que no debía hacer cosas como los e-cigarrillos. Cuando descubrí que su mejor amigo fue atrapado en la escuela con una de esas cosas, me di cuenta de que tenía que hablar con mi hijo. Cuando hablé con él, dijo que era algo de lo que no tenía que preocuparme, pero todavía me alegro de haber sido directo con él. Le dije que estaba orgulloso de que estuviera tomando buenas decisiones.”*

- El vapeo en adolescentes es una epidemia. **Todos los niños** están en riesgo.
- A pesar de lo que parece, hablar directamente con sus hijos sobre los e-cigarrillos puede tener un **gran efecto**.
- **Diga directamente** que no quiere que usen e-cigarrillos y **explique por qué** con razones que les importan.

- Hay muchas **consecuencias para la salud conocidas y desconocidas** asociadas con los e-cigarrillos y el vapeo.
- Usar vaporizadores en cualquier forma es **ilegal** bajo la edad de 21 años. Las personas menores de edad atrapadas vapeando, podrían enfrentar problemas legales y de disciplina escolar.

*“Como padre, parece que siempre hay algo grande, nuevo y horrible con lo que los niños están lidiando, se vuelve abrumador. Cuando escuché por primera vez sobre estos vaporizadores, parecían bastante inofensivos y pensé que sería mejor que las otras cosas en las que ella podría meterse. Después de ver un par de noticias, me di cuenta de lo equivocado que estaba. Vapear es un gran problema y no quiero que mis hijos lo hagan”.*

*Encontré un e-cigarrillo en la habitación de mi hijo(a), así que le hice escribir una presentación sobre los peligros de usar vaporizadores y presentarlo a la familia. Buscando rápidamente en Google “CDC & Vaping”, se dio cuenta de que tenía todos los hechos equivocados. Dijo que siente como si hubiera esquivado una bala al dejar de fumar antes de volverse adicto. Me enorgullece saber que ahora incluso ha sido proactivo, alentando a sus amigos a detenerse y a sus hermanos a no comenzar.*

- Si descubre que su hijo(a) está experimentando con e-cigarrillos, aplique una **pequeña consecuencia** para transmitir el mensaje. Las consecuencias graves pueden tener el efecto contrario.
- Si cree que su hijo(a) es adicto a la nicotina, **trate la adicción, no el comportamiento**. Sea paciente, ya que puede tomar varias veces para que dejen de fumar con éxito.

# Los Padres Luchan Contra la Epidemia de Vapeo

*“Al principio, estaba molesta porque le hice que me enviara un mensaje de texto sobre dónde estaba todos los días después de la escuela. Pero ahora, es algo que hacemos. Cada vez que se olvida, pierde los privilegios de celular para la noche. Confía en mí, ella se esfuerza mucho por no olvidar.”*

## Reglas Familiares

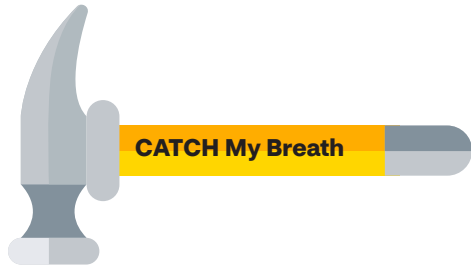
1. Llama para decirme dónde estás después de la escuela o si cambian los planes.
2. Debo tener el nombre y el número de teléfono de tus amigos y sus padres.
3. Debe haber un adulto en todas las actividades sociales.
4. Nadie en la familia puede usar productos de tabaco, incluidos los e-cigarrillos.

*“Independientemente de lo que estén haciendo otras familias, nuestra familia tendrá reglas. Involucramos a los niños en la creación de esas reglas porque se trata de representar a su familia y lo que representamos.”*



# Herramientas Para el Cambio de Tabaco

No importa cuánto esté haciendo en casa, la escuela, los amigos y la comunidad local de su hijo *fuera de su familia* también influyen en sus decisiones. Solo una voz puede hacer que la comunidad se libre de tabaco. ¿Por qué no la tuya? ¡Vea estas herramientas y pruebe una hoy!!



¿No tienes miedo de hablar en público? Vaya a [Catch.org/pages/CMB-Parent-Resources](https://catch.org/pages/CMB-Parent-Resources) para obtener diapositivas que puede presentar en su escuela, centro comunitario u organización religiosa.



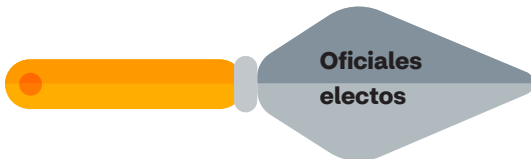
Se **ese** padre. Comuníquese con el **SHAC (Consejo Asesor de Salud Escolar) de su distrito o la PTA (Asociación de Padres y Maestros)** de la escuela para formar un equipo con otros y hablar sobre el plan para detener el vapeo en su escuela.



Vaya encubierto e informe a los comerciantes de su comunidad que venden ilegalmente e-cigarrillos o tabaco a personas menores de 21 años. Envíe una infracción utilizando **la herramienta de informes (PAVe)** en [www.parentsagainstsvaping.org/fda-reporting](https://www.parentsagainstsvaping.org/fda-reporting).



Navigate por la red y visite [www.tobaccofreekids.org/advocacy-tools](https://www.tobaccofreekids.org/advocacy-tools) para averiguar qué están haciendo otros estados y comunidades para crear una comunidad libre de tabaco y vapeo.



Habla con el poder. Visite [usa.gov/elected-officials](https://usa.gov/elected-officials) para buscar a las personas que lo representan. Escriba una carta o haga una llamada y hágales saber lo que quiere hacer sobre la epidemia de vapeo.



Para obtener la información más precisa y actualizada, busque en Google cualquiera de los siguientes agregando "y vapeo":

CDC	Surgeon General	American Heart Association	Public Health Law
-----	-----------------	----------------------------	-------------------

Si su hijo(a) quiere involucrarse en la prevención del tabaco, dirijalo a los siguientes sitios:

[truthinitiative.org](https://truthinitiative.org)  
[therealcost.betobaccofree.hhs.gov](https://therealcost.betobaccofree.hhs.gov)  
 En Texas: [txsaywhat.com](https://txsaywhat.com)  
 En Florida: [swatflorida.com](https://swatflorida.com)