

Informe a los **PADRES**

Detenga la adicción en los jóvenes antes de que comience

Señales de vapeo para identificar

Observe si su hijo pasa más tiempo solo de lo habitual o si encuentra excusas para aislarse con frecuencia. Estas pueden ser señales de advertencia tempranas.

Identifique cambios en el comportamiento que indiquen adicción, como cambios en la apariencia, el estado de ánimo, los patrones de sueño o incluso el control de sus impulsos. Los cigarrillos electrónicos también pueden liberar enormes dosis de nicotina que pueden provocar una rápida adicción en niños.

Preste atención al olor. Con los cigarrillos electrónicos, es posible que solo note un aroma suave pero dulce, como a goma de mascar o pastel de fresa. Los cigarrillos electrónicos están disponibles en infinidad de sabores, muchos parecidos a dulces, frutas o menta.

Esté atento a eventos de tos inexplicable o al aumento de la sed.

Cómo hablar con su hijo

Infórmese antes de hablar con los niños acerca de los cigarrillos electrónicos. No les dé un sermón. Los niños aprecian una conversación franca y honesta.

Concéntrese en los puntos clave rápidamente y evite el gran “ven, siéntate”. Las conversaciones rápidas y frecuentes pueden ser más efectivas. Por lo general, existe demasiada presión en una charla seria.

Recuerde que está bien no tener todas las respuestas. Ya sea que se trate del vapeo o de cómo combatir la presión de los compañeros, usted no es todopoderoso. Admita que van a recorrer este camino juntos y que también pueden resolverlo juntos.



Dé un buen ejemplo al no consumir ningún producto de tabaco, incluidos los cigarrillos electrónicos, y al mantener su hogar y sus vehículos libres de tabaco.

Recursos de ayuda

- Obtenga ayuda de su pediatra o proveedor de atención médica si cree que su hijo está usando cigarrillos electrónicos, en especial si muestra signos de adicción a la nicotina.
- Ayude a sus hijos adolescentes a obtener información sobre cómo dejar de fumar cigarrillos electrónicos en teen.smokefree.gov o truthinitiative.org/thisisquitting, que ofrece un programa de mensajería de texto para ayudar a los vapeadores jóvenes a abandonar el hábito.
- Encuentre recursos en tobaccofreekids.org.
- Hable con otros padres y jóvenes acerca de esta crisis de salud pública; comparta información en las redes sociales, y hable con los funcionarios electos para que sepan que usted quiere que ayuden a proteger a nuestros hijos con la eliminación de todos los cigarrillos electrónicos saborizados.

Comparta su historia

Si fumar, vapear o consumir tabaco lo afectó a usted o a su familia, escuela o comunidad, queremos saberlo. Cuéntenos su historia en takedowntobacco.org/share-your-story.