



ANTES DE LA CONVERSACIÓN

Infórmese:

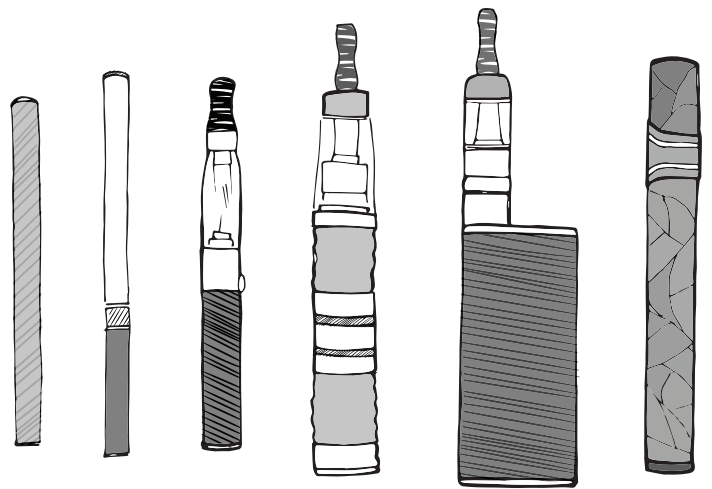
- Obtenga información confiable sobre los cigarrillos electrónicos y los jóvenes en E-cigarettes.SurgeonGeneral.gov.

Tenga paciencia y esté dispuesto a escuchar.

- Trate de no juzgar y fomente un diálogo abierto.
- Recuerde que su objetivo es conversar, no sermonear.
- Está bien si la conversación se desarrolla en partes a través del tiempo.

Dé un ejemplo positivo al no consumir tabaco.

- Si usted consume tabaco, nunca es muy tarde para dejar de hacerlo. Para obtener ayuda gratuita visite el sitio web <http://espanol.smokefree.gov> o llame al 1-855-DÉJELO-YA.



INICIE LA CONVERSACIÓN

Encuentre el momento adecuado.

- Una conversación natural hará más posible que sus hijos adolescentes escuchen. En lugar de decir “tenemos que hablar”, le puede preguntar a su hijo o hija adolescente qué piensa sobre una situación que estén observando juntos, como por ejemplo:
 - » Ver a alguien cuando use un cigarrillo electrónico, en persona o en video.
 - » Pasar caminando o en automóvil por una tienda donde venden cigarrillos electrónicos.
 - » Ver publicidad de cigarrillos electrónicos en una tienda, revista o Internet.



Busque apoyo.

- ¿No está seguro sobre dónde comenzar? Pídale a su proveedor de atención médica que hable con sus hijos adolescentes sobre los riesgos de usar cigarrillos electrónicos.
- También puede sugerirles a sus hijos adolescentes que hablen con otros adultos de su confianza, como familiares, maestros, líderes religiosos, entrenadores deportivos o asesores, que usted sabe son conscientes sobre los riesgos que representan los cigarrillos electrónicos.
- Estos adultos comprensivos pueden ayudar a reforzar su mensaje de padre o madre.

RESPONDA A LAS PREGUNTAS QUE ELLOS TENGAN

Estos son algunos de los comentarios y preguntas que podrían hacerle sus hijos adolescentes sobre los cigarrillos electrónicos, y algunas ideas sobre cómo usted podría responderles.

¿Por qué no quieren que use cigarrillos electrónicos?

- Hay pruebas científicas de que los cigarrillos electrónicos contienen ingredientes que son adictivos y podrían dañar diferentes partes de tu cuerpo.
- Ahora tu cerebro todavía se está desarrollando, lo que significa que eres más vulnerable a la adicción. Muchos cigarrillos electrónicos contienen nicotina, que puede condicionar tu cerebro para que te den ansias de consumir más nicotina. La nicotina también puede afectar la memoria y la concentración. ¡Yo no quiero que eso te suceda!
- Los cigarrillos electrónicos contienen sustancias químicas que son dañinas. Cuando se usen cigarrillos electrónicos, se inhalan pequeñas partículas que pueden dañar los pulmones.

- Cuando una persona exhala al usar un cigarrillo electrónico, puede exponer a otras personas a sustancias químicas que no son seguras para inhalar.

¿Cuál es el problema con la nicotina?

- El cerebro todavía se está desarrollando hasta alrededor de los 25 años de edad. El informe de la Dirección General de Servicios de Salud de los Estados Unidos afirma que la nicotina es adictiva y puede dañar el desarrollo de tu cerebro.
- Consumir nicotina a tu edad puede dificultar tu concentración, aprendizaje o control de los impulsos.
- La nicotina puede incluso entrenar a tu cerebro y facilitar la adicción a otras drogas como las metanfetaminas y la cocaína.

- No te digo esto para asustarte, pero quiero que estés bien informado, porque no hay nada más importante para mí que tu salud y seguridad.

¿No son más seguros los cigarrillos electrónicos que los cigarrillos convencionales?

- Los estudios científicos demuestran que, como tu cerebro todavía se está desarrollando, no es seguro que consumas ningún producto de tabaco que contenga nicotina, incluyendo cigarrillos electrónicos.
- Es igual de riesgoso que la nicotina provenga de un cigarrillo electrónico como de un cigarrillo convencional.
- Algunas baterías de cigarrillos electrónicos han explotado y lesionado a las personas.

Yo creía que los cigarrillos electrónicos no tenían nicotina, solo agua y saborizantes.

- Yo pensaba lo mismo. Pero muchos cigarrillos electrónicos tienen nicotina. También contienen otras sustancias químicas que pueden ser dañinas.
- Leamos juntos sobre los cigarrillos electrónicos en el sitio web de la Dirección General de Servicios de Salud (E-cigarettes.SurgeonGeneral.gov) para que tengas información de primera mano.

Yo he probado (o mis amigos han probado) los cigarrillos electrónicos y no hubo ningún problema.

- Valoro tu honestidad. En el futuro espero que tú te mantengas alejado (o tus amigos se mantengan alejados) de los cigarrillos electrónicos y otros productos de tabaco, incluyendo los cigarrillos convencionales. Hay pruebas científicas de que los cigarrillos electrónicos contienen ingredientes que son adictivos y podrían dañar diferentes partes de tu cuerpo.
- La próxima vez que vayamos al médico, preguntemos sobre los riesgos de la nicotina, los cigarrillos electrónicos y otros productos de tabaco.

¿Por qué no puedo consumir tabaco si tú lo hiciste?

- Si yo pudiera vivir otra vez, nunca comenzaría a fumar. Aprendí que las personas que fuman cigarrillos son mucho más propensas a presentar ciertas enfermedades y a morir a causa de ellas que las personas que no fuman. Esto me provocó mucho temor, entonces dejé de fumar.
- Fue muy difícil dejar de fumar, y no quiero que pases por lo mismo. Lo mejor es nunca comenzar.



MANTENGA UN DIÁLOGO PERMANENTE

Muchos padres encuentran que los mensajes de texto representan una muy buena modalidad para comunicarse con sus hijos adolescentes. Más abajo se presentan algunos ejemplos de mensajes de texto que pueden captar la atención de su hijo adolescente. También puede compartir fácilmente páginas del sitio web (E-cigarettes.SurgeonGeneral.gov) con su hijo adolescente.



Comparta esta página

Busque este símbolo, haga clic en él, escriba el mensaje que desee o use el mensaje ya ofrecido, y compártalo con su hijo adolescente por Facebook, Twitter o correo electrónico.

Conéctese y sea alentador.

- A ti siempre te ha gustado la ciencia. Lee la información científica sobre los cigarrillos electrónicos y los jóvenes: E-cigarettes.SurgeonGeneral.gov (en inglés).
- Dejar la nicotina es difícil, pero me alegro tanto de haberlo hecho. No cometas ese error; no caigas en la adicción. Fumar y consumir otros productos de tabaco, incluyendo los cigarrillos electrónicos, representan riesgos para los jóvenes.

Recuerde y repita.

- La mayoría de los adolescentes no usa cigarrillos electrónicos. Los cigarrillos electrónicos con nicotina pueden dañar tu cerebro que todavía se estará desarrollando hasta que tengas por lo menos 25 años.
- Tal vez te tienten los sabores de los cigarrillos electrónicos, pero inhalar ciertos saborizantes que se encuentran en algunos cigarrillos electrónicos puede ser dañino.

Comparta información y recursos.

- Acabo de enterarme de que muchos cigarrillos electrónicos contienen nicotina. Esa es la droga que hace a los cigarrillos tan adictivos. La nicotina también puede dañar el desarrollo de tu cerebro.
- Acabo de ver un informe de la Dirección General de Servicios de Salud según el cual, los cigarrillos electrónicos pueden dañar el desarrollo de tu cerebro y hasta pueden afectar tu estado de ánimo y poder de concentración. Por favor no consumas productos que contengan nicotina.
- Espero que ninguno de tus amigos use cigarrillos electrónicos cerca de ti. Respirar los vapores que ellos exhalan puede exponerte a la nicotina y a sustancias químicas que son potencialmente peligrosas para tu salud.



Centers for Disease
Control and Prevention
Office on Smoking
and Health

