

Dicas para conversar com seus filhos sobre

Cigarro Eletrônico

Conheça os fatos. Aprenda sobre cigarros eletrônicos antes de conversar com seus filhos.

- Os cigarros eletrônicos são conhecidos e têm muitos nomes diferentes. Às vezes são chamados de cigarro eletrônico, e-hookahs, mods, caneta vape, vapes, sistema de tanque e nicotina eletrônica.
- A maioria dos cigarros eletrônicos contém nicotina. A nicotina pode prejudicar o desenvolvimento do cérebro de um adolescente e levá-lo ao vício.
- Conversar com seu filho adolescente sobre esses produtos pode ajudá-lo e protegê-lo.



Seja paciente e esteja sempre pronta para ouvir. Seu objetivo é ter uma conversa e não dar uma palestra ou sermão. Evite críticas e estimule um diálogo aberto.

Não existe um “momento perfeito” para conversar.

Dirigindo juntos no carro ou esperando um compromisso costuma ser um bom momento para conversar. Você pode iniciar a conversa mencionando uma notícia, Um programa de tv ou algo que você tenha escutado sobre o vaping. Pergunte ao seu filho o que ele pensa sobre uma situação que vocês vivenciaram juntos, como ver alguém usando um cigarro eletrônico, passar perto de um vape shop ou um anúncio .

Não existe conversa perfeita. Considere as conversas com seu filho sobre cigarro eletrônico como uma oportunidade de aprendizado para vocês dois e o começo de um diálogo contínuo

Pergunte o que seu filho pensa. Mostre alguma curiosidade e pergunte ao seu filho: “Qual é a sua opinião sobre vaping”? Você conhece adolescentes que usam cigarros?



Seja aberto e honesto.

Seja sincero sobre o que você sabe e o que você não sabe. Você pode dizer honestamente, no entanto: Vaping não é inofensivo. Espero que você fique longe disso.

Você nem sempre pode controlar tudo o que seus filhos fazem quando eles não estão com você. Conversar com seus filhos sobre vaping fará com que eles saibam que você se preocupa com ele. Extraído : from *Talk with Your Teen About E-cigarettes: A Tip Sheet for Parents* from *E-Cigarette Use Among Youth and Young Adults: A Report of the Surgeon General* and other content taken from *How to Talk to Your Kids about Vaping*, New York Times, February 2, 2018.



GET OUTRAGED!

Get the facts at **GetOutraged.org**

TC3479 06/18