

Consejos para hablar con sus hijos sobre VAPEAR

Conozca los hechos. Infórmese sobre los cigarrillos electrónicos y los jóvenes antes de iniciar la conversación con su hijo.

- Los cigarrillos electrónicos son conocidos por muchos nombres diferentes. A veces se denominan cigarrillos electrónicos, pipas de agua electrónicas, mods, bolígrafos vape, vapes, sistemas de tanque y sistemas electrónicos de suministro de nicotina.
- La mayoría de los dispositivos de vapeo contienen y liberan nicotina. La nicotina puede dañar el cerebro en desarrollo de un adolescente y provocar adicción.
- El simple hecho de hablar con su adolescente acerca de estos productos puede ayudarlo a protegerlo.



Sea paciente y esté dispuesto a escuchar. Su objetivo es tener una conversación, no dar una conferencia. Así que evite las críticas y fomente un diálogo abierto.

No hay un “momento perfecto” para hablar. Conducir juntos en el automóvil o esperar en una cita suele ser el mejor momento. Puede comenzar mencionando una noticia, un programa de televisión o algo que haya escuchado sobre el vapeo. O pregúntele a su hijo qué piensa sobre una situación que presencian juntos, como ver a alguien usar un cigarrillo electrónico, pasar una tienda de vapeo cuando estén fuera, o ver un cigarrillo electrónico en un anuncio publicitario.

No hay una “charla perfecta”. Considere sus conversaciones con su hijo sobre el vapeo como una oportunidad de aprendizaje para ambos, y tal vez solo el comienzo de un diálogo continuo. Es posible que tenga a mano algunos datos sobre el vapeo, pero reconozca que no sabe todas las respuestas. Será de gran ayuda para evitar que sus hijos se pongan a la defensiva.

Pregúntele qué piensa su hijo. Muestre cierta curiosidad genuina. Pregúntele a su hijo: "¿Cuál es tu opinión sobre el vapeo?" o "¿Conoces a niños que usan cigarrillos electrónicos?"

Sea abierto y honesto. Sea sincero sobre lo que sabe sobre los peligros de vapear y lo que no sabe. Sin embargo, puede decir honestamente: "Vapear no es inofensivo. Espero que puedas evitarlo".



No siempre puede controlar todo lo que hacen sus hijos cuando no están con usted. Hablar con sus hijos sobre el vapeo les hará saber que usted está preocupado por su salud.

Extraído de *Hable con su hijo adolescente sobre los cigarrillos electrónicos: una hoja de consejos para los padres* Uso de cigarrillos electrónicos entre jóvenes y adultos jóvenes: un informe del Cirujano General y otros contenidos tomados de *Cómo hablar con sus hijos sobre el vapeo*, New York Times, 2 de febrero de 2018.



GET OUTRAGED!

Get the facts at **GetOutraged.org**

TC3479 06/18