

Nombre: _____

Fecha: _____

Hablar con adolescentes sobre fumar/vapear

La presión de grupo puede ser una de las principales razones por las que los adolescentes intentan fumar o vapear. A menudo, esta presión proviene de un amigo cercano o de alguien en quien confían. Como padre, usted quiere hacerle saber a su hijo adolescente que comprende que puede ser difícil decirle "no" a un amigo. Hable con ellos sobre las formas en que fumar/vapear afecta su salud, sus finanzas y la salud de las personas que los rodean.

Aquí hay algunos datos sobre fumar y vapear que puede utilizar cuando hable con su hijo adolescente:

- La nicotina es la sustancia química de los productos de tabaco que te vuelve adicto. Le pone en riesgo de ser un consumidor de tabaco de por vida.
- Las sustancias químicas contenidas en los productos de tabaco causan cáncer y pueden dañar casi todos los órganos del cuerpo.
- Los cerebros de los adolescentes todavía se están desarrollando. Usar tabaco (fumar/vapear/masticar) puede afectar el desarrollo de su cerebro. Esto hace que le resulte más difícil aprender y concentrarse.
- La mayoría de los cigarrillos electrónicos contienen nicotina y muchas otras sustancias químicas nocivas.
- El jugo con sabor a cigarrillo electrónico (ejugo) puede ser fatal si se ingiere incluso una pequeña cantidad. Es muy peligroso cerca de niños pequeños que pueden pensar que son dulces.



Probablemente haya estado en una situación en la que se sintió presionado a hacer algo que no quería hacer. Reflexiona sobre cómo te sentiste y cómo manejaste la situación a continuación.



¿Cuándo podría ser un buen momento para tener estas conversaciones?



Escriba cómo iniciará la conversación y algunos puntos clave que desea repasar con su hijo adolescente.

Breathe
Healthy Steps to
Living Tobacco Free



Si está listo para dejar de fumar, llame a Quit Now Indiana al 1-855-335-3569 o inicie sesión en www.quitnowindiana.com para obtener asistencia personalizada y gratuita.