



Talk with Your Teen About E-cigarettes: A Tip Sheet for Parents



BEFORE THE TALK

Know the facts.

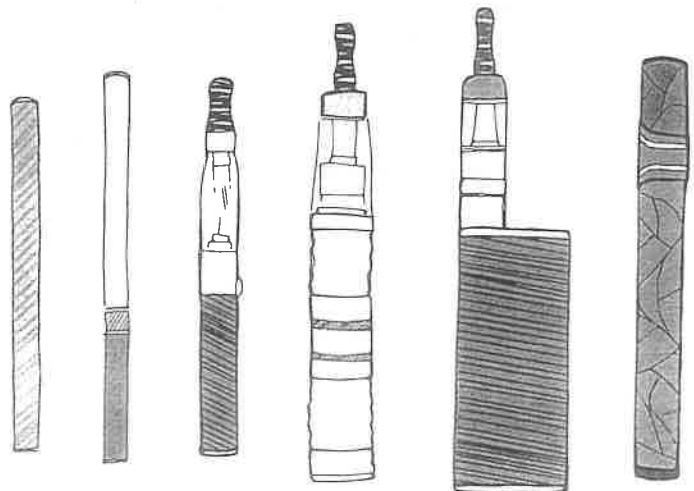
- Get credible information about e-cigarettes and young people at E-cigarettes.SurgeonGeneral.gov.

Be patient and ready to listen.

- Avoid criticism and encourage an open dialogue.
- Remember, your goal is to have a conversation, not to deliver a lecture.
- It's OK for your conversation to take place over time, in bits and pieces.

Set a positive example by being tobacco-free.

- If you use tobacco, it's never too late to quit. For free help, visit smokefree.gov or call **1-800-QUIT-NOW**.





ANTES DE LA CONVERSACIÓN

Infórmese:

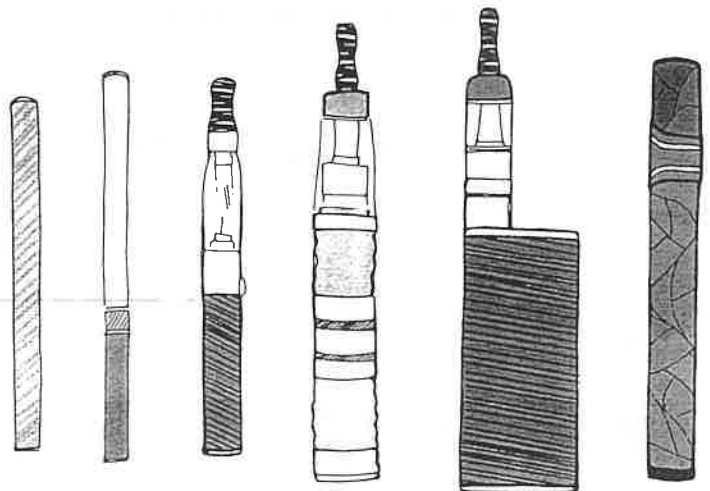
- Obtenga información confiable sobre los cigarrillos electrónicos y los jóvenes en E-cigarettes.SurgeonGeneral.gov.

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.



START THE CONVERSATION

Find the right moment.

- A more natural discussion will increase the likelihood that your teen will listen. Rather than saying “we need to talk,” you might ask your teen what he or she thinks about a situation you witness together, such as:
 - » Seeing someone use an e-cigarette in person or in a video.
 - » Passing an e-cigarette shop when you are walking or driving.
 - » Seeing an e-cigarette advertisement in a store or magazine or on the internet.



Ask for support.

- Not sure where to begin? Ask your health care provider to talk to your teen about the risks of e-cigarettes.
- You might also suggest that your teen talk with other trusted adults, such as relatives, teachers, faith leaders, coaches, or counselors whom you know are aware of the risks of e-cigarettes.
- These supportive adults can help reinforce your message as a parent.

ANSWER THEIR QUESTIONS

Here are some questions and comments you might get from your teen about e-cigarettes and some ideas about how you can answer them.

Why don't you want me to use e-cigarettes?

- Science shows that e-cigarettes contain ingredients that are addictive and could harm different parts of your body.
- Right now, your brain is still developing, which means you are more vulnerable to addiction. Many e-cigarettes contain nicotine, and using nicotine can change your brain to make you crave more nicotine. It can also affect your memory and concentration. I don't want that for you!
- E-cigarettes contain chemicals that are harmful. When people use e-cigarettes, they breathe in tiny particles that can harm their lungs.

- The cloud that people exhale from e-cigarettes can expose you to chemicals that are not safe to breathe.

What's the big deal about nicotine?

- Your brain is still developing until about age 25. The Surgeon General reported that nicotine is addictive and can harm your brain development.
- Using nicotine at your age may make it harder for you to concentrate, learn, or control your impulses.
- Nicotine can even train your brain to be more easily addicted to other drugs like meth and cocaine.

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.

- I don't say this to scare you, but I want you to have the facts because nothing is more important to me than your health and safety.

Aren't e-cigarettes safer than conventional cigarettes?

- Because your brain is still developing, scientific studies show that it isn't safe for you to use any tobacco product that contains nicotine, including e-cigarettes.
- Whether you get nicotine from an e-cigarette or a cigarette, it's still risky.
- Some e-cigarette batteries have even exploded and hurt people.

I thought e-cigarettes didn't have nicotine — just water and flavoring?

- I used to think that too. But many e-cigarettes have nicotine. There are also other chemicals in them that can be harmful.
- Let's look at the Surgeon General's website on e-cigarettes (E-cigarettes.SurgeonGeneral.gov) together so you can see for yourself.

I (or my friends) have tried e-cigarettes and it was no big deal.

- I appreciate your honesty. In the future, I hope you (or your friends) will stay away from e-cigarettes and other tobacco products, including cigarettes. Science shows that e-cigarettes contain ingredients that are addictive and could harm different parts of your body.
- Next time we go to the doctor, let's ask about the risks of nicotine, e-cigarettes, and other tobacco products.

You used tobacco, so why shouldn't I?

- If I could live my life over again, I never would have started smoking. I learned that people who smoke cigarettes are much more likely to develop, and die from, certain diseases than people who don't smoke. This was really scary, so I quit smoking.
- Quitting was really hard, and I don't want you to go through that. The best thing is to not start at all.



- 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.



KEEP THE CONVERSATION GOING

Many parents find that texting is a great way to reach their teens. Here are some suggestions for text messages that might catch your teen's attention. And, you can easily share pages of the website (E-cigarettes.SurgeonGeneral.gov) with your teen.



Look for this symbol, click it, type in the message you want or use the message provided, and share with your teen via Facebook, Twitter, or email.

Connect and encourage.

- You always liked science. Check out the science about e-cigarettes and young people: **E-cigarettes.SurgeonGeneral.gov**
- Getting off nicotine is hard but I'm so happy I quit. Don't make that mistake and get addicted. Smoking and tobacco use, including using e-cigarettes, are unsafe for young people.

Remind and repeat.

- Most teenagers don't use e-cigarettes. E-cigarettes with nicotine can mess with your brain, and your brain is still developing until you are at least 25.
- You might be tempted by e-cigarette flavors, but inhaling certain flavorings that have been found in some e-cigarettes can be harmful.

Share facts and resources.

- Just learned that many e-cigarettes have nicotine in them. That's the drug that makes cigarettes so addictive. Nicotine can also mess with your brain development.
- Just saw a report from the Surgeon General that e-cigarettes can mess with how your brain develops and might even affect your mood and focus. Please don't use any products that contain nicotine.
- Hope none of your friends use e-cigarettes around you. Even breathing the cloud they exhale can expose you to nicotine and chemicals that can be dangerous to your health.



Centers for Disease
Control and Prevention
Office on Smoking
and Health



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 tientes 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

