



**CATCH**<sup>®</sup>  
MY BREATH

# Parent Toolkit

MIDDLE AND HIGH SCHOOL

Generously supported by

**CVS**Health  
FOUNDATION

**BE ~~VAPE~~ FREE**

Discovery  
EDUCATION™

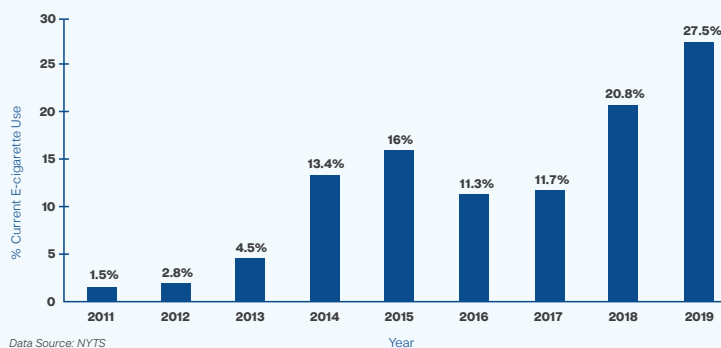
# 4 Fast Facts on the Vaping Epidemic

Electronic nicotine delivery systems (ENDS) are also known as “e-cigarettes,” “e-cigs,” “vapes,” or “vape pens.” They use a nicotine liquid, also called e-liquid or e-juice, or fluid-filled pods. Many are fruit or candy flavored.

E-cigarettes were developed as a safer alternative to combustible cigarettes, but they have quickly become an on-ramp for nicotine addiction for young people. The CDC has warned that e-cigarettes are not safe for youth, young adults, pregnant women, or non-smoking adults.

## Fact 1: In today’s world, every child is at risk of trying e-cigarettes: even yours!

### High School Student E-Cigarette Use Continue to Rise



- As a parent, you can do everything right and vaping could still happen **to your child**.
- E-cigarette use happens in **all social groups**, even students in sports and on the honor roll.
- Teen vaping rates have **grown 143%** since 2016!
- Vape shops have been found to sell to minors and claim e-cigarettes are harmless.

## Fact 2: Most e-cigarettes have nicotine, which harms brain health.

- Experts (and vaping companies) all agree: **no level** of nicotine is safe for young people.
- Nicotine in e-cigarettes can rewire the adolescent brain for **other addictions** like drugs and alcohol.
- Nicotine can harm your child’s mood, behavior, and judgement which can cause **issues in school**.
- JUUL and Puff Bar, two popular brands, have extremely high levels of nicotine. One JUUL pod has **one pack (20 cigarettes) worth of nicotine**.
- The nicotine in e-cigarettes is the same addictive chemical in regular cigarettes or other tobacco products.

## Fact 3: Lots of young people think it’s safe... but it’s not.

- Many children don’t know the harms of e-cigarettes. They try it because they are curious about the flavors.
- Children who use e-cigarettes are more than **4 times** likely to start smoking cigarettes.
- The tiny particles in e-cigarettes can **harm the users’ lungs**, making it harder to breathe.
- Some unregulated ‘street’ products have caused **permanent lung injuries** and even **death**.
- Scientists are still discovering all the long-term effects of e-cigarettes. Is your child part of the **experiment**?

## Fact 4: Vaping can be hard to spot.

- Lots of teens and tweens have secretly vaped in **classrooms, school bathrooms, and even at home**.
- E-cigarettes look like everyday objects, are easy to hide and don’t smell like cigarettes.
- There are accessories—like **clothing, backpacks, and cases**—that are designed to hide e-cigarettes.
- Because vaping is so new, **parents may not know** the signs or symptoms of use to look for.

The Surgeon General: [e-cigarettes.surgeongeneral.gov](https://www.e-cigarettes.surgeongeneral.gov) | The CDC: [cdc.gov/tobacco/basic\\_information/e-cigarettes/index.htm](https://www.cdc.gov/tobacco/basic_information/e-cigarettes/index.htm)

## Is your child at risk of trying e-cigarettes?

The short answer is: **Yes**. In 2019, over 4 million high school and 1 million middle school students reported using e-cigarettes. By high school, 1 in 4 students reported regularly using e-cigarettes.

The topic of vaping is tough for anyone, but especially for young people. E-cigarettes can be a major problem at school, and targeted advertising make it difficult to ignore or refuse. Your child will someday be asked to take a puff.

Luckily, parenting research tells us a handful of parent actions that **will make a difference** in your child's decisions about e-cigarettes and tobacco products. Check below to see how you're already supporting your family.

Circle the answer that most describes your family	A	B	C
1. I've told my child about the harms of tobacco products, including e-cigarettes.	Yes	I will	No
2. I've told my child that tobacco and e-cigarette companies pay celebrities and social media 'influencers' to post positive messages about their products.	Yes	I will	No
3. In our home, we have non-smoking rules for children under 21 years old that include e-cigarettes.	Yes	I will	No
4. I always know where my child is during their free time - before and after school, and on weekends.	All the time	Sometimes	No
5. When setting and enforcing home rules, my child would describe me as "tough but fair."	All the time	Sometimes	No
6. My child is involved in frequent extracurricular activities (e.g., art, sports, school clubs, band, etc.).	Yes	Sometimes	No
7. I generally praise my child for good behaviors like not using e-cigarettes.	All the time	Sometimes	No
8. My child cannot attend events or activities without adult supervision.	All the time	Sometimes	No
9. I know the names and phone numbers of my child's friends.	All of them	Some of them	None of them
10. I know the names and phone numbers of the parents of my child's friends.	All of them	Some of them	None of them
11. No adults in our home use tobacco products regularly, including e-cigarettes.	No one smokes	Some smoke	All smoke
12. I would definitely know if my child were using tobacco products, including e-cigarettes.	I would know	Maybe	Probably Not

**Add up the number you circled in each column.**

\_\_\_\_\_

A parent can do everything right, and your child may still choose to experiment with e-cigarettes. However, we can lower their risk by applying a few 'tried and true' parenting strategies. Your goal is to score more A's than B's and C's.

## Checking-In: An Effective Way to Support your Child

Checking-in with your child helps you keep track of their social activity, set rules about their free time, and tune in to when something might be wrong.

These **simple questions** and actions can have a **BIG effect** on their decisions, including whether or not to try e-cigarettes. A few rules about their free time can prevent opportunities for risky behavior. Use the list below to identify easy ways for you to check-in with your child.

### Where, Who, When?

Ask where your child is going, who they're going with, and when they will be back.

### Make Connections

Know the names and contact information for their friends and parents of friends.

### Keep Them Busy

Encourage and help your children enroll in after school activities they enjoy.

### Attend School Events

Be sure to keep in touch with teachers, coaches, and staff.

### Set Rules

Require adult supervision and curfews. Be consistent in enforcing fair consequences.

Checking-in with your child decreases opportunities to make risky choices about tobacco products and alerts you to possible problems. It's also helpful to know what you're up against. Check out the resources below to learn more about the e-cigarette epidemic and parent tips to support your child.

**CATCH My Breath:** [Catch.org/pages/CMB-Parent-Resources](https://catch.org/pages/CMB-Parent-Resources)

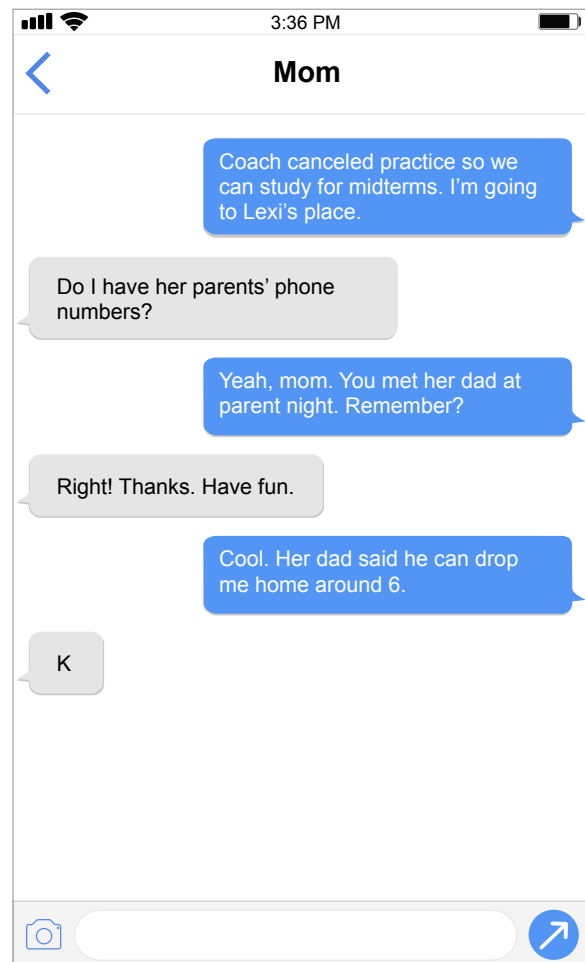
**Nemours Children's Health Care and Parenting Tips:** [KidsHealth.org](https://kidshealth.org)

**The Surgeon General:** [e-cigarettes.SurgeonGeneral.gov](https://e-cigarettes.surgeongeneral.gov)

**The Centers for Disease Control and Prevention:** [CDC.gov/tobacco/basic\\_information/e-cigarettes/index.htm](https://www.cdc.gov/tobacco/basic_information/e-cigarettes/index.htm)



Children who needed to check-in with their parents about their free time were half as likely to try tobacco products.



# Spot the Vapes

You see the following school supplies laying out on your child's desk. What you may not realize is that some of these "supplies" are actually e-cigarettes.

Circle the ones that you think are e-cigarettes and check your answers in the box below. **Hint:** There are 6 vaping devices.



**Answers:** B, C, F, G, I and J are vaping devices. Didn't do so well? Don't worry. A lot of adults struggle with spotting e-cigarettes, especially because there are continually new devices and designs.

Find more information at:

[CatchMyBreath.org](http://CatchMyBreath.org) | [TobaccoFreeKids.org](http://TobaccoFreeKids.org) | [ParentsAgainstVaping.org](http://ParentsAgainstVaping.org) | [E-Cigarette, or Vaping, Products Visual Dictionary](http://E-Cigarette, or Vaping, Products Visual Dictionary)

## Spot the Vaper

Below are 6 signs that they might be vaping.

- A sweet, fruity, or minty **smell** in their room or on their clothes
- Always **thirsty** or have **dry mouth**
- Often **make excuses** to go to the bathroom or outside during family time
- Frequent **cough** and/or **nose bleeds**
- Change in mood like being more **irritable** or **anxious**
- Change in **eating habits**

*If you think your child could be vaping, talk to your child's physician and/or go to [teen.smokefree.gov](http://teen.smokefree.gov).*

# Common Roadblocks to Having the Talk about Tobacco & Vaping

<p><b>“I feel like a hypocrite.”</b></p>	<p><b>“They already know not to smoke or vape.”</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Be clear that, even though you use tobacco, it's not ok for someone their age and why.</li> <li>• It's never too late to quit. It usually takes many attempts to quit for good. Call 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669) to make an attempt.</li> <li>• If you don't intend to quit, it's even more important to have that conversation.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• That's great! Your child probably knows that smoking and vaping are dangerous, but research shows they need to hear clear expectations from you.</li> <li>• New information is coming out every single day. You can keep looking for new facts to share with your child by searching, "CDC: Know the Facts" on the internet.</li> </ul>
<p><b>“I don't know how to start the conversation.”</b></p>	<p><b>“My kids won't listen to me.”</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Before talking with your child, you want to learn all you can. Check out links on the bottom of these pages to get more information.</li> <li>• Practice what you might say and how you would respond to questions.</li> <li>• Use a natural opportunity to bring up tobacco and vaping like seeing an e-cigarette advertisement or someone smoking.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Not true! While they may be hearing new opinions from peers and social media, what you say will always matter.</li> <li>• Despite how it feels, research shows us that parents actually have the biggest influence when it comes to tobacco and e-cigarette use.</li> </ul>
<p><b>“My child is too young to be talking about tobacco or vaping.”</b></p>	<p><b>“It'll be uncomfortable.”</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vaping and smoking are everywhere—on social media, TV, movies, and at school— even elementary school!</li> <li>• Children of any age need to know the truth about tobacco products and vaping.</li> <li>• Younger children don't need all the details, but they do need to know that tobacco products are dangerous, and you disapprove of children using them. Keep the conversation short and direct.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• You're not alone! Most parents feel uncomfortable talking about substance abuse and addiction with their children.</li> <li>• It's true that some children resist 'serious' talks but they're still listening despite the eye-rolling.</li> <li>• If a few minutes could save your child from forming an addiction or getting in trouble at school, isn't it worth it?</li> </ul>

**For adults:** If you are ready to quit tobacco, call the Quitline at 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669) for help.

**For children:** To help your child quit vaping, have them text DITCHJUUL to 88709.

**The Surgeon General:** [e-cigarettes.surgeongeneral.gov](http://e-cigarettes.surgeongeneral.gov)

**The Centers for Disease Control and Prevention:** [cdc.gov/tobacco/basic\\_information/e-cigarettes/index.htm](http://cdc.gov/tobacco/basic_information/e-cigarettes/index.htm)

# How to Talk to your Child about Smoking & Vaping

If you feel overwhelmed about what exactly to say to your child about tobacco products, you're not alone. To make it easier, we've provided suggestions below using what has worked for other parents.

<p><b>What</b> you expect</p>	<p>Be clear about <b>what</b> you expect. While it's helpful to start the conversation with questions and hear your child's thoughts and experiences, be direct with them. Here are some example statements. Pick what suits your family best:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• "We don't want you to use tobacco or e-cigarettes."</li> <li>• "We disapprove of teens vaping."</li> <li>• "I'm proud of you for not using e-cigarettes."</li> <li>• "In our family, nobody under age 21 can smoke or vape."</li> </ul>
<p><b>Why</b> it's important</p>	<p>It's easy to say, "Don't do it because it's bad for you," but that's not as effective as explaining the reasons <b>why</b> it's bad for them. Also, remember young people don't think much about long-term health consequences, like cancer or heart attacks. Instead, focus on the immediate social consequences, such as getting in trouble or losing control due to nicotine addiction.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• "The nicotine in tobacco and e-cigarettes is addictive. Once you start it's very hard to stop."</li> <li>• "What do you think would happen if you got caught vaping at school? You can get in big trouble like getting kicked off the team/out of the club."</li> <li>• "Nicotine is bad for your brain. It makes it hard to think clearly around friends and in school."</li> </ul>
<p><b>How</b> to respond</p>	<p>Your child may have been invited to smoke or vape and didn't know what to do. Ask open-ended questions and make it clear that you are listening to them. Teach them <b>how</b> to respond with some refusal skills and exit strategies.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• "If anyone is pushing you to do anything you don't want to, just call. I'll pick you up, no questions asked. Better safe than sorry."</li> <li>• "If someone offers you an e-cigarette, say something like this:             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 'No way! Coach/my mom would be really mad if I got caught vaping.'</li> <li>○ 'I'm not getting in trouble just for that.'</li> <li>○ 'I can't afford to get addicted to that junk.'</li> </ul> </li> </ul>
<p><b>If</b> they do it</p>	<p>It's natural to feel upset <b>if</b> you find out that your child has experimented with tobacco. You may need to take a few minutes to yourself before talking with your child. Remember to convey that you love them but disapprove of the behavior. Remind them about the family rules about smoking and be clear about the consequences. A small consequence will get the message across whereas severe consequences may have the opposite effect. Here are some consequences that parents have used:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Loss of phone privileges for 1 week</li> <li>• Loss of 1 month of allowance</li> <li>• Limitations on social activities for 2 weeks</li> <li>• Writing a report to the parent about the dangers of e-cigarettes</li> </ul> <p>If your child is caught vaping multiple times, it may be time to treat the addiction. To help your child quit vaping, have them go to <a href="http://truthinitiative.org/thisisquitting">truthinitiative.org/thisisquitting</a> or text DITCHJUUL to 88709.</p>

# Be Ready for Tough Questions about Vaping

While most parents expect their child not to smoke or vape, studies show that you need to make that expectation clear. Despite what your child says or does, you still have a lot of influence on their decisions. Lots of parents have found it helpful to practice their responses to tough questions. We've put together a worksheet to help you answer some possible tough questions your child might ask you.

## Why don't you want me to use e-cigarettes (or tobacco)?

Here are some suggestions on how to respond:

- Science shows that there are addictive and dangerous chemicals in e-cigarettes and tobacco products.
- Because you are still growing, nicotine is especially addictive and can harm your brain permanently.
- The tiny particles that are inhaled when someone uses e-cigarettes can harm their lungs making it harder for them to breath, make asthma worse, give them a bad cough, nose bleeds, and more.

Make it your own:

---

---

---

---

## E-cigarettes just have nicotine and none of the “bad stuff” like cigarettes. Who cares?

- Nicotine is still a problem. It makes it hard to think clearly around friends and in school.
- Since your brain is still growing, nicotine is especially harmful for you.
- Using e-cigarettes makes it 4 times more likely you'll get addicted to regular cigarettes later. It can even change your brain, so you are more likely you'll get addicted to other substances like alcohol or drugs.
- We don't know the all the long-term effects for all the chemicals inside e-cigarettes.

Make it your own:

---

---

---

---



**At least I wouldn't be smoking cigarettes or doing something worse. It's just a vape.**

- I'm proud that you're making good decisions. E-cigarettes can still harm your body and brain even if they don't have the same toxins.
- Whether you get nicotine from an e-cigarette or other tobacco products, it is still risky for your brain.
- E-cigarettes haven't been around long enough for us to know all the possible harms they cause.
- Just because e-cigarettes are shown to be safer, that doesn't mean they're healthy or even safe.

Make it your own:

---

---

---

**Everybody is doing it. It's not a big deal.**

- Thank you for being honest with me. Science shows that there are a lot of bad things that come from using e-cigarettes like lung injury, addiction, brain changes, and more. That's a big deal.
- Using e-cigarettes is illegal for someone your age. Every time a person under 21 chooses to use e-cigarettes, they are risking their future.

Make it your own:

---

---

---

**You smoke cigarettes/use e-cigarettes. Why shouldn't I?**

- Just because I smoke/vape, doesn't mean you should. Once you are addicted, it's really hard to quit.
- It's legal for me to smoke/vape but not for you. There are laws to protect you because nicotine permanently damages growing brains.
- If I had a chance to go back and change time, I would not have started smoking or using e-cigarettes. Nicotine is very addictive, making it really hard to stop.
- I plan to try to quit again sometime. It takes most people many tries to quit for good. I don't want you to have to go through what I have gone through. If you don't start, you'll never have to stop.

Make it your own:

---

---

---

**Find more information at:**

CATCH My Breath: [Catch.org/pages/CMB-Parent-Resources](http://Catch.org/pages/CMB-Parent-Resources)  
The Surgeon General: [e-cigarettes.SurgeonGeneral.gov](http://e-cigarettes.SurgeonGeneral.gov)  
The Centers for Disease Control and Prevention: [CDC.gov/tobacco/basic\\_information/e-cigarettes/index.htm](http://CDC.gov/tobacco/basic_information/e-cigarettes/index.htm)  
Campaign for Tobacco Free Kids: [TobaccoFreeKids.org](http://TobaccoFreeKids.org)  
Parents Against Vaping e-cigarettes: [ParentsAgainstVaping.org](http://ParentsAgainstVaping.org)  
Nemours Children's Health Care and Parenting Tips: [KidsHealth.org](http://KidsHealth.org)

# Parents Tackle the Vaping Epidemic

*“Honestly, I didn’t think my son needed me to tell him that he wasn’t supposed to do things like e-cigarettes. When I found out his best friend was caught at school with one of those things, I realized I had to talk to my son. When I talked to him about it, he said it was something I didn’t need to worry about but I’m still glad I was direct with him. I told him I was proud he was making good decisions.”*

- Teen vaping is an epidemic. **All kids** are at risk.
- Despite how it seems, talking to your kids directly about e-cigarettes can have a **big effect**.
- **Directly say** you don’t want them to use e-cigarettes and **explain why** with reasons that matter to them.

- There are many **known and unknown health consequences** associated with e-cigarettes and vaping.
- Vaping in any form is **illegal** under the age of 21 years old. Underage people caught vaping, could face legal/school disciplinary issues.

*“As a parent, it feels like there’s always some big, new, horrible thing that kids are dealing with—it gets overwhelming. When I first heard of these vapes, they seemed pretty harmless and I thought it would be better than the other stuff she could get into. After seeing a couple of news stories, I realized how wrong I was. Vaping is a big deal and I don’t want my kid to do it.”*

*“I found an e-cigarette in my son’s room so I made him write a presentation about the dangers of vaping and present it to the family. Quickly googling “CDC & Vaping,” he realized he had all the facts wrong. He said he feels like he dodged a bullet by stopping the habit before he got addicted. I’m proud to hear that he’s even been a bit of an advocate now, encouraging his friends to stop and his siblings not to start.”*

- If you find out that your child is experimenting with e-cigarettes, use a **small consequence** to get the message across. Severe consequences may have the opposite effect.
- If you think your child is addicted to nicotine, **treat the addiction not the behavior**. Be patient as it can take multiple times for them to successfully quit.

The Surgeon General: [e-cigarettes.surgeongeneral.gov](http://e-cigarettes.surgeongeneral.gov) | The CDC: [cdc.gov/tobacco/basic\\_information/e-cigarettes/index.htm](http://cdc.gov/tobacco/basic_information/e-cigarettes/index.htm)

# Parents Tackle the Vaping Epidemic

*"At first, she was annoyed because I made her text me about where she was after school every day. But now, it's just something that we do. Every time she forgets, she loses phone privileges for the evening at home. Trust me, she tries really hard not to forget."*

## Family Rules

1. Call to tell me where you are after school or if plans change.
2. I must have the name and phone number of your friends and their parents.
3. There must be an adult at all social activities.
4. No one in the family is allowed to use tobacco products, including e-cigarettes.

*"Regardless of what other families are doing, our family is going to have rules. We involve the kids in making those rules because they're about representing our family and what we stand for."*



The Surgeon General: [e-cigarettes.surgeongeneral.gov](https://www.e-cigarettes.surgeongeneral.gov) | The CDC: [cdc.gov/tobacco/basic\\_information/e-cigarettes/index.htm](https://www.cdc.gov/tobacco/basic_information/e-cigarettes/index.htm)

# Tools for Tobacco Change



No matter how much you're doing at home, your child's school, friends, and local community *outside your family* also influences their decisions. Just one voice can start the ball rolling to a tobacco free community. Why not yours? Check out these tools and try one today!



Not afraid of public speaking? Go to [Catch.org/pages/CMB-Parent-Resources](https://www.catch.org/pages/CMB-Parent-Resources) to get slides that you can present at your school, community center, or religious organization.



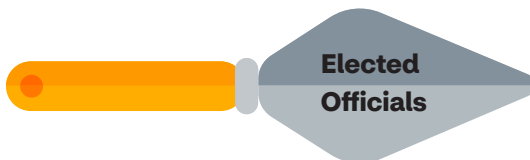
Be *that* parent. Contact your district's **SHAC (School Health Advisory Council)** or school **PTA (Parent-Teacher Association)** to team up with others to talk about your school's anti-vaping plan.



Go undercover and report retailers in your community that illegally sell e-cigarettes or tobacco to people under 21 years old. Submit a violation using the **PAVe (Parents Against Vaping e-cigarettes)** reporting tool at [www.parentsagainstvaping.org/fda-reporting](http://www.parentsagainstvaping.org/fda-reporting).



Surf the net and visit [www.tobaccofreekids.org/advocacy-tools](http://www.tobaccofreekids.org/advocacy-tools) to find out what other states and communities are doing to create a tobacco and vape free community.



Talk to Power. Visit [usa.gov/elected-officials](http://usa.gov/elected-officials) to look up the people that represent you. Write a letter or make a call and let them know what you want to be done about the vaping epidemic



To get the most accurate and current information, search the web for any of the following with "and vaping."

CDC	Surgeon General	American Heart Association	Public Health Law
-----	-----------------	----------------------------	-------------------

If your child wants to get involved, in tobacco prevention, direct them to the following sites:

[truthinitiative.org](http://truthinitiative.org)  
[therealcost.betobaccofree.hhs.gov](http://therealcost.betobaccofree.hhs.gov)  
 In Texas: [txsaywhat.com](http://txsaywhat.com)  
 In Florida: [swatflorida.com](http://swatflorida.com)



**CATCH**<sup>®</sup>  
MY BREATH

# Caja de Herramientas para Padres

ESCUELA INTERMEDIA Y SECUNDARIA

Generosamente apoyado por

 **CVS**Health  
FOUNDATION

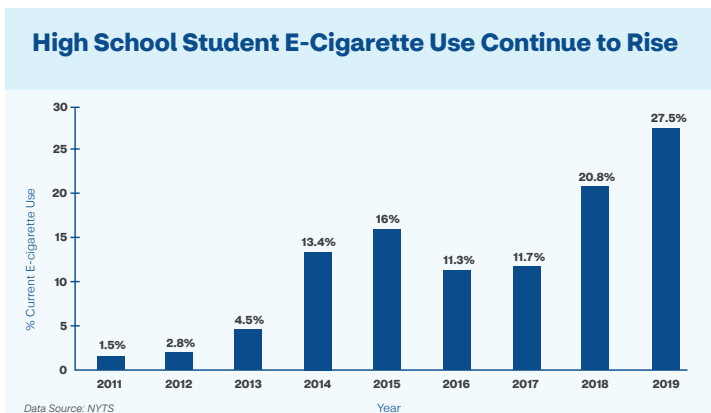
**BE ~~VAPE~~ FREE**

 **Discovery**  
EDUCATION™

# 4 Datos Breves sobre la Epidemia de Vapeo

Dispositivos electrónicos de suministro de nicotina (ENDS, por sus siglas en inglés) también se les conoce como “cigarrillos electrónicos,” “pipas,” “vapeadores,” “vaporizador,” “e-cigarrillos,” y “plumas de vapor.” Los cigarrillos electrónicos usan un líquido de nicotina, también llamado e-liquid o e-juice, o cápsulas llenas de líquido. Muchos tienen sabor a frutas o dulces.

Los cigarrillos electrónicos se desarrollaron como una alternativa más segura a los cigarrillos combustibles, pero se han convertido rápidamente en una vía de acceso a la adicción a la nicotina para los jóvenes. El CDC advierte que los cigarrillos electrónicos no son seguros para los jóvenes, adultos jóvenes, mujeres embarazadas o adultos que no fuman.



## Dato 1: Todos los niños corren el riesgo de probar los cigarrillos electrónicos, ¡incluso el suyo!

- Puede hacer todo bien como padre, y el vapeo aun podría suceder **con su hijo(a)**.
- El uso de e-cigarrillos ocurre en **todos los grupos sociales**, incluso en estudiantes deportistas y aquellos que logran estar en la lista de honor.
- ¡El índice de vapeo en jóvenes ha **crecido un 147%** desde el 2016!
- Se ha descubierto que las tiendas de vapeo venden a menores y afirman que los e-cigarrillos no son dañinos, ¡pero esto no es cierto!

## Dato 2: La mayoría de los cigarrillos electrónicos contienen nicotina, lo que daña la salud del cerebro.

- Los expertos y las empresas de vapeo están de acuerdo: **ningún nivel** de nicotina es seguro para niños.
- La nicotina en e-cigarrillos puede reconectar el cerebro adolescente y hacerlo mas susceptible a **otras adicciones** como las drogas y el alcohol.
- La nicotina puede dañar el humor, comportamiento, y el juicio de su hijo(a). Esto puede causar **problemas en la escuela**.
- JUUL y Puff Bar, dos marcas populares, contienen niveles extremos de nicotina. Una cápsula de JUUL tiene la misma cantidad de nicotina que **un paquete de 20 cigarrillos**.
- La nicotina en los e-cigarrillos es la misma sustancia química adictiva que se encuentra en los cigarrillos combustibles u otros productos de tabaco.

## Dato 3: Muchos jóvenes piensan que es seguro...pero no lo es.

- Muchos niños y jóvenes no saben los daños de los e-cigarrillos. Lo prueban porque sienten curiosidad por los sabores.
- Los niños que usan e-cigarrillos son **4 veces más propensos** a comenzar a fumar cigarrillos que causan cáncer.
- Las pequeñas partículas en los e-cigarrillos pueden **dañar los pulmones** de los usuarios y dificultar la respiración.
- Algunos productos “callejeros” que no son regulados han causado **heridas pulmonares permanentes** y incluso la **muerte**.
- Científicos aún están descubriendo todos los efectos a largo plazo de los e-cigarrillos. ¿Es tu hijo(a) parte del **experimento**?

## Dato 4: El vapeo puede ser difícil de detectar.

- Muchos adolescentes y preadolescentes han usado e-cigarrillos en secreto durante clase, en los baños de la escuela e incluso en el hogar.
- Los e-cigarrillos se ven como objetos cotidianos, son fáciles de esconder, y no huelen a cigarrillos combustibles.
- Hay accesorios como ropa, mochilas, y estuches, diseñados para esconder los e-cigarrillos.
- Debido a que el vapeo es tan nuevo, los padres pueden no conocer las señales o síntomas de uso que deben buscar.

El Director General de Salud: [e-cigarettes.surgeongeneral.gov](https://www.e-cigarettes.surgeongeneral.gov) | El CDC: [cdc.gov/tobacco/basic\\_information/e-cigarettes/index.htm](https://www.cdc.gov/tobacco/basic_information/e-cigarettes/index.htm)

## ¿Está su hijo(a) en riesgo de probar cigarrillos electrónicos?

La respuesta es: **Sí**. En el 2019, más de 4 mil estudiantes de preparatoria y 1 millón de estudiantes de secundaria reportaron utilizar e-cigarrillos. En la escuela secundaria, 1 de cada 4 estudiantes reportaron que usaban e-cigarrillos regularmente.

El tema del vapeo es difícil para cualquiera, pero especialmente para los jóvenes. Los anuncios dirigidos y la presencia de compañeros que usan e-cigarrillos hacen que sea difícil de ignorar o rechazar. Algún día se le pedirá a su hijo(a) que inhale.

La investigación sobre la crianza de los hijos nos habla acerca de las acciones de los padres que **marcaran la diferencia** en las decisiones de su hijo(a) sobre los e-cigarrillos y los productos de tabaco. Consulte a continuación para ver cómo ya está apoyando a su familia.

Circula la respuesta que mejor describe a tu familia	A	B	C
1. Le conté a mi hijo(a) sobre los daños de los productos de tabaco, incluyendo los e-cigarrillos.	Sí	Lo haré	No
2. Le dije a mi hijo(a) que las compañías de tabaco y e-cigarrillos pagan a las personas influyentes de las redes sociales para que publiquen mensajes positivos sobre sus productos.	Sí	Lo haré	No
3. En nuestro hogar, tenemos reglas de no fumar para niños menores de 21 años que incluyen e-cigarrillos.	Sí	Lo haré	No
4. Siempre sé dónde está mi hijo(a) durante su tiempo libre, antes y después de la escuela, y los fines de semana.	Todo el tiempo	Algunas veces	No
5. Al establecer y hacer cumplir las reglas del hogar, mi hijo(a) me describiría como "duro, pero justo"	Todo el tiempo	Algunas veces	No
6. Mi hijo(a) participa en actividades extracurriculares frecuentes (por ejemplo, arte, deportes, clubes escolares, banda, etc.).	Sí	Algunas veces	No
7. Generalmente le doy reconocimiento a mi hijo(a) por sus buenos comportamientos, como no usar e-cigarrillos.	Todo el tiempo	Algunas veces	No
8. Mi hijo no puede ir a eventos o actividades sin la supervisión de un adulto.	Todo el tiempo	Algunas veces	No
9. Sé los nombres y números de teléfono de los amigos de mi hijo(a).	Todo el tiempo	Algunos	Ninguno
10. Sé los nombres y números de los padres de los amigos de mi hijo(a).	Todo el tiempo	Algunos	Ninguno
11. Ningún adulto en nuestro hogar usa productos de tabaco regularmente, incluidos los e-cigarrillos.	Nadie fuma	Algunos fuman	Todos fuman
12. Definitivamente sabría si mi hijo(a) usaba productos de tabaco, incluidos los e-cigarrillos.	Lo sabría	Tal vez	Probable que no

Sume el número que marcó con un círculo en cada columna.

\_\_\_\_\_

Un padre puede hacer todo bien, y aún así su hijo(a) podría optar por experimentar con e-cigarrillos. Sin embargo, podemos reducir su riesgo aplicando algunas estrategias de crianza "probadas y verdaderas." Su objetivo es anotar más A que B y C.

## Comunicación: Una Manera Efectiva de Apoyar a su Hijo(a)

La comunicación con su hijo(a) lo ayuda a realizar un seguimiento de su actividad social, establecer reglas sobre su tiempo libre y sintonizar cuándo algo podría estar mal.

Estas **simples preguntas** y acciones pueden tener un **GRAN efecto** en sus decisiones, incluso si probar o no los e-cigarrillos. Algunas reglas sobre su tiempo libre pueden evitar oportunidades de comportamientos riesgosos. Use la lista a continuación para identificar formas fáciles de comunicarse con su hijo(a).

### ¿Dónde, Quien, Cuando?

Pregunte a dónde va su hijo, con quién irá y cuándo volverá.

### Haz Conexiones

Conozca los nombres y la información de contacto de sus amigos y padres de amigos.

### Mantenerlos Ocupados

Anime y ayude a sus hijos a inscribirse en actividades extracurriculares que disfruten.

### Ir a Eventos Escolares

Asegúrese de mantenerse en contacto con los maestros, entrenadores y el personal.

### Establecer Reglas

Requiera supervisión de un adulto y toque de queda. Sea consistente en hacer cumplir las consecuencias justas.

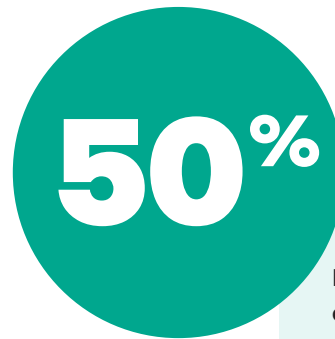
La comunicación con su hijo(a) disminuye las oportunidades de tomar decisiones riesgosas sobre los productos de tabaco y lo alerta sobre posibles problemas. También es útil saber a qué te enfrentas. Consulte los recursos a continuación para obtener más información sobre la epidemia de e-cigarrillos y consejos para padres para apoyar a su hijo.

**CATCH My Breath:** [Catch.org/pages/CMB-Parent-Resources](http://Catch.org/pages/CMB-Parent-Resources)

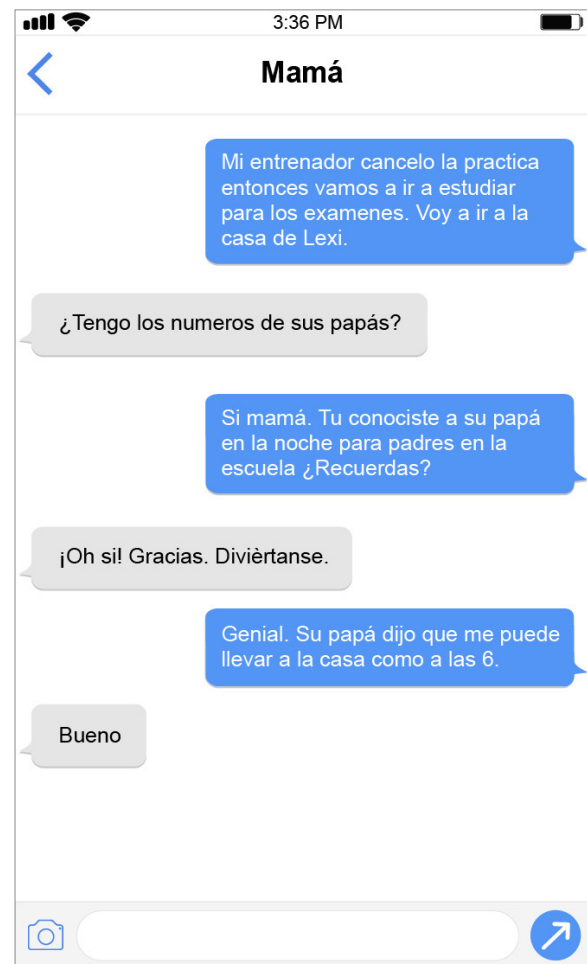
**Consejos de Nemours Children's Health Care and Parenting:** [KidsHealth.org](http://KidsHealth.org)

**El cirujano general:** [e-cigarettes.SurgeonGeneral.gov](http://e-cigarettes.SurgeonGeneral.gov)

**Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades:** [CDC.gov/tobacco/basic\\_information/e-cigarettes/index.htm](http://CDC.gov/tobacco/basic_information/e-cigarettes/index.htm)



Los niños que necesitaban comunicarse con sus padres sobre su tiempo libre tenían la mitad de probabilidades de porbar productos de tabaco.





# Detectar los Vapeadores

Mira los siguientes útiles escolares en el escritorio de su hijo. Lo que quizás no se dé cuenta es que algunos de estos "suministros" son en realidad e-cigarrillos.

Circula los que crees que son e-cigarrillos y marca tus respuestas en el cuadro a continuación.



## Detectar el usuario de vapeadores

A continuación, hay 6 señales de que podrían estar usando vapeadores.

- Un **olor** dulce, afrutado o a menta en su habitación o en su ropa
- Siempre **con sed** o con **boca seca**
- A menudo **se excusan** para ir al baño o afuera durante el tiempo en familia
- **Tos seca** frecuente y **hemorragias nasales**
- Cambio de humor como estar más **irritable** o **ansioso**
- Cambios en las costumbres alimenticias.

*Sí crees que tu hijo(a) podría estar usando vapeadores, habla con el médico de tu hijo(a) y / o ve a [teen.smokefree.gov](http://teen.smokefree.gov).*

**Sugerencia:** Hay 6 dispositivos de vapeo. Respuestas: B, C, F, G, I y J son dispositivos de vapeo. ¿No te fue tan bien? No te preocupes. Muchos adultos luchan para detectar los cigarrillos electrónicos, especialmente porque continuamente hay nuevos dispositivos y diseños.

Busca mas información:

[CatchMyBreath.org](http://CatchMyBreath.org) | [TobaccoFreeKids.org](http://TobaccoFreeKids.org) | [ParentsAgainstVaping.org](http://ParentsAgainstVaping.org)

# Obstáculos Comunes Para Hablar sobre el Tabaco y Cigarrillos Electrónicos

<p><b>"Me siento como un hipócrita."</b></p>	<p><b>"Sabes que no quiero que fumen ni usen vapeadores."</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sea claro que, aunque usted consuma tabaco, no está bien para alguien de su edad y por qué.</li> <li>• Nunca es demasiado tarde para dejar de fumar. Por lo general, se requieren muchos intentos para dejarlo definitivamente. Llame al 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669) para intentarlo.</li> <li>• Sin embargo, si no tiene intención de abandonar, es aún más importante tener esa conversación.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¡Eso es genial! Probablemente su hijo(a) sepa que fumar y usar e-cigarrillos es peligroso, pero las investigaciones muestran que necesitan escuchar expectativas claras de ti.</li> <li>• Nueva información sale todos los días. Puede seguir buscando nuevos datos para compartir con su hijo(a) buscando en Google "CDC: Know the Facts."</li> </ul>
<p><b>"No sé cómo iniciar la conversación."</b></p>	<p><b>"Mis hijos no me escuchan."</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Antes de hablar con su hijo(a), aprenda todo lo que pueda. Consulte los enlaces en la parte inferior de estas páginas para obtener más información.</li> <li>• Practique lo que podría decir y cómo respondería a las preguntas.</li> <li>• Aproveche una oportunidad natural para sacar la conversación de tabaco y e-cigarrillos, como ver un anuncio de vapeadores o a alguien fumando.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¡No es verdad! Si bien pueden estar escuchando nuevas opiniones de sus pares y redes sociales, lo que usted diga siempre importará.</li> <li>• A pesar de cómo se siente, investigaciones muestran que los padres realmente tienen la mayor influencia cuando se trata del consumo de tabaco y e-cigarrillos.</li> </ul>
<p><b>"Mi hijo es demasiado pequeño para hablar de tabaco o vapear. "</b></p>	<p><b>"Será incómodo."</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Usar vapeadores y fumar están en todas partes... en las redes sociales, la televisión, las películas y en la escuela, ¡incluso en la escuela primaria!</li> <li>• Los niños de cualquier edad necesitan saber la verdad sobre los productos de tabaco y el e-cigarrillo.</li> <li>• Los niños más pequeños no necesitan todos los detalles, pero sí deben saber que los productos de tabaco son peligrosos, y usted desaprueba que los niños los usen. Mantenga la conversación corta y directa.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¡No estás solo! La mayoría de los padres se sienten incómodos al hablar sobre el abuso de sustancias y la adicción con sus hijos.</li> <li>• Es cierto que algunos niños se resisten a las conversaciones "serias", pero siguen escuchando a pesar de mostrar molestia.</li> <li>• Si unos minutos pudieran salvar a su hijo(a) de formar una adicción o meterse en problemas legales, ¿no cree que valga la pena?</li> </ul>

**Para adultos:** Si está listo para dejar de fumar, llame al 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669) para ayuda.

**Para niños:** Para ayudar a su hijo(a) a dejar de usar cigarrillo electrónico, haga que envíe un mensaje de texto DITCHJUUL al número 88709.

**El Director General de Salud:** [e-cigarettes.surgeongeneral.gov](http://e-cigarettes.surgeongeneral.gov)

**Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades:** [cdc.gov/tobacco/basic\\_information/e-cigarettes/index.htm](http://cdc.gov/tobacco/basic_information/e-cigarettes/index.htm)

# Cómo Hablar con su Hijo(a) sobre Fumar y Usar Cigarros Electrónicos

Si se siente abrumado por qué decirle exactamente a su hijo sobre los productos de tabaco, no está solo. Para que sea más fácil, proporcionamos sugerencias a continuación utilizando lo que ha funcionado para otros padres.

<p><b>Qué</b> esperas tu</p>	<p>Sea claro sobre lo que espera. Si bien es útil comenzar la conversación con preguntas y escuchar los pensamientos y experiencias de su hijo(a), sea directo con ellos. Aquí hay algunas declaraciones como ejemplos. Elije lo que mejor se adapte a su familia:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• “No queremos que uses tabaco o e-cigarrillos.”</li> <li>• “Desaprobamos que los adolescentes usen e-cigarrillos.”</li> <li>• “Estoy orgulloso de que no usas e-cigarrillos.”</li> <li>• “En nuestra familia, nadie menor de 21 años puede fumar o usar e-cigarrillos.”</li> </ul>
<p><b>Porque</b> es importante</p>	<p>Es fácil decir “No lo hagas porque es malo para ti”, pero eso no es tan efectivo como explicar las razones por las que es malo para ellos. Además, recuerde que los jóvenes no piensan demasiado en las consecuencias para la salud a largo plazo, como el cáncer o los ataques cardíacos. En cambio, concéntrese en las consecuencias sociales inmediatas, como meterse en problemas y perder el control debido a la adicción a la nicotina.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• “La nicotina en tabaco y e-cigarrillos es adictivo. Una vez que comienzas, es muy difícil parar.”</li> <li>• “¿Qué crees que pasaría si te atrapan usando e-cigarrillos en la escuela? Puedes meterte en grandes problemas como ser expulsado del equipo o club.”</li> <li>• “La nicotina es mala para tu cerebro. Hace que sea difícil pensar claramente alrededor de tus amigos y en la escuela.”</li> </ul>
<p><b>Como</b> responder</p>	<p>Su hijo(a) puede haber sido invitado a fumar o usar e-cigarrillos y no sabía qué hacer. Haga preguntas abiertas y deje en claro que le está escuchando. Enséñeles cómo responder con algunas habilidades de rechazo y estrategias de salida.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• “Si alguien te está presionando para hacer algo que no quieres, simplemente llama. Te recogeré, sin hacer preguntas. Más vale prevenir que lamentar.”</li> <li>• “Si alguien te ofrece un e-cigarrillo, di algo como esto:             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ “¡De ninguna manera! El entrenador / mi madre se enojaría mucho si me atraparán usando un e-cigarrillo.”</li> <li>○ “No me voy a meter en problemas solo por eso.”</li> <li>○ “No puedo permitirme volverme adicto a esa basura.”</li> </ul> </li> </ul>
<p><b>Si</b> lo hacen</p>	<p>Es natural sentirse molesto si descubre que su hijo(a) ha experimentado con el vapeo. Es posible que deba tomarse unos minutos antes de hablar con su hijo(a). Recuerde transmitir que los ama, pero desapruébe el comportamiento. Recuérdeles las reglas familiares sobre fumar y sea claro sobre las consecuencias. Una pequeña consecuencia transmitirá el mensaje, mientras que las graves consecuencias pueden tener el efecto contrario. Aquí hay algunas consecuencias que los padres han usado:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pérdida de privilegios de celular durante 1 semana.</li> <li>• Pérdida de 2 semanas de mesada.</li> <li>• Limitaciones de las actividades sociales durante 2 semanas.</li> <li>• Escribir un informe a los padres sobre los peligros de los e-cigarrillos.</li> </ul> <p>Si encuentra a su hijo(a) usando e-cigarrillos varias veces, puede ser el momento de probar tratamientos contra la adicción. Para ayudar a su hijo(a) a dejar de usar, pídale que ingresen a <a href="http://truthinitiative.org/thisisquitting">truthinitiative.org/thisisquitting</a> o envíe un mensaje de texto con el mensaje DITCHJUUL al 88709.</p>

# Esté Listo para Preguntas Difíciles sobre el Uso de Cigarrillos Electrónicos

Si bien la mayoría de los padres esperan que sus hijos no fumen ni usen e-cigarrillos, los estudios demuestran que es necesario dejar en claro esa expectativa. A pesar de lo que dice o hace su hijo(a), usted todavía tiene mucha influencia en sus decisiones. Muchos padres han encontrado útil practicar sus respuestas a preguntas difíciles. Hemos reunido una hoja de trabajo para ayudarle a responder algunas preguntas difíciles que su hijo(a) podría hacerle.

## ¿Por qué no quieres que use e-cigarrillos (o tabaco)?

**Aquí hay algunas sugerencias sobre cómo responder:**

- La ciencia muestra que hay químicos adictivos y peligrosos en los e-cigarrillos y productos de tabaco.
- Debido a que todavía está creciendo, la nicotina es especialmente adictiva y puede dañar su cerebro permanentemente.
- Las diminutas partículas que se inhalan cuando alguien usa e-cigarrillos pueden dañar sus pulmones, lo que dificulta la respiración, empeora el asma, produce tos, hemorragias nasales y más.

Hazlo a tu manera:

---

---

---

---

## Los e-cigarrillos solo tienen nicotina y ninguna de las "cosas malas" como los cigarrillos regulares. ¿A quien le importa?

- La nicotina sigue siendo un problema. "Hace que sea difícil pensar con claridad entre amigos y en la escuela."
- Como su cerebro aún está creciendo, la nicotina es especialmente dañina para usted.
- La adicción a la nicotina hace a consumidores de e-cigarrillos 4 veces mas propensos a la adicción a cigarrillos regulares en un futuro. Incluso puede afectar su cerebro, por lo que es más probable que se vuelva adicto a otras sustancias como el alcohol o las drogas.
- No conocemos todos los efectos a largo plazo de todos los químicos dentro de los e-cigarrillos.

Hazlo a tu manera:

---

---

---

---

### **Al menos no estaría fumando cigarrillos o haciendo algo peor. Es solo un vaporizador.**

- Estoy orgulloso de que estés tomando buenas decisiones. Los e-cigarrillos aún pueden dañar su cuerpo y cerebro, incluso si no tienen las mismas toxinas.
- Ya sea que obtenga nicotina de un e-cigarrillo u otros productos de tabaco, aún es peligroso para su cerebro.
- Los cigarrillos electrónicos no han existido el tiempo suficiente para que sepamos todos los posibles daños que podrían causar.
- El hecho de que los e-cigarrillos sean más seguros no significa que sean sanos o seguros.

Hazlo a tu manera:

---

---

---

### **Todos lo están haciendo. No es gran cosa.**

- Gracias por ser honesto conmigo. La ciencia muestra que hay muchas cosas malas que provienen del uso de e-cigarrillos, como lesión pulmonar, adicción, cambios cerebrales y más. Eso es un gran problema.
- Usar e-cigarrillos es ilegal para alguien de su edad. Cada vez que una persona menor de 21 años elige usar cigarrillos electrónicos, está arriesgando su futuro.

Hazlo a tu manera:

---

---

---

### **Usted fuma cigarrillos / usa e-cigarrillos. ¿Por qué no debería?**

- Solo porque fumo / uso vaporizador, no significa que debas hacerlo. Una vez que eres adicto, es realmente difícil dejarlo.
- Es legal para mí fumar / usar vaporizador, pero no para ti. Hay leyes para protegerlo porque la nicotina daña permanentemente los cerebros en crecimiento.
- Si tuviera la oportunidad de regresar y cambiar el tiempo, no habría comenzado a fumar o usar e-cigarrillos. La nicotina es muy adictiva, lo que hace que sea realmente difícil de detener.
- Planeo intentar dejar de fumar alguna vez. La mayoría de las personas necesitan muchos intentos para dejar de fumar para siempre. No quiero que tengas que pasar por lo que yo he pasado. Si no comienzas, nunca tendrás que parar.

Hazlo a tu manera:

---

---

---

**Para mas información:**

CATCH My Breath: [Catch.org/pages/CMB-Parent-Resources](http://Catch.org/pages/CMB-Parent-Resources)

El Director General de Salud: [e-cigarettes.SurgeonGeneral.gov](http://e-cigarettes.SurgeonGeneral.gov)

Centro Para el Control y la Prevención de Enfermedades: [CDC.gov/tobacco/basic\\_information/e-cigarettes/index.htm](http://CDC.gov/tobacco/basic_information/e-cigarettes/index.htm)

Campaña para Niños Libres de Tabaco: [TobaccoFreeKids.org](http://TobaccoFreeKids.org)

Padres Contra El Vapeo: [ParentsAgainstVaping.org](http://ParentsAgainstVaping.org)

Consejos de Nemours Children's Health Care and Parenting: [KidsHealth.org](http://KidsHealth.org)

# Los Padres Luchan Contra la Epidemia de Vapeo

*“Honestamente, no pensé que mi hijo necesitara que le dijera que no debía hacer cosas como los e-cigarrillos. Cuando descubrí que su mejor amigo fue atrapado en la escuela con una de esas cosas, me di cuenta de que tenía que hablar con mi hijo. Cuando hablé con él, dijo que era algo de lo que no tenía que preocuparme, pero todavía me alegro de haber sido directo con él. Le dije que estaba orgulloso de que estuviera tomando buenas decisiones.”*

- El vapeo en adolescentes es una epidemia. **Todos los niños** están en riesgo.
- A pesar de lo que parece, hablar directamente con sus hijos sobre los e-cigarrillos puede tener un **gran efecto**.
- **Diga directamente** que no quiere que usen e-cigarrillos y **explique por qué** con razones que les importan.

- Hay muchas **consecuencias para la salud conocidas y desconocidas** asociadas con los e-cigarrillos y el vapeo.
- Usar vaporizadores en cualquier forma es **ilegal** bajo la edad de 21 años. Las personas menores de edad atrapadas vapeando, podrían enfrentar problemas legales y de disciplina escolar.

*“Como padre, parece que siempre hay algo grande, nuevo y horrible con lo que los niños están lidiando, se vuelve abrumador. Cuando escuché por primera vez sobre estos vaporizadores, parecían bastante inofensivos y pensé que sería mejor que las otras cosas en las que ella podría meterse. Después de ver un par de noticias, me di cuenta de lo equivocado que estaba. Vapear es un gran problema y no quiero que mis hijos lo hagan”.*

*Encontré un e-cigarrillo en la habitación de mi hijo(a), así que le hice escribir una presentación sobre los peligros de usar vaporizadores y presentarlo a la familia. Buscando rápidamente en Google “CDC & Vaping”, se dio cuenta de que tenía todos los hechos equivocados. Dijo que siente como si hubiera esquivado una bala al dejar de fumar antes de volverse adicto. Me enorgullece saber que ahora incluso ha sido proactivo, alentando a sus amigos a detenerse y a sus hermanos a no comenzar.*

- Si descubre que su hijo(a) está experimentando con e-cigarrillos, aplique una **pequeña consecuencia** para transmitir el mensaje. Las consecuencias graves pueden tener el efecto contrario.
- Si cree que su hijo(a) es adicto a la nicotina, **trate la adicción, no el comportamiento**. Sea paciente, ya que puede tomar varias veces para que dejen de fumar con éxito.

# Los Padres Luchan Contra la Epidemia de Vapeo

*“Al principio, estaba molesta porque le hice que me enviara un mensaje de texto sobre dónde estaba todos los días después de la escuela. Pero ahora, es algo que hacemos. Cada vez que se olvida, pierde los privilegios de celular para la noche. Confía en mí, ella se esfuerza mucho por no olvidar.”*

## Reglas Familiares

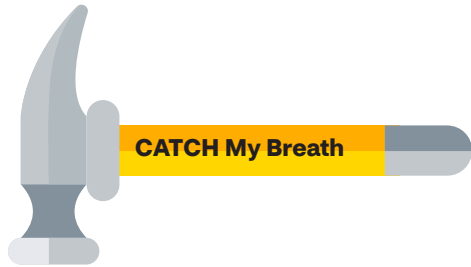
1. Llama para decirme dónde estás después de la escuela o si cambian los planes.
2. Debo tener el nombre y el número de teléfono de tus amigos y sus padres.
3. Debe haber un adulto en todas las actividades sociales.
4. Nadie en la familia puede usar productos de tabaco, incluidos los e-cigarrillos.

*“Independientemente de lo que estén haciendo otras familias, nuestra familia tendrá reglas. Involucramos a los niños en la creación de esas reglas porque se trata de representar a su familia y lo que representamos.”*



# Herramientas Para el Cambio de Tabaco

No importa cuánto esté haciendo en casa, la escuela, los amigos y la comunidad local de su hijo *fuera de su familia* también influyen en sus decisiones. Solo una voz puede hacer que la comunidad se libre de tabaco. ¿Por qué no la tuya? ¡Vea estas herramientas y pruebe una hoy!!



¿No tienes miedo de hablar en público? Vaya a [Catch.org/pages/CMB-Parent-Resources](https://catch.org/pages/CMB-Parent-Resources) para obtener diapositivas que puede presentar en su escuela, centro comunitario u organización religiosa.



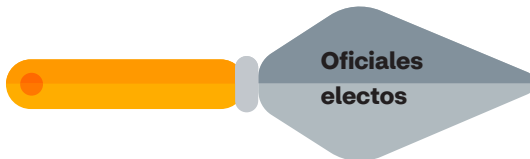
Se **ese** padre. Comuníquese con el **SHAC (Consejo Asesor de Salud Escolar) de su distrito o la PTA (Asociación de Padres y Maestros)** de la escuela para formar un equipo con otros y hablar sobre el plan para detener el vapeo en su escuela.



Vaya encubierto e informe a los comerciantes de su comunidad que venden ilegalmente e-cigarrillos o tabaco a personas menores de 21 años. Envíe una infracción utilizando **la herramienta de informes (PAVe)** en [www.parentsagainstsvaping.org/fda-reporting](https://www.parentsagainstsvaping.org/fda-reporting).



Navigate por la red y visite [www.tobaccofreekids.org/advocacy-tools](https://www.tobaccofreekids.org/advocacy-tools) para averiguar qué están haciendo otros estados y comunidades para crear una comunidad libre de tabaco y vapeo.



Habla con el poder. Visite [usa.gov/elected-officials](https://usa.gov/elected-officials) para buscar a las personas que lo representan. Escriba una carta o haga una llamada y hágales saber lo que quiere hacer sobre la epidemia de vapeo.



Para obtener la información más precisa y actualizada, busque en Google cualquiera de los siguientes agregando "y vapeo":

CDC	Surgeon General	American Heart Association	Public Health Law
-----	-----------------	----------------------------	-------------------

Si su hijo(a) quiere involucrarse en la prevención del tabaco, dirijalo a los siguientes sitios:

[truthinitiative.org](https://truthinitiative.org)  
[therealcost.betobaccofree.hhs.gov](https://therealcost.betobaccofree.hhs.gov)  
 En Texas: [txsaywhat.com](https://txsaywhat.com)  
 En Florida: [swatflorida.com](https://swatflorida.com)