

# ¿Cómo hablar con tus hijos sobre el tabaco y los productos de nicotina?



Guía para tener conversaciones exitosas.

## ¿Qué es el tabaco?

El tabaco es una planta que contiene nicotina, una sustancia muy adictiva. Sus hojas son procesadas para poder fumarse, masticarse, colocarse en las encías e inhalarse. El humo de tabaco contiene sustancias químicas muy dañinas para la salud. Incluso respirar el humo de otros puede ser dañino.

Consumir nicotina en la adolescencia interfiere con el desarrollo del cerebro y puede afectar la memoria, la atención y el aprendizaje, así como generar ansiedad, depresión y otros problemas de salud. Además, consumirla desde chico dificulta más el dejarla y puede generar dependencia a largo plazo.

## Guía para hablar con tus hijos según su edad

Nunca es demasiado pronto para hablar con tus hijos sobre el consumo de tabaco y nicotina, siempre y cuando lo hagas de manera abierta y adecuada para su edad. Esta guía ofrece consejos y recomendaciones para ayudarte a tener esas conversaciones en cada etapa de su desarrollo.

# Niños en la escuela primaria

## **Empieza temprano y sigue hablando con ellos**

Para cuando llegan a la edad preescolar, muchos niños ya han visto a adultos fumar o vapear, ya sea en persona, en la televisión o en internet. Asegúrate de que tus hijos sepan que usar esos productos puede dañar su salud. Mantén la conversación abierta a medida que crecen.

## **Enfócate en los efectos inmediatos con los que se puedan identificar**

Explícales que fumar o vapear significa respirar sustancias químicas dañinas que pueden enfermar a las personas. Usa ejemplos que ellos entiendan, como decirles que causa mal aliento, dientes amarillos, ropa con mal olor o la dificultad para correr y jugar con amigos.

## **Dales un buen ejemplo**

Si tú fumas o vapeas, dejar de hacerlo es la mejor manera de proteger a tus hijos. Como mínimo, evita consumir tabaco cerca de ellos y mantén tu hogar, tu auto y otros lugares donde ellos pasan tiempo libres de humo de tabaco. Aunque tú no te sientas listo para dejarlo, puedes hablar abiertamente con tus hijos sobre los riesgos del tabaco y la nicotina específicamente para las personas jóvenes, explicándoles que esos productos afectan el desarrollo del cerebro, la salud mental y el crecimiento en general. Sé honesto sobre tu propia experiencia y úsala como una oportunidad para motivarlos a tomar decisiones saludables. La Línea para Dejar de Fumar del Estado de Washington ofrece apoyo gratuito y confidencial en español, con asesores capacitados que brindan planes personalizados, consejos y motivación para dejar el tabaco. Llama al 1-855-DÉJELO-YA o visita [quitline.com](http://quitline.com) para empezar.



# Jóvenes en escuela secundaria

## **Comparte información y pregúntales qué han escuchado**

Háblales sobre cómo los productos de tabaco y nicotina pueden dañar su salud, por ejemplo, dificultando sus actividades físicas o deportivas, causando que tengan mal aliento y dientes amarillos, o dañando su corazón y pulmones, lo que haría que se enfermen más y se sientan cansados. Explícales que la nicotina causa dependencia y puede cambiar el desarrollo del cerebro, afectando la memoria, la concentración y el estado de ánimo. También puedes preguntarles qué han escuchado de sus amigos, en las redes sociales o en otros lugares, y usar eso como punto de partida para corregir información equivocada.

## **Habla sobre todos los tipos de tabaco y nicotina**

Ayuda a tus hijos a entender que todas las formas de tabaco y nicotina, incluyendo los cigarrillos, el tabaco que no se fuma, la hookah (narguile) y los vapes son riesgosos y adictivos.

## **Establece reglas y expectativas claras**

Conversa con tus hijos sobre los valores de tu familia y la importancia de cuidarse mutuamente. Explícales que tus reglas—como evitar fumar o vapear—tienen el propósito de mantener a todos sanos y seguros, y motívalos a ser abiertos y honestos sobre sus experiencias o la presión de sus amigos.

# Jóvenes en escuela secundaria

## **Prepáralos para la presión social**

Hablen sobre lo que podrían decir si un amigo les ofrece un cigarrillo o un vape. Ayuda a tus hijos a practicar cómo decir que no con seguridad y en sus propias palabras, usando ejemplos como: “No, gracias; eso no me interesa” o “Mi prioridad son los deportes/la escuela”. Anímales a crear sus propias frases que les resulten naturales.

# Adolescentes en la preparatoria

## **Mantén la calma y sigue hablando con ellos**

Es normal sentirse preocupado o molesto si descubres que tu hijo adolescente está usando algún producto de tabaco, pero trata de controlar tus emociones al hablar con ellos sobre el tema. Respirar profundamente te ayudará a mantener una conversación respetuosa y continua.

## **Sé curioso y haz preguntas abiertas**

Háblales con empatía y una curiosidad sincera por conocer cómo les afecta la presión de sus amigos o su entorno. Usa preguntas abiertas que requieran más que un sí o un no, como: “¿Qué piensan tus amigos sobre vapear?” o “¿Qué metas tienes después de la preparatoria y cómo podría el evitar las sustancias ayudarte a alcanzarlas?” Escucha con atención sin restarle valor a sus sentimientos. Este enfoque genera confianza y fomenta un diálogo abierto.

## **Prepárate para escuchar que tus hijos pudieron haber vapeado**

Un porcentaje mucho mayor de adolescentes ha probado el vapeo de lo que la mayoría de los padres reconoce o pensaría. Empieza agradeciéndoles por su honestidad. Explícales que tu motivación al pedirles que no vapeen es protegerlos y cuidarlos.

## **Evita las tácticas de miedo**

Comparte tus preocupaciones, pero no uses afirmaciones dramáticas que puedan alejar a tus hijos. Comparar el vapeo con otras sustancias o peligros puede impedir que tengan una conversación honesta.

# Adolescentes en la preparatoria

## **Ayúdales a manejar el estrés**

Los adolescentes pueden recurrir a productos de tabaco y nicotina cuando se sienten estresados. Motívalos a encontrar maneras más saludables de manejar el estrés, como meditar, hacer una actividad creativa, salir a caminar juntos o planear algo divertido en familia.

## **Ayúdales a encontrar su motivación para dejarlo**

Si tus hijos ya están usando tabaco u otros productos con nicotina, no los castigues por ello. Ayúdales a entender por qué lo usan. Haz preguntas como: “¿Qué es lo que te gusta de eso?” y “¿Qué sería lo bueno de dejarlo?” Ofréceles apoyo con recursos gratuitos como la Línea para Dejar de Fumar del Estado de Washington (1-855-DÉJELO-YA, quitline.com) o la aplicación [2Morrow Health](#).



# ¿Qué más debes saber sobre el tabaco y la nicotina?

El fumar está vinculado con cuatro de las cinco principales causas de muerte entre las personas hispanas o latinas, incluyendo enfermedades del corazón, cáncer, derrame cerebral y enfermedades pulmonares.

La mayoría de las personas que fuman empiezan a consumir tabaco antes de los 18 años; 4 de cada 5 comienzan durante la adolescencia.

Los productos de vapeo, especialmente los desechables, son los productos de nicotina más comunes entre los jóvenes. Las opciones de mentol y otros sabores son las más populares.

La industria tabacalera añade mentol a sus productos para crear un efecto refrescante y adormecedor que suaviza la aspereza, facilitando la inhalación y haciendo que sean más adictivos y más difícil dejar de consumirlos.

Aproximadamente la mitad de los adolescentes que fuman usan cigarrillos mentolados, y muchos cigarrillos electrónicos con sabor también contienen mentol.

Muchos jóvenes dicen que usan cigarrillos electrónicos porque se sienten ansiosos, estresados o deprimidos. La dependencia de la nicotina y los síntomas de abstinencia pueden empeorar esos sentimientos. Los síntomas de abstinencia pueden llevar a los jóvenes a seguir consumiendo tabaco para sentirse mejor, lo que puede crear un ciclo de dependencia.



