



MY LIFE MY QUIT

GUÍA PARA PADRES

My Life, My Quit™ es un servicio gratis y confidencial de National Jewish Health, el hospital líder a nivel nacional en la salud respiratoria, para personas jóvenes que quieren dejar cualquier tipo de tabaco, incluido el vapeo. Al inscribirse, los participantes adolescentes reciben:

- Cinco sesiones individuales con un/a asesor programadas cada 7 a 10 días. La asesoría ayuda a que los adolescentes desarrollen un plan para dejar el tabaco, identifiquen las causas, practiquen habilidades para rehusarse a consumirlo, y reciban apoyo continuo para cambiar comportamientos.
- Los asesores están disponibles por teléfono, mensaje de texto o chat.
- Materiales de autoayuda y educativos diseñados para adolescentes.

¿Cómo hablo con mi adolescente sobre el tabaco y vapeo?

No es fácil, pero tener una conversación positiva es el mejor método.

- Aprende sobre el tabaco y los productos para el vapeo. Pídele información adicional a un profesional de salud o la escuela de tu adolescente para prepararte y contestar cualquier pregunta, o explora respuestas junto con tu hijo/a.
- Escucha a tu adolescente. Pregúntale lo que sabe sobre el tabaco y cómo obtuvo esa información, cómo está expuesto/a al tabaco, y si se siente presionado/a para usarlo. Quizás sea necesario tener varias conversaciones para aumentar la confianza. Al escucharlo/a, estás haciéndole saber que te importan su salud y su futuro.
- Anima a tu adolescente a que aproveche los recursos disponibles, como My Life, My Quit™ para dejar de usar tabaco.

¿Cómo sé si mi adolescente vapea?

Cuando fumar cigarrillos era la manera más común de usar tabaco, el olor del humo era mucho más fácil de notar. Ahora, los adolescentes están vapeando y usando cigarrillos electrónicos que quizás no tengan ningún tipo de olor.

- Pon atención al estado de ánimo en general de tu adolescente y conoce a sus amigos. Los síntomas de abstinencia causados por la nicotina pueden aumentar la irritabilidad y otras emociones, como la depresión o ansiedad. Los estados de ánimo inusuales, una disminución repentina en la asistencia escolar o las calificaciones, o mantener en secreto a nuevas amistades pueden indicar que tu adolescente está explorando comportamientos dañinos.
- Mantén una comunicación abierta con tu adolescente. Enfócate en platicar sobre el comportamiento y no sobre la persona, y hazle preguntas sobre qué podría estar causándole estrés o ansiedad.



- Cuéntale a tu adolescente que has estado leyendo sobre los síntomas de la abstinencia causados por la nicotina y pregúntale si quizás estos son la causa de su comportamiento.
- Muchos adolescentes creen que vapear no es adictivo. Dile a tu adolescente que casi todos los productos para vapear tienen nicotina y las mismas propiedades adictivas.

¿Qué debo saber sobre cómo se deja de fumar o vapear?

Tu adolescente necesita tu apoyo para dejar la nicotina y el tabaco. Estos son algunos puntos importantes:

- La adicción a la nicotina puede suceder muy rápido, especialmente entre la gente joven.
- ¡Todos los productos con tabaco, incluidos los dispositivos para vapear, contienen nicotina adictiva!
- Mientras más tiempo un adolescente use nicotina, su adicción podría ser mayor y más difícil dejar de usarla.
- No se ha comprobado que los medicamentos que se usan para dejar el tabaco sean eficaces para los adolescentes.
- Si tú usas tabaco, da el ejemplo y déjalo. Llama al **1-855-DÉJELO-YA (1-855-335-3569)** para hablar con un/a asesor/a y establecer una fecha cuando lo dejarás, encontrar alternativas y usar medicamentos que mejorarán tus probabilidades de alcanzar el éxito.

¿Cómo ayudo a mi adolescente para que se inscriba a My Life, My Quit™?

Aunque la decisión de dejar el tabaco es decisión de tu adolescente, tú puedes animarlo/a para que se inscriba al programa de My Life, My Quit™. Dile que te preocupa el impacto del tabaco, incluido el vapeo, en su salud.

- Dile que quieres apoyarlo/a y pregúntale si se inscribiría al programa de My Life, My Quit™. Si no quiere inscribirse en ese momento, dale información sobre cómo inscribirse y dile que existe apoyo para ayudarlo/a a que deje el tabaco.
- Si tu adolescente está listo/a para empezar, puede enviar un mensaje de texto, llamar o inscribirse por internet. Es rápido y fácil.
- Respetamos la privacidad de los adolescentes y cumplimos con todas las leyes correspondientes que limitan compartir información sobre la salud. No compartimos información sobre la participación de tu adolescente en los servicios de asesoría, ni ningún otro elemento del programa, sin su permiso.



Para obtener más información sobre el tabaco y el vapeo, visita **healthychildren.org** y haz clic en los enlaces de "Problemas de salud" > "Afecciones médicas" > "Tabaco".