Folsom Cordova
UNIFIED SCHOOL DISTRICT

Guía de recursos familiares

Para jóvenes y escuelas libres de tabaco, vape y marihuana

Agosto 2022

Esta guía fue posible como parte de la subvención de Educación para la Prevención del Uso del Tabaco (TUPE) de FCUSD, a través del Departamento de Educación de California, financiada por los fondos del impuesto al tabaco de la Proposición 99 y 56..

Tabla de contenido

Introducción 1
Riesgos del consumo de tabaco entre los jóvenes 2
Riesgos del consumo de marihuana 4
Cómo la nicotina y la marihuana afectan el desarrollo del cerebro 5
Ocho señales su hijo puede estar vapeando 6
Su hijo puede estar vapeando 6
Reconocimiento de productos de tendencia 7
Prevención del consumo de tabaco/marihuana 10
Tener conversaciones con su niño/adolescente 11
Qué hacer si descubre que su hijo consume tabaco 13
Prácticas de comercialización de la industria del tabacalera 15
Políticas de prohibición de sabores 19
Política de libre tabaco en propiedades escolares 20
Recursos 21
Trabajos citados 23

A lo largo de esta guía, esta bombilla indica formas de apoyar la participación de los padres y las actividades para los jóvenes.

Introducción

La importancia de la familia

PLos padres/cuidadores juegan un papel fundamental en la prevención del consumo de sustancias en sus hijos, y también en ayudarlos si inician su consumo. Si bien los jóvenes pueden verse influenciados por sus compañeros, las redes sociales y los factores ambientales, los padres/cuidadores ejercen una influencia significativa en las decisiones de sus hijos de consumir alcohol, tabaco, marihuana y otras drogas. Puede comenzar hablando con sus hijos desde el principio y con frecuencia, compartiendo información objetiva y estableciendo expectativas claras.

Esta guía proporciona recursos y materiales para ayudarlo a:

- Conocer los riesgos del vapeo, la nicotina y el consumo de marihuana.
- Cómo tener conversaciones sobre vapeo, nicotina y marihuana con sus hijos.
- Cómo conocer los signos del consumo de sustancias y cómo responder.
- Saber qué hacer si su hijo está usando nicotina y/o marihuana.
- Saber dónde está la ayuda si su hijo necesita asistencia para dejar el consumo.

Datos de la encuesta de niños saludables de California

A lo largo de este manual práctico, verá datos específicos del Distrito Escolar Unificado de Folsom Cordova (FCUSD) sobre el vapeo, el consumo de tabaco y marihuana y las percepciones sobre el riesgo. Estos datos provienen de la Encuesta de Niños Saludables de California (CHKS, por sus siglas en inglés), una encuesta anual y anónima sobre el ambiente y la seguridad escolar, el bienestar de los estudiantes y la resiliencia juvenil. Esta encuesta ayuda a las escuelas y comunidades a comprender su población juvenil y ayudar a enfocar la toma de decisiones en estas áreas. Los datos de esta guía reflejan los datos más recientes del condado de Sacramento (años escolares 2017/18 y 2018/19) y la encuesta más reciente de FCUSD (año escolar 2021/22), que representa a los estudiantes de 7mº, 9nº, 11vº y estudiantes que asisten a escuelas no tradicionales (NT).

Para obtener más información sobre la encuesta, visite la página de web del Departamento de Educación CHKS .

Riesgos del consumo de tabaco entre los jóvenes

Los hábitos comienzan temprano

- El consumo de productos de tabaco comienza principalmente durante la adolescencia: casi 9 de cada 10 adultos que fuman cigarrillos a diario intentaron fumar por primera vez antes de los 18 años.[1]
- Los jóvenes que usan cigarrillos electrónicos/vaporizadores tienen siete veces más probabilidades de convertirse en fumadores dentro de un año en comparación con aquellos que nunca han vapeado.[2]
- Entre los jóvenes que continúan fumando hasta la edad adulta, un tercio morirá prematuramente a causa del consumo.[3]

Consecuencias para la salud

- El fumar reduce la función pulmonar e impide el crecimiento pulmonar. Los adolescentes que fuman a menudo tienen dificultad para respirar y pueden terminar siendo adultos con pulmones que nunca crecieron a su máxima capacidad. Tal daño es permanente y aumenta el riesgo de enfermedad pulmonar obstructiva crónica.[2]
- Las sustancias químicas que causan cáncer se encuentran en todos los productos de tabaco, incluidos los vaporizadores, y pueden provocar muchos tipos de cáncer en todo el cuerpo.[4]
- Obtenga más información en Protegiendo a los jóvenes de los cigarrillos electrónicos (cdc.gov)
- El humo de segunda mano puede causar los mismos riesgos para la salud que el humo de primera mano. La investigación sobre los riesgos del vapeo de segunda mano continúa incrementando con el uso continuo de estos productos. Haga clic aquí para obtener más información.

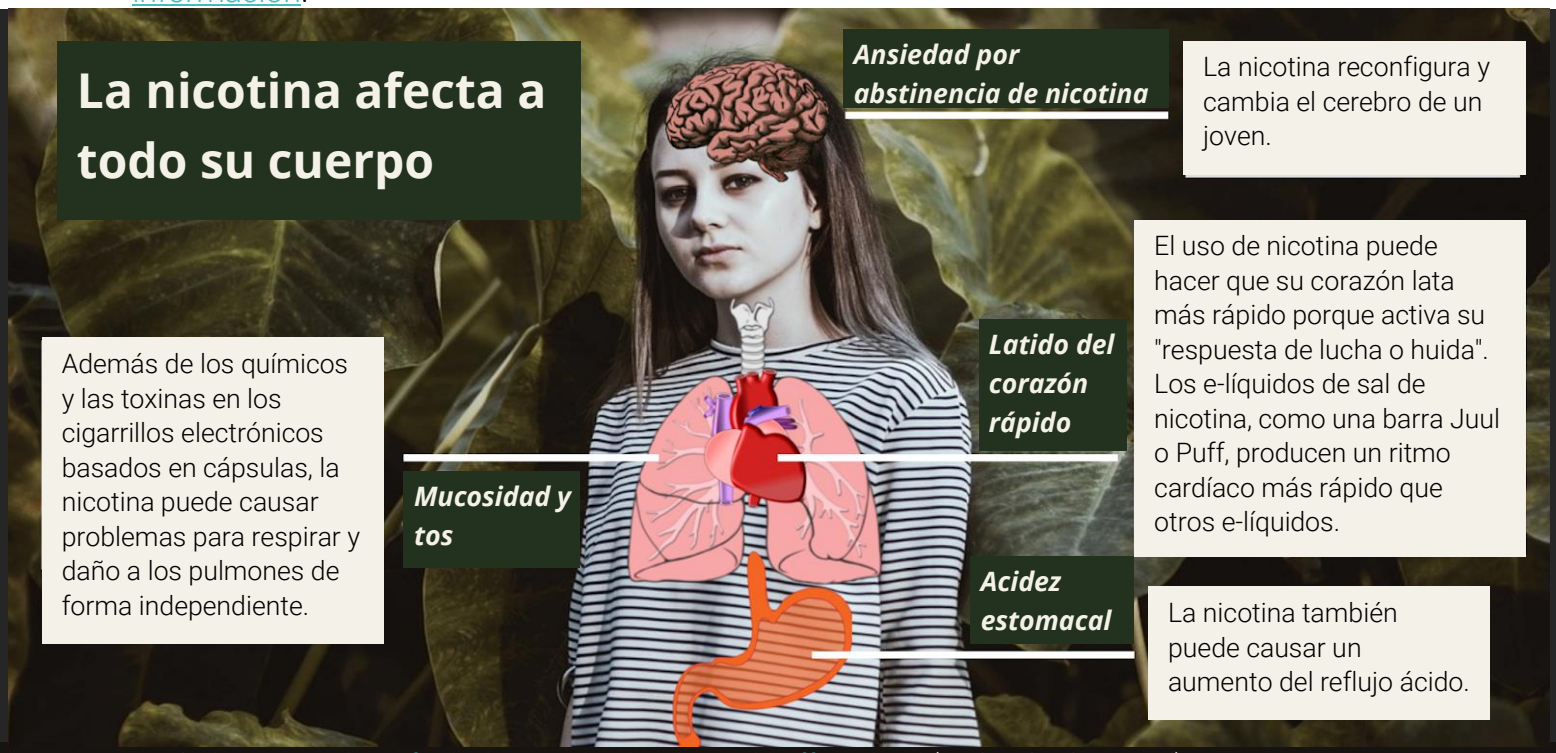


Imagen de https://med.stanford.edu/visit/the-details/HealthEffects.html (traducido al español)

NO ES SOLO "VAPOR DE AGUA INOFENSIVO"

El aerosol de cigarrillos electrónicos contiene al menos 10 sustancias químicas de la lista de sustancias químicas de la proposición 65 de California que se sabe que causan cáncer, defectos de nacimiento u otros daños reproductivos.

TOLUENO
ACETALDEHÍDO
CADMIO
BENCENO
FORMALDEHÍDO
ISOPRENE
NÍQUEL
PLOMO
NICOTINA
N-NITROSONORNICOTINA

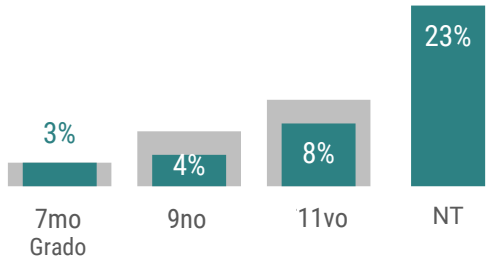
Haga Clic aquí video corto sobre los peligros de los cigarrilos-e y el vapeo

©2014 CALIFORNIA DEPARTMENT OF PUBLIC HEALTH

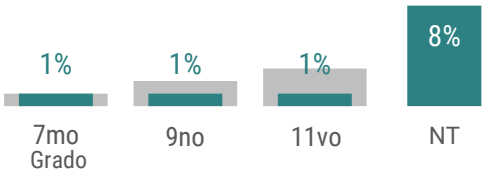
Tendencias en FCUSD

en comparación con el **Condado de Sacramento**

Porcentaje de los estudiantes que **usaron productos de vape en los últimos 30 días ...**



Porcentaje de los estudiantes que **fumaron cigarrillos en** los **últimos 30 días ...**



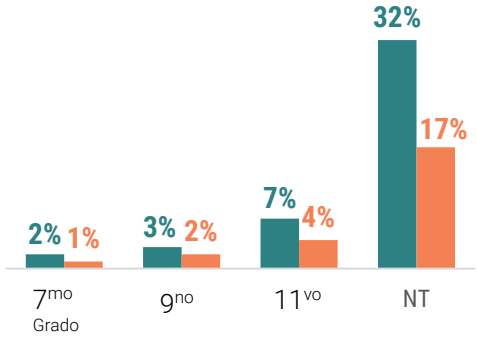
Riesgos del consumo de marihuana

El consumo de marihuana y tabaco (nicotina) están conectados porque comparten métodos de entrega similares, el vapeo.

Los jóvenes que usan cigarrillos electrónicos tienen 3,5 veces más probabilidades de consumir marihuana.[5]

Trends at FCUSD

Percentage of students who ***used marijuana*** *or* ***vaped marijuana*** *in the last 30 days...*



Efectos negativos en la escuela y la vida social

- Disminuye el rendimiento escolar.
- Mayor riesgo de problemas de salud mental.
- Deterioro al conducir un vehículo.
- Potencial de adicción.[6]

Riesgos de la marihuana

- Puede provocar problemas respiratorios similares a los de fumar cigarrillos.
- Tos, sibilancias, problemas con la actividad física.[7]
- Envenenamiento por marihuana debido a altas concentraciones de THC en comestibles y dabs/cera.[8]

Trastorno por consumo de cannabis

El consumo a largo plazo puede provocar el trastorno por consumo de cannabis, un trastorno reconocido por consumo de sustancias (haga clic aquí para obtener más información). El trastorno por consumo de cannabis se considera un patrón problemático de consumo de marihuana. Los síntomas incluyen:

- Antojos de marihuana.
- Marihuana consumida en cantidades superiores a las previstas.
- Actividades sociales, laborales o recreativas abandonadas o reducidas debido a la marihuana.[9]

Reconocer las señales de que su hijo puede estar vapeando marihuana

- Ojos rojos, sanguinolentos
- Boca seca y sed
- Incremento en el apetito
- Cambio en el comportamiento y el estado de ánimo
- Cambio de amigos
- Disminución de las actividades que antes se disfrutaban

Hablar con los adolescentes sobre la marihuana

Los padres ejercen una influencia significativa en la decisión de los niños de consumir marihuana:

- Los padres que hablan con sus hijos que el consumo de marihuana está mal, tienen adolescentes que tienen 4 veces menos probabilidades de consumirla.
- Los jóvenes que creen que los adultos en su comunidad piensan que el uso de marihuana es malo tienen 3 veces menos probabilidades de usarla.[10]

Haga clic aquí para ver The Marijuana Talk Kit, el cual tiene abundante información y consejos útiles.

Cómo la nicotina y la marihuana afectan el desarrollo del cerebro

A diferencia de los adultos, el cerebro de los adolescentes continúa desarrollándose activamente y no termina completamente de desarrollarse sino hasta mediados de los 20 años. Debido a que el cerebro aún está madurando, la nicotina y la marihuana tienen efectos más significativos en el cerebro de una persona joven.

Nicotina

- Los jóvenes son sensibles a la nicotina y pueden sentirse dependientes antes que los adultos.
- La nicotina cambia la actividad de las células cerebrales de los adolescentes, empeorando la ansiedad, la irritabilidad y la impulsividad.
- Este daño puede provocar efectos a largo plazo en la capacidad de toma de decisiones y un mayor riesgo de adicción a otras sustancias. [11]

Marihuana

- El uso de marihuana está asociado con el desarrollo de esquizofrenia y otras psicosis (pérdida de la realidad) y el riesgo es mayor para los consumidores más frecuentes.[12]
- Puede conducir a una función cognitiva reducida.
- Puede afectar funciones como la atención, la memoria y el aprendizaje durante varios días.[13]

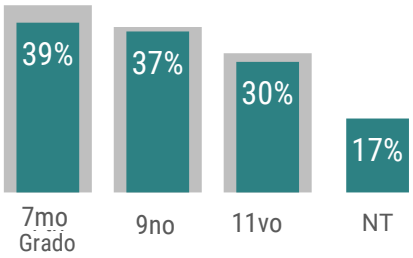
Obtenga más información sobre los riesgos y signos relacionados con el consumo de marihuana aquí

Tendencias en FCUSD

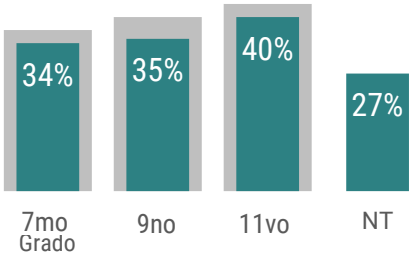
en comparación con el **Condado de Sacramento**

Porcentaje de estudiantes que **perciben "el gran daño del…"**

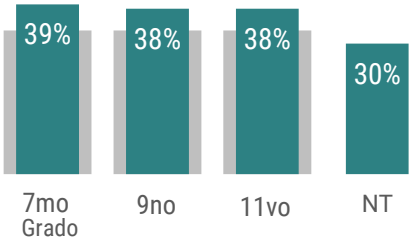
uso occasional de marihuana…



fumar ocasionalmente cigarrillos...



vapeo ocasional...



Ocho señales

Su hijo puede estar vapeando

1. Si actúa secretamente.
2. Si inventa excusas para salir o ir al baño durante las reuniones familiares.
3. Si usted nota un olor dulce en su habitación o en su ropa.
4. Si presenta aumento de sed, boca seca o hemorragias nasales.
5. Si presenta una tos seca.
6. Si oculta tapas de plástico de colores, pequeños dispositivos eléctricos y cables de carga.
7. Si presenta mayor sensibilidad a la cafeína.
8. Si muestra signos de dependencia/abstinencia a la nicotina.[14]

Señales de adicción

- Se siente ansioso o irritable cuando quiere consumir, pero no puede.
- Pensamientos sobre vapear que no le permite concentrarse en otras actividades.
- Continúan vapeando/usando productos de nicotina después de tener problemas con los padres o la escuela.
- Intentos de dejar el consumo sin éxito [15]

Síntomas de abstinencia

- Se siente irritable, inquieto o nervioso.
- Dolores de cabeza.
- Aumento en la sudoración.
- Se siente triste, ansioso o cansado.
- Tiene antojos intensos.[16]

Clic aquí para leer más sobre la adicción a la nicotina, los síntomas de abstinencia y el manejo de la abstinencia.

Reconocimiento de productos de tendencia

Desde el 2014, l**os cigarrillos electrónicos** han sido los productos de tabaco más utilizados entre los jóvenes estadounidenses[17]

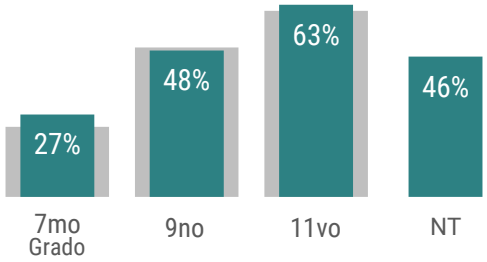
Además de los dispositivos típicos de vapeo y cigarrillos electrónicos, los fabricantes también crean una amplia gama de dispositivos diseñados para parecerse a objetos domésticos comunes, lo que permite a los jóvenes vapear sin ser detectados.

Estos productos se pueden usar para suministrar nicotina, marihuana (THC, CBD), saborizantes, productos químicos y otras sustancias.

Tendencias en FCUSD

en comparación con el **Condado de Sacramento**

Porcentaje de estudiantes que reportan que es **bastante fácil o muy fácil obtener productos de vape...**



Dispositivos típicos de vape/cig-e

Cigarrillos electrónicos/vapeadores desechables

Marcas comunes: Barra puff, Vapeador Posh, Flume

Diseñado para ser utilizado una sola vez.

Vaporizadores recargables

Marcas comunes: Suorin Drop, Pluma vape o vape pen

Un "pod" o cartucho de pod recargable con un sistema modificable (mod) ("Pod-Mods").

Vaporizadores de cápsulas precargadas

Marcas comunes: JUUL, PHIX

Similar a los vaporizadores recargables, pero el producto está precargado.

Para obtener una lista completa de dispositivos de vapeo y cigarrillos electrónicos, consulte este visual de dispositivos específicos de vapeo THC

Dispositivos de vape específicos de THC

Algunos vaporizadores están diseñados para usarse con productos de marihuana, pero a menudo se pueden modificar para usarlos también con productos de nicotina.

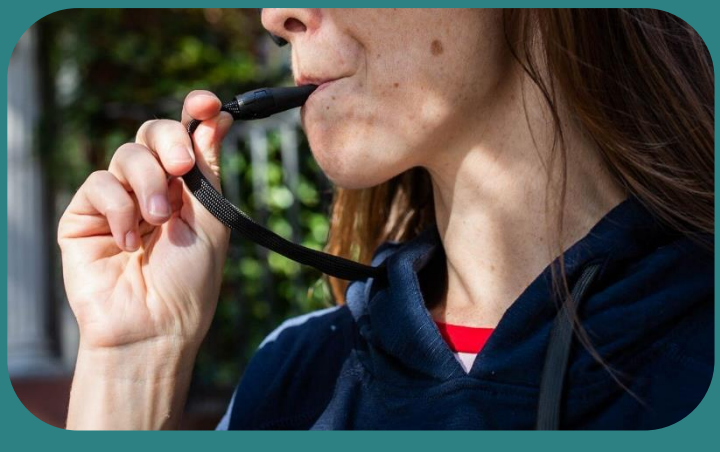
Bolígrafos vape CBD/THC

Marcas comunes: CBD FX, Select CBD

Recargable con e-juice CBD/THC. Por lo general, alimentado por batería.

Dispositivos de vapeo/cigarrillos electrónicos disfrazados

Los productos de vapeo pueden asemejarse a objetos cotidianos, como sudaderas con capucha, mochilas, fundas para teléfonos, relojes, bolígrafos. Los dispositivos semejantes también se pueden crear a mano con objetos de uso cotidianos.[18]



El Tabaco/la marihuana de hoy es diferente

Debido al crecimiento de la industria del vapeo, los dispositivos a los que tienen acceso los jóvenes hoy en día son muy diferentes a los productos de nicotina y marihuana de hace 30 años.

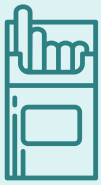
Un pequeño bolígrafo de un solo vaporizador puede tener tanta nicotina como un paquete completo de cigarrillos. Algunos bolígrafos contienen la misma cantidad de nicotina que 15 paquetes de cigarrillos.[19]

Un solo JUUL Pod

(alrededor de 200 inhalaciones)

=

Un paquete de cigarrillos



(alrededor de 200 inhalaciones)

Un solo vaporizador desechable Puff Xtra 3K

(alrededor de 3000 inhalaciones)

=

15 paquetes de cigarrillos

Dispositivos de vapeo similares

Bolígrafo desechable Puff Bar (300 inhalaciones)

Bolígrafo desechable Fume EXTRA (1.500 inhalaciones)

Bolígrafo desechable Flume Float (3.000 inhalaciones)

Las plantas de marihuana de hoy y los vaporizadores también son mucho más potentes que la marihuana de la década de 1990.[20]

Potencia de THC en la década de 1990

< 4%

Potencia de THC en las plantas de marihuana actuales

15 - 20%

Potencia de THC en los bolígrafos de vape de hoy

40 - 80%

Prevención del consumo de tabaco/marihuana

Los padres PUEDEN influir en la decisión de sus hijos de no consumir tabaco.

¿Qué puede hacer?

- Sea claro en cuanto a que no aprueba que su hijo use tabaco.
- Asegúrese de que su hijo sepa que la mayoría de los niños NO consumen tabaco.
- Dé un buen ejemplo: no consuma tabaco usted mismo.
- Haga de su hogar y automóvil espacios libres de tabaco para todos.
- Hable con sus hijos sobre los peligros de la nicotina y el tabaco.[21]
- Trabaje en el desarrollo de factores de protección con su hijo, para reducir los efectos de los eventos estresantes de la vida.
- Apoye la resiliencia de su hijo para reducir los efectos de la presión de grupo.
    - Tome esta prueba con su hijo para encontrar sus fortalezas de resiliencia!

Habilidades de rechazo

Practique el uso de habilidades de rechazo con su familia jugando y desempeñando un papel en diferentes situaciones. ¡Demuestre cómo podría manejar la situación!

- **Diga "¡No, gracias!"**
- **De una razón, un hecho o una excusa.** "¡Se me olvidó que tengo cita con el médico esta tarde, me tengo que ir!" o "Mis padres me castigarían de por vida".
- **Alejarse.** A veces, lo más fácil es alejarse de la situación.
- **Cambiar el tema.** Por ejemplo, ofrecer otra alternativa: "¡Vamos a jugar Xbox en su lugar!"
- **Use el humor.** "Necesito todas las células cerebrales que pueda conseguir. ¡No, gracias!"
- **Un disco rayado.** Sigua diciendo "no". Le hará ganar tiempo o será una molestia.
- **De la espalda.** Hable con otra persona o simplemente ignórelos.
- **Evite la situación.** Use el sentido común para ayudar a evitar situaciones en las que pueda haber presión de grupo.
- **¡La fuerza está en los números!** Rodéese de amigos que tomen buenas decisiones.

Adaptado de https://www.poehealth.org

Mire este video: Prevención del cannabis – Gran cosa

Este video habla de los peligros y las consecuencias del consumo de marihuana por parte de los jóvenes, e incluye mensajes de jóvenes que animan a sus compañeros a considerar las decisiones que toman..

Tener conversaciones con su niño/adolescente

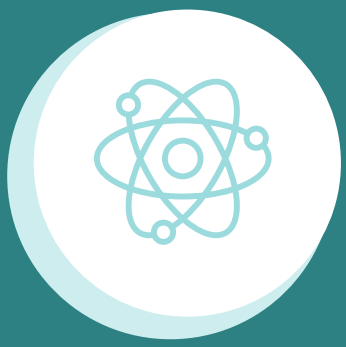
A continuación, se enumeran algunos consejos para tener conversaciones sobre el consumo de tabaco con su niño o adolescente.

Escuche | Considere estas preguntas iniciales

- Recientemente escuché que 1 de cada 5 estudiantes de secundaria vapean, ¿qué notas con el vapeo?
- ¿Qué sucede en entornos sociales/fiestas con vapeo?
- ¿Te han ofrecido un vape?
- ¿Qué crees que hace que el vapeo sea popular entre algunos adolescentes?

Culpan a los sabores

- El 97% de los niños que vapean informan que usan sabores, y la mayoría dice que los sabores son la razón por la que usan vapes.
- Ayude a los niños a comprender que, al engancharlos con los sabores, la industria tabacalera se beneficia.



Hablar de ciencias

- Lo principal que saben los niños sobre la nicotina es que es adictiva, pero eso es solo el comienzo: ayude a los adolescentes a comprender que la nicotina es un veneno para el cerebro.
- La nicotina cambia la forma en que se forman las conexiones en el cerebro, lo que dificulta prestar atención.

Comparta su experiencia

- ¿Alguna vez se sintió presionado a fumar? Considere compartir su experiencia. ¡Un diálogo abierto es más efectivo que un sermón! [21]

Esté preparado para las excusas

La desinformación sobre el vapeo está muy extendida en las plataformas en línea; prepárese para responder a algunas de estas excusas comunes:

Niño: No es mío.

Adulto: Espero que no sea tuyo, pero entiendo que podrías tener la tentación de intentar vapear. **Estoy preocupado** porque vapear puede ser adictivo y puede cambiar la forma en que funciona tu cerebro. **No es que no confíe en ti**, pero debes saber que te estoy prestando atención.

Niño: La nicotina solo da una pequeña embriagada.

Adulto: La nicotina libera una sustancia química llamada dopamina en el cerebro, que puede hacer que te sientas bien temporalmente. Pero no te dejes engañar. Cuando eres joven y tu cerebro aún se está desarrollando, **la nicotina puede causar daños a largo plazo, incluso daños permanentes.**

Niño: Vapear es más seguro que fumar.

Adulto: En realidad, no hay nada seguro en el vapeo. No es vapor de agua como algunas personas piensan. El vapor es en realidad un aerosol que contiene metales, partículas y productos químicos tóxicos.

Niño: No es nicotina, es solo agua y saborizantes.

Adulto: No estás solo. **No es obvio** para los niños o incluso para adultos, que algo que sabe a menta, afrutado, o dulce es en realidad una droga adictiva que puede tener efectos a largo plazo sobre el desarrollo del cerebro de un niño. Los productos químicos utilizados para crear esos sabores pueden dañar tus pulmones.

Adaptado de FlavorsHookKids.org

¡Aprenda más sobre el vape y como hablar con sus hijos aquí!

Qué hacer si descubre que su hijo consume tabaco

Establezca reglas y consecuencias claras: Antes de hablar con su hijo, piense en las reglas y las consecuencias en caso de romper las reglas que pondrá en práctica. Asegúrese de que cualquier cónyuge o compañero(a) esté preparado(a) para hacer cumplir estas reglas. Haga clic aquí para obtener más información sobre como establecer límites y supervisar el comportamiento.

Reúna pruebas: Puede resultar incómodo fisgonear en la habitación de su hijo, pero su principal responsabilidad es proteger su bienestar.

Establezca metas realistas: Mantenga bajas las expectativas para la conversación inicial. Puede ser poco realista esperar que admitan que consumen y se comprometan a dejar de consumir en la primera conversación.

Esté preparado para ser llamado hipócrita: Si su hijo le pregunta si ha probado drogas, prepárese para responder honestamente de una manera que mantenga el énfasis en mantener a su hijo sano y seguro; por ejemplo, podría explicar que fumaba para pertenecer al grupo y descubrió que esa nunca es una buena razón para hacer algo. Encuentre más información sobre como iniciar esas conversaciones aquí.

Espere enojo y comprométase a mantener la calma: Mantenga la calma, sin importar lo que diga su hijo. No se deje engañar para responder con ira. No olvide decirle a su hijo que lo ama, y por eso está preocupado.

Tome la misma postura: Asegúrese de que cualquier persona que comparta las responsabilidades de los padres tome la misma postura sobre el uso de sustancias antes de plantear el tema con su hijo.

Reconozca la adicción en la familia: Es importante que su hijo comprenda que un historial familiar de adicción lo pone en mayor riesgo de trastorno por uso de sustancias o adicción. Explíqueles que sus genes los hacen más vulnerables, lo que crea aún más razones para evitar sustancias.

Adaptado de drugfree.org, siga el enlace para más información

Consejos para dejar de fumar

Hay varios recursos disponibles en la página de recursos para ayudar a su estudiante a dejar el vapeo o el tabaco. Un punto de partida es hacer un plan para dejar de fumar o un mapa de guía para dejar de fumar. Un plan interactivo para dejar de fumar de 5 pasos está disponible aquí. Es mejor que su estudiante aproveche los recursos para dejar de fumar, muchos de los cuales brindan apoyo a través de aplicaciones o mensajes de texto.

Haga un plan para dejar de fumar

1. Elija una fecha para dejar de fumar

Elija un día en las próximas dos semanas. Trate de no elegir una fecha que sea estresante, como el día de una evaluación o un gran juego.

2. Dese cuenta de cuánto le está costando el vapeo

Calcule cuánto, en promedio, gasta en vapear a la semana. Incluya todo: vaporizadores, cápsulas, jugo de vaporizador, etc. Descubrirá cuánto dinero puede ahorrar al dejar de fumar.

3. Sepa porque está dejando de fumar

Conocer las razones por las que desea dejar de vapear puede ayudarlo a mantenerse motivado y encaminado, especialmente en momentos difíciles.

4. Identifique lo que le hace querer vapear

Después de dejar de vapear, ciertos lugares y situaciones pueden recordarle del vapeo y hacer que sea difícil permanecer sin vapear. Visite esta página Smokfree.gov para encontrar una lista de lugares, situaciones y estrategias para ayudarlo a mantener el control.

5. Elija estrategias para ayudarlo a dejar de fumar

Cuando se prepare para dejar de fumar, prepárese para tener éxito, pensando en alguien que forma parte de su vida al que pueda acudir en busca de apoyo, cómo obtendrá ayuda de expertos y cómo se distraerá cuando tenga la necesidad de vapear. Esto lo mantendrá encaminado y aumentará sus posibilidades de dejar de fumar para siempre. El apoyo está solo a corta distancia con un mensaje de texto: consulte This Is Quitting.

Hay ayuda disponible

Es importante saber que dejar de vapear requiere un apoyo continuo. Para obtener más recursos para ayudar a su hijo a dejar de vapear, consulte la **página de recursos**.

Prácticas de comercialización de la industria del tabacalera

Si bien la industria tabacalera afirma que ya no se dirige a los jóvenes, continúa utilizando tácticas para atraer a los jóvenes a sus productos a través de la disponibilidad de productos, sabores atractivos para los jóvenes y campañas en las redes sociales.

Sabores

- Los jóvenes se sienten atraídos por los sabores dulces y es más probable que intenten seguir usando un producto de tabaco con sabor.
- Ciertos sabores en el tabaco usan exactamente los mismos químicos aromatizantes que los dulces como Zots y Jolly Ranchers.[22]
- Más de dos tercios de los jóvenes reportaron que consumen productos de tabaco porque "vienen en sabores que me gustan."

Haga clic aquí para obtener más información sobre como el tabaco aromatizado se dirige a los jóvenes

Precios

- La industria tabacalera pone precios bajos a los productos para alentar a los jóvenes a comprar por impulso.
- Uno de los métodos utilizados por la industria tabacalera son los descuentos en el punto de venta: estos son cupones y otros descuentos que reducen el precio para el consumidor.
- Las empresas tabacaleras utilizan la mayor parte de sus presupuestos de mercadeo (95%) en estrategias de punto de venta relacionadas con los precios.[23]

Obtenga más información sobre la comercialización y los precios del tabaco

Disponibilidad

- Al menos semanalmente, casi la mitad de los jóvenes compran en tiendas de conveniencia y el 92% de las tiendas venden productos de tabaco aromatizados.
- Un tercio de las tiendas (33%) tienen al menos un anuncio de tabaco al nivel de los ojos de los niños pequeños (tres pies o menos), y el 40% de las tiendas cercanas a las escuelas ponen los productos de tabaco cerca de los caramelos o dulces a la salida de la caja de pago.[24]

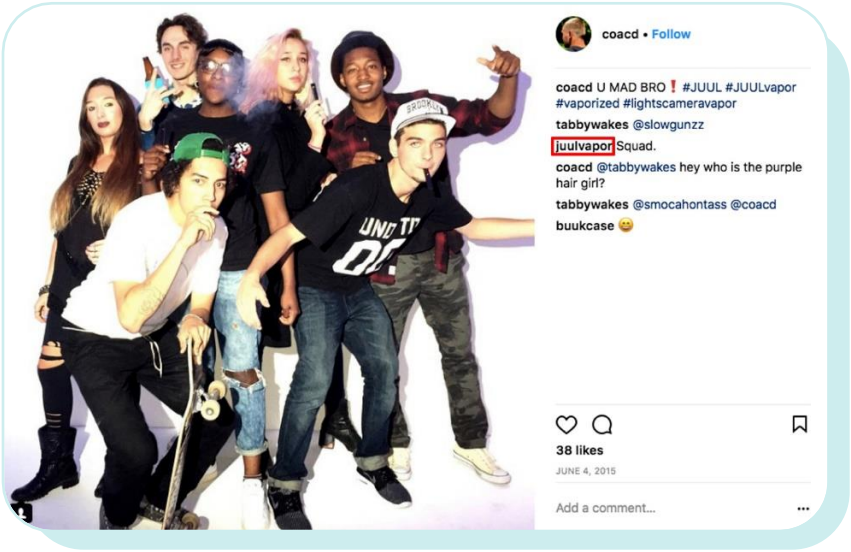
Obtenga más información sobre lo que los niños están experimentando en las tiendas de conveniencia de California

Mire cómo los minoristas de tabaco tienen sitios cerca de las escuelas de su comunidad

Redes sociales e influenciadores

Una investigación de las campañas en las redes sociales reveló que la industria tabacalera:

- Busca a los jóvenes que son “influenciadores”, aquellos con un alto número de seguidores, y les paga por publicar fotos o videos con sus marcas.
- Instruye a las personas influyentes para que usen hashtags que promuevan los cigarrillos y el vapeo[25]
- Organiza fiestas emergentes y campamentos de capacitación en redes sociales, que incluyen lecciones sobre cómo tomar fotos con sus productos
- Elude las restricciones de mercadeo, utilizando patrocinios de eventos y redes sociales.[26]



Ayude a fomentar el uso saludable de las redes sociales y la comprensión de las prácticas de comercialización:

Hable sobre los métodos de comercialización del tabaco; ayúdelos a entender a través de la exageración. Ayude a los jóvenes a comprender los riesgos reales del vapeo, a través de páginas de redes sociales impulsadas por jóvenes, donde los jóvenes se oponen al vapeo:

- **@teensvsvaping** La primera organización sin fines de lucro contra el vapeo, es un grupo de adolescentes en el país que lucha contra la epidemia.
- **@lunglovefoundation** Fundado por un estudiante cuyo pulmón colapsó debido a Juuling.
- **#ThisIsQuitting** Alentados por la Iniciativa de la Verdad, TikTok usuarios que crearon sus propios videos para dejar de fumar y etiquetaron #ThisIsQuitting (13 mil millones de visitas).

Cómo acceden los adolescentes a los productos de vapeo

En el 2019, una encuesta de casi 10,000 adolescentes mostró que aquellos que habían usado productos de vapeo JUUL:[27]

- Casi el 80 % accedió al producto a través de amigos o compañeros
- 20% compró productos por su cuenta

Aunque los usuarios de JUUL que compraron productos de vapeo por su cuenta utilizaron principalmente tiendas de conveniencia/estaciones de servicio, el **15 % de los que compraron ellos mismos lo hicieron a través de un minorista en línea.**

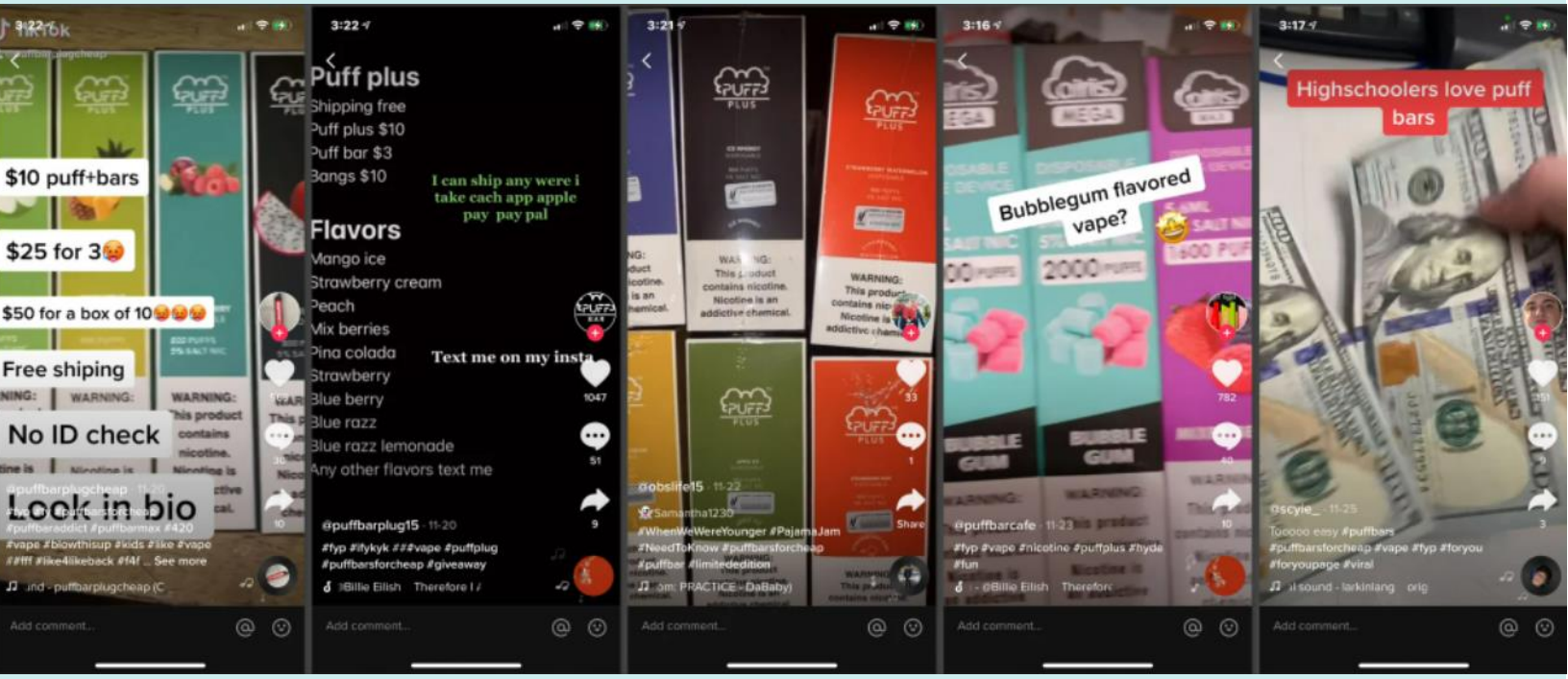
Una investigación de vendedores de vape en TikTok proporcionó información sobre cómo los adolescentes compran productos en línea.[28] Los videos etiquetados con hashtags populares de vape como #puffbar o #juulgang tienen cientos de millones de visitas, a pesar de que la base de los usuarios de TikTok es principalmente jóvenes.

A pesar de las pautas de la comunidad de TikTok, que prohíben la venta de sustancias ilícitas a menores, se descubrió que los vendedores de vape en línea usan TikTok para:

- hacer publicidad de productos y empaques "discretos."
- instruir a los espectadores de video sobre cómo esconder los productos de vapeo de los padres.
- dirigir a los espectadores de video a comprar productos directamente de ellos mediante plataformas de mensajería directa y aplicaciones de pago en línea (como PayPal y Venmo).

TikTok es la aplicación de redes sociales más popular entre los adolescentes.

Capturas de pantallas tomadas de videos de TikTok hechos por vendedores de vape:



Las grandes tabacaleras tienen un historial de comercialización para ciertas comunidades

Comercialización de cigarrillos mentolados para la comunidad de raza negra: un excelente ejemplo

Casi 9 de cada 10 fumadores negros usan cigarrillos mentolados, que son más fáciles de fumar y más difíciles de dejar. ¿Por qué?

Durante décadas, la industria tabacalera se enfocó estratégica y agresivamente en las comunidades negras con cigarrillos mentolados al

- colocar publicidad en barrios predominantemente negros.
- colocar anuncios en publicaciones que son populares entre el público negro.
- patrocinar eventos culturales, como festivales de jazz e hip-hop.[29]

¡Noticias!

En abril de 2022, la FDA propuso prohibir los cigarrillos mentolados y los puros de sabores para prevenir la iniciación de los jóvenes y reducir significativamente las enfermedades y muertes relacionadas con el tabaco

Presencia Comunitaria

Casi 3 de cada 4 fumadores provienen de comunidades de bajos ingresos.[29] ¿Por qué?

La industria tabacalera ya no puede publicar en la televisión y muchas tiendas de comestibles ya no venden tabaco, por lo que la industria desvió los dólares de comercialización a estaciones de servicio de gasolina y tiendas de conveniencia para publicar sus letreros en vecindarios de bajos ingresos.[30]

Disparidades de salud resultantes del tabaco[31]

Estas prácticas de mercadeo han impactado la salud y la vida de la población negra. ¿Cómo?

El tabaco es la causa número uno de muerte prevenible entre los afroamericanos, cobrando 45.000 vidas de personas de raza negra cada año. Y aunque los estadounidenses de raza blanca fuman a tasas similares, los estadounidenses de raza negra mueren a tasas mucho más altas.

Y ahora existe más evidencia de que fumar y otros usos del tabaco pueden aumentar el riesgo de covid-19, que también afecta de manera desproporcionada a los afroamericanos.

El tabaco no solo afecta de manera desproporcionada a las minorías raciales y étnicas, sino también a las comunidades de bajos ingresos, la comunidad LGBTQ y las personas con problemas de salud mental. Haga clic aquí para más información.

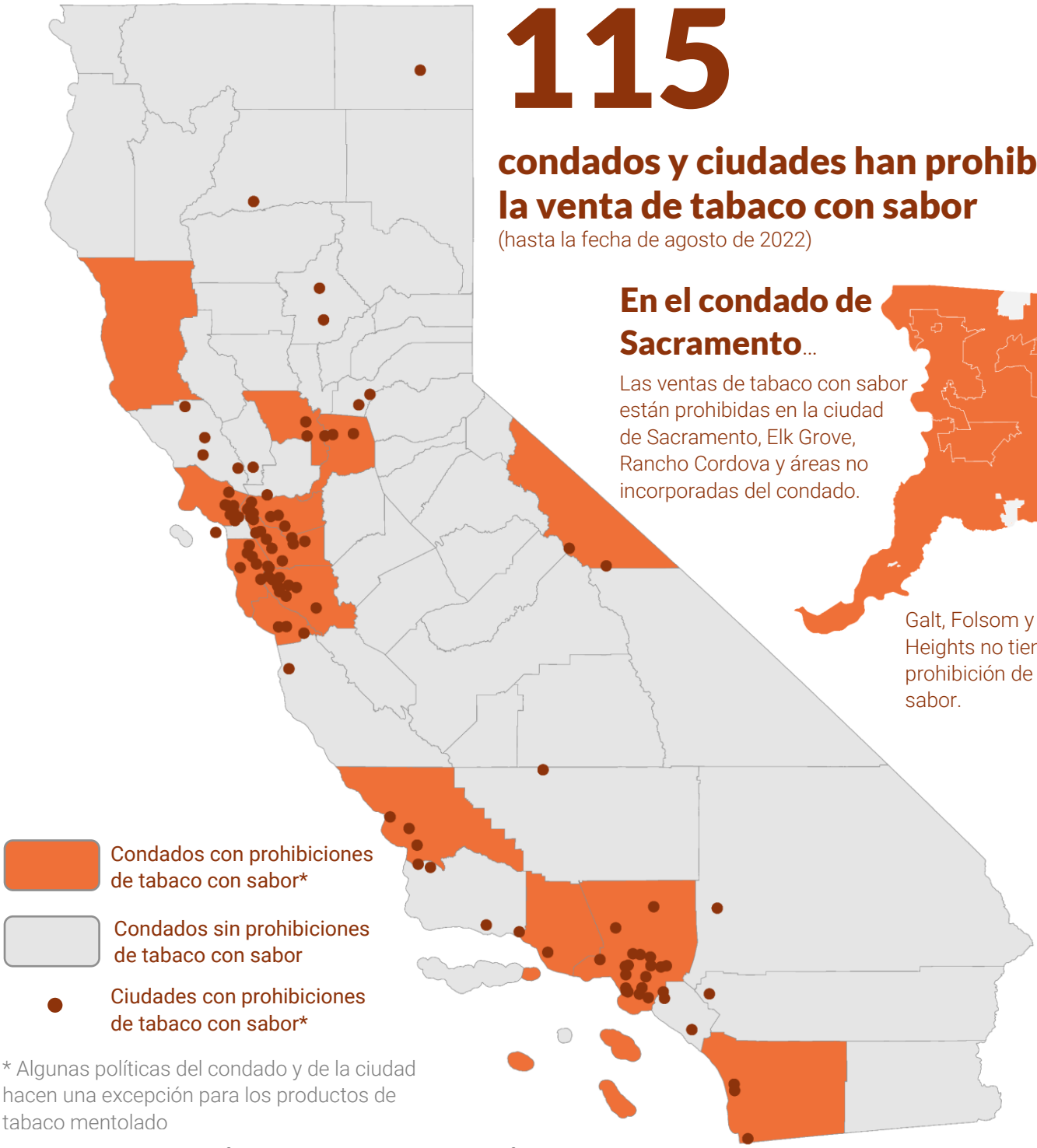
¡Promueva el cambio en su comunidad!

Participe en campañas para prevenir el consumo de tabaco entre los jóvenes y el consumo de tabaco en general:

- Padres contra el vapeo de cigarrillos electrónicos
- Gran Coalición Libre de Humo y Tabaco de Sacramento, Departamento de Servicios de Salud

Políticas de prohibición de sabores

Después de años de progreso en la disminución de las tasas de tabaquismo, el aumento de los productos de tabaco con sabor y las tasas de vapeo, especialmente entre los jóvenes, es alarmante. Las comunidades están comenzando a tomar medidas y establecer prohibiciones.



115

condados y ciudades han prohibido la venta de tabaco con sabor
(hasta la fecha de agosto de 2022)

En el condado de Sacramento...

Las ventas de tabaco con sabor están prohibidas en la ciudad de Sacramento, Elk Grove, Rancho Cordova y áreas no incorporadas del condado.

Galt, Folsom y Citrus Heights no tienen una prohibición de tabaco con sabor.

* Algunas políticas del condado y de la ciudad hacen una excepción para los productos de tabaco mentolado

Para obtener más información sobre las leyes federales y estatales sobre el tabaco relacionadas con: escuelas, parques, ventas y publicidad haga clic aquí.

Política de libre tabaco en propiedades escolares

Una política integral de escuelas libres de tabaco hace más que disuadir el consumo individual del tabaco; esta beneficia a todos al reducir la exposición al humo de segunda mano y refuerza las actitudes de un ambiente libre de tabaco. Esto afecta el uso actual y futuro del tabaco, impactando la salud de toda la comunidad.[32]

Política escolar de FCUSD

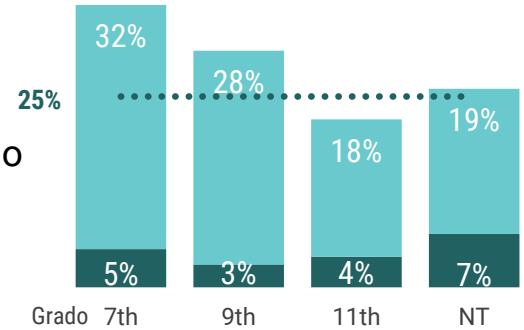
FCUSD tiene una política escolar 100% libre de tabaco que prohíbe el uso de todos los productos de tabaco (incluido el vape) o cualquier producto que contenga tabaco o nicotina en la propiedad del distrito. Esta política se aplica a todos los padres, empleados, estudiantes, visitantes y todas las demás personas.[33]

Haga clic aquí para ver la política.

Resultados de la encuesta CHKS

La encuesta de niños saludables de California les pregunta a los estudiantes: "¿Tiene su escuela una política que prohíba el uso de tabaco y el vapeo en la propiedad escolar y en eventos patrocinados por la escuela?"[34]

Aproximadamente el 25% de los estudiantes **"no saben"** o **piensan que no hay** un política de consumo de tabaco en su escuela



Además, casi **una cuarta parte de los padres de FCUSD no conocen la política del distrito** que prohíbe el uso de tabaco y el vapeo en la propiedad escolar y en eventos patrocinados por la escuela.[35]

¡Participe, ayude a sus hijos a planear con anticipación!

- Familiarícese con la política y discútala con su hijo.
- Refuerce las expectativas transmitiendo la importancia, tanto para usted como para la familia, de que se sigan estas reglas para la salud, la seguridad y mantener la confianza.
- Apoye a su hijo para navegar las presiones que pueden existir con el consumo de sustancias: manteniéndose informado, teniendo conversaciones regulares sobre cómo lidiar con el estrés y ensayando un plan para lidiar con las presiones sociales que puedan estar experimentando.
- Anime a la administración de su escuela y a los grupos de padres de la escuela a ofrecer publicaciones y actividades positivas a favor de la salud (por ejemplo: juegos, eventos especiales, boletines, etc.) de que la política existe para proteger la salud de los estudiantes, el personal y los visitantes.

Recursos

Recursos para dejar de consumir

Adultos

Patearlo California ofrece soporte basado en aplicaciones

No al vape, soporte basado en aplicación (Ap. Android o Ap. Apple)

Asociación Americana del Pulmón o 1-800-LUNG-USA

Sociedad Americana del Cáncer o 1-800-277-2345

Conviértete en un ex | Mi plan ex

Adolescentes (Aplicaciones/mensajes de texto/en línea para dejar de fumar para mayores de 13 años)

Libre de humo/Adolescente

TXT sin humo| Envié un mensaje de texto a QUIT al I QUIT(47848)

Esto es dejar de fumar

Aplicación QuitSTART | Descarga gratuita en iTunes y GooglePlay

Recursos de salud mental y/o uso de sustancias

Care Solace
El equipo de Care Solace ayuda de manera confidencial a las familias y al personal de FCUSD, que tengan problemas de salud mental o uso de sustancias, a conectarse con personal de apoyo en la comunidad.

Para obtener más información sobre este recurso y acceso: https://www.fcusd.org/Page/44500

Sacramento County Behavioral Health Services
El condado de Sacramento brinda recursos a una variedad de programas y servicios de Medi-Cal, que incluyen evaluaciones, administración de casos, intervención en casos de crisis, apoyo con medicamentos, grupos de apoyo y otros servicios de rehabilitación. Para más información: https://dhs.saccounty.gov/BHS/Pages/BHS-Home.aspx

Programas educativos de prevención del tabaco /vapeo de FCUSD

- Programas educativos de prevención FCUSD ofrece programas integrales de educación sobre la prevención del tabaco/vapeo para estudiantes de secundaria y escuela media.
- Desarrollo juvenil y oportunidades de promoción FCUSD ofrece muchos programas de desarrollo juvenil y de promoción.
- Soporte de intervención FCUSD ofrece servicios de intervención para estudiantes que se encuentren en violación de la política de uso de tabaco o estudiantes que necesitan apoyo para reducir el consumo de tabaco/vapeo.
- Presentación y recursos de educación para padres FCUSD ofrece recursos para ayudar a los padres a aprender sobre el vapeo y el tabaco entre los jóvenes.

Trabajos citados

[1] Preventing Tobacco Use Among Youth and Young Adults: A Report of the Surgeon General | CDC
[2] Young People Who Vape are More Likely to Become Smokers | truthinitiative.org
[3] Preventing Tobacco Use Among Youths, Surgeon General fact sheet | HHS.gov
[4] Youth Tobacco Use | Cancer Trends Progress Report
[5] The Link Between Marijuana and E-cigarettes | truthinitiative.org
[6] What You Need to Know About Marijuana Use in Teens | Fact Sheets | Marijuana and Public Health | CDC
[7] Marijuana and Teens | aacap.org
[8] Edible Marijuana Dangers: How Parents Can Prevent THC Poisoning | healthychildren.org
[9] Cannabis Use Disorder - StatPearls - NCBI Bookshelf | nih.gov
[10] Omni Youth Programs Handout: Talk Kit -Talking to Teens About Marijuana
[11] The Effects of Nicotine on The Adolescent Brain - Vaping Side Effects. Get the Facts Here. - Tobacco Free CA
[12] Marijuana and Public Health – Mental Health | CDC
[13] The Effects of Marijuana on the Teenage Brain | America Addiction Centers
[14] Toolkit: Back to School, Not Back to JUUL | PAVe
[15] Vaping Addiction and Nicotine Withdrawal | Smokefree Teen
[16] Vaping Addiction and Nicotine Withdrawal | Smokefree Teen
[17] E-cigarettes and Youth: What Educators and Coaches Need to Know | cdc.gov
[18] 6 Vaping Products Disguised as Everyday Items | healthline.com
[19] Truth Initiative News Article: How much nicotine is in JUUL?
[20] Drug Enforcement Administration Drug Fact Sheet
[21] What You Need to Know About Tobacco to Talk to Your Teens | CDC
[22] FlavorsGuide | netdna-ssl.com
[23] Tobacco Marketing That Reaches Kids | Campaign for Tobacco-Free Kids
[24] Kids are Big Tobacco's "Replacement" Customers - Tobacco Free CA
[25] New Investigation Exposes How Tobacco Companies Market Cigarettes on social media in the U.S. and Around the World | Campaign for Tobacco Free Kids
[26] How social media is helping Big Tobacco hook a new generation of smokers | The Conversation
[27] McKeganey, N., Russell, C., Katsampouris, E., Haseen, F. (2019). Sources of youth access to JUUL vaping products in the United States. Addictive Behaviors Reports, (10). doi: https://doi.org/10.1016/j.abrep.2019.100232
[28] TikTok is Being Used by Vape Sellers Marketing to Teens | TechCrunch
[29] Why Tobacco is a Racial Justice Issue | truthinititative.org
[30] Tobacco Companies Target Poorer Neighborhoods with Advertising | Harvard School of Public Health
[31] Tobacco Use and Black Americans | Tobacco Free Kids
[32] Comprehensive Tobacco-Free School Policy Toolkit | CDE
[33] PRR_2021-2022.pdf (fcusd.org)
[34] FCUSD CHKS Survey data
[35] FCUSD's 2021/22 California School Climate, Health, and Learning Surveys Staff Survey Results

Esta guía de recursos ha sido diseñada usando los recursos de thenounproject.com