

# Charla **HONESTA** con tu hijo

Aproximadamente 1 de cada 3 estudiantes de secundaria dice que consume algún tipo de producto de tabaco y 1 de cada 5 informa que vapea.

Hablar con tu hijo sobre el consumo de tabaco, incluido el vapeo, es importante y puede resultar intimidante. Prueba estos consejos para promover conversaciones honestas y tranquilas.



## **ESCUCHA A TU HIJO.**

Permítele dirigir la conversación y hablar sobre lo que más le interesa. Escucha sin interrumpir, para asegurarte de que se sienta priorizado y escuchado.



## **EL DIÁLOGO ABIERTO Y LAS PREGUNTAS ABIERTAS SON CLAVE.**

Alienta a tu hijo a que te diga cómo se siente acerca de lo que están debatiendo y trata de evitar preguntas para respuestas "sí" o "no".



## **NUNCA DESESTIMES LOS SENTIMIENTOS DE TUS HIJOS.**

Empatiza con las posibles presiones que podría estar experimentando por parte de sus compañeros o del entorno.



## **ASEGÚRATE DE REGULAR TUS PROPIAS EMOCIONES.**

Respira y recuerda que deseas continuar con la charla.



## **COMPARTE LAS RAZONES PARA NO CONSUMIR PRODUCTOS DE TABACO.**

Resalta los peligros que has aprendido y pregúntale qué ha escuchado acerca de por qué es dañino y adictivo.



## **RESPETA Y CONFÍA EN SU PERSPECTIVA.**

Evita los sermones y haz de cada conversación una experiencia de la que todos saquen provecho.

### **¿Tu hijo ya consume productos de tabaco?**

Ayúdalo a encontrar una motivación para abandonar el hábito. En primer lugar, es importante entender por qué lo hace. Pregúntale ¿cuáles son los pros y los contras de seguir consumiéndolos?, ¿cuáles son los pros y los contras de dejarlos? Con suerte, esto dará lugar a un debate más equilibrado para ayudarlo a encontrar su "por qué" abandonar el hábito.

Los niños mayores de 13 años que están listos para **dejar de vapear** pueden recibir apoyo gratuito enviando mensajes de texto con la palabra **HEART** al **88709**.

Los niños mayores de 13 años que quieran unirse al movimiento para **TERMINAR con el consumo de tabaco** y el vapeo pueden encontrar más información en **tobaccoendgame.org**.