

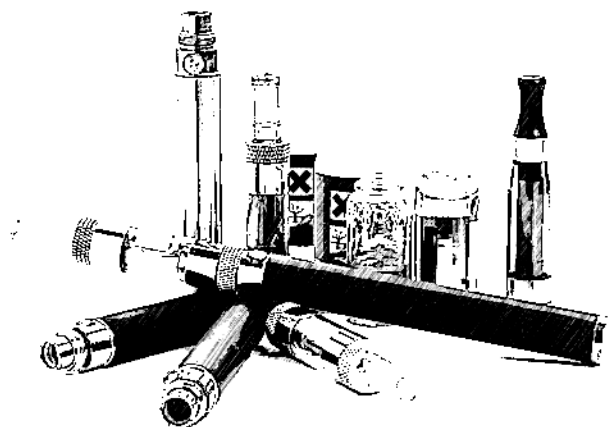
TALK WITH YOUR TEEN ABOUT VAPING A TIP SHEET FOR PARENTS

Before you can have a meaningful talk with your child about vaping, you need to know the facts. The rapid spread of the fad was flagged in a 2016 report from the US surgeon general. It cited a 900% increase in e-cigarette use by high school students from 2011 to 2015, and the 2016 National Youth Tobacco Survey noted that 1.7 million high school students said they had used e-cigarettes in the previous 30 days. For middle school students, the number was 500,000. Nearly 1 in 3 students in 12th-grade report past-year use of vaping devices in 2017

BEFORE THE TALK KNOW THE FACTS



HOW DO VAPING DEVICES WORK AND ARE THEY SAFE?



Vaping devices heat up a cartridge containing oils to create vapor, which quickly dissolves into the air. These devices are small enough to fit in a closed fist and have a sleek, tech-inspired design that resembles a USB flash drive. While manufacturers say that their products are only for adults, they come in flavors — including mint, mango and crème brûlée — which are proven to appeal to young people and facilitate initiation of tobacco product use. A single cartridge is roughly equal to a pack of cigarettes, or 200 cigarette puffs.

Nicotine is an addictive and harmful drug. JUUL, Soren, Phix, and other similar vaping devices contain nicotine. The teen years are critical for brain development, which continues into young adulthood. Young people who use nicotine products in any form, including e-cigarettes, are uniquely at risk for long-lasting effects. Because nicotine affects the development of the brain's reward system, continued e-cigarette use can not only lead to nicotine addiction, but it also can make other drugs such as cocaine and methamphetamine more pleasurable to a teen's developing brain. Nicotine also affects the development of brain circuits that control attention and learning. Other risks include mood disorders and permanent problems with impulse control—failure to fight an urge or impulse that may harm oneself or others.

It is not harmless water vapor. Research found chromium, nickel, zinc and lead in the vaping solutions. Although very tiny amounts of lead were initially found in the vaping solution, or e-liquid, after the e-liquid was heated through the vaping device, lead levels were then 25 times higher. There are no safe levels of lead for human consumption.

**“IT IS NOT
HARMLESS
WATER VAPOR”**

TALK WITH YOUR TEEN ABOUT VAPING A TIP SHEET FOR PARENTS

THE CONVERSATION

Talking to your child about vaping is not easy. The vaping industry has been misleading our children about their product, emphasizing the absence of tar and other chemicals found in cigarettes, but completely ignoring the dangerous metals and chemicals found in their e-liquid, not to mention the addictiveness of nicotine. You have the facts on your side, unfortunately the facts may not be enough. Your timing, delivery, and ability to listen and ask questions may be what makes the difference. Here are our suggestions to have an impactful conversation about vaping and tobacco use.



BE PATIENT AND READY TO LISTEN

Avoid criticism and encourage an open dialogue. Remember, your goal is to have a conversation, not to deliver a lecture. It's OK for your conversation to take place over time, in bits and pieces. A more natural discussion will increase the likelihood that your teen will listen. Rather than saying "we need to talk," you might ask your teen what he or she thinks about a situation you witness together, such as: Seeing someone use an e-cigarette in person or in a video, passing an vape shop when you are walking or driving, seeing an e-cigarette advertisement in a store, or magazine or on the internet.

Here are some questions and comments you might get from your teen and some ideas about how you can answer them.

WHY DON'T YOU WANT ME TO USE E-CIGARETTES?

E-cigarettes contain chemicals that are harmful. When people use e-cigarettes, they breathe in tiny particles that can harm their lungs.

WHAT'S THE BIG DEAL ABOUT NICOTINE?

Right now, your brain is still developing, which means you are more vulnerable to addiction. Many e-cigarettes contain nicotine, and using nicotine can change your brain to make you crave more nicotine. It can also affect your memory and concentration.

AREN'T E-CIGARETTES SAFER THAN CIGARETTES?

Because your brain is still developing, scientific studies show that it isn't safe for you to use any tobacco product that contains nicotine, including e-cigarettes.

I THOUGHT E-CIGARETTES DIDN'T HAVE NICOTINE – JUST WATER AND FLAVORING?

I used to think that too. But many e-cigarettes have nicotine. There are also other chemicals in them that can be harmful like formaldehyde, arsenic, aluminum, and lead. Although the vaping company says these are in very small amounts — any amount is not safe for your body.

HABLA CON TU JOVEN SOBRE VAPOREAR

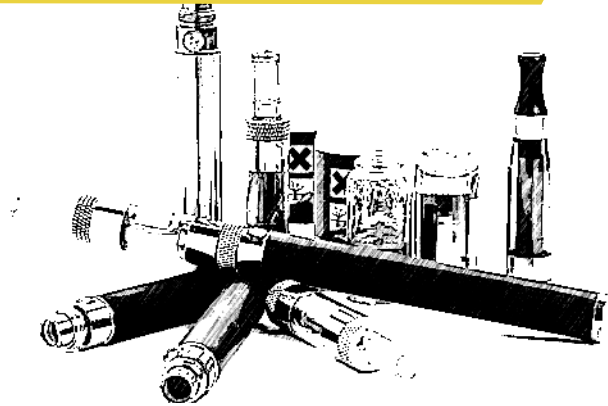
UNA HOJA DE CONSEJOS PARA PADRES

Antes de que pueda tener una plática significativa con su niño sobre vaporear, necesita saber los hechos. La difusión rápida de la moda fue señalada en un reporte 2016 del director general de salud pública. Cito aumento de 900% en uso de cigarros-E por estudiantes de preparatoria de 2011 a 2015, la encuesta de tabaco juvenil nacional 2016 noto que 1.7 millones de estudiantes de prepa dicen que habían usado cigarro-E en los 30 días previos. Para estudiantes de secundaria, la cantidad fue 500,000. Casi 1 en 3 estudiantes en el grado 12 reportaron usar aparatos de vaporear recientemente en 2017.

ANTES DE LA PLÁTICA CONOCE LOS HECHOS



¿CÓMO FUNCIONAN APARATOS DE VAPOREAR Y SON SEGUROS?



Aparatos de vaporear calientan un cartucho conteniendo aceite para crear un vapor, que rápidamente se disuelve en el aire. Estos aparatos son suficiente pequeños para caber en un puño cerrado y tienen diseño suave, inspirado por tecnología que parecen una unidad flash USB. Mientras que los productores dicen que sus productos son solamente para adultos, vienen en muchos sabores inclusive menta, mango y creme brulee que tienen encanto para la gente joven y facilitan el inicio del producto de tabaco. Un cartucho sencillo iguala aproximadamente un paquete de cigarros, o 200 fumadas del cigarro.

Nicotina es una droga adictiva y dañina. JUUL, Soren, Phix y otros aparatos similares de vaporear contienen nicotina. Los años de juventud son críticos para el desarrollo del cerebro, que continua a madurez. Gente joven que usa productos de nicotina de cualquier forma, inclusive cigarros-E, están únicamente a resigo para efectos de plazo largo. Debido a que la nicotina afecta al desarrollo del sistema de premio del cerebro, uso continuo de cigarros-E puede llevar a adicción de nicotina y también hace uso de otras drogas como la cocaína y metanfetamina sean más agradables para el cerebro del joven que está en desarrollo. La nicotina también afecta el desarrollo de los circuitos del cerebro que controla atención y aprendizaje. Otros riesgos incluyen trastornos de humor y problemas permanentes con el control de impulso, falta para pelear contra el deseo o impulso que puede dañar a sí mismo y otros

No es vapor de agua sin peligro. Investigación descubrió cromo, níquel, zinc y plomo en las soluciones de vaporear. Aunque cantidades pequeñas de plomo se descubrieron en la solución de vaporear, después de que el líquido se calienta medio el aparato de vaporear, los niveles de plomo luego fueron 25 veces más altas. No existen niveles seguros de plomo para el consumo humano.

**“NO ES VAPOR
DE AGUA SIN
PELIGRO”**

LA CONVERSACIÓN

El hablar con su niño sobre vapear no es fácil. La industria de vapear ha engañado a nuestros niños sobre su producto, enfatizando en la ausencia de alquitrán y otras químicas en cigarros, pero completamente ignorando los metales y las químicas peligrosas dentro de su líquido, sin mencionar lo adictivo de la nicotina. Tiene los hechos a su lado, desafortunadamente los hechos tal vez no sean suficientes. Su momento oportuno, entrega y capacidad para ser escuchado y hacer preguntas puede ser lo que haga la diferencia. Aquí tiene algunas sugerencias de cómo tener una conversación efectiva sobre vapear y uso de tabaco.



SEA PACIENTE Y LISTO PARA ESCUCHAR

Evite crítica y anime un diálogo abierto. Recuerde, su meta es de tener una conversación, no entregar una lectura. Está bien que su conversación se lleva a cabo sobre tiempo, en pedazos o trozos. Una conversación más natural aumentará la probabilidad que su joven escuche. En vez de decir "tenemos que hablar," tal vez pueda preguntarle a su joven qué es lo que piensa sobre una situación que ven juntos, tal como: Mirar a alguien usar un Cigarro-E en persona o en video, pasar una tienda de vapear cuando vas caminando o manejando, ver un anuncio de cigarro-E en una tienda, o revista o el internet. Aquí tiene algunas preguntas y comentarios que puede recibir de su joven y algunas ideas de cómo las puede contestar.

¿POR QUÉ NO QUIERES QUE YO USE CIGARROS-E?

Cigarros-E contienen químicas que son dañinas. Cuando gente usa cigarros-E, inhalan partículas pequeñas que pueden dañar sus pulmones.

¿YO PENSABA QUE CIGARROS-E NO TENÍAN NICOTINA, SOLAMENTE AGUA Y SABOR?

Yo pensaba eso también. Pero muchos cigarros-E tienen nicotina. También tienen otras químicas que pueden ser dañinas como formaldehído, arsénico, aluminio y plomo. Aunque la empresa de vapear dice que son cantidades muy pequeñas, cualquier cantidad no es buena para tu cuerpo.

¿QUÉ NO SON CIGARROS-E MÁS SEGUROS QUE CIGARROS?

Debido a que tu cerebro todavía se está desarrollando, estudios científicos demuestran que no es seguro que uses cualquier producto de tabaco que contiene nicotina, inclusive cigarros-E.

¿CUÁL ES EL ASUNTO IMPORTANTE SOBRE NICOTINA?

Ahorita, tu cerebro se está desarrollando, lo que significa que eres más vulnerable a adicción. Muchos cigarros-E contienen nicotina y pueden cambiar tu cerebro para desear más nicotina. También puede afectar tu memoria y concentración.