



DECISIONES CORRECTAS

NO

**USES
TOBACCO**

AHORA MISMO

Conversaciones en Familia para:

Ayudar su hijo a estar **LIBRE DE TABACO**



En el interior

- ▶ Enfrentar la adolescencia
- ▶ Por qué y cuándo los adolescentes usan tabaco
- ▶ Consejos para hablar sobre el tema
- ▶ Presión de los compañeros y cómo ayudar

Visite www.RightDecisionsRightNow.com
para más información.





Panorama General

Este folleto está dirigido a padres, tutores, abuelos y familiares adultos que brindan cuidado regular y guía a las personas jóvenes. El objetivo de este folleto es darle algo de ayuda extra cuando usted le mencione el tema del uso de tabaco a la persona joven. Incluye lo siguiente:

- información sobre por qué y cuándo algunos adolescentes usan tabaco
- hechos sobre el uso de tabaco que usted puede compartir
- pasos que usted puede seguir para ayudar a la persona joven en su vida a estar libre de tabaco
- consejos para hablar sobre el tema
- sugerencias para ayudar a los jóvenes a manejarse con la presión de los compañeros

Si usted no es padre, tutor ni cuidador primario del joven, pero brinda cuidado regular y guía para él o ella, primero hable con el cuidador o cuidadores principales para decidir cómo abordar el tema con la persona joven.

Utilice este folleto para mantener la conversación y ayudar a las personas jóvenes en su vida a tomar la decisión de no usar tabaco ahora y en el futuro. Este folleto fue desarrollado por Lifetime Learning Systems, Inc.; financiado por R.J. Reynolds Tobacco Company; y actualizado por By Kids For Kids.

Visite www.RightDecisionsRightNow.com para recursos adicionales e ideas sobre cómo ayudar a la persona joven en su vida a no usar tabaco.

Enfrentar La Adolescencia

Es posible que note que el joven desea tener más privacidad, que le da más importancia a estar con los amigos que con la familia, que le preocupa su imagen y “encajar”, o que tiene curiosidad por experimentar con conductas riesgosas, como probar el tabaco o el alcohol. Si bien todos los niños son diferentes, los estudiantes de nivel medio con frecuencia manifiestan estas conductas a medida que atraviesan la adolescencia. Es parte del proceso y es esperable, pero también puede ser un desafío, para usted y para el joven.

A medida que el adolescente se hace más independiente, lo beneficiará saber cómo tomar buenas decisiones, inclusive la decisión de no usar tabaco. Usted puede ayudar. Es posible que desee comenzar haciéndose las siguientes preguntas:

- ¿El adolescente de la familia sabe qué pienso sobre temas importantes y las decisiones que puede enfrentar?
- Dado lo que sé ahora, ¿es posible que el joven tome las decisiones correctas?

Mientras que algunos jóvenes pueden no admitirlo, aún desean la orientación de sus padres y de familiares adultos a medida que atraviesan la adolescencia, y necesitan saber cuáles son sus expectativas.



HABLAR SOBRE EL TABACO:

Por Qué Es Importante

Fumar cigarrillos es la principal causa prevenible de muerte en Estados Unidos según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC)¹. Posiblemente ya haya comenzado a hablar con el joven acerca de no usar productos que contengan tabaco, inclusive cigarrillos y tabaco sin humo. ¡Siga hablando! Su hijo está ante un mayor riesgo ahora en la escuela media: Es más probable que los jóvenes intenten fumar por primera vez entre los 11 y los 15 años de edad, o entre 6^o y 10^o grado.² Si usted es uno de los padres del joven y es fumador, él o ella tendrá mayores probabilidades de convertirse en también fumador ². Este podría ser un gran momento para dejar de fumar, podría ayudarlo a usted y a su hijo.

Este es un hecho: Los jóvenes tienen más probabilidades de no usar tabaco si saben que sus padres no desean que usen tabaco y que se sentirían decepcionados si lo hicieran. Eso es cierto incluso si sus padres consumen tabaco³. Otros familiares adultos también tienen un papel importante, especialmente los que cuidan y orientan en forma regular al joven.

No espere que el joven inicie la conversación, y no espere que le diga que su opinión marca una diferencia. Piense cómo puede haber hablado, o no hablado, con su propio padre, tutor, o con el familiar adulto que lo orientaba acerca del uso de tabaco cuando era adolescente. Recuerde esto cuando toque el tema.





Los Jóvenes Y El Consumo De Tabaco

Las buenas noticias: La mayoría de los jóvenes no usan tabaco. Pero algunos adolescentes tienen curiosidad y piensan en ello. Algunos prueban y luego dejan. Otros se convierten en consumidores regulares diarios y adquieren la adicción. Comprender las influencias de sus decisiones podría ayudarlo cuando hable con su hijo.

Por Qué La Mayoría De Los Jóvenes Le Dicen Que "No" Al Tabaco

Para la mayoría de los adolescentes, es una decisión fácil, asumieron el compromiso personal de no usar tabaco. ¿Por qué otros motivos los jóvenes dicen que "no"? Algunas razones incluyen lo siguiente^{4,14}:

- saber que sus padres lo desapruaban
- les preocupan los riesgos de salud, que van desde no poder respirar bien para hacer deportes hasta el cáncer y stroke
- tener amigos que no usan tabaco
- saber cómo decir "no"
- preocupación sobre la apariencia, tal como labios agrietados y dientes manchados

Por Qué Algunos Adolescentes Prueban O Usan Tabaco

Existen muchas razones por las cuales los jóvenes prueban el tabaco o comienzan a usarlo regularmente, que incluyen^{2,4,5}:

- tener padres, amigos, compañeros o hermanos que usan tabaco
- sobreestimar la cantidad de personas que usan tabaco
- relacionar el consumo con una imagen social particular o con "ser un adulto"
- querer unirse a compañeros que usan tabaco, o pensar que es una manera de hacer que un grupo particular los acepte
- tener baja autoestima
- no saber cómo decir "no" si los amigos les ofrecen tabaco
- no andar bien en la escuela, o no participar en las actividades escolares
- subestimar las consecuencias para la salud del uso de tabaco
- no comprender la adicción y lo difícil que es dejar de usarlo
- no contar con apoyo de los padres a medida que enfrentan los desafíos de crecer

HECHOS Y CIFRAS DEL CDC

sobre el uso de tabaco en la escuela media y secundaria en Estados Unidos



Cada día en Estados Unidos, casi 4,000 jóvenes menores de 18 años fuman su primer cigarrillo, y se estima que 1,000 jóvenes del mismo grupo de edad se convierten en nuevos fumadores diarios de cigarrillos⁶.

Más del 4% de los estudiantes de nivel medio son fumadores actuales de cigarrillos⁶. Ese número aumenta más del cuádruple casi por encima del 18% en la escuela secundaria⁶. (El consumo de tabaco sin humo y el fumar se definen como usar 1 o más de los 30 días previos a la encuesta).

El 3% de los estudiantes de nivel medio son consumidores actuales de tabaco sin humo. Este número aumenta más del cuádruple en la escuela secundaria al 12.8%⁶.

¿Usa usted tabaco?

Hablar con el joven que forma parte de su vida puede ser más que un desafío si usted usa tabaco. Pero si no desea que él o ella use tabaco, dígaselo. Sea honesto si le pregunta por qué usted consume. Simplemente, asegúrese de que el joven sepa que usted piensa que no debería usar tabaco.

Si ha intentado dejar, explique las circunstancias y hágale saber al joven que muchas personas creen que pueden dejarlo cuando quieren, pero que en realidad dejar es mucho más difícil de lo que parece. Luego hágale saber al joven que esta es una de las mejores razones para nunca comenzar a usar tabaco.

Si desea nunca haber comenzado a usar, dígalo y explique por qué. Hable sobre las preocupaciones y las consecuencias en la salud que usted experimentó. Cuéntele al joven qué cree que le ha costado el uso de tabaco o de tabaco sin humo a usted (en términos económicos y de otro tipo). Luego, considere pedirle sugerencias para ayudarlo a usted a dejar.





Usted Tiene Influencia, ¡Úsela!

Puede ayudar al joven de la familia a no usar tabaco:

- estableciendo expectativas claras
- siendo un buen ejemplo o modelo
- enseñándole las verdades del tabaco y cómo decir "no"

Sea usted el principal cuidador o un familiar adulto del joven que lo orienta y lo ayuda, sus palabras pueden marcar una diferencia. Si usted no es el principal cuidador, asegúrese de hablar con el cuidador principal sobre conversar con el joven acerca del consumo de tabaco y sobre qué tipo de mensajes desea transmitir.

Estableciendo Expectativas Claras

Cuando los adolescentes saben que sus padres no quieren que usen tabaco, es menos probable que lo hagan. ¡Hágaselos saber! Los familiares adultos que cuidan y orientan a un joven también están en condiciones de adoptar una posición.

- Establezca sus expectativas. Dígale al joven que no desea que use tabaco y que se sentirá decepcionado si lo hace. Hágale saber por qué.
- Sea claro y preciso. Es posible que el adolescente sepa qué opina usted sobre el consumo de tabaco, pero asegúrese de que sepa cuánto desaprobaba usted que lo use.
- Asegúrese de que el joven lo escuche y le preste atención. Esto puede sonar obvio, pero tenga en cuenta lo siguiente: En un estudio realizado en marzo de 2008 se informó que el 96% de los padres de la escuela media encuestados conversaron sobre el consumo de tabaco con sus hijos de 5º a 9º grado⁷. Pero apenas el 84% de los niños encuestados dijeron que habían hablado con sus padres sobre el tema.
- Asegúrese de que el mensaje esté llegando fuerte y claro. Y recuerde el resultado de esta encuesta: Casi todos los alumnos del nivel medio encuestados estaban contentos de que sus padres hablen con ellos sobre el hecho de fumar⁷.
- Establezca las consecuencias. Hágale saber qué sucederá si usa tabaco, y por qué elige las consecuencias.

Visite www.RightDecisionsRightNow.com para recursos adicionales e ideas sobre cómo ayudar a la persona joven en su vida a no usar tabaco.

En términos Generales

Posiblemente haya notado que el adolescente se ha vuelto más consciente sobre su aspecto, gestos, vestimenta y otros detalles. Incluso si el joven no lo expresa abiertamente, es posible que se sienta algo incómodo o inseguro de sí mismo. Ayude al joven a sentirse bien consigo mismo y haga lo que pueda para potenciar su autoestima.

Cuando sea adecuado, felicite sinceramente al joven en relación con las características y las conductas que admira, como el éxito en una clase o en un deporte en particular, un nuevo peinado o su ayuda en la casa. Eso que parece un comentario insignificante para usted puede marcar una gran diferencia para el joven, y ayudarlo a fortalecer su confianza en sí mismo puede ayudarlo a decirle “no” al tabaco.

Establezca Un Ejemplo

Existen muchas maneras de establecer un ejemplo para los jóvenes que forman parte de su vida.

- Si no usa tabaco, no comience a hacerlo.
- Si fuma, deje de fumar. Es un desafío, pero es una gran manera de demostrarle al joven qué esperar. Cuando los padres dejan de fumar, sus hijos tienen menos probabilidades de comenzar a hacerlo⁸.
- Mantenga el hogar y el auto libre de humo, inclusive si fuma. Los niños tienen menos probabilidades de fumar si crecen en un hogar libre de humo⁹.
- Practique conductas saludables, como hacer ejercicio, ingerir comidas equilibradas y dormir bien.





Comparta Las Razones

Ha captado la atención del joven y está listo para hablar. ¿Cómo va a dejar en claro que no desea que consuma tabaco? “Porque lo digo yo” no es suficiente. Respalde su postura con razones que ayuden al joven a entender por qué desea que no use tabaco.

Consejos Para La Conversación

Una comunicación constructiva, respetuosa, de buena calidad; eso es lo que debe buscar. Reduce la posibilidad de que los niños experimenten con el tabaco⁹. Los siguientes consejos también pueden ayudarlo a usted y al adolescente a tener una conversación exitosa:

- Observe las señales que él o ella ofrezca para descubrir cuándo es un buen momento para hablar. Intente hablar mientras hacen algo relajante que ambos disfruten, como jugar a la pelota o cocinar.
- Asegúrese de captar la atención del joven. Apague el televisor y haga a un lado dispositivos, tales como celulares y tabletas, para que el joven sepa que la conversación es importante.
- Pregúntele al niño si ha hablado con otro familiar sobre el uso de tabaco. En ese caso, pregúntele qué aprendió de esa conversación y cómo se siente al respecto.
- No sermonee. La conversación debe dar tiempo y espacio para que el joven exprese su opinión y haga preguntas.
- Pregúntele al adolescente qué ha aprendido en la escuela sobre el tabaco.
- Pregúntele por qué cree que algunos jóvenes consumen tabaco.
- Escuche y manifieste respeto por sus opiniones y sensaciones. Demuestre que está escuchando formulando preguntas de seguimiento.
- Haga comentarios sobre las cosas que el joven hace bien y sobre las buenas decisiones que ha tomado. Aliéntelo a seguir tomando decisiones saludables, como vivir sin usar tabaco.
- Hágale saber que usted está disponible si desea conversar, en especial si se siente presionado por sus compañeros a usar tabaco.

Mito O Realidad

Los adolescentes creen que la cantidad de jóvenes (y adultos) que consumen tabaco es mayor que la realidad². Esta percepción errónea es uno de los motivos por los cuales algunos jóvenes comienzan a fumar².

Estos son algunos números que pueden ayudar al joven a entender todo el panorama:

- Más del 95% de los estudiantes de la escuela media NO fuman cigarrillos⁶.

- El 97% de los estudiantes varones de la escuela media NO usan tabaco sin humo⁶.
- El 81% de los adultos de Estados Unidos NO fuma cigarrillos¹⁰.

Visiten juntos el sitio www.RightDecisionsRightNow.com para leer el póster de “Mitos o realidades”. Puede ayudar al joven a comprender mejor qué es real y qué no en relación con el tabaco.

SER JOVEN NO PREVIENE

Las Consecuencias Para La Salud

Es posible que el joven ya sepa algunas de las consecuencias para la salud relacionadas con el consumo de cigarrillos, como el stroke, enfermedades cardíacas, cáncer y la enfermedad de las encías¹¹. Pídale que le diga qué consecuencias para la salud conoce. Luego pregunte:

- ¿Crees que estos problemas solo afectan a las personas mayores que consumieron tabaco durante mucho tiempo?

Informe al adolescente que no solo los adultos se ven afectados por el uso de tabaco. Los jóvenes también pueden sufrir efectos, y pueden presentarse de inmediato.

- Los adolescentes que fuman pueden experimentar falta de aliento, producción de flema, tos y sibilancias⁴.
- Es más probable que los jóvenes que fuman sean menos aptos físicamente que los no fumadores⁴.

- Los adolescentes fumadores tienen más probabilidades que sus amigos que no usan tabaco de tener crisis de angustia, trastornos de la ansiedad y depresión¹².
- Ningún producto que contiene tabaco ha demostrado ser seguro. El tabaco sin humo pueda causar cáncer de boca, faringe, laringe y esófago, incluso en los usuarios muy jóvenes¹³.

Recuérdale al joven que fumar puede causar impacto sobre su energía. Esto puede generar mal rendimiento en el campo de juego o, simplemente, dificultad para realizar las actividades diarias, como caminar o subir y bajar escaleras. Aliente al niño a no usar tabaco y a evitar las consecuencias para la salud y la posibilidad de decepcionar a compañeros, amigos, y a usted.

Para reforzar el conocimiento acerca de las consecuencias sobre la salud del consumo de tabaco, lean juntos el póster “Mira lo que el tabaco hará” en el sitio web www.RightDecisionsRightNow.com.

Adicción A La Nicotina

La mayoría de los jóvenes no entiende realmente qué es la adicción a la nicotina. Piensan que las personas pueden dejarla cuando lo desean. Pero “gran parte de los jóvenes que fuman regularmente ya son adictos a la nicotina”⁴. Cuando intentan dejar, experimentan los síntomas de la abstinencia al igual que los adultos⁴. Asimismo, el consumo de tabaco sin humo es tan adictivo para los jóvenes como para los adultos⁴.

¿Cuáles son los síntomas de abstinencia? Cuando las personas que son adictas a la nicotina dejan de fumar, pueden sufrir inquietud, hambre, depresión, dolores de cabeza, y otras sensaciones desagradables¹³. Pregúntele al adolescente: ¿Cómo crees que sería vivir con estos problemas? Luego, si fuma o fumaba en el pasado y ha dejado o intentado dejar, explíquele qué se siente.





No Es Genial

Algunos jóvenes creen que fumar es genial o que los ayudará a encajar o a verse más grandes. Esta percepción parece incrementarse entre 5° y 9° grado, e induce a algunos jóvenes al uso de tabaco.

Pregúntele al joven si cree que usar tabaco o fumar cigarrillos es genial. Luego, hágale saber qué cree la mayoría de los otros niños de su edad:

En una encuesta realizada a 1,540 alumnos de 5° a 9° grado en todo el país se obtuvieron los siguientes resultados¹⁵:

- ¿Crees que fumar cigarrillos hace que los jóvenes se vean bien o encajen? El 88% dijo NO
- ¿Crees que fumar cigarrillos es genial? El 91% dijo NO
- ¿Crees que fumar cigarrillos hace que la gente se vea más grande? El 82% dijo NO
- ¿Crees que fumar cigarrillos se ve divertido? El 90% dijo NO
- ¿Crees que los personajes representados en las películas son más geniales cuando fuman cigarrillos o cuando no fuman? El 44% cree que fumar hace que los actores de cine sean MENOS geniales; el 45% cree que es indistinto

Posiblemente sea útil para usted y para el joven ver videos de ejemplo sobre situaciones de presión de compañeros y consumo de tabaco. Visite www.RightDecisionsRightNow.com/index.php/be-tobacco-free-videos para seleccionar un video adecuado para la edad y verlo juntos. Tres de los videos (uno de cada rango de edad) incluyen una actividad complementaria creada especialmente para padres/cuidadores y sus hijos adolescentes para completar juntos. Puede encontrar estas actividades en www.RightDecisionsRightNow.com.

Percepciones Erróneas Comunes

Si el joven piensa que puede haber beneficios por usar tabaco, puede ayudar a disipar estos mitos y percepciones erróneas. Intente utilizar algunas de estas preguntas y oraciones.

- Determine las cosas que el joven considera que "son geniales". Dígale: "Las cosas son diferentes de cuando yo tenía tu edad. Si alguien te pregunta qué cosa es genial, ¿qué dirías? ¿Qué cosas que son geniales haces tú?"
- ¿Qué ves hacer a otras personas que crees que son geniales?" Si el joven menciona algo saludable, reconozca y elogie ese punto. Si no lo hace, simplemente escuche con respeto.
- Algunos jóvenes encuentran atractivo el uso de tabaco por lo que ven en los medios de comunicación. Si ve una imagen de una persona famosa o de un atleta usando tabaco, pregúntele al joven: "¿Por qué crees que usa tabaco? ¿Qué opinas al respecto?"
- ¿Qué es lo que más te gusta de esta persona? ¿Qué no te gusta?" Aliente al adolescente a ver que las características positivas que le gustan de esta persona famosa o de este atleta hacen interesante a la persona. Usar tabaco no hace interesante a la persona, hace que se vea menos saludable.
- Si está con su hijo y ve adolescentes usando tabaco, o si ve una imagen a través de las redes sociales de uno de sus compañeros usando tabaco, pregúntele: "¿Por qué crees que algunos jóvenes usan tabaco?" Si el joven piensa que los adolescentes usan tabaco para ser geniales, pregúntele: "¿Te parece que es genial? ¿Y qué pasa con las consecuencias para la salud? ¿Qué otra cosa genial puede hacer alguien que no es saludable?"

Presión De Los Compañeros

A medida que los adolescentes crecen, los amigos se vuelven más importantes. Comienzan a tener un papel significativo en la toma de decisiones.

Los compañeros son una gran influencia en relación al tabaco. Es posible que algunos adolescentes se sientan presionados a probarlo, o que sientan que tienen que usar tabaco para encajar. Otros no saben cómo decir “no” cuando los amigos les ofrecen tabaco. Y mientras más amigos que usan tabaco tenga su hijo, mayores serán las posibilidades de que se una a ellos¹⁷.

Conozca a los amigos de su hijo, tanto en persona como en línea. Monitoree sus cuentas en las redes sociales como Facebook, Twitter e Instagram. Y recuerde, la lista de amigos puede cambiar con frecuencia.

Recuérdle al joven que aún cuando sus compañeros usan tabaco, él puede y debe decidir no

hacerlo. Entonces, preséntele algunas maneras en que podría decirle “no” a la presión de los compañeros. Una idea: Si el joven se encuentra en una situación incómoda y se siente presionado a usar tabaco, incentíVELO a que le envíe un mensaje de texto – quizás una palabra clave acordada entre ustedes – para avisarle. Pueden decidir que en esa situación usted llamará al joven; le enviará un mensaje de texto diciéndole que tiene que regresar a casa; o algo similar. La idea es proporcionarle una “salida fácil” al joven que lo ayude a salir de la situación incómoda.

¿Necesita más ideas?

Visite www.RightDecisionsRightNow.com para descargar una actividad creada especialmente para que utilicen padres, tutores, abuelos y adultos cuidadores con sus jóvenes.





Cómo Decir “No”

Ayude al joven a decir “no” al tabaco practicando estos consejos de negación y las respuestas sugeridas, o intercambien ideas entre ustedes. Hágale saber que estos consejos de negación también funcionan en muchas otras situaciones cuando es momento de decir “no”.

Con frecuencia, es suficiente con un amigable, pero firme:

“No, gracias”. Si no lo es, diga “no” y...

- sugiera otra cosa. (No estoy interesado. Busquemos algo para comer.)
- hable sobre las consecuencias. (No, gracias. El tabaco hace que los dientes se vean sucios).
- dé un motivo o explique por qué dice que “no”. (No. No quiero que me falte el aire para el partido de mañana).
- invierta la presión. (No, gracias. ¿No sé por qué consumes tabaco tú? Es desagradable).
- cambie de tema. (No, gracias. Déjame mostrarte esta aplicación genial que acabo de descargar).
- agregue cierto humor. (No, gracias. Si me atrapan, jestaré en penitencia hasta que tenga 30 años!)
- aléjese. (No, gracias.)

Como último recurso, sugiérele al joven que diga “no” y lo culpe a usted. (No, gracias. Mis padres olerán el humo en mi ropa desde una milla de distancia y estaré en graves problemas).

Visite www.RightDecisionsRightNow.com/index.php/supplemental-materials/posters-stickers para bajar pósteres sobre cómo decir “no”.

Si El Adolescente Se Preocupa Por La “Imagen”

Recuérdale que usar tabaco puede causar manchas en los dientes, mal aliento, labios agrietados y mal olor en el cabello y la ropa¹⁴. Pregúntele: ¿Cómo afectarían estas cosas tu imagen? Hágale saber al joven que de acuerdo con una encuesta, al 65% de los adolescentes le desagrada mucho estar cerca de los fumadores, y que el 86% prefiere salir con no fumadores¹⁶.

Quebrantar La Ley

Es ilegal vender productos que contienen tabaco a los menores de edad en todos los estados.

En muchos lugares, se puede multar a los jóvenes solo por tener productos que contienen tabaco, no es necesario que estén fumando o utilizándolos para violar la ley. Ayude al joven a entender estas consecuencias legales y qué significan.

APOYAR A LOS QUE

Dejan De Consumir

A los adolescentes que usan tabaco les cuesta mucho dejarlo, al igual que a los adultos. Si el joven usa tabaco y quiere dejarlo, apoye su decisión. Hable con un profesional de la salud, con el enfermero de la escuela o consejero escolar para conocer los recursos locales disponibles y las estrategias que puede utilizar, como por ejemplo¹⁸:

- ayudarlo a mantenerse ocupado
- alentarlo a permanecer alejado de los lugares donde se fuma
- recordarle que beba mucha agua, que ingiera comidas saludables en forma regular y que se mantenga activo
- mantener la casa libre de tabaco
- estar allí cuando desee hablar

Si usted fuma o usa tabaco sin humo, consideren dejar juntos. Hagan un plan para ayudarse uno a otro a dejar. Incluso puede comprometer al joven a realizar una caminata nocturna o a salir a correr, para que pueda sentir los beneficios de dejar de usar tabaco.

Apenas El Comienzo

A medida que el adolescente crece, es posible que tenga más amigos que usan tabaco. Mantenga abiertas las líneas de comunicación para poder seguir siendo una influencia positiva estableciendo expectativas, expresando su desaprobación sobre el uso de tabaco, hablando de las consecuencias para la salud y mantenerse involucrado⁴.

Hable periódicamente con el joven acerca de no consumir tabaco mientras esté entre 5º y 9º grado, y después también. Es posible que obtenga un cansado "Ya sé, ya sé" como respuesta, pero recuerde que sus palabras pueden marcar la diferencia y ayudar al joven a vivir y permanecer sin usar tabaco.



Visite www.RightDecisionsRightNow.com para obtener más recursos sobre cómo ayudar al adolescente a no usar tabaco.

Notas Al Pie Y Recursos

Existen otras organizaciones y recursos que pueden brindar información sobre estas y otras conductas del estilo de vida. El listado de este folleto no implica que la organización apruebe la información contenida en él, ni constituye una aprobación de la organización o de los recursos por parte de R.J. Reynolds Tobacco Company.

- ¹ CDC. Smoking & Tobacco Use. *Fact Sheet – Tobacco-Related Mortality*. Updated 2013. Referenced 2013. www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/fact_sheets/health_effects/tobacco_related_mortality/index.htm
- ² U.S. Department of Health and Human Services. *Reducing Tobacco Use: A Report of the Surgeon General*. Atlanta, Georgia: U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health, 2000. Chapter Three. Referenced 2013. www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/sgr/2000/complete_report/pdfs/chapter3.pdf
- ³ Chassin, L., Presson, C., Rose, J., Sherman, S. J., & Probst, J. (2002). Parental smoking cessation and adolescent smoking. *J Journal of Pediatric Psychology*, vol. 27(6), pp. 485-96.
- ⁴ U.S. Department of Health and Human Services. *Preventing Tobacco Use Among Young People: A Report of the Surgeon General*. Atlanta, Georgia: U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health, 1994. Referenced 2013. http://profiles.nlm.nih.gov/NN/B/C/F/T/_/nnbcft.pdf
- ⁵ CDC. Healthy Youth! Health Topics. *Tobacco Use: School Health Guidelines, Summary*. Updated 2008. Referenced 2013. www.cdc.gov/HealthyYouth/Tobacco/guidelines/summary.htm
- ⁶ CDC. Smoking & Tobacco Use. *Fact Sheet – Youth and Tobacco Use: Current Estimates on Youth Tobacco Use*. Updated 2013. Referenced 2013. www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/fact_sheets/youth_data/tobacco_use/index.htm
- ⁷ A study of 534 parents of 5th to 9th grade students, and 1,104 children in 5th to 9th grade conducted by Lifetime Learning Systems Research in March 2008. The margin of error for this particular set of data is ± 2.5 percentage points.
- ⁸ Farkas, A., Distefano, J.M., Choi, W.S., Gilpin, E.A. & Pierce, J.P. (1999). Does parental smoking cessation discourage adolescent smoking? *Preventive Medicine*, vol. 28(3), pp. 213-18.
- ⁹ Harakeh, Z., Scholte, R.H.J., de Vries, H., & Engels, R.C.M.E. (2005). Parental rules and communication: their association with adolescent smoking. *Addiction*, vol. 100(6), pp. 862-70.
- ¹⁰ CDC. Smoking & Tobacco Use. Adult Data. *Current Cigarette Smoking Among Adults – United States*, 2011. Morbidity and Mortality Weekly Report (MMWRs), November 9, 2012, vol. 61, no. 44. Referenced 2013. http://www.cdc.gov/mmwr/preview/mmwrhtml/mm6144a2.htm?s_cid=mm6144a2.htm_w
- ¹¹ CDC. Smoking & Tobacco Use. *Surgeon General's 2004 Report, The Health Consequences of Smoking on the Human Body*. Referenced 2013. www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/sgr/sgr_2004/sgranim/flash/index.html
- ¹² NIDA for Teens. The Science Behind Drug Abuse. Nicotine. Referenced 2009. http://teens.drugabuse.gov/facts/facts_nicotine1.asp and http://teens.drugabuse.gov/facts/facts_nicotine2.asp
- ¹³ NIDA for Teens. *Mind Over Matter: The Brain's Response to Nicotine*. Referenced 2013. <http://teens.drugabuse.gov/sites/default/files/nicotine.pdf>
- ¹⁴ CDC. Smoking & Tobacco Use. *Information Sheet – Information Sheet: You(th) and Tobacco*. Referenced Updated 2012. Referenced 2013. http://www.cdc.gov/tobacco/youth/information_sheet/
- ¹⁵ A study of 1,540 5th to 9th grade students conducted by Lifetime Learning Systems Research, Inc. in December 2007. The margin of error for this particular set of data is ± 2.5 percentage points.
- ¹⁶ The American Council on Science and Health (ACSH). *The Scoop on Smoking from ACSH: What every teen should know about tobacco*. Referenced 2013. <http://thescoopsonsmoking.org/xhtml/faq.php>
- ¹⁷ Mayhew, K., Flay, B., & Mott, J. (2000). Stages in the development of adolescent smoking. *Drug and Alcohol Dependence*, vol. 59, Suppl. 1, pp. S61-S81.
- ¹⁸ CDC. *I Quit! What To Do When You're Sick of Smoking, Chewing or Dipping*. Referenced 2009. www.cdc.gov/tobacco/quit_smoking/how_to_quit/quit



