



Click City® Tobacco Education for 5th Graders

PARENT NEWSLETTER

Number 3

La versión en español empieza con la página 3

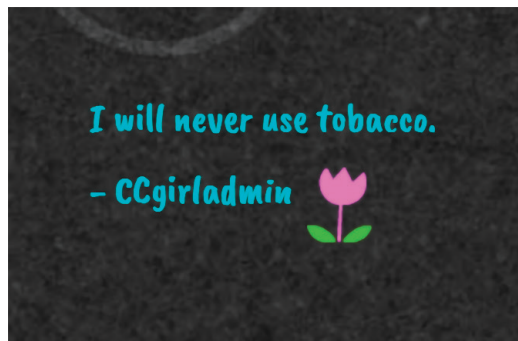
Visit our website at influentsin.com/clickcitytobacco

Your 5th grader has just completed the Click City® Tobacco prevention program, so this is a good time to talk about what he or she has learned. **Talking about Click City® with your child/student will show that you think it is important for him or her not to try smoking or vaping.**

We've listed the main things your 5th grader learned about using tobacco in the last four lessons of Click City®:Tobacco and give suggestions on how you can talk with her or him about tobacco.



WHAT YOUR 5TH GRADER LEARNED	TIPS FOR TALKING ABOUT TOBACCO
Any kid (even themselves) can become addicted to tobacco, sometimes after smoking just one or two cigarettes or vaping an e-cigarette just a few times.	<i>Do you think you would get addicted if you smoked a few cigarettes?</i>
Tobacco use over a short time affects your health. The longer you use tobacco, the worse your health becomes.	<i>Do you think smoking or vaping just a little over a short time will affect your health? What if you smoke or vape for a longer time?</i>
Every time you smoke or vape it causes some harm.	<i>What kind of things happen to your health if you smoke or vape just once in a while?</i>
Kids typically believe that more kids smoke or vape than they actually do.	<i>How many of your friends smoke or vape? Do you think your guess is too high?</i>
Secondhand smoke and vapor are harmful to others.	<i>How would you ask people not to smoke or vape around you?</i>
Kids who smoke or vape are not cool, popular or exciting.	<i>What do you think about kids who smoke or vape? Why do you think this?</i>



At the end of the program, students made a promise about tobacco and posted it on playground.

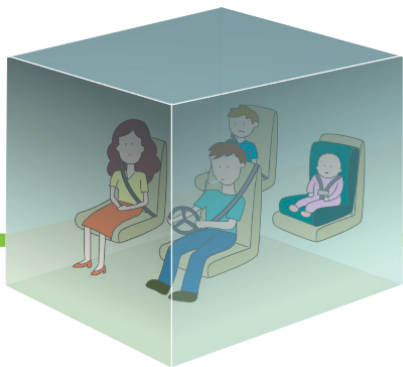
Ask your student what they promised, and how they think they will keep their promise.

TOBACCO IN THE MEDIA

Kids often see people smoking and vaping in movies, on TV, and on social media. This is a good opportunity to talk to your child/student about tobacco in the media.

Here are some things to watch out for and discuss:

- Tobacco ads promising glamour and fun.
- There is a lot of smoking and vaping in movies because tobacco companies pay to show their product.
- Tobacco advertising on social media has no health warnings.
- Ads often show popular kids using a tobacco product to look cool.



Smoking or Vaping Around Other People

Click City®: Tobacco teaches students about the harmful health effects from being around people who are vaping or smoking. Your 5th grader may worry if a family member is smoking or vaping in the car or in the same room with them. This is a great opportunity for your family to set rules about not smoking or vaping in your home or car.

TIPS FOR QUITTING TOBACCO

If you or someone in your family smokes, vapes, or chews tobacco, you or they may be thinking about quitting.

HERE ARE SOME TIPS FOR SUCCESSFUL QUITTING:

- Contact a telephone Quitline (**1-800-QUIT-NOW**) or go to **Smokefree.gov** and make a quit plan.
- Double your chances of quitting by using nicotine patches, gum or lozenges which are available without a prescription and you may be able to get at low or no cost through a Quitline.
- Discuss prescription medications with your doctor if patches, gum or lozenges don't work for you.
- Write down a list of reasons why you want to quit and keep it handy.
- Set a quit date two weeks ahead and write it down — during those two weeks, prepare for quitting by cutting back gradually and getting cessation medication.
- Make a list of activities you enjoy that you'll do instead of smoking, vaping or chewing.
- Set realistic goals and reward yourself for meeting them.

RESOURCES FOR QUITTING TOBACCO

- ✓ Call the free tobacco quit line to talk with a trained quit coach **1-800 QUIT NOW**. Coaching is available for adults and teens.
- ✓ **Smokefree.gov** has a wide choice of programs for people thinking about quitting or ready to quit. Programs are available by text, app, web and more in English and Spanish. Check it out at **smokefree.gov**.



Click City® Educación sobre el Tabaco
para alumnos del 5to grado

BOLETÍN PARA PADRES

Número 3

Visite nuestro sitio web en influentzin.com/clickcitytobacco

Su hijo(a) de 5to grado acaba de completar el programa del prevención del tabaco Click City®, por lo que este es un buen momento para hablar sobre lo que ha aprendido. **Hablar sobre Click City® con su hijo(a)/estudiante demostrara que es importante para él o ella no intentar de fumar o vapear.**

En las últimas cuatro lecciones de Click City®: **Tabaco**, hemos enumerado las cosas principales que su hijo(a) de 5to grado aprendió sobre el uso del tabaco y le daremos sugerencias sobre cómo puede hablar con él o ella sobre el tabaco.



LO QUE APRENDIÓ SU HIJO(A) DE 5to GRADO	CONSEJOS PARA HABLAR SOBRE EL TABACO
Cualquier joven (incluso ellos mismos) pueden volverse adictos al tabaco, a veces después de fumar uno o dos cigarrillos o vapear un cigarrillo electrónico solo unas pocas veces.	<i>¿Crees que te volverías adicto si fumarías algunos cigarrillos?</i>
El uso de Tabaco en solo un corto tiempo puede afectar tu salud. Cuanto más tiempo usas tabaco peor será tu salud.	<i>¿Crees que fumando o vapeando solo un poco en un breve tiempo afectaría tu salud?</i> <i>¿Qué tal si fumarías o vapearías por un largo tiempo?</i>
Cada vez que fumas o vapeas, te está causando daño.	<i>¿Qué tipo de cosas le suceden a la salud si fumas o vapeas de vez en cuando?</i>
Los jóvenes generalmente piensan que más de sus compañeros fuman o vapean de lo que en realidad es.	<i>¿Cuántos de tus amigos fuman o vapean? ¿Crees que tu suposición es demasiado alta?</i>
El humo de segunda mano puede ser dañino para los demás.	<i>¿Cómo les pedirías a las personas que no fumen o vapeen a tu alrededor?</i>
Jóvenes que fuman o vapean no son geniales, populares o emocionantes.	<i>¿Qué opinas sobre los jóvenes que fuman o vapean?</i> <i>¿Por qué piensas esto?</i>

I will never use tobacco.

- CCgirladmin



Al final del programa, los estudiantes hicieron una promesa sobre el tabaco y lo publicaron en el patio de recreo.

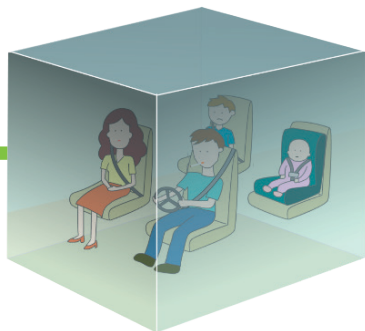
Pregúntale a su estudiante que prometieron y como creen que cumplirán su promesa.

TABACO EN LOS MEDIOS

Los jóvenes a menudo ven a las personas fumando, vapeando en las películas o en las redes sociales. Esta es una buena oportunidad para hablar con su hijo(a)/estudiante sobre el tabaco en los medios de comunicación.

Aquí hay algunas cosas de tener en cuenta y discutir:

- Los anuncios de tabaco prometen el glamour y diversión.
- En las películas fuman mucho porque las compañías de tabaco les pagan por enseñar su producto.
- La publicidad del tabaco en las redes sociales no habla sobre las advertencias sanitarias.
- Los anuncios a menudo muestran a los jóvenes populares usando un producto de tabaco para verse bien.



Fumar o Vapear Alrededor de Otras Personas

Click City®: Tabaco, les enseña a los estudiantes sobre los efectos nocivos para la salud al estar alrededor de personas que están vapeando o fumando. Su hijo(a) de 5to grado puede preocuparse si un miembro de la familia está fumando o vapeando en el carro o en la misma habitación con él/ella. Esto es una gran oportunidad para que su familia establezca reglas sobre no fumar o vapear en su hogar o carro.

CONSEJOS PARA DEJAR EL TABACO

Si usted o alguien en su familia fuma, vapea o mastica Tabaco, usted o ellos quizás estén pensando en dejarlo.

AQUÍ HAY ALGUNOS CONSEJOS PARA DEJAR DE FUMAR CON ÉXITO:

- Comuníquese con una línea Telefónica para dejar de fumar (**1-800-QUIT-NOW**) o vaya a **smokefree.gov** y haga un plan para dejar de fumar.
- Duplique sus posibilidades de dejar de fumar usando parches de nicotina, chicle o pastillas de nicotina las cuales son disponibles sin receta y podría obtenerlas a un costo bajo o sin costo a través de una línea para dejar de fumar.
- Si los parches, chicle o las pastillas de nicotina no funcionan para usted, hable con su doctor sobre medicamentos con prescripción.
- Escriba una lista de razones por las que desea dejar de fumar y manténgala a la mano.
- Establezca una fecha para dejar de fumar, con dos semanas de anticipación y anótelo, durante esas dos semanas prepárese para dejar de fumar disminuyendo gradualmente y tomando medicamentos para dejar de fumar.
- Haga una lista de actividades que disfruta y que hará en lugar de fumar, vapear o masticar.
- Establezca objetivos realistas y recompénsese por cumplirlos.

RECURSOS PARA DEJAR EL TABACO

- Llame a la línea gratuita para dejar de fumar y hablar con un asesor para dejar de fumar **1-800 QUIT NOW**. Los asesores están disponibles para adultos y adolescentes.
- Smokefree.gov** tiene una amplia variedad de programas para personas que están pensando en dejar o que ya están listos de dejar el Tabaco. Los programas están disponibles en inglés y español por mensaje de texto, aplicaciones, la red y más. Para usar estos recursos visita **smokefree.gov**.