



CONTRA COSTA COUNTY
Office of Education
learn • lead • achieve

**LET'S TALK
ABOUT
TOBACCO**

**ONE
CONVERSATION
AT A TIME**

TOBACCO USE PREVENTION EDUCATION

<http://cocoschools.org/TUPE>



CONTRA COSTA COUNTY
Office of Education
learn • lead • achieve

**HABLEMOS
DE TABACO**

**UNA
CONVERSACIÓN
A LA VEZ**

TOBACCO USE PREVENTION EDUCATION

<http://cocoschools.org/TUPE>

TIPS FOR PRODUCTIVE CONVERSATIONS

1 Show your love & concern - Express, physically and emotionally, that you care by sharing your feelings and making a connection.

2 Approach with an open mind & heart - Listen without judgement, be aware of your tone of voice and facial expressions, try not to be defensive, and let them know you value their honesty.

3 Use reflective listening - Be attentive as they are speaking, then use phrases, such as "What I hear you saying..." or "It sounds like you feel..." to check your understanding of what they said.

4 Give lots of praise & positive feedback - Thank them for talking with you, maintain trust, and stay open to future conversations.

CONSEJOS PARA CONVERSACIONES PRODUCTIVAS

1 Muestra su amor y preocupación - Demuestra, físicamente y emocionalmente que te importa compartiendo tus sentimientos y haciendo una conexión.

2 Acérquete con la mente y el corazón abiertos - Escucha sin juzgar, sé consciente de tu tono de voz y expresiones faciales, trata de no ser defensivo y hazle saber que valoras su honestidad.

3 Utiliza la escucha reflexiva - Esté atento mientras están hablando, luego usa frases, como "Lo que te escucho decir..." o "Suena como si te sintieras..." para mostrar una verdadera comprensión de lo que te dijeron.

4 Dele muchos elogios y comentarios positivos - Agradéceles por hablar contigo, y deja la conversación en buenos términos para mantener la confianza para futuras conversaciones.

RESOURCES FOR PARENTS/FAMILIES

Kick It California

Free services for teens and adults, including self-help materials and one-on-one counseling. Services are available in multiple languages.

<https://kickitca.org/>

Telephone options available

Smokers: 800-NO-BUTTS (800-662-8887)

Vape Users: 844-8-NO-VAPE (844-866-8273)

Tobacco Chewers: 800-844-CHEW (800-844-2439)

Spanish: 800-45-NO-FUME (800-456-6386)

Text messaging options available

English:

- Text "Quit Smoking" to 66819
- Text "Quit Vaping" to 66819

Spanish:

- Texto "dejar de fumea" al 66819
- Texto "no vapear" al 66819

Contra Costa Crisis Center

Free & confidential crisis services and up-to-date resources in your community.

<https://www.crisis-center.org/>

Telephone option available

Call 211 or 800-833-2900

Text messaging option available

Text 'HOPE' to 20121

RECURSOS PARA PADRES / FAMILIAS

Kick It California

Servicios gratuitos para adolescentes y adultos, incluidos materiales de autoayuda y asesoramiento personalizado. Los servicios están disponibles en varios idiomas

<https://kickitca.org/>

Opciones telefónicas disponibles

Fumadores: 800-NO-BUTTS (800-662-8887)

Usuarios de Vape: 844-8-NO-VAPE (844-866-8273)

Masticadores de Tabaco: 800-844-CHEW (800-844-2439)

Español: 800-45-NO-FUME (800-456-6386)

Opciones disponibles para enviar mensajes de texto

Inglés:

- Texto "Quit Smoking" to 66819
- Texto "Quit Vaping" to 66819

Español:

- Texto "dejar de fumea" al 66819
- Texto "no vapear" al 66819

Centro de Crisis de Contra Costa

Servicios de crisis gratuitos y confidenciales y recursos actualizados en tu comunidad.

<https://www.crisis-center.org/>

Opciones telefónicas disponibles

Llamar al 211 ó 800-833-2900

Opciones disponibles para enviar mensajes de texto

Texto "HOPE" al 20121

TO LEARN MORE ABOUT TOBACCO

Centers for Disease Control and Prevention (CDC) - Department of Health and Human Services

Electronic Cigarettes https://www.cdc.gov/tobacco/basic_information/e-cigarettes/index.htm

California Department of Public Health

Tobacco Control Program <https://www.undo.org/>

Flavors Hook Kids <https://www.flavorshookkids.org/>

Contra Costa County Tobacco Use Prevention Education

<http://cocoschools.org/TUPE>

Contra Costa County Parent Guide on Substance Use & Mental Health

<https://www.cco.k12.ca.us/ParentGuideSUMH>

Stanford Tobacco Prevention Toolkit

<https://med.stanford.edu/tobaccopreventiontoolkit/resource-directory.html>

U.S. Department of Health and Human Services

<https://smokefree.gov/>

For Teens: National Institute on Drug Abuse (NIDA) - Tobacco, Nicotine, & Vaping

<https://teens.drugabuse.gov/drug-facts/tobacco-nicotine-vaping-e-cigarettes>

American Lung Association - Tips for Talking to Kids About Smoking

<https://www.lung.org/quit-smoking/helping-teens-quit/tips-for-talking-to-kids>

PARA OBTENER MAS INFORMACION SOBRE EL TABACO

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) - Departamento de Salud y Servicios Humanos

Cigarrillos Electrónicos https://www.cdc.gov/tobacco/basic_information/e-cigarettes/index.htm

Departamento de Salud Pública de California

Programa para el Control del Tabaco <https://www.undo.org/>

Sabores Adictan a los Niños <https://www.flavorshookkids.org/>

Educación para la Prevención del Uso de Tabaco del Condado de Contra Costa

<http://cocoschools.org/TUPE>

Guía para padres del condado de Contra Costa sobre el uso de sustancias y la salud mental

<https://www.cccoe.k12.ca.us/ParentGuideSUMH>

Conjunto de Herramientas para la Prevención del Tabaco de Stanford

<https://med.stanford.edu/tobaccopreventiontoolkit/resource-directory.html>

Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos

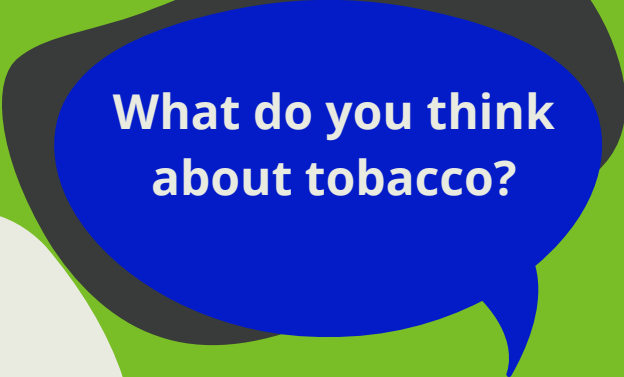
<https://smokefree.gov/>

Para Adolescentes: Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas (NIDA) - Tabaco, Nicotina y

Vapeo <https://teens.drugabuse.gov/drug-facts/tobacco-nicotine-vaping-e-cigarettes>

Asociación Americana del Pulmón - Consejos para Hablar con los Niños sobre el Hábito de Fumar


<https://www.lung.org/quit-smoking/helping-teens-quit/tips-for-talking-to-kids>



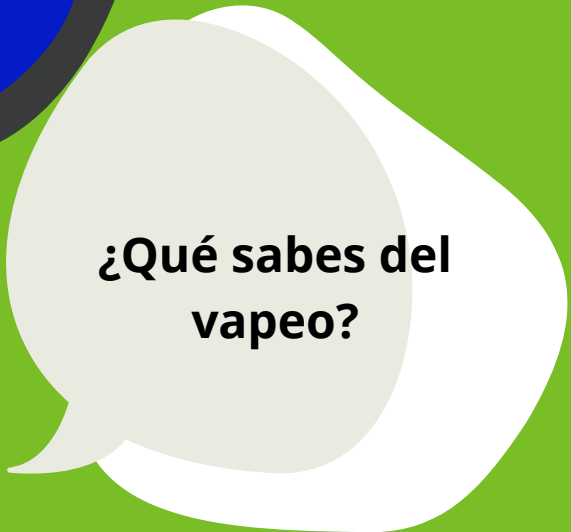
**What do you think
about tobacco?**




**¿Qué opinas del
tabaco?**



**What do you know
about vaping?**



**¿Qué sabes del
vapeo?**



**What do you think
about vaping?**




**¿Qué opinas del
vapeo?**




**What do you think
about cigarettes?**



**¿Qué opinas de los
cigarrillos?**



**What tobacco
products do you
know about?**



**¿Qué productos
de tabaco
conoces?**

**What should
adults know
about vaping?**

**¿Qué deben
saber los adultos
sobre el vapeo?**

**¿Ves anuncios de
tabaco? Si es así,
¿dónde?**

**Do you see tobacco
advertisements?
If so, where?**

**Do you see vaping
advertisements?
If so, where?**

**¿Ves anuncios de
vapeo ? Si es así,
¿dónde?**

**¿Cuánto cuestan
los diferentes
productos de
tabaco?**

**How much do
different tobacco
products cost?**

**Where do young
people get
tobacco products?**

**¿Dónde consiguen
los jóvenes los
productos de
tabaco?**

**¿Hay mucha gente
que fuma en tu
escuela?**

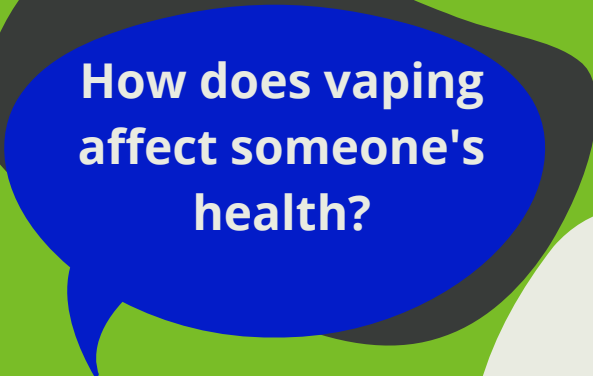
**Are there a lot of
people who smoke
at your school?**

**Are there a lot of
people who vape
at your school?**

**¿Hay mucha gente
que vapea en tu
escuela?**

¿Cómo afecta la salud por fumar cigarrillos?

How does cigarette use affect someone's health?



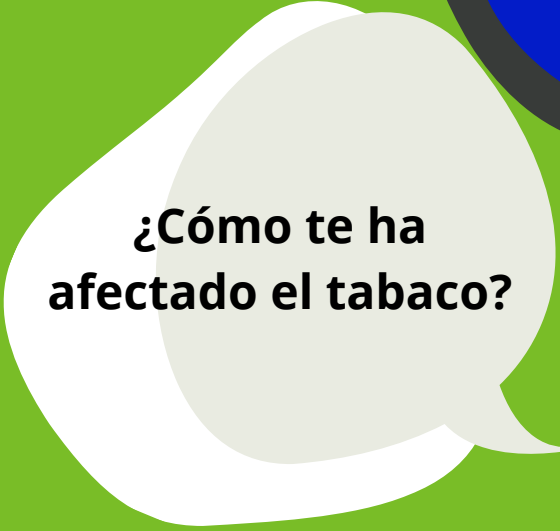
**How does vaping
affect someone's
health?**




**¿Cómo afecta la
salud por vapear?**



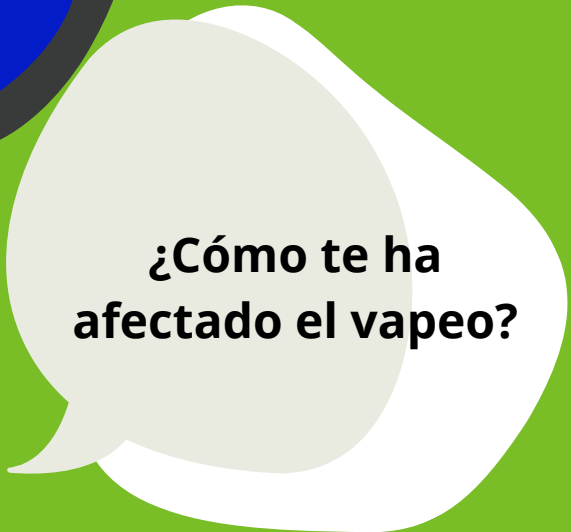
**How has tobacco
impacted you?**




**¿Cómo te ha
afectado el tabaco?**



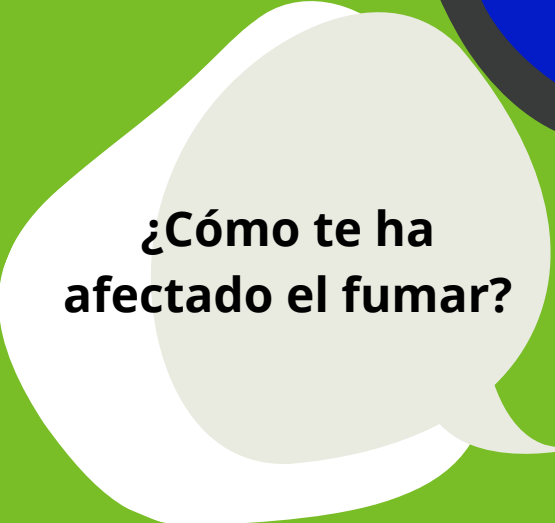
How has vaping impacted you?



¿Cómo te ha afectado el vapeo?



**How has smoking
impacted you?**



**¿Cómo te ha
afectado el fumar?**

**Why do you think
people choose to
smoke?**

**¿Por qué crees
que la gente
elige fumar?**

¿Por qué crees
que la gente
elige no fumar?

Why do you think
people choose
not to smoke?

**Why do you
think people
choose to vape?**

**¿Por qué crees
que la gente
elige vapear?**

**¿Por qué crees
que la gente elige
no vapear?**

**Why do you think
people choose
not to vape?**

**What would you
do if someone
offered you a
tobacco product?**

**¿Qué harías si
alguien te ofreciera
un producto de
tabaco?**

**What would you
say if someone
offered you a
tobacco product?**

**¿Qué dirías si
alguien te ofreciera
un producto de
tabaco?**

**What would you do
if your best friend
offered you a
tobacco product?**

**¿Qué harías si tu
mejor amigo te
ofreciera un
producto de
tabaco?**

What would you say
if your best friend
offered you a
tobacco product?

¿Qué dirías si tu
mejor amigo te
ofreciera un
producto de
tabaco?

**What would
you do if someone in
your/our family
offered you a
tobacco product?**

**¿Qué harías si
alguien de tu familia
o de nuestra familia
te ofreciera un
producto de
tabaco?**

**What would you say if
someone in your/our
family offered you a
tobacco product?**

**¿Qué dirías si
alguien de tu familia
o nuestra familia te
ofreciera un
producto de
tabaco?**

**What can I do to
help you stay
tobacco-free?**

**¿Qué puedo hacer
para ayudarte a
mantenerte libre
de tabaco?**

If your friend wanted to quit vaping, what could you do to support them?

Si tu amigo quisiera dejar de vapear, ¿qué podrías hacer para apoyarlo?

**If someone
in your/our family
wanted to quit smoking
or vaping, what could we
do to support them?**

**Si alguien de tu
familia o nuestra
familia quisiera dejar
de fumar o vapear,
¿qué podríamos
hacer para apoyarlos?**

Do you consider tobacco worse than other drugs people use? Why/why not?

¿Consideras que el tabaco es peor que otras drogas que usan las personas? ¿Por qué/por qué no?

**Do you consider
tobacco to be deadly?
Why/why not?**

**¿Consideras que el
tabaco es mortal?
¿Por qué/por qué no?**

**What do you think is
a better alternative
to smoking/vaping?**

**¿Cuál crees que
es una mejor
alternativa
a fumar/vapear?**

**¿Qué más te
gustaría saber
sobre el tabaco?**

**What else would
you like to know
about tobacco?**

**What else would
you like to know
about vaping?**

**¿Qué más te
gustaría saber
sobre el vapeo?**