



November Newsletter

Boletín de noviembre

Message from the Executive Director/ Mensaje del Director Ejecutivo

¡Mil gracias a cada miembro de la comunidad de LAS, en especial a nuestro gran Concilio de Padres, Concilio de Estudiantes, Programa de Enriquecimiento, Clubs de LAS, miembros de personal y la enorme lista de padres voluntarios por coordinar otra exitosa celebración de Día de Muertos 2019! Nos sentimos tan afortunados al tener un sinnúmero de personas que apoyan a nuestra gran comunidad jaguar. Próximamente, podrán presenciar de otra muestra de apoyo en el Festival de Invierno, el cual se llevará a cabo el 6 de diciembre a las 5:30pm.

También me gustaría aprovechar esta oportunidad para anunciar que pronto, su Mesa Directiva de LAS proporcionará oportunidades para que los padres/tutores soliciten y se conviertan en miembros con derecho a voto en los Comités del Plantel, Finanzas, y Estatutos y Pólizas. Se anima que apliquen los padres/tutores que tienen experiencia en estas áreas, que tengan un compromiso al fortalecimiento de la estructura de gobernación de LAS, y un interés en ayudar a informar las decisiones de la Mesa. Dentro del próximo mes, compartiremos el proceso con todas las familias.

¡Les deseo a todos una excelente semana de conferencias entre padres y maestros y un descanso relajante de otoño!

Thank you to all the members of the LAS community, especially our very talented Parent Council, Student Council, Enrichment Program, LAS Clubs, and long list of parent volunteers for coordinating a successful Día de Muertos Celebration 2019! The jaguar community is so fortunate to have the support of so many caring individuals. Please join us for another school celebration on December 6th at 5:30pm for our annual Winter Festival.

I would also like to take this opportunity to announce that soon, your LAS Governing Board will provide opportunities for parents/guardians to apply and become a voting member of the Facilities, Finance, and the Bylaws & Policy Committees. Parents/Guardians who have experience in these areas, commitment to strengthening the LAS governance structure, and an interest in helping to inform board decisions, are encouraged to apply. Within the next month, we will share the process with all families.

I wish you all a great Parent-Teacher Conference week and a restful Fall Break!

Inside this issue/En este volumen

ED Message/Mensaje del DE.....	1
School drop off/Entrega escolar.....	2
Student Medicine/Medicina estudiantil	2
Current events/Eventos actuales.....	2
Digital Citizenship/ Ciudadanía Digital.....	3
Reminder/Recordatorio	3
Open Enrollment/Inscripción abierta	3
Attendance/Asistencia	4
SEL Corner/Rinconsito SEL.....	4
Important Dates/Fechas importantes	6
Mission/Misión.....	6
Declaration/Declaración.....	6
Insert/Documento Adjunto:	
* Informational sheet on vaping	
* Hoja informativa del vapeo	

No School/No hay clases

Monday, November 11th
lunes, 11 de noviembre
 Veteran's Day
Día de los veteranos
 November 25th-29th
25 a 29 de noviembre
 Fall Break
Descanso de otoño

Minimum Days/Días mínimos

November 12th-15th
12 a 15 de noviembre
 Parent Teacher Conferences
Conferencias de padres y maestros
 No Enrichment this week/ No habrá
clases de enriquecimiento

School Drop Off / Entrega escolar

Please do not drop off your students earlier than 7.30am as we do not have supervision prior to that time.

Favor de no dejar a sus estudiantes antes de las 7:30 de la mañana, ya que no tenemos supervisión antes de esa hora.

Student Medication / Medicina estudiantil

We recognize that at times students may need medication. Please note that medications can only be given by LAS staff if there are written instructions from a medical doctor. The Medical Authorization Form can be found in the front office. It is important that the office have this completed form along with the medication (especialmente crucial for those with asthma). Unless indicated on the Medical Authorization Form, students should not carry medication of any sort with them (this includes cough drops and vitamins).

Reconocemos que a veces los estudiantes pueden necesitar medicamentos. Tenga en cuenta que los medicamentos solo pueden ser administrados por el personal de LAS si hay instrucciones escritas de un médico. El formulario de autorización médica se puede encontrar en la oficina principal. Es importante que la oficina tenga este formulario completo junto con el medicamento (especialmente crucial para las personas con asma). A menos que se indique en el Formulario de autorización médica, los estudiantes no deben cargar medicamentos de ningún tipo (esto incluye pastillas para la tos y vitaminas).

Noticias de la clase de “Eventos Actuales”/News from the Current Events class

Por/By: Giovanni, Piper & Sherlyne



Nuestra clase de “Eventos Actuales” ha trabajado arduamente para informar a nuestra comunidad sobre los efectos de dejar el motor en marcha mientras esperan a sus hijos y estamos en camino de convertirnos en una escuela libre de motor en marcha. Cuando se le presentó a la clase por primera vez sobre los efectos de motores en marcha, no teníamos idea de qué era, o que era un problema en nuestra escuela. Comenzamos a investigar y observar los automóviles en nuestro estacionamiento. Observamos cuántos padres estaban esperando a sus estudiantes con el motor encendido y nos dimos cuenta que no tenían idea de que estaban lastimando a los estudiantes. Entrevistamos a los padres simplemente preguntándoles si estaban conscientes de los efectos y continuamos con explicándoles los efectos causados por los humos del automóvil. Entramos en detalles al compartir las posibilidades de asma, afecciones respiratorias, la pérdida de células cerebrales y la posibilidad de cáncer de pulmón. Inmediatamente notamos que después de informar a los padres, ellos giraron la llave de inmediato.

Creamos un video informativo junto con una canción de rap para ayudar a educar a nuestra comunidad. Estamos utilizando nuestra clase de “Eventos Actuales” para transmitir el mensaje de crear una zona libre de motor en marcha y vamos hacer historias de seguimiento sobre el tema. Actualmente estamos enviando un blog a la organización Sacramento 350. Esta organización nos a proporcionado una subvención para lanzar esta campaña. Sabemos que esto no es un gran impacto, pero esperamos que hayamos hecho una pequeña abolladura que pueda hacer una gran diferencia. Esperamos que juntos podemos transformar nuestra escuela, y recuerden que con el simple hecho de apagar el motor esta haciendo un gran impacto.

Our “Current Events” class has worked very hard to inform our community about the effects of leaving the engine running while waiting for their children and we are on our way to becoming an idle-free school. When our class was first introduced to the effects of idling, we had no idea what it was, or that it was a problem at our school. We began to investigate and observe the cars in our parking lot. We observed that many parents were waiting for their students with the engine running and we realized that they had no idea that they were hurting our community. We interviewed the parents by asking them if they are aware of the effects of idling and we continued with explaining the effects caused by car fumes. We went into detail by sharing the possibilities of asthma, respiratory conditions, the loss of brain cells and the possibility of lung cancer. We immediately noticed that after informing the parents, they turned the key immediately.

We created an informative video along with a rap song to help educate our community. We are using our “Current Events” class to convey the importance of keeping our school idle-free and we will follow-up on the subject. We are currently sending a blog to the Sacramento 350 organization for our campaign. We know this is not a big impact, but we hope we have made a small dent that can make a big difference. We hope that together we can transform our school, and remember that simply turning off the engine is making a big impact.



Digital Citizenship/Ciudadania Digital



Digital Etiquette

Digital etiquette, also known as netiquette, refers to the standards of behavior when online. Similar to real-life etiquette, it involves acting appropriately, having good manners, and treating others with respect. It also involves being aware of **how we communicate** with others online. With so many digital platforms, it is easy to talk and share with others instantly but we can also just as easily forget our manners. For example, some people can interpret a message that you send as mean when in reality you were only joking. The reason that this might be taken the wrong way is because you do not receive any visual feedback (e.g. facial expressions or tone of voice) when communicating online.

Another reason why some tend to forget the rules of digital etiquette is because it is very easy to remain anonymous when online. When we are unidentified, it becomes easier for us to say things that we wouldn't typically say in real life. It is important to remember that we should treat others the way we would like to be treated. We should do our best to not allow our emotions to get the best of us and say things that we might regret later on.

Before posting, remember to THINK:

T = Is it true?

H = Is it helpful?

I = Is it inspiring?

N = Is it necessary?

K = Is it kind?

Etiqueta digital

La etiqueta digital, también conocida como netiqueta, se refiere a los estándares de comportamiento en línea. Similar a la etiqueta de la vida real, implica actuar apropiadamente, tener buenos modales y tratar a los demás con respeto. También implica ser consciente de **cómo nos comunicamos** con otros en línea. Con tantas plataformas digitales, es fácil hablar y compartir con otros al instante, pero también podemos olvidar fácilmente nuestros modales. Por ejemplo, algunas personas pueden interpretar de mal gusto un mensaje que usted envía cuando en realidad solo estaba bromeando. La razón por la que esto se puede tomar de manera incorrecta es porque no recibe ningún gesto visual (por ejemplo, expresiones faciales o tono de voz) cuando se comunica en línea.

Otra razón por la cual algunos tienden a olvidar las reglas de etiqueta digital es porque es muy fácil permanecer anónimo cuando estamos en línea. Cuando no se nos puede identificar, nos resulta más fácil decir cosas que normalmente no diríamos en la vida real. Es importante recordar que debemos tratar a los demás de la manera en que nos gustaría que se nos trate. Debemos hacer todo lo posible para no permitir que nuestras emociones se apoderen de nosotros y decir cosas de lo cual nos podemos arrepentir más adelante.

Recuerda antes de publicar, PIENSA:

P = ¿Es productivo?

I = ¿Es inspirador?

E = ¿Es empático?

N = ¿Es necesario?

S = ¿Es seguro?

A = ¿Es amable?

Reminder/ Recordatorio

Please help us remind our students of the importance of respecting school property, using our resources wisely and how we all need to play a role in keeping it clean. This includes helping to prevent writing on the walls, destruction of soap and toilet tissue dispensers, kicking bathroom doors, stuffing toilets with excess toilet paper, paper towels and/or sanitary napkins.

Ayúdenos a recordarles a nuestros estudiantes la importancia de respetar la propiedad escolar, usar nuestros recursos sabiamente y cómo es que todos debemos desempeñar un papel en mantenerla limpia. Esto incluye ayudar a evitar la escritura en las paredes, la destrucción de los dispensadores de jabón y papel higiénico, patear las puertas del baño, rellenar los inodoros con exceso de papel higiénico, toallas de papel y/o toallas sanitarias.

Open Enrollment 20.21/ Inscripción abierta 20.21

LAS Open Enrollment for the 2020-2021 school year will be from January 27th—March 31st 2020. More details to come.


La inscripción abierta de LAS para el año escolar 2020-2021 será del 27 de enero al 31 de marzo de 2020. Más detalles por venir.



Attendance at LAS/ Asistencia en LAS

Attendance plays an important part in a child's academic success. Thank you, LAS families, for ensuring that your children attend school daily and on time. Way to go to **6th grade** for having the highest attendance rate for the month of October!

La asistencia juega un papel importante en el éxito académico de un niño(a). Gracias, familias de LAS, por asegurar que sus hijos asistan a la escuela diariamente y a tiempo. ¡Muchas felicidades a **6º grado** por tener la tasa de asistencia más alta para el mes de octubre!

October/octubre	
TK	95.2%
K	96.64%
1st	96.84%
2nd	95.78%
3rd	96.97%
4th	97.08%
5th	96.57%
6th	97.69% 
7th	96.55%
8th	97.24%

SEL Corner/Rinconsito SEL

In November we would like to give you some tips on teaching gratitude to your children. The benefits of being grateful are plenty. Gratitude teaches our kids to take the focus off themselves and place it on someone else fostering empathy and increases self-esteem. Sometimes this seems to be easier said than done. As the parent, you set the tone for your family. If you strive to live a grateful life, your kids will follow your lead. Here are 10 things you can do with your child this fall break and incorporate all year long.

1. **Start Simple:** Teaching gratitude is a lot simpler than you may believe...it all starts with "please" and "thank you!" Once they start saying these important words themselves, they'll begin to realize all of the things people do for them on a regular basis.
2. **Weekly Thank You Notes:** How do you feel when you receive a "thank you note" in the mail? Warm and fuzzy, right? Let your children give that sweet feeling to those around them! It's important for kids to know that others do so much for us, and that those acts need to be recognized.
3. **Minimize Rewards:** If we want kids to appreciate what they have, we can't just give them everything they want without any effort involved on their part. Every kid loves sticker charts and finally earning things they want, so it's an effective system, but try to remember that all they really ever want is you, and your time.
4. **Make Them Work:** It's so much easier just to do it yourself, right? When we leave our children out of the housework, we can run into entitlement problems. When we show them all of the effort that goes into making a house run smoothly they learn to be grateful for the little things, like freshly washed sheets!
5. **Bedtime Questions:** Dedicate some one-on-one time with your child at bedtime. Ask them questions about things they are grateful for or things he did for people that day for example, "what is something you thanked someone for today?"
6. **A Gratitude Journal:** We know that writing things down is a great way to cement things into our memory, so can you imagine having a journal of all of the things you are grateful for? You'd be able to turn to it on those dreary days, and remember all of the blessings you have and enjoy; big and little. Taking time to do this with your children is a sure-fire way to increase happiness and gratitude in your home.
7. **Don't Buy Good Behavior:** Research shows that happy kids are intrinsically motivated, not extrinsically motivated, so teaching them that "stuff" = happiness may cause some issues for them in the future. Bribery may work in the short term, but has some pretty damaging effects long term.

Continued on following page

(Continued from previous page)

8. Be Grateful for the Good AND the Bad: If you are teaching your child to be grateful, then don't miss the chance to express gratefulness when things are less rosy. Can you be grateful after a car accident in which no one was hurt? Can you be grateful for a rainy day because grass needs the rain?
9. Work together as a Family: Do you know of someone in need? Get the whole family involved! Make sure the kids know WHY you're doing what you're doing. Whether it's donating old toys to a shelter, or cleaning a widow's yard – teach them about how to help others who are less fortunate.
10. Be a Role Model: Our kids are always watching us. So be the good role model you know you are. Say please, say thank you, and be kind. We all know that the best way to teach is by example, and teaching gratitude is essentially no different. If you feel it in your heart, your kids will pick up on that. At the end of the day – that's all you really need to know!

En noviembre nos gustaría darles algunos consejos sobre cómo enseñar gratitud a sus hijos. Los beneficios de estar agradecido son muchos. Ser agradecidos les enseña a nuestros hijos a quitarse el enfoque de sí mismos y colocarlo en otra persona fomentando la empatía y aumentando la autoestima. A veces esto parece ser más fácil decirlo que hacerlo. Como padre, usted establece el tono para su familia. Si se esfuerza por vivir una vida agradecida, sus hijos seguirán su ejemplo. Aquí hay 10 cosas que puede hacer con su hijo en este receso de otoño que puede incorporar todo el año.

1. Comience Simple: Enseñar gratitud es mucho más simple de lo que puede creer... todo comienza con "por favor" y "¡gracias!" Una vez que empiecen a decir estas palabras importantes ellos mismos, comenzarán a darse cuenta de todas las cosas que la gente hace por ellos de manera regular.
2. Notas semanales de agradecimiento: ¿Cómo te sientes cuando recibes una "nota de agradecimiento" en el correo? Se siente bien, ¿verdad? ¡Deja que tus hijos den esa dulce sensación a los que los rodean! Es importante que los niños sepan que otros hacen mucho por nosotros, y que esos actos necesitan ser reconocidos.
3. Minimice recompensas: Si queremos que los niños aprecien lo que tienen, no podemos simplemente darles todo lo que quieren sin ningún esfuerzo involucrado por su parte. A todos los niños les encantan las tablas de calcomanías y finalmente ganar cosas que quieren, así que es un sistema eficaz, pero trata de recordar que todo lo que realmente quieren es a usted y su tiempo.
4. Haz que trabajen: Es mucho más fácil hacerlo usted mismo, ¿verdad? Cuando dejamos a nuestros hijos fuera de las tareas domésticas, podemos tener problemas con los derechos. Cuando les mostramos todo el esfuerzo que se lleva hacer funcionar sin problemas una casa aprenden a estar agradecidos por las cosas pequeñas, ¡como sábanas recién lavadas!
5. Preguntas a la hora de dormir: Dedique un poco de tiempo uno a uno con su hijo a la hora de acostarse. Hágale preguntas sobre cosas por las que están agradecidos o cosas que hizo por otras personas ese día, por ejemplo, "¿qué es algo por lo que agradeciste a alguien hoy?"
6. Un Diario de Gratitud: Sabemos que escribir las cosas es una gran manera de cimentar las cosas en nuestra memoria, así que ¿se imagina tener un diario de todas las cosas por las que está agradecido? Podría recurrir a él en esos días tristes, y recordar todas las bendiciones que tiene y disfruta; grandes y pequeñas. Tomar tiempo para hacer esto con sus hijos es una manera segura de aumentar la felicidad y la gratitud en su hogar.
7. No compre el buen comportamiento: La investigación muestra que los niños felices están intrínsecamente motivados, no motivados extrínsecamente, por lo que enseñarles que "cosas" igualan la felicidad puede causar algunos problemas para ellos en el futuro. El soborno puede funcionar a corto plazo, pero tiene algunos efectos bastante dañinos a largo plazo.
8. Sea agradecido por lo bueno y lo malo: Si está enseñando a su hijo a estar agradecido, entonces no pierda la oportunidad de expresar gratitud cuando las cosas están menos rosadas. ¿Puede estar agradecido después de un accidente automovilístico en el que nadie resultó herido? ¿Puede estar agradecido por un día lluvioso porque la tierra necesita la lluvia?
9. Trabajar juntos en familia: ¿Conoce a alguien necesitado? ¡Involucren a toda la familia! Asegúrese de que los niños sepan por qué está haciendo lo que está haciendo. Ya sea donando juguetes viejos a un refugio o limpiando el patio de una viuda, enséñeles sobre cómo ayudar a otros que son menos afortunados.
10. Sea un modelo a seguir: Nuestros hijos siempre nos están observando. Así que sea el buen modelo que sabe que es. Di por favor, gracias y sé amable. Todos sabemos que la mejor manera de enseñar es con el ejemplo, y enseñar gratitud no es esencialmente diferente. Si lo siente en su corazón, sus hijos se darán cuenta de eso. Al final del día, ¡eso es todo lo que realmente necesita saber!

Mark Your Calendar/ Marque su calendario

- ◇ **November 11th/11 de noviembre:** No school/No escuela
- ◇ **November 12th-15th/12 a 15 de noviembre:** Parent/Teacher Conference Week/Semana de conferencias entre padres y maestros
- ◇ **November 14th/14 de noviembre:** Parent Council Meeting/Junta del Concilio de Padres
- ◇ **November 25th-29th/25 a 29 de noviembre:** Fall Break/Descanso de otoño
- ◇ **December 6th/6 de diciembre:** Winter Fest/Festival invernal
- ◇ **December 16-January 3rd/16 de diciembre a 3 de enero:** Winter Break/Descanso invernal

**Important Dates/
Fecha importantes**



Parent Association/Asociación de Padres:

The next Parent Association Meeting will be held on Wednesday, November 6, 2019 at 8:45am in the Cafeteria. Come join us!

La próxima junta de la Asociación de Padres se llevará a cabo el miércoles, 6 de noviembre de 2019 a las 8:45 de la mañana en la cafetería. ¡Acompañenos!

Governing Board/Mesa Directiva

The next Governing Board meeting will be Friday, November 22, 2019 at 5:30 p.m. in Room 8.

Las siguiente reunión de la Mesa Directiva será el viernes, 22 de noviembre a las 5:30 de la tarde en el salón 8.

Mission

The LAS mission is to create a learning community where students:

- Utilize bilingualism and biliteracy (Spanish and English) to achieve academic excellence and apply skills in real-world situations and diverse settings (BILITERACY)
- Develop and exhibit positive self-esteem, pride, confidence, and respect for themselves and others. (CONFIDENCE AND LIFE SKILLS)
- Demonstrate leadership skills in order to build bridges between communities and apply critical thinking skills to solve problems, promote social justice, and create change in society. (LEADERSHIP AND CRITICAL THINKING)

Vision

Our vision is to provide an exceptional Spanish-English bilingual education for all students.

Declaration

We are prepared to learn
We are a diverse community
We are attaining high academic achievement in
Spanish and English
We are proud to be bilingual
Together we will lead our multi-cultural world



Vapear: lo que necesita saber

¿Qué es vapear?

Vapear es inhalar el vapor creado por un cigarrillo electrónico u otro dispositivo para vapear.

Los cigarrillos electrónicos son dispositivos a pilas para fumar. Tienen cartuchos llenos de un líquido que suele contener nicotina, saborizantes y sustancias químicas. El líquido se calienta y se convierte en un vapor, que la persona inhala. Por eso, el uso de los cigarrillos electrónicos recibe el nombre de "vapeo".

¿Cuáles son los efectos del vapeo sobre la salud?

Al vapear, se introduce nicotina en el cuerpo. La nicotina es altamente adictiva y puede afectar el desarrollo del cerebro.

Como el vapeo es nuevo, aún no sabemos de qué manera afecta al cuerpo con el paso del tiempo. Pero sí sabemos que la nicotina presente en los cigarrillos electrónicos:

- es muy adictiva
- puede hacer más lento el desarrollo del cerebro en el caso de los niños y los adolescentes, y afectar la memoria, la concentración, el aprendizaje, el autocontrol, la atención y el estado de ánimo
- puede aumentar el riesgo de sufrir otros tipos de adicciones en la vida adulta

Además, los cigarrillos electrónicos:

- irritan y dañan los pulmones
- pueden llevar a fumar cigarrillos y consumir otras formas de tabaco

Algunas personas usan los cigarrillos electrónicos para vapear marihuana, aceite de THC y otras sustancias químicas peligrosas. Además de irritar los pulmones, estas drogas también pueden afectar el modo de pensar, actuar y sentir de una persona.

¿Cómo funcionan los cigarrillos electrónicos?

Existen diferentes tipos de cigarrillos electrónicos. Pero muchas personas usan el Juul. Este cigarrillo electrónico parece una unidad flash y se puede cargar en el puerto USB de las computadoras. Como genera menos humo que los otros cigarrillos electrónicos, algunos adolescentes lo usan para vapear en el hogar y en la escuela. Los niveles de nicotina del Juul son similares a los de los cigarrillos.

¿Es más seguro no vapear todos los días?

Aunque una persona no vapee todos los días, puede volverse adicta. La rapidez con la que alguien se vuelve adicto no es siempre la misma. Algunas personas se vuelven adictas aunque no vapeen todos los días.

¿Y los cigarrillos electrónicos que no tienen nicotina?

La mayoría de los cigarrillos electrónicos tienen nicotina. Incluso aquellos que no tienen nicotina contienen sustancias químicas. Estas sustancias químicas pueden irritar y dañar los pulmones. Aún no se conocen los efectos a largo plazo de los cigarrillos electrónicos que no contienen nicotina.

¿Cómo pueden dejar de vapear los niños y adolescentes?

Las personas que vapean necesitan de una motivación adecuada para dejar el hábito. Una razón importante para dejar de vapear es desear ser la mejor versión y la más saludable de uno mismo. Aquí se incluyen algunas otras:

Adicción: la adicción en un cerebro en crecimiento puede establecer vías para adicciones a otras sustancias en el futuro.

Riesgos para el cerebro: la nicotina afecta el desarrollo del cerebro en el caso de los niños y adolescentes. Esto puede hacer que les resulte más difícil aprender y concentrarse. Algunos de los cambios en el cerebro son permanentes y pueden afectar el estado de ánimo y el control de los impulsos en el futuro.

Uso de otros productos de tabaco: los estudios demuestran que vapear hace que sea más probable que una persona pruebe otros productos de tabaco, como los cigarrillos comunes, los cigarros, las hookahs y el tabaco sin humo.

Toxinas (venenos): el vapor de los cigarrillos electrónicos **no** está hecho de agua. El vapor contiene sustancias químicas nocivas y partículas muy finas que se inhalan a los pulmones y se exhalan en el medio ambiente.

Deportes: para dar lo mejor de uno en los deportes. El vapeo puede provocar inflamación (irritación) en los pulmones.

Dinero: el vapeo es caro. Con el tiempo, el costo de los cartuchos empieza a sumar. Una persona podría gastar ese dinero en otras cosas que necesita o disfruta.

Ir en contra de la publicidad de las compañías tabacaleras: muchos cigarrillos electrónicos están fabricados por las mismas compañías que producen los cigarrillos comunes. Con la publicidad, apuntan a personas jóvenes ofreciendo diferentes sabores para sus cigarrillos electrónicos y mostrando a personas jóvenes y saludables mientras vapean. Están intentando convertir a los niños y adolescentes de hoy en sus nuevos clientes de por vida.

Efectos desconocidos sobre la salud: aún no se conocen muchas de las consecuencias a largo plazo del vapeo.

¿Cómo se puede dejar el hábito?

A los niños y adolescentes que desean abandonar el hábito, tal vez los ayude:

- Decidir por qué desean abandonar el hábito y escribirlo o ponerlo en su teléfono. Cuando sientan ganas de vapear, pueden mirar los motivos que escribieron.
- Escoger un día para dejar de vapear. Pueden marcarlo en el calendario y decirles a sus familiares y amigos comprensivos que ese día abandonarán el hábito.
- Deshacerse de todos los productos para vapear.
- Descargar herramientas (como aplicaciones y programas de mensajería de texto) en su teléfono que puedan ayudarlos con los antojos y animarlos mientras intentan dejar de vapear.
- Comprender lo que implica la abstinencia. La adicción a la nicotina provoca deseos muy intensos de consumir nicotina. También puede provocar lo siguiente:
 - dolores de cabeza
 - sentirse cansado, de mal humor, enojado o deprimido
 - dificultades para concentrarse
 - dificultades para dormir
 - hambre
 - inquietud

Las señales de abstinencia son más fuertes los primeros días después de dejar el hábito. Los días y semanas siguientes mejoran.

¿Qué más pueden hacer los padres?

Para ayudar a los niños a comprender los riesgos del vapeo y asumir el control de su salud, puede hacer lo siguiente:

- Compartir la versión para adolescentes de este artículo con su hijo.
- Sugerirle a su hijo que busque programas o sitios locales que ayuden a las personas a dejar de vapear. El profesional del cuidado de la salud puede ayudarlos a usted y a su hijo a encontrar el apoyo adecuado.
- Apoye a su hijo adolescente en su intento de abandonar el hábito.
- Sea un buen ejemplo cuidando su propia salud. Si fuma o vapea, comprométase a dejar de hacerlo.

Revisado por: Hillary B. Gordon, MD

Fecha de revisión: febrero de 2019

Nota: Toda la información incluida en KidsHealth® es únicamente para uso educativo. Para obtener consejos médicos, diagnósticos y tratamientos específicos, consulte con su médico.

© 1995-2019 The Nemours Foundation. Todos los derechos reservados.

Vaping: What You Need to Know

What Is Vaping?

Vaping is the inhaling of a vapor created by an electronic cigarette (**e-cigarette**) or other vaping device.

E-cigarettes are battery-powered smoking devices. They have cartridges filled with a liquid that usually contains nicotine, flavorings, and chemicals. The liquid is heated into a vapor, which the person inhales. That's why using e-cigarettes is called "vaping."

What Are the Health Effects of Vaping?

Vaping hasn't been around long enough for us to know how it affects the body over time. But health experts are reporting serious lung damage in people who vape, including some deaths.

Vaping puts nicotine into the body. Nicotine is highly addictive and can:

- slow brain development in kids and teens and affect memory, concentration, learning, self-control, attention, and mood
- increase the risk of other types of addiction as adults

E-cigarettes also:

- irritate the lungs
- may cause serious lung damage and even death
- can lead to smoking cigarettes and other forms of tobacco use

Some people use e-cigarettes to vape marijuana, THC oil, and other dangerous chemicals. Besides irritating the lungs, these drugs also affect how someone thinks, acts, and feels.

How Do E-cigarettes Work?

There are different kinds of e-cigarettes. But many people use the Juul. This e-cigarette looks like a flash drive and can be charged in a laptop's USB port. It makes less smoke than other e-cigarettes, so some teens use them to vape at home and in school. The Juul's nicotine levels are similar to a cigarette's.

Do You Have to Vape Every Day to Get Addicted?

Even if someone doesn't vape every day, they can still get addicted. How quickly someone gets addicted varies. Some people get addicted even if they don't vape every day.

What About E-cigarettes That Don't Have Nicotine?

Most e-cigarettes *do* have nicotine. Even e-cigarettes that don't have nicotine have chemicals in them. These chemicals can irritate and damage the lungs. The long-term effects of e-cigarettes that don't have nicotine are not known.

Why Should People Who Vape Quit?

People who vape need the right motivation to quit. Wanting to be the best, healthiest version of themselves is an important reason to quit vaping. Here are some others:

Unknown health effects: The long-term health consequences of vaping are not known. Recent studies report serious lung damage in people who vape, and even some deaths.

Addiction: Addiction in the growing brain may set up pathways for later addiction to other substances.

Brain risks: Nicotine affects brain development in kids and teens. This can make it harder to learn and concentrate. Some of the brain changes are permanent and can affect mood and impulse control later in life.

Use of other tobacco products: Studies show that vaping makes it more likely that someone will try other tobacco products, like regular cigarettes, cigars, hookahs, and smokeless tobacco.

Toxins (poisons): The vapor made from e-cigarettes is **not** made of water. The vapor contains harmful chemicals and very fine particles that are inhaled into the lungs and exhaled into the environment.

Sports: To do their best in sports. Vaping may lead to lung inflammation (irritation).

Money: Vaping is expensive! The cost of the cartridges over time starts to add up. Instead, someone could spend that money on other things that they need or enjoy.

To go against tobacco company advertising: Many e-cigarettes are made by the same companies that produce regular cigarettes. Their marketing targets young people by making fun flavors for e-cigarettes and showing young, healthy people vaping. They are trying to make kids and teens of today into their new, lifetime customers.

How Can Kids and Teens Quit Vaping?

For kids and teens who want to quit, it can help to:

- Decide why they want to quit and write it down or put it in their phone. They can look at the reason(s) when they feel the urge to vape.
- Pick a day to stop vaping. They can put it on the calendar and tell supportive friends and family that they're quitting on that day.
- Get rid of all vaping supplies.
- Download tools (such as apps and texting programs) to their phone that can help with cravings and give encouragement while they're trying to stop vaping.
- Understand withdrawal. Nicotine addiction leads to very strong cravings for nicotine. It can also lead to:
 - headaches
 - feeling tired, cranky, angry, or depressed
 - trouble concentrating
 - trouble sleeping
 - hunger
 - restlessness

The signs of withdrawal are strongest in the first few days after stopping. They get better over the following days and weeks.

How Can Parents Help?

To help kids understand the risks of vaping and take control of their health, you can:

- Share the just-for-teens version of this article with your child.
- Suggest that your child look into local programs and websites that help people quit vaping. Your health care provider can help you and your child find the right support.
- Lend your support as your teen tries to quit.
- Set a good example by taking care of your own health. If you smoke or vape, make the commitment to quit.

Talk to your kids about the reports of serious lung damage, and even deaths, in people who vape. Call your doctor right away if your child or teen vapes and has:

- coughing, shortness of breath, or chest pain
- nausea, vomiting, or diarrhea
- tiredness, fever, or weight loss

Reviewed by: Lonna P. Gordon, MD

Date reviewed: September 2019

Note: All information on KidsHealth® is for educational purposes only. For specific medical advice, diagnoses, and treatment, consult your doctor.

© 1995-2019 The Nemours Foundation. All rights reserved.

Images provided by The Nemours Foundation, iStock, Getty Images, Veer, Shutterstock, and Clipart.com.