



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

## California Smokers' HelpLine

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

<https://www.nobutts.org> and <http://www.novapes.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**

## **Línea Telefónica de Ayuda para Fumadores en California**

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

<https://www.nobutts.org> and <http://www.novapes.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](https://www.cdc.gov/tobacco/basic_information/e-cigarettes/index.htm)

## **California Department of Public Health**

Tobacco Control Program <https://tobaccofreeca.com/>

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

## **Contra Costa County Tobacco Use Prevention Education**

<http://cocoschools.org/TUPE>

## **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#:~:text=If%20you%20catch%20your%20teen,to%20help%20them%20stop%20smoking>

# 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](https://www.cdc.gov/tobacco/basic_information/e-cigarettes/index.htm)

## **Departamento de Salud Pública de California**

Programa para el Control del Tabaco <https://tobaccofreeca.com/>

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>

## **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**

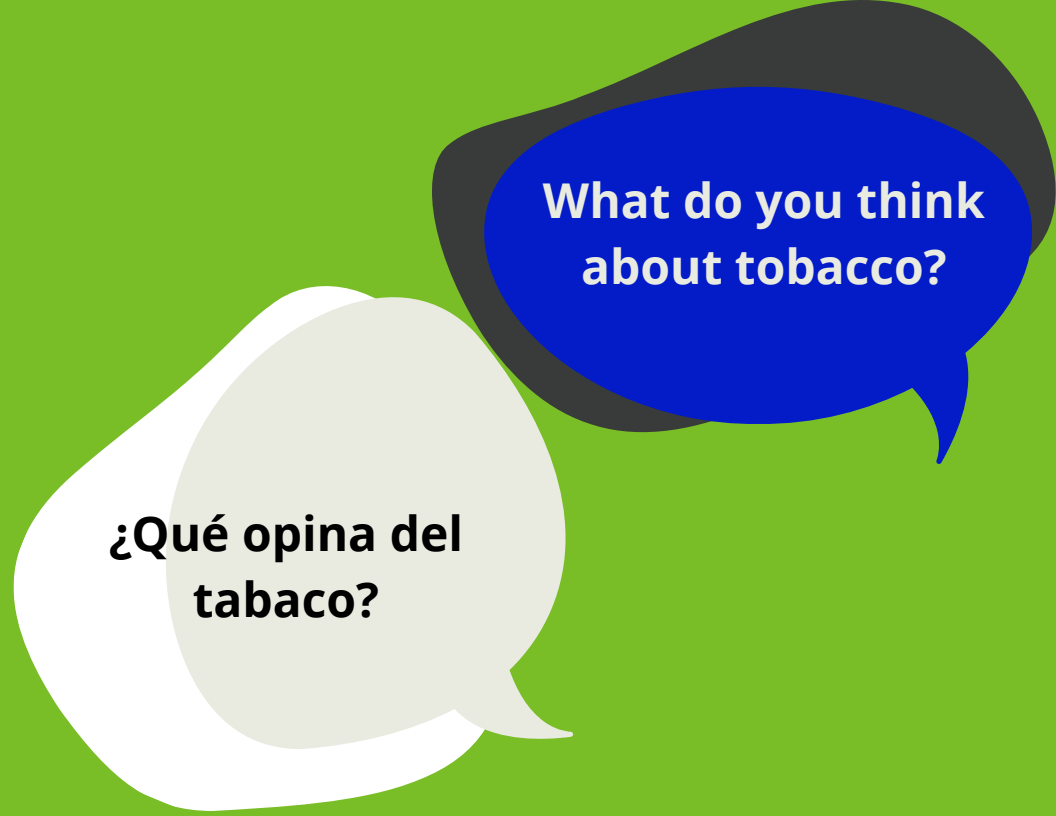
<https://smokefree.gov/>

## **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#:~:text=If%20you%20catch%20your%20teen,to%20help%20them%20stop%20smoking>

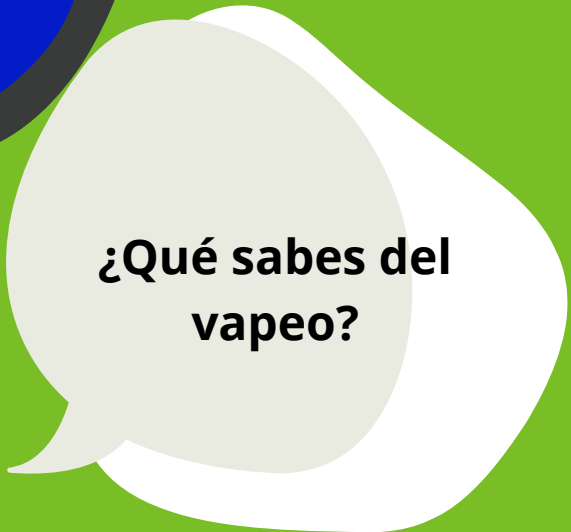


**What do you think  
about tobacco?**

**¿Qué opina del  
tabaco?**



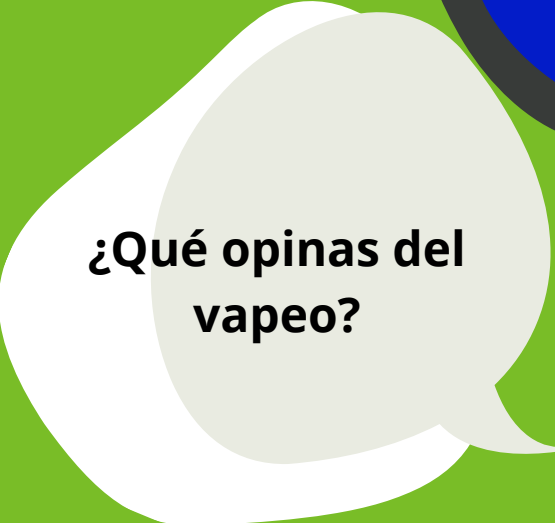
**What do you know  
about vaping?**



**¿Qué sabes del  
vapeo?**



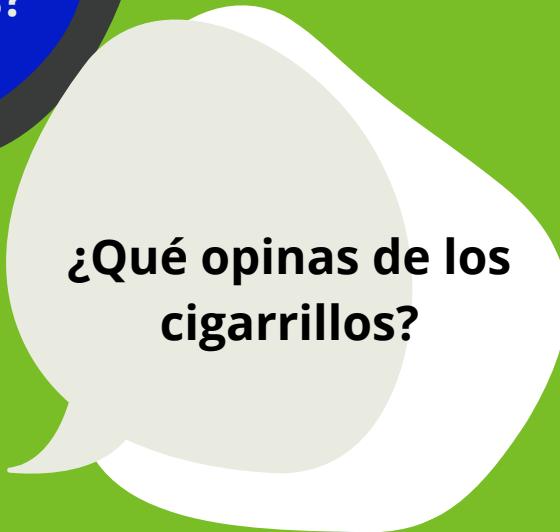
**What do you think  
about vaping?**



**¿Qué opinas del  
vapeo?**



**What do you think  
about cigarettes?**

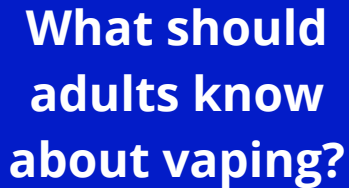


**¿Qué opinas de los  
cigarrillos?**

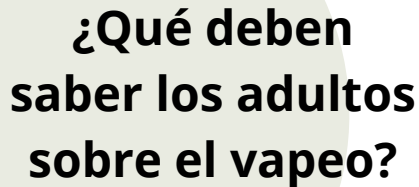


**What tobacco  
products do you  
know about?**

**¿Qué productos  
de tabaco  
conoces?**



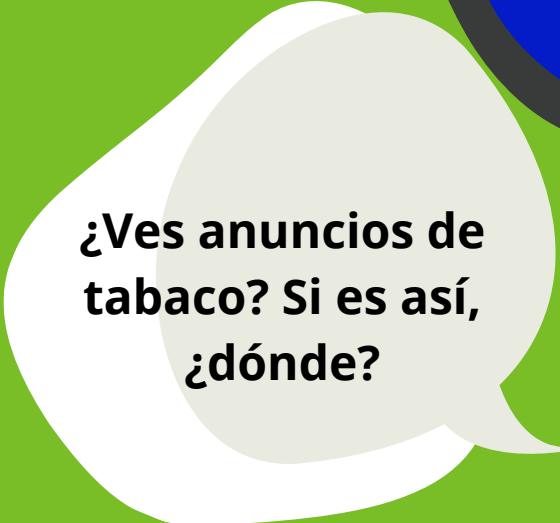
**What should  
adults know  
about vaping?**



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



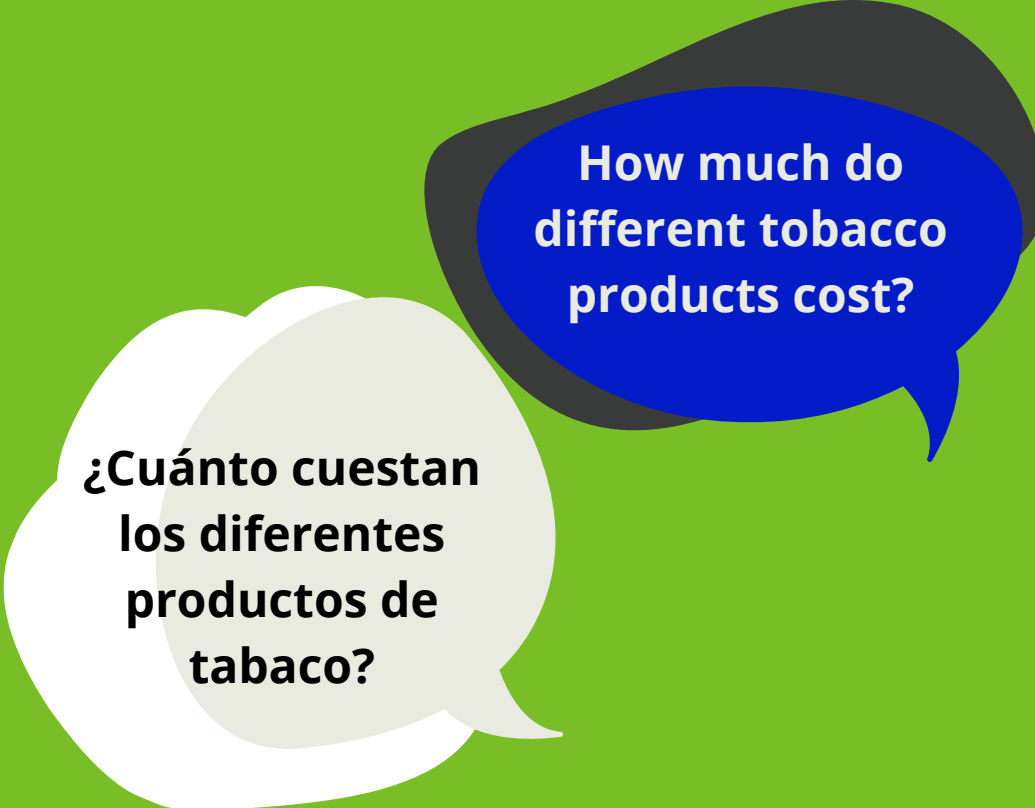
**Do you see tobacco  
advertisements?  
If so, where?**



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

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

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

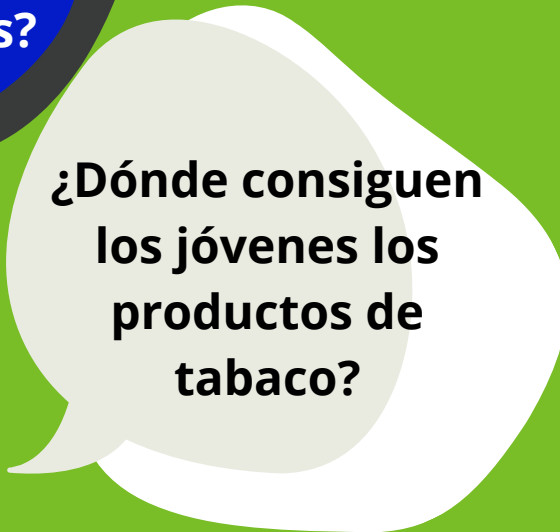


**How much do  
different tobacco  
products cost?**

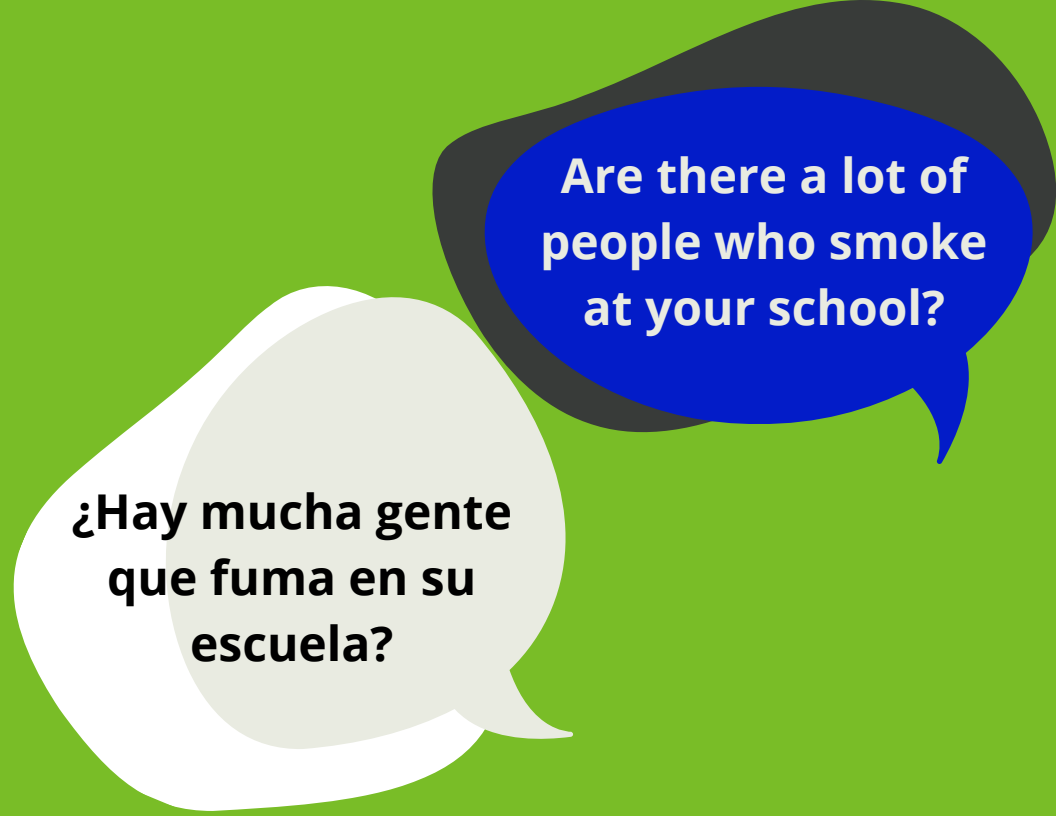
**¿Cuánto cuestan  
los diferentes  
productos de  
tabaco?**



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



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

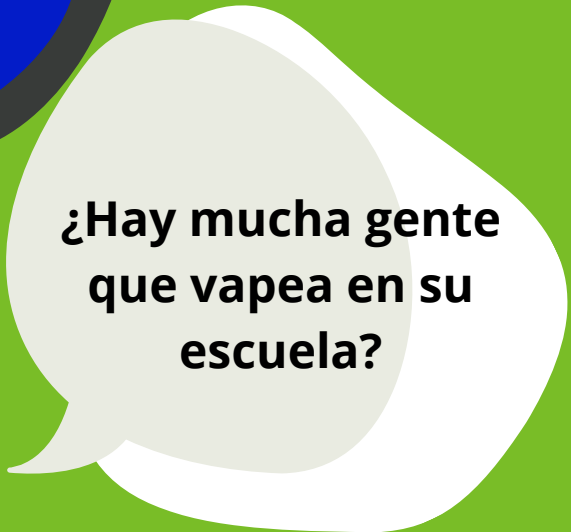


**Are there a lot of  
people who smoke  
at your school?**

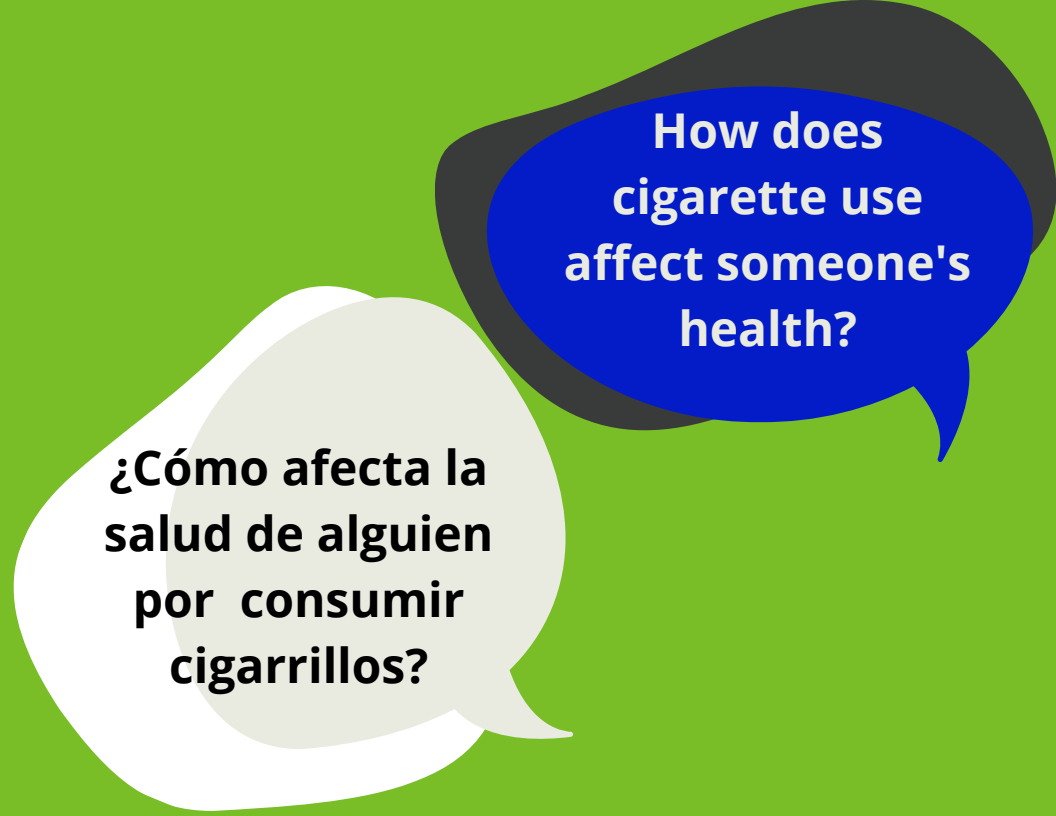
**¿Hay mucha gente  
que fuma en su  
escuela?**



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



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

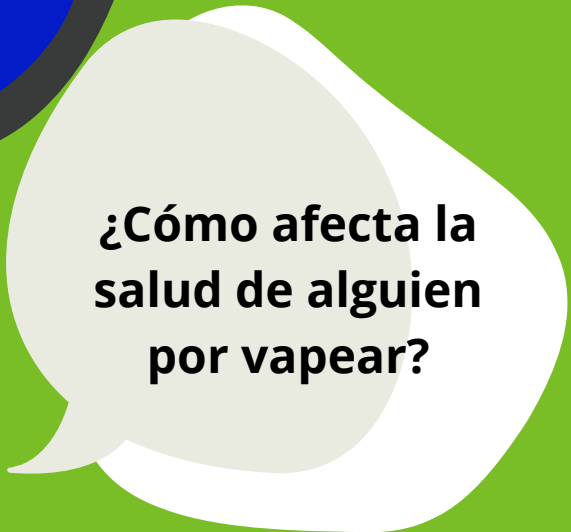


**How does  
cigarette use  
affect someone's  
health?**

**¿Cómo afecta la  
salud de alguien  
por consumir  
cigarrillos?**



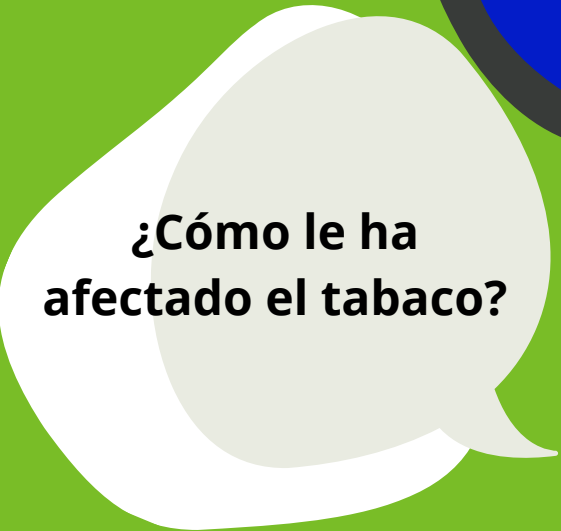
**How does vaping  
affect someone's  
health?**



**¿Cómo afecta la  
salud de alguien  
por vapear?**



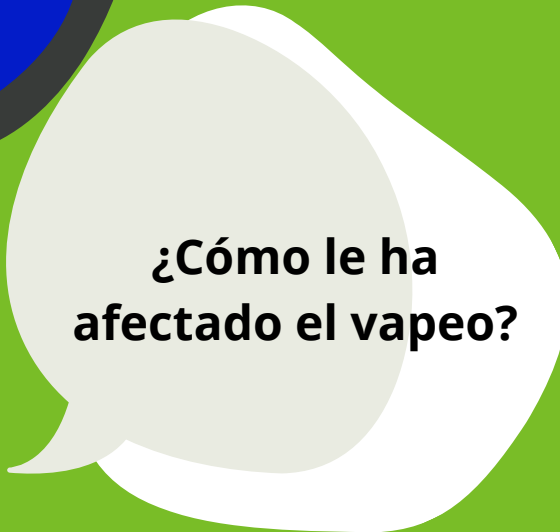
**How has tobacco  
impacted you?**



**¿Cómo le ha  
afectado el tabaco?**



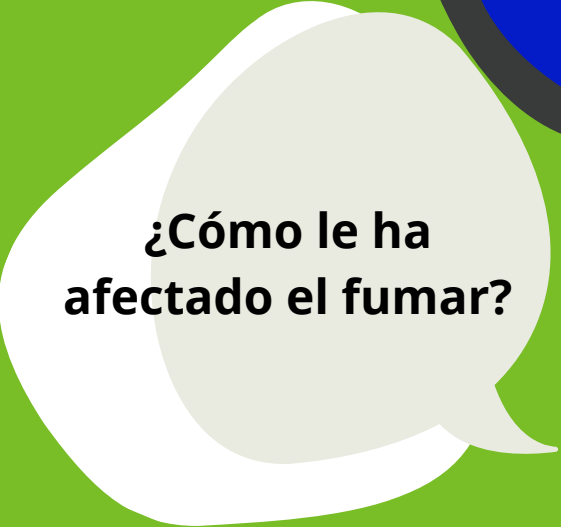
**How has vaping  
impacted you?**



**¿Cómo le ha  
afectado el vapeo?**



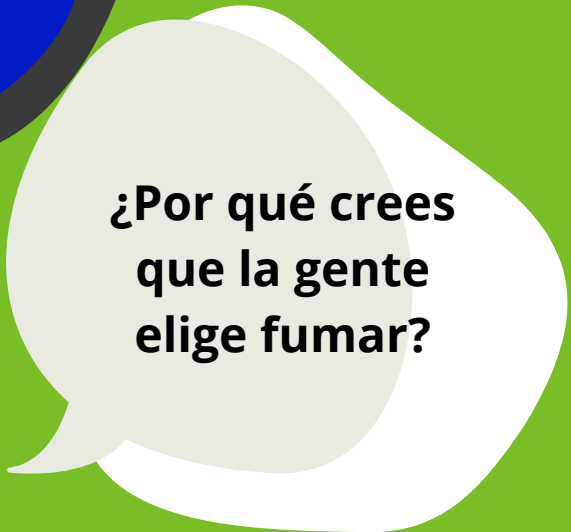
**How has smoking  
impacted you?**



**¿Cómo le ha  
afectado el fumar?**



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



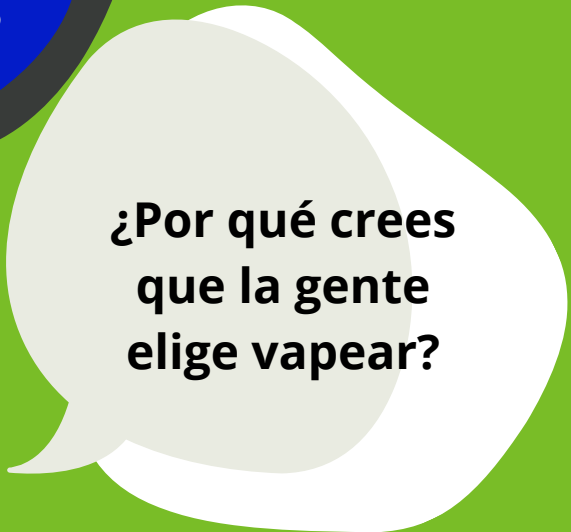
**¿Por qué crees  
que la gente  
elige fumar?**

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

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



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



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

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

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

**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?**

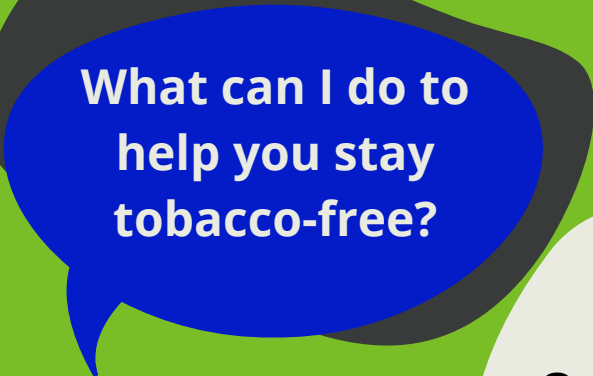
**¿Qué dirías si tu  
mejor amigo te  
ofreciera un  
producto de  
tabaco?**

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

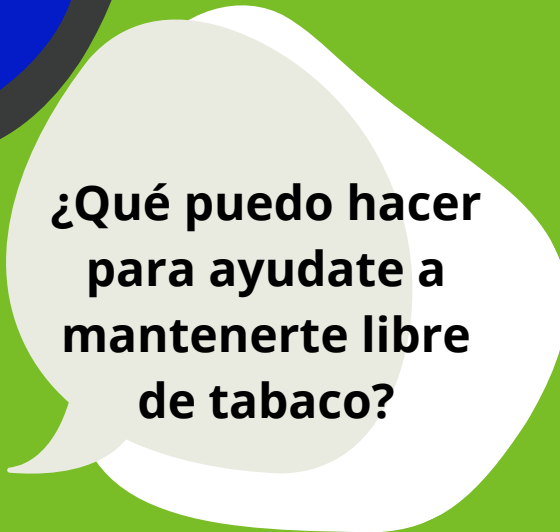
**¿Qué harías si  
alguien de tu familia  
o de nuestra familia  
te ofreciera un  
producto de  
tabaco?**

**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?**

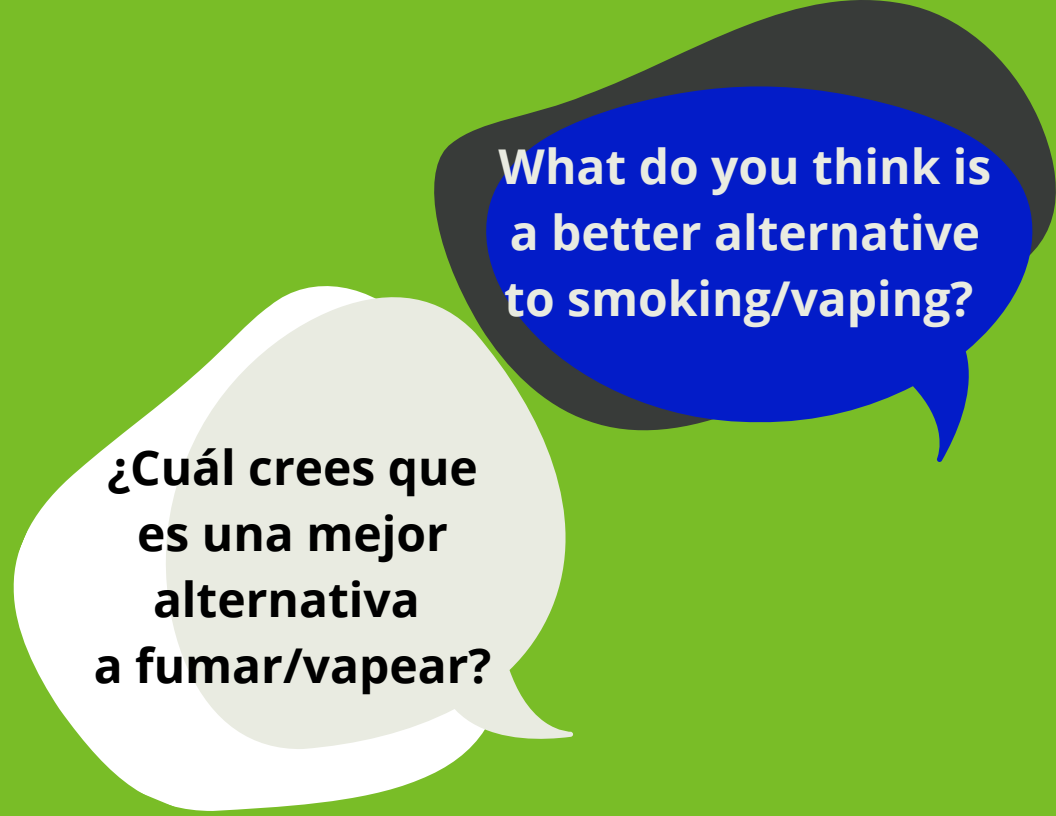
**Si alguien de tu  
familia o nuestra  
familia quisiera dejar  
de fumar o vapear,  
¿qué podríamos  
hacer para apoyarlos?**

**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?**

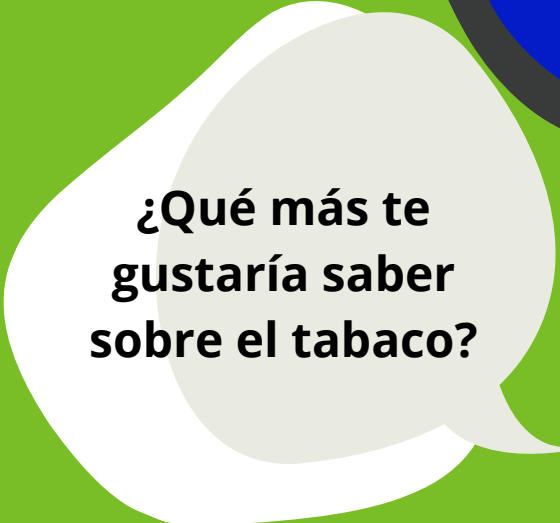


**What do you think is  
a better alternative  
to smoking/vaping?**

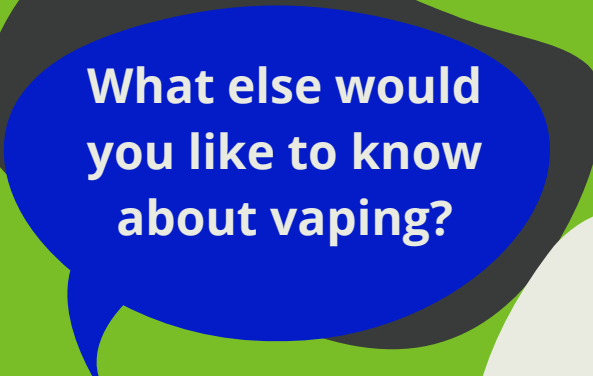
**¿Cuál crees que  
es una mejor  
alternativa  
a fumar/vapear?**



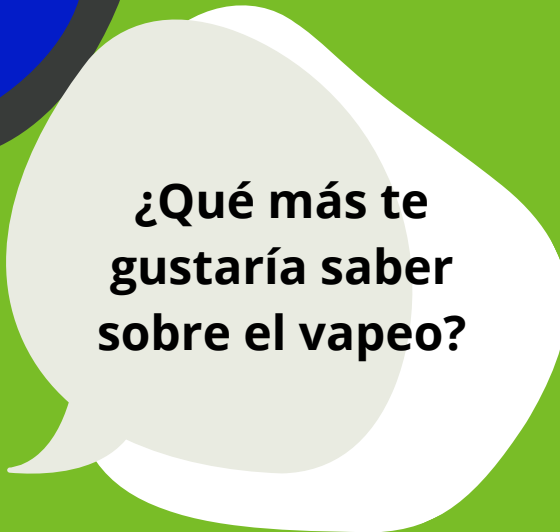
**What else would  
you like to know  
about tobacco?**



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



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



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