

Consejos Para Padres Y Guardianes : Conversaciones Sobre El Vapor

Guía para tener conversaciones productivas con adolescentes
No solamente hablarles

CREA CONFIANZA: Conocimiento de fácil acceso

- La nicotina es la sustancia química que se encuentra en los productos para fumar o inhalar (vapear) y que es responsable por la adicción.
- La mayoría de los adolescentes que fuman o vapean productos de tabaco se volverán adictos a la nicotina y esto aumenta el riesgo de adicción a otras drogas en el futuro.
- La adicción a la nicotina puede provocar antojos e irritabilidad. Puede aumentar la probabilidad de convertirse en fumador de por vida.
- El aerosol del vapeo no es un "vapor de agua" inofensivo; contiene más de 60 sustancias químicas peligrosas, incluyendo partículas ultra finas, níquel, aluminio, plomo, y saborizantes como el diacetilo que está relacionado con enfermedades pulmonares graves.
- Los adolescentes que 'vapean' pueden tener más ansiedad, problemas para concentrarse, rendimiento atlético reducido y otros problemas.

Referencia: español.smokefree.gov, 2021

PREPÁRESE: Manténgase informado

Sepa cómo reconocer los productos de vapeo.



[Sistema de tanque]



[Nicotina líquida]



[Desechables]



[Recargables]



COMO CONVERSAR, NO DAR DISCURSOS: ¡No tiene por qué ser una experiencia extraña!

Hablar no tiene por qué ser en la mesa al comer. Evite los diálogos que causen ansiedad como "Tenemos que hablar esta noche". Cuando los adolescentes están estresados, su capacidad para aprender, crear, ser empáticos o reflexionar sobre sus valores disminuye.

UTILICE DIÁLOGO CASUAL:

Intente conversaciones más casuales. Guarde estas conversaciones en su automóvil, en casa, mientras se preparan la cena, o en la sala.

MÁS CONVERSACIÓN, MENOS DISCURSOS

COMPRENSIÓN

Los adolescentes pueden haber intentado vapear por varias razones. Entender la RAZON detrás de esto puede permitirle ver la RAÍZ del problema.

COMO INICIAR UNA CONVERSACIÓN ABIERTA

Trate de no usar preguntas de sí o no. Su adolescente tendrá más confianza para compartir sus pensamientos e ideas personales con preguntas abiertas como:

- ¿Por qué crees que alguien lo usaría?*
- ¿Qué hace que los productos de vapeo sean tan atractivos?*
- ¿Qué has oído acerca de la seguridad de estos productos?*
- ¿Qué piensan tú y tus amigos sobre el vapeo?*
- ¿Qué tipo de sustancias químicas se encuentran en estos productos?*
- ¿Qué preguntas tienes sobre estos productos?*

¡NO SE RINDA!

Pueden ser necesarias varias conversaciones para discutir este tema

Prepárese para una conversación con su hijo adolescente. Y está bien hablar en partes. Las conversaciones no tienen por qué ser de una hora. Puede utilizar una plática para plantar semillas para futuras conversaciones.

ESCUCHE ATENTAMENTE Y CON PACIENCIA

Estudios muestran que muchos adolescentes quieren hablar sobre este tema, ya sea que hayan visto productos de vapeo o los hayan usado antes. Es probable que no le guste todo lo que escuche. Permita que sus adolescentes hablen libremente antes de interrumpirlos. La confianza se gana cuando alguien se siente escuchado y cómodo.



RECURSOS GRATUITOS PARA PADRES

<https://northcoastalpreventioncoalition.org/programs/tc/informacion-y-recursos/>



RECURSOS GRATUITOS PARA ADOLESCENTES

Use el tiempo necesario para revisar los recursos gratuitos que se encuentran abajo. Luego, compártalos a sus hijos adolescentes si muestran interés en dejar de fumar o si quieren ayudar a un amigo. También puede ofrecer pasar por el proceso con ellos.

Comuníquese con la línea de ayuda para fumadores de California: 1-800-45-NO-FUME

Envía "NO VAPEAR" al 66819

Visite: novapes.org/spanish, nobutts.org/spanish, espanol.smokefree.gov



Llame o envíe un mensaje de texto para una cita
844-308-5003



@sdstayinformed



@VCCtobacco