

“¿Cómo hablo con mi adolescente acerca del **vapeo**?”

Inicia con hechos.

El mejor momento para hablar con un adolescente del vapeo, es antes de su consumo.

La industria tabacalera comercializa productos de vapeo a adolescentes y pre adolescentes, utilizando sabores agradables, disfrazando la nicotina y otros químicos. Conoce cómo estas tácticas crean una cultura de desinformación en sus grupos sociales.

El vapeo se ha convertido rápidamente en una de las sustancias de mayor consumo. 1 de cada 5 estudiantes de secundaria declaró haber consumido en el último mes.* **El vapeo se ha convertido en uno de los consumos más comunes entre los adolescentes. Según el departamento de Salud Pública, el vapeo ha alcanzado “proporciones epidémicas entre esta población.”** Vapear es fumar el aerosol que se produce cuando se usa un aparato eléctrico de combustión (Juul, PuffBar, entre otros). Los ingredientes en este aerosol pueden contener nicotina, formaldehído, plomo, marihuana (THC) y otros químicos tóxicos y adictivos.

Debido a su pequeño tamaño, la mayoría de dispositivos son fáciles de esconder. Cuando un diseño se vuelve familiar, se lanzan al mercado nuevos dispositivos y pueden parecerse a una USB, lapiceros o pintalabios. Algunos son desechables y otros recargables.

Los efectos que el vapeo produce en la salud pueden ser tos, sibilancia, cambios de humor, dolor de cabeza, convulsiones, vómitos, asma y alguna deficiencia pulmonar.* Adicionalmente, se ha demostrado que en adolescentes el vapeo tiene efectos negativos como falta de atención, comportamientos compulsivos en la escuela, los deportes y su entorno.

Conoce A Tu Audiencia

Los sabores de vapeo dirigidos a adolescentes incluyen jugo de manzana, goma de mascar, Kool-Aid, gomitas y Fruit Loops.



Ahora Que Sabes, ¿Por Dónde Iniciar?

Aprender estos datos es importante. Es crucial crear un plan para generar un diálogo abierto y abordar a la persona con respeto. La compasión, un modelo positivo y la verdad, serán un buen camino para iniciar una comunicación eficiente.

Estos son algunos pasos y recursos para iniciar el Plan de Acción de Comunicación. ►

Datos Básicos

- 1 de 4 estudiantes de secundaria reportaron haber vapeado en el último mes.
- El vapeo está ligado al incremento de COVID-19 entre los/as/es adolescentes.
- El uso de cigarrillos electrónicos en adolescentes, aumenta 4 veces más la probabilidad de fumar tabaco en su adultez.
- Un nuevo estudio reveló que el vapeo no es una alternativa segura para fumar, posiblemente sea más dañina que los cigarrillos de tabaco.

Como Iniciar:

1 Antes De Hablar: Escucha.

Una conversación es de doble vía. El respeto mutuo, la transparencia, la compasión y escuchar lo que el adolescente dice, tendrá una mayor influencia en lo que transmite. Por alguna razón es que se inicia con el pensamiento de vapear. ¡Es Importante saber! Ningún recurso o documento será la receta perfecta. Reúne todas las herramientas posibles que estén al alcance en la guía. Inicia con el PDF de CDC: **Talk With Your Teen About E-cigarettes: A Tip Sheet For Parents***

2 La Conversación. Busca El Momento Ideal.

No existe “todo es igual para todos/as/es” encontrar el tiempo o una manera para iniciar una conversación es como esto. Las reacciones de los/as/ adolescentes tienen que ver mucho con su nivel de madurez. El mejor resultado proviene de la colaboración. Se debe buscar una introducción adecuada. Evitar las confrontaciones. Teniendo paciencia y empatía se genera la confianza. El Hospital para la niñez en Colorado brinda conversaciones acordes a cada edad de la adolescencia en la guía: **CHCO-Vaping Provider Handout***

3 Ahora Que Tienes Su Atención: ¿Qué Procede?

Tú hijo/a/e posiblemente vapea o este considera hacerlo por distintas razones. Existe la posibilidad que no sea consciente del daño potencial que pueda causar. La industria del tabaco invierte millones de dólares en comercializar estos productos como agua de frutas vaporizada. Brinda respuestas a las preguntas o mitos que tenga del tema. Apela a su buen juicio. La Asociación Nacional del Pulmón ofrece espacios para una conversación saludable en esta discusión llamada **The Vape Talk***

4 Un Gran Inicio: ¡No Te Detengas!

Toda esta información ayuda a formular un plan de comunicación para ti y tu adolescente, el vapeo tiene un alto porcentaje de sustancias adictivas. Una conversación posiblemente no sea suficiente. Necesitará de un apoyo constante para dejarlo. Se deben mantener las líneas de comunicación abiertas y de manera constante. Descubran recursos en familia e invítale a involucrarse en el proceso. Una de las mejores herramientas para ayudar a tu hijo/a/e a dejar el vapeo por si mismo/a/e es – **MyLifeMyQuit.com***



Independientemente de todos los recursos y estrategias que la industria del tabaco invierte para su comercialización, la verdad está a nuestro alcance. Todas estas herramientas y más, se encuentran disponibles en **PAStart.org/Vaping**. Utiliza nuestra colección de materiales para crear una estrategia que empoderará tanto al adolescente como a la persona que le acompañe en el proceso. Todo el contenido está diseñado para ayudarles en el inicio.



Tips Para El Éxito

- Ser empáticos.
- Tratar de recordarles lo que se siente ser adolescente.
- Preguntar constantemente.
- Ser oyentes atentos.
- Aplicar técnicas de Paternidad Positivas.
- Evitar la crítica.
- Ser pacientes.
- Mostrar hechos e información.
- Responder a sus preguntas de manera honesta.



* Ingresa a nuestro código QR o visita nuestra página pastart.org/vaping, para obtener más información y tener acceso a nuestro material interactivo.

Conoce Más Acerca De PAStart.org



Commonwealth Prevention Alliance

El material posee permisos para ser usado únicamente con fines ilustrativos y cualquier persona representada en el material es solamente un ejemplar.