



Hablar con sus hijos acerca del vapeo

sin caer en una situación incómoda.

Seamos realistas,

el hablar con los jóvenes acerca del vapeo no es siempre fácil. **Pero sí es importante.**

¿Las buenas noticias?

No necesita ser un experto o encontrar las palabras perfectas. **Solo necesita empezar la conversación.**

Por qué importa esta conversación.

Los jóvenes se topan con el vapeo en todos lados: en las redes sociales, en la escuela y a veces hasta en la casa. **Y ya no es solamente la nicotina.** Algunos vapeadores contienen THC, el químico de la marihuana que produce una sensación embriagante.

El hablar sobre ello de manera temprana (y frecuente) les ayuda a:

- Entender lo que realmente es el vapeo (y lo que no es).
- Ver más allá de los mitos y la mercadotecnia.
- Conocer la diferencia entre los vapeadores de nicotina y los vapeadores de THC.
- Entender las consecuencias reales.
- Tener más confianza para decir que no.
- Saber que pueden acercarse a usted con sus preguntas o desaciertos.

Contenido:

Cómo iniciar la conversación	1	DÓNDE COMENZAR
Mantener la conversación activa	2	
¿Realmente vale la pena vapear?	3	TODO ACERCA DEL VAPEO
¿Y qué hay acerca del vapeo de THC en Texas?	4	
El vapeo en Texas	5	
La cuestión ambiental del vapeo	6	
Alternativas sanas al vapeo	7	
Frases para iniciar la conversación que realmente funcionan	8	LA CONVERSACIÓN
Si sus hijos dicen que los amigos los están presionando	9	
Si sus hijos dicen que vapear no hace daño	10	
Si dicen, "Pero es que sabe a dulce."	11	
Si dicen, "Tú vapeas/fumas - ¿por qué yo no puedo?"	12	
Si sus hijos admiten que han intentado vapear	13	
Notas finales para los padres de familia	14	RECURSOS
Recursos útiles para usted y sus hijos	15	
Referencias	16	

Cómo iniciar la conversación

No necesita una larga plática o tratarla como un "gran acontecimiento."

Los pequeños momentos casuales funcionan mejor.

Intente lo siguiente:

- **Comparta lo que haya aprendido** sobre el vapeo, la adicción a la nicotina, los químicos dañinos y el THC.
- **Hable sobre cómo las compañías** de vapeadores usan los sabores, los colores y las redes sociales para atraer a la juventud.
- **Mencione que en la actualidad algunos dispositivos de vapeo contienen THC** y que pueden tener la apariencia de bolígrafos, memorias USB o marcadores fluorescentes.
 - *En Texas, la posesión de un vapeador con THC puede derivar en cargos de felonía, aun cuando la persona no sabía que el dispositivo contenía THC.*
- **Pregunte qué harían** si alguien les ofreciera un vapeador.
- **Ayúdelos a que practiquen** qué decir si se sienten presionados.
- **Recuérdelos que no tienen que seguir la corriente** y que sus decisiones tienen consecuencias reales.

Lo más importante:

Escuche más y hable menos.

Sus respuestas le dirán la dirección que debe tomar la conversación.

Mantener la conversación activa

Este asunto no debe quedarse en una sola plática. Mientras siga existiendo el vapeo, la conversación debe seguir abierta.

- **Saque el tema de manera natural** cuando el vapeo aparezca en la televisión o redes sociales.
- **Comparta información nueva** conforme la vaya aprendiendo.
- **Siga reforzando** las aptitudes y la confianza de sus hijos.
- Díales que **confía en ellos** y que **siempre estará a su lado**.



¿Realmente vale la pena vapear?

Ayude a que sus hijos vean el impacto que tiene el vapeo en la vida real, no solamente los riesgos a la salud.

El vapeo no afecta únicamente a sus pulmones.

El vapeo ha sido asociado con:

- **Problemas de la piel** como enrojecimiento, resequedad y envejecimiento prematuro.
- **Mal aliento**, boca seca y caries.
- Una condición informalmente conocida en los círculos médicos como **“lengua negra vellosa,”** la cual es causada por irritación y exposición a químicos.

Lo que no es exactamente lo más deseable para los adolescentes.

Si el vapeador contiene THC, los riesgos aumentan y pueden incluir:

- Deterioro de la memoria y la concentración.
- Cambios de ánimo.
- Aumento de ansiedad y paranoia.
- Impactos en la función del cerebro en desarrollo.



¿Y qué hay acerca del vapeo de THC en Texas?



Puede decir que:

"Algunos jóvenes piensan que es solo vapear, pero en Texas los vapeadores con THC son un tema muy serio. Una decisión puede tener consecuencias que duran más allá de un solo momento."

Mantenga la calma. Sea objetivo.

Deje que la seriedad del asunto hable por sí sola.

Esta es una parte importante de la conversación.

En Texas, la posesión de productos de THC puede llegar a ser una **felonía**.

Esto significa que:

Si tienen 17 años o más:

- Sistema de justicia criminal para adultos.
- De 180 días a 2 años en la cárcel.
- Multas de hasta 10,000 dólares además de otros gastos legales.
- Una felonía en su historial puede afectar:
 - Oportunidades de trabajo a futuro.
 - Aplicaciones para becas y universidades.
 - Elegibilidad militar.
 - Aplicaciones para vales de vivienda.
 - Licencias profesionales.
 - Derechos para portar armas.

Si son menores de 17 años:

- Detención juvenil.
- Toque de queda impuesto por la corte.
- Monitoreo con aparatos electrónicos en el tobillo.
- Libertad condicional intensiva.
- Colocación residencial o internamiento determinado por el Departamento de Justicia Juvenil de Texas.

El vapeo en Texas

Puede poner en riesgo varias oportunidades:

Más allá de problemas legales, el vapear **THC puede tener consecuencias duraderas**. En algunos casos, una condena por posesión de THC puede eliminar la elegibilidad para las oportunidades listadas a continuación:

- Entrada a la universidad.
- Elegibilidad para becas.
- Reclutamiento militar.
- Oportunidades de empleo.
- Estatus de residencia.
- Sección 8/elegibilidad para vales de vivienda.
- Deportes escolares y actividades extracurriculares.

Y también le puede costar dinero:

El vapeo está prohibido en muchos lugares, incluyendo:

- Escuelas.
- Parques.
- Patios de restaurantes.
- Espacios públicos cerrados.



El ser descubierto puede resultar en multas que se acumulan rápidamente. Las consecuencias legales son mucho más caras.

La cuestión ambiental del vapo

(Es algo importante para los jóvenes.)

El tirar un vapoador significa tirar:

- Desechos peligrosos (sales de nicotina, metales pesados).
- Baterías de litio que pueden ocasionar incendios en la basura.
- Plástico que se desintegra en microplásticos.



Un dispositivo = muchos problemas ambientales.

Alternativas saludables al vapeo

Si sus hijos se sienten ansiosos, estresados, aburridos o con curiosidad, ayúdelos a encontrar mejores maneras de sobrellevar esos sentimientos.

Para regular las emociones, pueden intentar:

- Respirar profundamente.
- Escribir en un diario.
- Hablar con alguien de confianza.

Para el estrés o el aburrimiento, pueden intentar:

- Juguetes sensoriales o juegos.
- Aprender un pasatiempo nuevo.
- Actividad física o deportes.



Frases para iniciar la conversación que realmente funcionan

Los padres deben ser directos y consistentes en su mensaje:

"No quiero que vapees."

"No apruebo el vapo o los productos de THC."

"En nuestra familia, ¡no promovemos el vapo!"

"Mi deber es ver por tu seguridad, y eso es algo que me tomo muy en serio."

En vez de comenzar con un sermón, empiece con curiosidad y mantenga la conversación abierta.

Deje que sus respuestas guíen la conversación, pero además no tenga miedo de establecer sus expectativas claramente.

"He oído acerca de los vapeadores de THC - ¿qué piensan los jóvenes sobre ellos?"

"¿Piensas que la mayoría de los jóvenes están conscientes que se pueden meter en grandes problemas debido a ellos?"

"Si alguien te ofreciera uno, ¿qué harías?"

La meta es desarrollar una conversación que sea abierta y clara a la vez: escuchar sin juzgar, al mismo tiempo que se establecen expectativas firmes.



Si sus hijos dicen que sus amigos los presionan

Usted puede decir:

"Gracias por decirme. Es normal el querer encajar."

"Puedes decir, 'No gracias, estoy bien,' pero yo sé que eso no siempre es fácil."

"Ayuda tener al menos un amigo que también diga que no."

"Lláname a cualquier hora si necesitas una forma de salir. No haré ninguna pregunta." (*En ese momento.*)



Si sus hijos piensan que el vapear no hace daño

Comparta los hechos tranquilamente:



"No es solo vapor de agua - es un aerosol lleno de químicos."

"Algunos vapeadores contienen THC, y eso cambia todo ante la ley."

"La nicotina puede dañar tu cerebro en desarrollo."

"No siempre sabemos qué es lo que tienen estos dispositivos."

Si dicen, "Pero es que sabe a dulce"

Explique que:

"Los sabores están diseñados para enganchar a los consumidores jóvenes."

"Las compañías saben que los sabores dulces facilitan que los jóvenes comiencen a usarlos."



Si dicen, "Tú vapeas/fumas - ¿por qué yo no puedo?"

La honestidad es importante:

"Yo he cometido errores, y no quiero que tú los repitas."

"El dejar el hábito ha sido muy difícil, y no quiero que atravesies por eso."

"Me importan tu salud y tu futuro."



Si sus hijos admiten que han intentado vapear

Primero: agradézcales su honestidad.

Puede decir:

"Aprecio que me hayas dicho."

"Yo no estoy aquí para castigarte. Estoy aquí porque me importas."

"Estamos del mismo lado."

Si el THC está de por medio, mantenga la calma y aborde el tema directamente:

"En Texas, el THC trae consigo consecuencias legales serias. Vamos a asegurarnos de que te mantengas a salvo."

Recuérdelos: Los gigantes del tabaco se dirigen a los jóvenes muy a propósito. Las mismas compañías que llegaron a vender los cigarros causantes de cáncer, el día de hoy están detrás de muchos productos de vapeo usando sabores, influencers y las redes sociales para enganchar a los consumidores jóvenes de por vida.

Notas finales para los padres de familia

**No necesita
asustar a sus hijos.**

**No tiene que ser
perfecto.**

Solamente necesita:

- Mantenerse informado.
- Conservar la calma.
- Ser consistente.
- Dejar la puerta abierta.
- Decirles claramente a sus hijos que no aprueba el vapeo o los productos de THC.

Ya que la herramienta de prevención más poderosa no es el miedo.

Es la conexión.

Recursos útiles para usted y sus hijos

- Llame al **1-800-QUIT-NOW** por ayuda para dejar de fumar.
- Mande el texto **JOINRESPIRA** al **88709** por ayuda a dejar el vapeo en **INGLÉS**
- Mande el texto **ADIOSNIC** al **88709** por ayuda a dejar el vapeo en **ESPAÑOL**

¿Desea aprender más?

Escanear para recursos locales en su comunidad.



smoketreeepdn.org

Escanear para videos breves y útiles que puede ver a cualquier hora.



youtube.com
@smoketreeepasodelnorte

Escanear para recibir información sobre la marihuana y el CBD.



samhsa.org

Escanear para descifrar el lenguaje de los emoticones de vapeo.



smoketreeepdn.org

Escanear para aprender los términos populares de la nicotina y el THC.



smoketreeepdn.org

Esta guía está basada en información de organizaciones de salud pública confiables y expertos en prevención juvenil, incluyendo a:

A Smoke-Free Paso del Norte

American Lung Association

Campaign for Tobacco-Free Kids

Canadian Lung Association

QuitNow de Canadá

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés)

Toda la información refleja los resultados de estudios basados en la evidencia sobre la prevención del vapeo juvenil y comunicación entre padres e hijos.

Acerca de A Smoke-Free Paso del Norte

A Smoke-Free Paso del Norte, una iniciativa de la Paso del Norte Health Foundation, trabaja para prevenir el vapeo juvenil y el consumo de tabaco a lo largo de nuestra región y apoya a las familias e individuos en su camino para dejar el hábito.



A Smoke-Free Paso del Norte es una iniciativa de Paso del Norte Health Foundation.

¿Necesita apoyo para dejar el tabaco o el vapeo?
Encuentre ayuda gratis disponible en 800-QUIT-NOW o vapefreepdn.org.

