ENTIENDE EL VAPEO EN LOS JÓVENES Y EMPIEZA LA CONVERSACIÓN CON TUS HIJOS

¿Por qué es importante hablar con tus hijos sobre el vapeo?

Hablar con tus hijos sobre el vapeo es crucial porque les ayuda a entender los riesgos de salud y las implicaciones sociales que están relacionados con estos productos. Nunca se es demasiado joven para iniciar una conversación con tus hijos y establecer expectativas.

Al tener conversaciones abiertas y honestas, los padres pueden disipar mitos, proporcionar información precisa y fomentar el pensamiento crítico. Este enfoque proactivo empodera a los jóvenes a tomar decisiones informadas, resistir la presión de sus compañeros y desarrollar hábitos saludables que los beneficiarán a lo largo de sus vidas.

La información proporcionada en este recurso le ayudará a prepararse para comenzar la conversación con su hijo en cualquier momento.

CÓMO ABRIR LA CONVERSACIÓN

- Cuando hables con tu hijo ofrece más orientación e información
- Comparte lo que has aprendido sobre el vapeo, como los peligros que contiene la adicción a la nicotina y los químicos nocivos. Expresa abiertamente tus preocupaciones sobre cómo las compañías de vapeo se dirigen a los niños con su publicidad.
- Pregúntale a tu hijo(a) que haría si alguien le pidiera que usara un vape y dale opciones de como aprender a decir que no.
- Siempre anima a que sean ellos mismos, que tomen sus propias decisiones, y que no caigan en la presión social. Recuérdales que todas las decisiones que tomamos tienen consecuencias.

CONTINÚA LA CONVERSACIÓN

Ahora que entiendes más acerca del vapeo, busca más oportunidades para traerlo a la conversación. Tus conversaciones deben ser continuas... siempre y cuando los cigarrillos electrónicos y los vapes sigan estando disponibles en el mercado.

Comparte cualquier tipo de información nueva que hayas escuchado sobre el tema y alientalos a tomar decisiones basados en todas las razones que ya hablaste con ellos.

Y siempre encuentra maneras de desarrollar su confianza destacando sus habilidades y fortalezas personales.





El vapeo no solo afecta la salud de tus hijos. También los previene de poder hacer lo que aman y de alcanzar sus metas.

No hay nada atractivo sobre el vapeo

El vapeo puede afectar la piel, causando enrojecimiento, inflamación, piel seca y envejecimiento prematuro. También se ha relacionado con la sequedad de boca, mal aliento, caries dentales y una acumulación de células muertas de la piel en la lengua llamada "lengua negra y peluda".





Vaping could put your child's extracurricular activities at risk

Muchos equipos deportivos escolares y otros clubes tienen un código de conducta para los participantes. Ser atrapado vapeando puede ser una violación, y podría llevar a que tu hijo sea suspendido o que lo saquen del equipo o actividad.

Si tu hijo se encuentra en algún deporte escolar o en algún otro club que tengan código de conducta, revisa el código junto con tu hijo. Considera hablar con un líder, entrenador, o capitán del equipo si no es muy claro que el vapeo viola el código de conducta.









El vapeo de su hijo podría costarte mucho dinero

El vapeo y la venta de productos de vapeo están sujetos a muchas de las mismas restricciones que los productos de tabaco. En la mayoría de las localidades, el vapeo está prohibido en los terrenos escolares, parques que son propiedad de la ciudad, patios de restaurantes y espacios públicos interiores.

Ser atrapado vapeando donde no está permitido podría significar multas de cientos de dólares.



El residuo de los vapes es terrible para el medio ambiente

Si tu hijo es apasionado por el medio ambiente, debe ser consciente de que el vapear tiene graves consecuencias ambientales.

Desechar un dispositivo de vapeo significa desechar desechos peligrosos, desechos electrónicos y desechos plásticos de un solo uso, todo al mismo tiempo.

Desechos peligrosos - Las sales de nicotina y los metales pesados, como el níquel, el cadmio, el plomo y el mercurio, pueden filtrarse al agua y al suelo.

Residuos electrónicos - El litio en las baterías es un recurso finito que podría ser utilizado para crear baterías para coches eléctricos o bicicletas eléctricas. También es flamable. Vapes desechados han causado incendios en los contenedores de basura y en las instalaciones de residuos.

Residuos plásticos de un solo uso - los componentes plásticos de los dispositivos de vapeo acaban descomponiéndose en microplásticos, que pueden acumularse y dañar las células de los organismos vivos.



AYÚDALES A ENCONTRAR ALTERNATIVAS AL VAPEO

Cosas que pueden hacer cuando están estresados o aburridos:



Herramientas de distracción como juguetes o juegos en su teléfono



Un nuevo pasatiempo como tejer o la guitarra



Actividad física/deportes

Maneras de manejar su estado de ánimo sin vapear:



Ejercicios de respiración profunda



Escribir en un diario



Hablarlo



Consigue ayuda para ellos si sospechas que están usando vapeadores





INICIADORES DE CONVERSACIÓN Y RESPUESTAS

Si no estás seguro de cómo hablar sobre el vapeo con tus hijos, estos ejemplos de iniciadores de conversación pueden ayudarte. Estos consejos son proporcionados por Protect Kids Fight Flavored E-Cigs

Estas son algunas formas de iniciar la conversación. Inicia conversaciones con una pregunta para evaluar cuánto sabe tu hijo.

- "Vi algo en las redes sociales sobre el vapeo. ¿Sabes lo que es vapear?
- "¿Crees que algunos niños presionan a otros niños para convencerlos de vapear?"
- "Escuché que un padre en la escuela encontró un dispositivo de vapeo, y me hizo preguntarme: ¿Sabes cómo se ve un cigarrillo electrónico?



Las respuestas de tu hijo serán el corazón de la conversación y te guiarán a donde necesites llevar la conversación.

Si tu hijo le dice que sus amigos le están pidiendo que pruebe el vapeo.

Algunas respuestas pueden ser:

- "Gracias por compartir eso conmigo. Es normal querer sentirse como si encajaras".
- "Puedes intentar ser firme y decir: "No, gracias, estoy bien". Pero sé que a veces es más fácil decirlo que hacerlo".
- "Ayuda si no estás solo. Encuentra a alguien más en tu grupo que pueda decir que no, te ayudará tener un amigo a tu lado"
- Hazles saber que está bien alejarse de una situación si se sienten presionados.

Si tu hijo piensa que el vapeo no es malo para ti, comparte información con ellos:

Algunas respuestas pueden ser:

- "Esto no es solo vapor de agua inofensivo. . El aerosol de un vaporizador contiene nicotina, propilenglicol, disolventes, saborizantes químicos y más. No están bien regulados, así que ni siquiera sabemos todo lo que hay en ellos. Poner sustancias químicas y partículas desconocidas en lo profundo de los pulmones no es seguro ni saludable".
- "Los cigarrillos electrónicos contienen nicotina al igual que los cigarrillos normales, por lo que son muy adictivos".
- "Un vape o cigarrillo electrónico por lo general contiene tanta nicotina como un paquete completo de cigarrillos, o más".
- "La nicotina daña el cerebro. Puede afectar la memoria y la concentración, y entrena a tu cerebro para que sea más fácilmente adicto a otras drogas".

Si tu hijo señala que los cigarrillos electrónicos parecen inofensivos porque vienen en diferentes sabores, hazle saber:

Algunas respuestas pueden ser:

- "Eso se debe a que las compañías de vapeo están usando sabores que atraen a los niños, por lo que los probarán y se volverán adictos".
- "Las compañías tabacaleras han estado atrayendo a los niños con todo tipo de productos saborizados durante décadas. Los sabores hacen que sea más fácil empezar usar estos productos".

Si tu hijo dice: "Tu fumas/vapeas, ¿por qué no debería hacerlo yo?"

Algunas respuestas pueden ser:

- "He cometido muchos errores y estoy aprendiendo de ellos todos los días. Espero que no cometas esos mismos errores".
- "Nunca debería haber comenzado a fumar/vapear. Renunciar fue muy difícil, y no quiero que pases por eso. Y tengo miedo de qué tipo de daño he hecho a mi cuerpo".
- "Dejar es muy difícil y no he podido hacerlo. No quiero que tengas que pasar por eso algún día".

Prepárate para escuchar que tu hijo puede haber probado un vape. Un porcentaje mucho más alto de niños han probado el vapeo de lo que la mayoría de los padres reconocen.

- Asegúrate de empezar agradeciéndoles por ser honestos. Esto es clave para continuar una conversación abierta y una relación de confianza.
- Explica que tu motivación es protegerlos y cuidarlos. "Quiero que sepas que aprecio tu honestidad. Me preocupo porque me importas tu y tu salud".

Recuérdale a tu hijo que ambos están del mismo lado cuando se trata de las grandes empresas tabacaleras.

- Tu hijo es el objetivo de la publicidad de Big Tobacco, ideada para atraer intencionalmente a una audiencia joven a la nicotina, y hacerlos clientes de por vida. Las mismas compañías que financiaron y promovieron los cigarrillos que causan cáncer son las mismas detrás de muchos productos de vapeo.
- ¿Sabes por qué las cápsulas JUUL y otros cigarrillos electrónicos vienen en sabores afrutados? Fueron creados intencionalmente para enganchar a los niños.

Habla sobre por qué la gente vapea

- Algunas personas vapean porque tienen curiosidad, pero la nicotina es adictiva y probarla unas cuantas veces podría hacerte enganchar.
- Algunas personas vapean cuando están estresadas, pero hay maneras más saludables de manejar el estrés. El vapeo juvenil también se ha relacionado con síntomas de salud mental, como la depresión.

Haz preguntas sobre lo que tu hijo está escuchando, viendo o ha aprendido sobre el vapeo.



Herramientas adicionales para guiar su conversación con su hijo.

- Smoke-Free Paso Del Norte YouTube
- VapeFreePDN.org
- Manda un mensaje de texto con la palabra "QUIT" al 4788 para recibir consejos, tips e inspiración gratis sobre maneras para ayudar a tus hijos a dejar de vapear.
- Padres, ayuden a sus hijos a dejar de vapear. Diles que envien un mensaje de texto con la palabra "DITCHVAPE" al 88709 para recibir consejos, sugerencias y tips gratis sobre formas de dejar de fumar.

CITATIONS

- Prevent vaping: A smoke free paso del norte. Smoke Free Paso del Norte. (n.d.).
 - Retreived from https://www.smokefreepdn.org/vaping-prevention
- Talk to your child about vaping. Talk To Your Child About Vaping | American Lung Association. (n.d.).
 - Retrieved from https://www.lung.org/quit-smoking/vape-talk
- Get the facts. Campaign for Tobacco-Free Kids. (n.d.).
 - Retrieved from https://fightflavoredecigs.org/tips-on-talking-to-your-kids
- Canadian Lung Association. (n.d.). How to talk to your child about vaping.
 - Retrieved from https://www.lung.ca/sites/default/files/Disease%20Fact%20Sheets/Vaping%20% 26%20smoking%20resources/Vaping%20Conversation%20Guide%20for%20Paren ts%2008Mar24.pdf
- (n.d.). QUITNOW.CA. Talking to Your Child about Quitting Vaping.
 - Retrieved from https://quitnow.ca/sites/default/files/2024-01/quitnow-talking-child-about-va ping-parents-guide.pdf
- Centers for Disease Control and Prevention. (n.d.). What you can do to protect youth from the harms of Vaping. Centers for Disease Control and Prevention.
 - Retreived from https://www.cdc.gov/tobacco/tobacco-features/back-to-school.html#:~:text= Youth%20might%20turn%20to%20vaping,be%20a%20source%20of%20stress.

Un Paso del Norte Smoke-Free es una iniciativa de la Paso del Norte Health Foundation que utiliza un enfoque integral y coordinado para prevenir el vapeo y el consumo de tabaco por parte de los jóvenes, así como proporcionar ayuda para que los usuarios de tabaco dejen de fumar.