

Cómo hablar con sus hijos sobre vapear

Como padre o madre, usted tiene un gran impacto sobre las acciones de sus hijos. Es importante hablar con ellos sobre vapear.¹

ANTES DE HABLAR CON SUS HIJOS²

Infórmese

- Obtenga información fiable sobre el vapeo entre los jóvenes
 - Busque recursos en línea como:
 - › The Truth Initiative³
 - › Kit de Herramientas de Prevención del Vapeo de la Universidad de Stanford (Stanford Vaping Prevention Toolkit⁴)
 - › Guías de Conversación de la Asociación Americana del Pulmón (American Lung Association Conversational Guides⁵)
 - Hable con un proveedor de atención médica
 - Contacte con Kick It California⁶

Comprenda por qué

- Los niños comienzan a vapear:
 - Por curiosidad
 - Por presión social
 - Por los sabores disponibles
- Los niños y adolescentes continúan vapeando:
 - Para sobrellevar cosas como el aburrimiento o la ansiedad
 - Para evitar los síntomas de abstinencia
 - Para encajar en un grupo

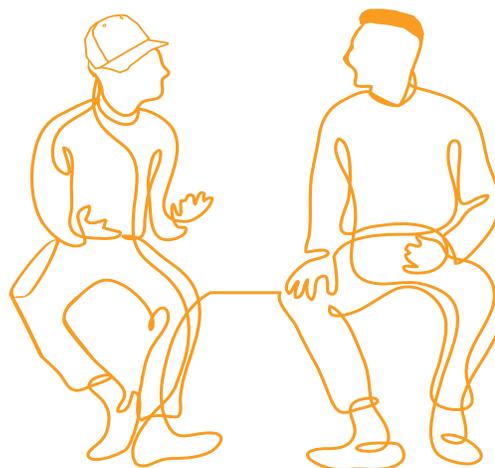
Prepárese para escuchar

- Su meta es tener una conversación, no un debate
 - Trate de no juzgar
 - Intente ponerse en el lugar de sus hijos
 - Mantenga una mente abierta

INICIE LA CONVERSACIÓN^{1,2}

Encuentre el momento y la manera adecuada de dirigirse a su hijo/a

- Aproveche ciertos momentos para sacar el tema sin que se sienta forzado
 - Al ver a alguien vapear
 - Al pasar por delante de una tienda de vapeo
 - Al ver un anuncio sobre vapear
 - Al recibir una carta de la escuela acerca de las reglas de vapear
- Trate de hacer preguntas abiertas
 - ¿Qué sabes acerca de vapear?
 - ¿Qué es lo que piensas sobre vapear?
 - ¿Cómo te hace sentir vapear?
- Escuche a su hijo/a atentamente
 - Repita cosas que mencionaron sus hijos
 - Hágle entender que lo/a entiende, incluso sin estar de acuerdo



RESPONDA A LAS PREGUNTAS DE SUS HIJOS²

Ofrezca información honesta y con base científica.¹ Estas son algunas ideas:

- ¿Por qué es malo vapear?
 - La mayoría de los dispositivos para vapear contienen nicotina, la cual puede causar adicción
 - Tu cerebro aún se está desarrollando, lo cual significa que el riesgo de adicción es mayor
 - Los dispositivos para vapear también pueden afectar otras cosas como la memoria y la concentración
 - Cuando vapeas, inhalas pequeñas partículas de los productos químicos que se han calentado y que pueden dañar tus pulmones
- ¿No son más seguros los dispositivos para vapear que los cigarrillos?
 - Aunque la mayoría de los expertos está de acuerdo en que los dispositivos para vapear son más seguros que los cigarrillos, estos no pueden considerarse seguros
 - › Este hecho es cierto ya que muchos dispositivos para vapear contienen nicotina y otros químicos que pueden ser perjudiciales para la salud
 - Repasemos juntos/as información sobre vapear y veamos lo que piensas después
- Ya he probado los cigarrillos electrónicos, ¿cuál es el problema?
 - Gracias por ser honesto/a conmigo
 - Vapear una vez puede no ser un problema, pero sí puede llevar a desarrollar un hábito
 - Me preocupa tu salud porque todavía no conocemos los riesgos a largo plazo de vapear
 - En tu próxima visita al médico, ¿qué te parece si preguntamos sobre los riesgos de vapear?

SIGA HABLANDO SOBRE EL TEMA²

No se trata de conversar solo una vez y listo

Trate de tener estas conversaciones a menudo y de manera calmada. Recuerde...

- Conectar con la persona y animarla
- Seguir recordando y repitiendo temas importantes
- Compartir datos y recursos útiles

**¡Reciba ayuda GRATUITA para
dejar los cigarrillos electrónicos!
1-800-600-8191**

¹ Partnership to End Addiction. *Vaping Guide For Families* (2021).

² U.S. Surgeon General's Report: *Know the Risks: E-cigarettes & Young People. Parent Tip Sheet* (2021).

³ www.thisisquitting.com.

⁴ <https://med.stanford.edu/tobaccopreventiontoolkit>.

⁵ www.thevapetalk.org

⁶ 1-800-600-8191 - kickitca.org/es