

HOJA DE CONSEJOS:

HABLANDO CON LOS ADOLESCENTES

CONSEJOS PARA PADRES, MAESTROS, ENTRENADORES Y MÁS

A veces pareciera que los adolescentes no escuchan lo que les decimos, pero estudios de investigación demuestran que los adultos influyen mucho en el comportamiento de los jóvenes. Como un adulto en el que confían, usted puede afectar sus opciones. Lo que usted dice, y el ejemplo que les da, influyen. Los siguientes consejos pueden servirle para iniciar la conversación.

ESCUCHE

Haga que se sientan escuchados. Consideren sus opciones y sigan conversando. Aunque ya hayan hablado de este tema, los problemas y las opiniones de los adolescentes cambian todo el tiempo. Además, conforme van creciendo, los adolescentes pueden sentirse más presionados por sus amigos y compañeros de escuela.

ESTABLEZCA REGLAS CLARAS

Aclare cuáles son las reglas como familia, escuela o equipo deportivo, y manténgalas. Dígalas qué pasará si no cumplen con las reglas.

ENFÓQUESE EN USAR MENSAJES POSITIVOS

Aliéntelos a elegir opciones que los ayudarán a alcanzar sus objetivos.

INFÓRMESE SOBRE CÓMO VAPEAN LOS ADOLESCENTES

Debido a la gran variedad de dispositivos para vapear que se disimulan muy bien, es más fácil que nunca esconderlos y vapear en la escuela o durante actividades escolares. Haga clic aquí para darse una idea de cómo son los dispositivos para vapear.

MENCIONE LAS CONSECUENCIAS POR DESOBEDECER LAS REGLAS

A los adolescentes que rompen las reglas escolares o de una actividad escolar pueden suspenderlos o expulsarlos de un equipo.

sigue en el otro lado... →



EXPLÍQUELES QUE PUEDEN PERDER EL CONTROL

La mayoría de los productos para vapear contienen nicotina, hasta muchos de los que dicen “sin nicotina” en el envase. Gran parte de los adolescentes empiezan pensando que pueden parar cuando quieran y que nunca se volverán adictos. Y muchos más empiezan fumando cigarrillos tradicionales, un producto que mata a la mitad de quienes lo consumen. De hecho, es cuatro veces más probable que un adolescente que vapea empiece a fumar.

RECUÉRDELES QUE SON UN MODELO PARA OTROS ADOLESCENTES

Recuérdelos que estudiantes y hermanos más pequeños los ven como un ejemplo. ¿Como se sentirían si uno de sus hermanos menores se volviera adicto al vapeo?

NO TODOS LO HACEN

Es más fácil que los adolescentes se opongán a la presión de sus compañeros si saben que no todos están vapeando. Dígalos que más de la mitad de los estudiantes de high school y middle school nunca han vapeado, así que no son los únicos.

COMPARTA LOS HECHOS CIENTÍFICOS

A pesar de lo que se diga entre adolescentes, vapear no es solo “vapor de agua inofensivo”. La mayoría de los productos para vapear contienen nicotina, saborizantes artificiales y otras sustancias químicas. Enfatices el hecho de que los adolescentes que consumen productos JUUL o vapean con nicotina o THC podrían desarrollar problemas aprendiendo y con la memoria, ya que tanto la nicotina como el THC tienen efectos negativos en el desarrollo cerebral adolescente. Para obtener más detalles, visite [Introducción al vapeo: lo que necesita saber](#).