

¿QUÉ HAGO SI DESCUBRO

QUE MI ADOLESCENTE ESTÁ VAPEANDO?

PRIMERO, INFÓRMATE ANTES DE TENER UNA CONVERSACIÓN

Muchos adolescentes que vapean creen que lo que están consumiendo es solo vapor de agua inofensivo. Para entender lo que están consumiendo realmente, es importante que tú te informes sobre el vapeo antes de hablar con tu hijo.

La mayoría de los productos para vapear contienen nicotina, aunque muchos dicen “sin nicotina” en la etiqueta. La mayoría de los adolescentes empiezan a vapear pensando que podrán dejar de hacerlo cuando quieran y nunca desarrollarán una adicción. Y muchos más empiezan a fumar cigarrillos, un producto que mata a la mitad de quienes lo consumen. De hecho, un adolescente que vapea tiene cuatro veces más probabilidades de empezar a fumar.

Además de todo eso, los adolescentes que consumen productos JUUL o vapean con productos que contienen nicotina o el THC de la marihuana podrían desarrollar problemas para aprender y memorizar. Tanto la nicotina como el THC tienen efectos negativos en el desarrollo del cerebro de los adolescentes. Para obtener más información, visita ColoradoSinTabaco.org.

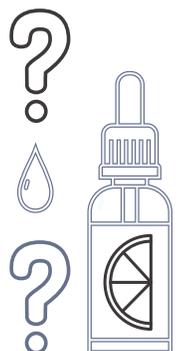
INVITA A TU ADOLESCENTE A CONVERSAR CONTIGO, TEN PACIENCIA Y PREPÁRATE PARA ESCUCHARLO

Si a tu hijo adolescente lo descubres vapeando o él mismo lo admite, intenta mantener la calma y no juzgarlo. Escúchalo, no le des un sermón.

- Trata de entender sus sentimientos.
- Evita juzgarlo.
- Sigue haciéndole preguntas y asegúrate de entender lo que te dice.

Esta es una excelente oportunidad para hablar y averiguar por qué lo estaba haciendo. Pídele que te cuente qué es lo que lo llevó a vapear, o pregúntale algo como: “¿Cuáles fueron algunas de las razones?” Dile que te preocupa que lo haga con más frecuencia, pero motívalo para que continúe hablando y hazle más preguntas abiertas sin juzgarlo.

continúa en la siguiente página... →



INTENTA AVERIGUAR SI EXISTE UN PROBLEMA MÁS PROFUNDO

Si ha vapeado más de una vez o lo está haciendo actualmente, intenta descubrir la razón. Por ejemplo, determina si y cómo sus relaciones con otras personas han cambiado, si se siente estresado en la escuela, si sus calificaciones han bajado o si está pasando su tiempo libre con un grupo diferente de amigos.

APOYA A TU ADOLESCENTE PARA QUE DEJE DE VAPEAR

Si tu adolescente demuestra interés en dejar de vapear, felicítalo y pregúntale qué recursos o estrategias piensa que lo ayudarían más para dejarlo. Habla con su doctor o sugiere que llame al programa de Colorado QuitLine. El programa de QuitLine ahora ayuda a adolescentes en Colorado desde los 12 años de edad si quieren dejar de vapear, fumar cigarrillos o mascar tabaco. Los adolescentes pueden inscribirse ellos mismos fácil y rápidamente en www.coquitline.org/es-ES/ o llamando al 1-855 DEJELO-YA para recibir asesoría, ya sea a través de un chat o por teléfono.

La asesoría es gratis y confidencial y se proporciona sin juzgar a las personas. Además, aumenta la probabilidad de dejar de vapear exitosamente. También puedes llamar tú directamente a la línea de ayuda y obtener más información sobre cómo apoyar a tu adolescente de la mejor manera posible.