

HABLANDO CON LOS

ADOLESCENTES

CONSEJOS PARA PADRES, MAESTROS, ENTRENADORES Y ADULTOS A CARGO DE MENORES DE EDAD

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. Lo que tú opinas es importante para los adolescentes que conoces y con los que tienes algún tipo de relación. Tú puedes afectar sus opiniones. Lo que tú dices y el ejemplo que les das influyen, aunque a veces parezca que no. Los siguientes consejos pueden servirte para iniciar la conversación.

ANTES DE HABLAR CON ELLOS, INFÓRMATE

Ya que existe una gran variedad de dispositivos para vapear, es más fácil que nunca esconderlos y usarlos en la escuela o durante actividades escolares. Familiarízate con los diferentes modelos de dispositivos para vapear y aprende a diferenciar los mitos de la realidad antes de iniciar una conversación.

[Coloradosintabaco.org/informese-de-los-hechos/](https://coloradosintabaco.org/informese-de-los-hechos/)

CUANDO QUIERAS HABLAR, ASEGÚRATE DE ESCUCHAR PRIMERO

Haz que se sientan escuchados. Lo más importante es que los adolescentes se sientan seguros hablando abiertamente. Toma en cuenta sus opiniones y sigan conversando. Aunque ya hayan hablado antes de este tema, las ideas de los adolescentes cambian. Además, conforme van creciendo, los adolescentes pueden sentirse más presionados por sus amigos y compañeros de escuela.

¿QUÉ DEBES HACER SI DESCUBRES QUE ESTÁN VAPEANDO?

Si a tu hijo adolescente lo descubres vapeando, trata de mantener la calma. Esta es una excelente oportunidad para hablar sobre el vapeo y averiguar por qué lo está haciendo. Hazle preguntas como: “¿Me podrías contar por qué vapeas?” o “¿Cuáles son algunas de las razones?” Dile que te preocupa que lo haga, motívalo para que continúe hablando y hazle más preguntas abiertas sin juzgar. Intenta averiguar si existe un problema más profundo.

continúa en la siguiente página... →



Si ha vapeado más de una vez o lo está haciendo actualmente, intenta descubrir la razón. Por ejemplo, determina si/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.

Si tu adolescente demuestra interés en dejar de vapear, felicítalo/la y pregúntale qué recursos o estrategias piensa que lo/la ayudarían más. Sugierele que hable con su doctor o 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 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. No es necesario contar con seguro médico y no se le preguntará sobre su estatus migratorio.

APROVECHA LOS MOMENTOS OPORTUNOS PARA ENSEÑAR

Cuando vean a alguien vapeando en la televisión, o si el tema surge durante una conversación, o incluso si una amiga o un pariente vapea, estas son buenas oportunidades para iniciar la conversación. Pregúntales a los adolescentes qué piensan sobre el tema y deja que ellos dirijan la conversación.

ESTABLECE REGLAS CLARAS

Aclara cuáles son las reglas como familia, escuela o equipo deportivo. Diles qué pasará si no cumplen con las reglas.

USA MENSAJES POSITIVOS

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

MENCIONA LAS CONSECUENCIAS POR ROMPER LAS REGLAS

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

AYÚDALOS A ENTENDER LA REALIDAD

La mayoría de los productos para vapear contienen nicotina, hasta muchos de los que 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 los consumen. De hecho, un adolescente que vapea tiene cuatro veces más probabilidades de empezar a fumar.

continúa en la siguiente página... →



Además de todo eso, los adolescentes que consumen productos JUUL o vapean con nicotina o 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.

[Coloradosintabaco.org/informese-de-los-hechos/vapeo-lo-que-necesita-saber/](https://coloradosintabaco.org/informese-de-los-hechos/vapeo-lo-que-necesita-saber/)

RECUÉRDALLES QUE SON UN MODELO PARA OTROS

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



NO TODOS LO HACEN

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