Cómo:
Iniciar Una Conversación con Su Hijo/a Sobre el Vapeo

Mejores Prácticas y Directrices

VEA A TRAVÉS DEL VAPEO .ORG

CAPÍTULO 1

Antes de Iniciar la Conversación

Puede parecer obvio, pero antes de sentarse con su niño, niña o adolescente para hablar sobre los peligros del vapeo, usted se debería tomar tiempo para investigar un poco. Hay mucha información errónea circulando, así que asegúrese de visitar sitios web confiables, tal como SeeThroughTheVape.org para encontrar información precisa, a fin de iniciar una conversación constructiva.

Aquí hay algunos datos para comenzar:

	1 de cada 7 estudiantes de preparatoria en Utah usan cigarrillos electrónicos.
	A pesar de lo que está escrito en el empaque de los productos de vapeo, un estudio mostró que el 99% de los cigarrillos electrónicos contienen nicotina.
	La nicotina daña el cerebro en desarrollo y pone a los jóvenes a mayor riesgo de adicción a otras drogas.
	El uso de la nicotina en la adolescencia puede afectar la atención, el aprendizaje, el estado de ánimo y el control de los impulsos.
	El aerosol del cigarrillo electrónico que los usuarios respiran del dispositivo contiene substancias nocivas.

Para más estadísticas e información, visite SeeThroughTheVape.org/Dangers-of-Vaping

CAPÍTULO 2

Iniciando la Conversación

Aunque usted no lo crea, los niños, niñas y adolescentes escuchan a sus padres. De hecho, los estudios han demostrado que cuando los padres y madres hablan con sus hijos e hijasy expresan una fuerte desaprobación sobre el vapeo, es menos probable que lo prueben. Sólo recuerde — usted puede hacer la diferencia.

Cuando se trata de la comunicación apropiada, recuerde estas tres sencillas reglas:

Elija la hora cuando no haya una actividad venidera y usted y su hijo/a no estén pensando en hacer otra cosa.

Elija el lugar para hablar libres de distracciones e interrupciones.

Transmita confianza. para que su hijo/a sepa que usted siempre tiene el mejor interés de él o ella en mente.

Consejos para Hablar

Mantenga la calma, sea directo/a, y aborde la conversación con amor.
Aborde la conversación sin prejuicios y sin avergonzar a su hijo/a. Adopte un enfoque sincero y amoroso.

"Miguel, hay algo en lo que he estado pensando últimamente y de lo que quiero hablar contigo. ¿Es ahora un buen momento para hablar?"

Use la "terapia de la malteada".
Tómese tiempo a solas con su hijo/a, donde él o ella sienta que puede hablar de manera segura y abierta. Saliendo a tomarse algo rico le da un lugar al cual acudir y algo que pueden hacer sin muchas distracciones.

"Estaba pensando que podríamos ir a tomarnos una malteada esta noche y ponernos al día." ¿Qué te parece?"

Pregúntele cómo le está yendo y escúchele atentamente.
¿Está estresado/a? ¿Se siente solo/a? Saber cómo se siente le ayudará a entenderle mejor. Esto tiene dos propósitos: funciona como un iniciador de la conversación y ayuda a desarrollar una conexión.

"¿Cómo te fue el día de hoy, cariño? Ahora, las cosas en la escuela deben ser estresantes."

Cuénteles lo que usted aprendió.
Comparta lo que le llamó la atención durante su investigación. Si le hace saber a su hijo/a que esto también es algo nuevo para usted, le ayudará a sentir que no le está hablando condescendientemente.

"Hoy aprendí algo muy interesante sobre el vapeo que quisiera compartir contigo."

Pregúntele: "¿Alguna vez has considerado que esto es un problema?"
Esto podría ser con ella o él mismo, con sus amigos, amigas o la escuela. Esto le ayuda a usted a entender su experiencia y le da a su hijo/a algo por contribuir a la plática.

"Así que, ¿qué piensan tus amigos sobre el vapeo?"

Pídale sugerencias y conviértale en un/a experto/a.

"Mi compañera de trabajo descubrió que su hija está vapeando y me pidió consejo. ¿Qué crees que yo le debería decir?"

Si él o ella minimiza el problema, ayúdele para hacerlo real.
Hable tanto sobre los efectos físicos como mentales del vapeo, y lo comunes que son.

"Jason, el 99% de los cigarrillos electrónicos contienen nicotina que puede dañarte el cerebro y conducirte a la adicción."

Establezca límites claros.
No deje espacio para cualquier confusión. Dígale directa y amorosamente lo que está y no está permitido.

"Si tus amigos comienzan a vapear, quiero que me llames."

Ayude a su hijo/a para que aprenda a decir "No".
Los niños y niñas se enfrentan a una inmensa presión para integrarse. Ayúdelos a aprender habilidades para que digan "no", para que puedan rechazar con seguridad una oferta sin sentir que perderán a sus amigos o su estatus.
Formas en las que su hijo/a puede decir no al vapeo:

- "Simplemente no es para mí."
- "Somos demasiado jóvenes para eso."
- "Tengo metas futuras y no quiero que el vapeo se interponga en mi camino."
- "No tengo ganas."
- "Mis padres se molestarían en serio."
- "NO."

Capítulo 3

Si Su Hijo/a Vapea

Sólo por el hecho de que su niño, niña o adolescente vapee no le convierte a usted en un mal padre o una mala madre. Lo importante es que se mantenga al tanto y continúe amándole y apoyándole.

Aquí están algunos consejos para hacer precisamente eso:

Vea más allá del comportamiento que no le gusta. Vapear es lo que usted ve en la superficie. Lo que hay debajo puede ser un/a niño/a solitario/a que está tratando de encajar, o que está tratando de manejar el estrés de la escuela, o que está sufriendo, por lo que está actuando y buscando amor. Concéntrese en lo que está impulsando el comportamiento y cómo le puede ayudar usted.

Pregúntele qué beneficio está obteniendo y si hay algo saludable con lo que pueda reemplazarlo. Una vez que haya identificado qué es lo que le impulsa, trate de encontrar mecanismos más saludables para lidiar.

Averigüe dónde ha estado obteniendo los vaporizadores y establezca límites claros. Pregúntele dónde ha estado obteniendo esos productos y escuche su respuesta. Entonces, establezca con calma límites claros y firmes con respecto a que el vapeo no está permitido en su hogar y explique por qué.

Ayúdele a dejar de vapear. La nicotina es tan adictiva como la heroína. Dejar de vapear no es fácil, pero es posible. Su hijo tiene más probabilidades de tener éxito con su apoyo y a través de los recursos gratuitos y confidenciales que se ofrecen en **mylifemyquit**. Para más consejos, visite **"Cómo ayudar a su hijo adolescente a dejar de fumar"**.

Capítulo 4

Desarrollando Una Relación Saludable

Por último, pero ciertamente no menos importante, mantener una relación cercana con su hijo/a es la clave para asegurar que se mantenga saludable y seguro/a.

Mientras que a veces puede parecer difícil, recuerde siempre tener en cuenta estas sencillas sugerencias.

Las relaciones de calidad requieren:

- **Respeto** entre las dos personas.
- **Consideración** hacia los sentimientos de la otra persona.
- **Confianza** entre las dos personas.
- **Preocuparse** por los sentimientos de la otra persona.
- **Comprender** cómo es la otra persona, lo que quiere, lo que le gusta y lo que no.

Consejos para desarrollar buenas relaciones:

- **Manténgase en contacto.** Platique con su niño, niña o adolescente regularmente, incluso cuando las cosas vayan bien.
- **Pasen tiempo juntos.** Aún si es sólo una caminata juntos, su hijo/a notará que usted está haciendo tiempo para él/ella.
- **Sea considerado/a.** Recuerde los días especiales. No tiene que ser con un regalo — sólo hágale saber que le recuerda.
- **Reconozca sus esfuerzos especiales.** ¡Alábele!
- **Dígale que le importa.** Conviértalo en un hábito.
- **Apóyele.** Cuando su hijo/a tenga un mal día, ofrézcale un hombro dónde llorar.