

Prevención del Uso de Sustancias: Vapear

Actividades para Padres o Adultos de confianza en el Hogar

¡Reciba un cordial saludo de Candor Health Education!

Las investigaciones muestran que los padres son la influencia número uno en la vida de un niño. Por eso queremos asociarnos con usted para ayudar a su hijo/hija a tomar decisiones saludables. Esta carta contiene un resumen del contenido de nuestro programa de Vapear, así como videos para ver y discutir juntos. Esperamos que esto le ayude a continuar la conversación con su hijo/hija en casa.

El Uso Vapear y Los Adolescentes



Vapear sigue siendo la forma más común en que los jóvenes usan nicotina. La nicotina es una droga altamente adictiva que puede afectar el desarrollo de la vía de recompensa del cerebro, predisponiendo al cerebro a la adicción a otras sustancias.

Información sobre el vapeo

- El 5.9% de los estudiantes de secundaria y preparatoria (1.63 millones) reportan el uso actual de cigarrillos electrónicos (Encuesta Nacional sobre Tabaco en Jóvenes, 2024)
- Los cigarrillos electrónicos exponen los pulmones a una variedad de productos químicos
- Los productos con sabor son utilizados por el 80% de los usuarios adolescentes, con la mayoría usando vapeadores desechables.

Video y Actividad de Discusión – Nicotina del Vapeo

A continuación, hay un clip de video que puede utilizar para iniciar una conversación con su hijo/hija sobre la adicción al vapeo de nicotina. Los estudiantes vieron esto durante la presentación del programa.

[Mis Errores Con El Vapeo: Cómo Se Convirtió En Una Adicción](#)

A continuación, se presentan algunas preguntas para iniciar una conversación con su hijo/hija.

- ¿Por qué algunos adolescentes comienzan a vapear?

- ¿Cómo ha interferido la adicción a la nicotina en la vida de estos adolescentes? ¿Cómo les ha impactado social, emocional y físicamente el vapeo?
- ¿Crees que la gente piensa que se volverá adicta cuando comienza a vapear?

A continuación, vea algunos consejos para hablar con su adolescente sobre las drogas.

Recuerde, usted es la persona más influyente en la vida de su hijo/hija. Las investigaciones muestran que ellos están escuchando.

- **Comience las conversaciones antes de que surja un problema:** Use oportunidades de la vida real como momentos de enseñanza (programas de televisión, titulares, historias en las noticias, cosas que están sucediendo en su comunidad).
- **Use hechos:** Su hijo/hija está expuesto a mucha información errónea. Ayúdelo a determinar qué es verdad y qué es ficción obteniendo información de fuentes confiables.
- **Cree un ambiente seguro y abierto para hablar sobre todos los temas, grandes y pequeños:** El diálogo abierto sobre las pequeñas ocurrencias diarias hará que los problemas más grandes sean más fáciles de discutir.
- **Establezca metas para las conversaciones:** Es importante mantenerse enfocado y tranquilo al hablar con su hijo/hija sobre las drogas. Pensar en lo que quiere decir de antemano le ayudará a estar abierto a escuchar lo que ellos tienen que decir.
- **Busque maneras saludables para enfrentar situaciones como familia:** Ensayar formas positivas de lidiar con el estrés dará a los adolescentes herramientas para usar. Busque oportunidades para realizar actividades como familia para relajarse.
- **Relacione el uso de drogas con el desarrollo cerebral:** El cerebro adolescente aún se está desarrollando. Las decisiones que están tomando ahora pueden afectar su desarrollo cerebral. El 90% de las adicciones comienzan a partir del uso en la adolescencia.

¿Está interesado en mantenerse al día sobre temas de salud que afectan a jóvenes y adultos jóvenes? [Regístrese aquí](#) para recibir el boletín comunitario mensual de Candor Health Education.

No olvide visitar nuestro [sitio web](#) recién actualizado, para obtener estadísticas actualizadas, videos y recursos adicionales sobre el uso de drogas y otros temas de salud.