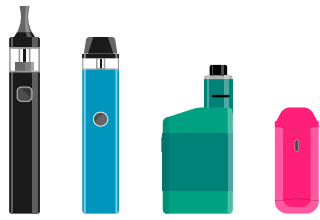


SU HIJO ESTÁ VAPEANDO. ¿Y AHORA QUÉ?

Consejos para Padres y Cuidadores



El vapeo y la nicotina no son seguros. No es sólo vapor de agua.

La nicotina afecta el desarrollo de los cerebros jóvenes. El uso de nicotina puede provocar adicción y poner a su hijo en riesgo de desarrollar otras conductas adictivas (por ejemplo, adicción a las redes sociales, juegos de azar, alcohol y otras drogas). Vapear también puede afectar el rendimiento académico, el sueño y la salud mental.

El aerosol de dispositivos de vapeo también contiene metales pesados (plomo, níquel, cadmio, estaño), agentes cancerígenos (acetaldehído y formaldehído), aditivos alimentarios que no deben inhalarse (aromas, propilenglicol, glicerina vegetal) y otras sustancias que provocan inflamación y daño pulmonar (acroleína, diacetilo, dietilenglicol). Empodérese usted y a su hijo para proteger su salud y bienestar.



¿Su Hijo Fuma o Vapea? Reconozca las Señales

- Visitas frecuentes al baño.
- Olores persistentes diferentes en su dormitorio o el uso de ambientadores para enmascarar los olores.
- Mantiene la puerta del dormitorio cerrada con llave.
- Reticencia a dejarle tocar sus pertenencias.
- Dispositivos extraños o piezas de plástico tiradas por ahí.
- Tos inusual.
- Cambios de humor sin un motivo específico.
- Cambios repentinos en la cantidad de dinero para gastar.



Inicia la Conversación: Cómo Hablar con su Hijo

- Elija un entorno tranquilo y sin confrontaciones.
- Sea abierto y sin prejuicios.
- Haga preguntas abiertas para fomentar la comunicación.
- Comparta sus inquietudes y observaciones.
- Escuche activamente la perspectiva de su hijo.
- Comprenda que esta es una situación común y mantenga la calma.
- Esté dispuesto a ofrecer y encontrar ayuda profesional.



Busca Ayuda: Cómo Ayudar a su Hijo a Dejar de Fumar

- Sea solidario y comprensivo en lugar de castigar.
- Explora recursos profesionales como consejeros o grupos de apoyo.
- Fomenta la participación de un profesional de la salud.
- Refuerza las alternativas positivas para sobrellevar el estrés o la ansiedad.
- Enfatiza la importancia de su bienestar general.
- Hable con su médico. Pueden ayudar a crear un plan y ayudar a determinar si se necesita un tratamiento de reemplazo de nicotina.



Predica con el Ejemplo: Deja de Fumar o Vapear

- Si fuma o vapea, sepa que su comportamiento afecta las decisiones de sus hijos.
- El consumo de tabaco y nicotina y la salud mental están relacionados.
- Fumar y vapear no ayudan a aliviar el estrés. De hecho, lo empeoran.
- Demuestra compromiso con un estilo de vida saludable. Establezca una fecha de finalización y cree un plan que le ayude a controlar los impulsos.
- Hable con su médico o farmacéutico.



Alternativas Positivas para Afrontar el Estrés o la Ansiedad

- Prioriza el autocuidado.
- Haga más actividad física.
- Coma una dieta balanceada.
- Minimiza el uso del teléfono y el tiempo frente a la pantalla.
- Practica la respiración profunda y la atención plena.
- Pasa tiempo en la naturaleza.
- Toma una clase de yoga.
- Pasa tiempo con amigos y familiares.
- Pasa tiempo con una mascota.
- Participa en pasatiempos saludables, artes, manualidades, música, lectura, jardinería, etc.

ACCESO A APOYO Y TRATAMIENTO

Llama al **1-855-DÉJELO-YA** (14 años+)

- Entrenamiento y Parches de Nicotina
- Soporte Anónimo y Gratuito
- Por Teléfono y en Persona

Visita **mylifemyquit.com** (14-17 años)

- Soporte Basado en Texto

Esto es Dejar de Fumar: Envía un Mensaje de Texto con la Palabra **DITCHVAPE** al **88709**

Para obtener más información sobre programas de prevención de vapeo y tabaco, comuníquese con el Dr. Nicolás Polanco a npolanco@latinoconnection.org

