



# ¿CÓMO LE HABLO A MI HIJO/A ADOLESCENTE SOBRE CIGARRILLOS ELECTRÓNICOS Y VAPORIZADORES?

Los cigarrillos electrónicos, llamados también vaporizadores, son una tendencia peligrosa y creciente entre los adolescentes. Enseguida hay algunos consejos para ayudar a establecer el escenario para una conversación eficaz sobre ellos.

## ANTES DE HABLAR.

Pase un tiempo aprendiendo sobre los cigarrillos electrónicos y los riesgos para los jóvenes en particular.

## SEA PACIENTE Y TRATE DE ESCUCHAR.

Prepárese para escuchar más que hablar, recordando que es una conversación, y no un discurso. Será muy útil si puede mantener la mente abierta y mostrar su genuina preocupación e interés.

## INICIE LA CONVERSACIÓN EN FORMA NATURAL.

Una discusión más natural, en lugar de un discurso, aumentará las probabilidades de que su adolescente le escuche. En lugar de decir: "necesitamos hablar", usted podría preguntar lo que su adolescente sabe sobre vaporizadores. Exprese cuánto le importa, explicando por qué está teniendo esta conversación, y que usted desea darle a su adolescente el apoyo que necesita para tomar decisiones saludables.

## MANIFIESTE SUS INQUIETUDES.

Si usted sospecha que su hijo/a puede estar usando vaporizador, comparta sus inquietudes sin parecer que lo está acusando. Concéntrese en las conductas que lo inquietan y por qué le preocupan. Por ejemplo: "He notado que tienes tos" o "He notado un aroma dulce y frutal" o "Encontré un cargador poco usual en tu habitación y no es para tu teléfono". Enfóquese en por qué esto le preocupa y en que está aquí para ayudarlo.

## FIJE EXPECTATIVAS CLARAS RESPECTO A LOS CIGARRILLOS ELECTRÓNICOS Y LOS VAPORIZADORES.

Asegúrese de que su hijo/a conozca sus reglas, y que usted aplicará las consecuencias si las reglas se rompen. Las investigaciones muestran que es menos probable que los jóvenes usen tabaco, alcohol y otras drogas si sus padres han establecido reglas claras y las consecuencias de infringir esas reglas.

## ENSÉÑELES CÓMO DECIR "NO".

Es más probable que los muchachos que no saben qué decir cuando alguien les ofrece tabaco u otras drogas cedan ante la presión de sus compañeros. Ayúdelos a estar preparados si se presenta esa situación. Hágalos saber que ellos siempre pueden usarlo a usted como una excusa y decir: "No, mis padres me matarían si uso vaporizador".

## AYÚDELES PROPORCIONÁNDOLES INFORMACIÓN FACTUAL.

No deje la educación anti drogas de sus hijos totalmente en manos de su escuela. Pregúnteles lo que han aprendido sobre vaporizadores y nicotina en la escuela, y continúe su educación con conversaciones regulares.

# RESPONDA A SUS PREGUNTAS SOBRE CIGARRILLOS ELECTRÓNICOS Y VAPORIZADORES.



He aquí algunas preguntas y comentarios que usted podría recibir de su adolescente sobre los cigarrillos electrónicos y algunas ideas sobre cómo puede responder.

## “¿POR QUÉ NO QUIERES QUE USE CIGARRILLOS ELECTRÓNICOS?”

Los cigarrillos electrónicos podrían parecer una manera más segura de fumar, pero no lo son. El vapor calentado contiene muchos ingredientes nocivos que son inhalados directamente a los pulmones, sin pasar por el sistema de filtración de tu cuerpo. Incluso respirar el vapor de cigarrillo electrónico de segunda mano es peligroso. Es una tendencia peligrosa sobre la cual espero que pasemos más tiempo hablando.

## “YO PENSABA QUE LOS CIGARRILLOS ELECTRÓNICOS NO TENÍAN NICOTINA, SOLAMENTE AGUA Y SABOR”

Yo pensaba eso también. Pero muchos cigarrillos electrónicos tienen grandes cantidades de nicotina, incluso si el paquete dice otra cosa. Aunque el vaporizador no produce humo real, se ha encontrado que el vapor venenoso contiene más de 2,000 ingredientes, incluyendo propilenglicol, formaldehído, arsénico y cadmio. Muchos de estos productos químicos pueden causar cáncer, hacer daño a tus pulmones e interferir con el desarrollo del cerebro. Las plumas vaporizadoras se usan también para aceite concentrado de THC, que es muy dañino.

## “¿CUÁL ES EL GRAN PROBLEMA CON LA NICOTINA?”

Tu cerebro todavía se está desarrollando hasta la edad de aproximadamente 24 años. Fumar antes de eso aumenta grandemente tus probabilidades de volverte adicto y puede dañar tu cerebro en desarrollo. Usar nicotina a tu edad puede hacer que sea más difícil para ti concentrarte, aprender o controlar tus impulsos. La nicotina puede incluso entrenar a tu cerebro a volverse más fácilmente adicto a otras drogas como la metanfetamina y la cocaína. No digo esto para asustarte, pero quiero que tengas los datos porque nada es más importante para mí que tu salud y tu seguridad.

## “¿NO SON LOS CIGARRILLOS ELECTRÓNICOS MÁS SEGUROS QUE LOS CIGARRILLOS CONVENCIONALES?”

Por causa de que tu cerebro está todavía en desarrollo, los estudios muestran que no es seguro para ti usar cualquier producto que contenga nicotina, incluyendo los cigarrillos electrónicos. Ya sea que consumas nicotina de un cigarrillo electrónico o un cigarrillo convencional sigue siendo un riesgo.

## “¿TÚ FUMABAS, ENTONCES POR QUÉ NO DEBERÍA HACERLO YO?”

Si yo lo pudiera hacer de nuevo, nunca habría empezado a fumar. Aprendí que las personas que fuman cigarrillos tienen más probabilidades de desarrollar, y morir de, ciertas enfermedades comparados con las personas que no fuman. Esto me dio miedo, entonces dejé de fumar. Dejar de fumar fue realmente difícil, y no quiero que tú pases por eso. La mejor opción es no empezar nunca.