

Pulmones Claros, Futuros Brillantes: Entendiendo Fumar y Vapear

Série de Salud Mental



¿Qué es el Vapeo y es realmente un problema? Esta es la pregunta que padres y estudiantes se están haciendo.

Como un padre preocupado, es vital hablar sobre los peligros de vapear con sus hijos. Estos son algunos puntos para expresar:

- 1. Trampa de Nicotina:** Los dispositivos de vapeo contienen nicotina, que es altamente adictiva, lo que lo hace muy difícil de abandonar.
- 2. Impacta la Concentración:** Vapear puede afectar la concentración y la capacidad de enfoque en la escuela y otras actividades.
- 3. Dispositivos Discretos:** Los dispositivos de vapear se pueden esconder fácilmente, haciéndolo muy tentador para los niños.
- 4. Riesgo de Entrada:** Vapear puede causar mayor riesgo de usar otras sustancias y dificultades de salud.
- 5. Salud Pulmonar:** Inhalar los químicos puede causar daño a los pulmones



- 6. Estrategias para Lidar:** Algunos adolescentes lo usan para lidiar con sus problemas. Enséñele estrategias más saludables para lidiar con el estrés
- 7. Ser un Buen Ejemplo:** De un buen ejemplo al no fumar ni vapear
- 8. Recursos de Apoyo:** Infórmeles sobre recursos de ayuda disponibles para dejar de vapear.

Hablar con sus hijos regularmente sobre estos peligros los ayudará a darle prioridad a su salud y tomar mejores decisiones.

Al hablar con sus hijos sobre el abuso de drogas es importante mantener la calma y conversar con cuidado. Tenga evidencia física o notas sobre los comportamientos causando preocupación. Negocie reglas claras y consecuencias por uso de drogas, y esté preparado para cumplirlas con consistencia,

Si la conversación se vuelve fuerte o no es efectiva, considere buscar la ayuda de un profesional que se especialice en adicción. Recuerde guiar con amor para mantener un ambiente de confianza y apoyo.

¿Ha escuchado sobre los servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental (SAMHSA)?

Como padres puede ser difícil manejar las dificultades de abuso de sustancias con nuestros hijos. La línea de ayuda de SAMHSA (1-800-662-HELP) es un recurso crucial para nosotros porque ofrece:

- 1. Referidos para Tratamiento:** Nos conecta con opciones de tratamiento basadas en las necesidades de nuestro hijo.
- 2. Información Vital:** Provee información sobre adicción y rehabilitación.
- 3. Consejos Confiables:** Office apoyo de expertos para navegar este problema tan complejo.
- 4. Disponible 24/7:** Ayuda disponible con solo una llamada, a cualquier hora.

La línea nacional de ayuda SAMHSA nos da las herramientas para apoyar a nuestros hijos con su rehabilitación de forma efectiva.



Artículos destacados

Ideas para Iniciar Conversaciones y Recomendaciones de Prevención sobre Vapear y Fumar

Escenario 1: Al Observar Vapeo

- **Padre:** "me preocupa ver a niños fumando. ¿que piensas sobre el vapeo? ¿tus amigos vapean? puede parecer común, pero no es saludable, especialmente para adolescentes."

Escenario 2: Empezando Escuela Secundaria

- **Padre:** "La escuela secundaria debe ser divertida sin sucumbir a las presiones de los compañeros. La mayoría de los adolescentes no usan sustancias. Siempre puedes hablar con nosotros, aun si cometes errores."

Escenario 3: Nuevos Amigos - Mantenerlos a Salvo

- **Padre:** "He notado que tienes nuevos amigos. Cuéntame de ellos, ¿los quieres invitar a casa? me gustaría conocerlos."

Escenario 4: Olor de Vapeo o Cigarrillos

- **Padre:** "Estoy triste porque fumaste. Te amo y quiero entender el por que. Tu salud es lo más importante. Cuéntame qué pasó hoy."

Consejos de Prevención:

- Establezca y enforce reglas con consecuencias razonables.
- Expresé su desaprobación: Comparta que no está de acuerdo con el uso de sustancias, con calma.
- Reafirmación Positiva: Ilumine sus cualidades positivas y prospectos del futuro.
- Comunicación Abierta: Mantenga las líneas de comunicación abierta para fomentar comprensión y confianza.
- Esté Preparado: Sepa con quien sus hijos pasan su tiempo y cómo gastan su dinero.
- Comparta la Realidad: Eduque a sus hijos sobre los riesgos involucrados.



El Poder de la Práctica: Empoderar a Su Hijo a Decir "NO" a Las Sustancias

Padres, empoderar a su hijo a decir no a las drogas y el alcohol es crucial. Reduce el riesgo de adicción y promueve una vida saludable. Los niños que practican como decir "NO" al vapeo, fumar, drogas, o alcohol, tienen un mayor recurso cuando suceda. Para asegurar la seguridad y aumentar la confianza de sus hijos debe **PRACTICAR, PRACTICAR, PRACTICAR.**

Practicar no solo reduce los riesgos de el uso de sustancias, sino que también mantiene a su hijo a salvo y fomenta relaciones saludables. Da fortaleza a la comunicación entre padres e hijos, guiándolos hacia una vida más saludable y próspera. Guías para practicar:

Padre: "A veces personas podrían ofrecerte un vape, y es importante que sepas cómo responder. Practiquemos como puedes decir no."

Hijo: "Okay."

Padre (fingiendo ofrecer): "¿quieres probar este vape? Es cool!"

Hijo: "No, gracias. No me gusta vapear."

Padre: "Perfecto! recuerda que todo lo que necesitas es decir "no" con confianza. Si insisten, puedes decir, "No me interesa, y no quiero vapear. Gracias por entender."



Unase a la experta Shannon Clauson en un curso donde nos guía con amor y experiencia sobre cómo hablar con los adolescentes sobre el vapeo. Juntos exploran elementos esenciales de su relación y cómo hablar con sus hijos sobre sustancias.



¿Necesita más apoyo o información?

Selecione el medallón de ParentGuidance.org para explorar un curso en línea.

Referencias

"March Drug and Alcohol Use Prevention Tips." Hope Squad, 1 Mar. 2021, HopeSquad.Org. Accessed 7 Sept. 2023.

"Prevention Tips for Every Age." Partnership to End Addiction, drugfree.org/. Accessed 7 Sept. 2023.

"Growing Up Drug Free." A Parents Guide To Prevention, www.dea.gov/sites/default/files/2018-06/growing-up-drug-free-2017.pdf. Accessed 7 Sept. 2023.