

CÓMO INICIAR UNA CONVERSACIÓN SOBRE EL VAPEO

Sabemos que para hacerle frente a la epidemia del vapeo juvenil hay que empezar por hablar. Cuando se presente la oportunidad, es importante iniciar una conversación sobre el vapeo para ayudar a detectar su uso, reconocer los riesgos y fomentar el debate sobre el desarrollo de opciones saludables.

A continuación, se presentan posibles “puntos de partida para la conversación” basados en los filtros validados para otras sustancias y en las estrategias actuales de prevención del vapeo:

Plantee el tema	Construya una buena comunicación: explore cómo van las cosas en la vida más allá del consumo de sustancias. Indague sobre los gustos, las fortalezas, las conexiones con la comunidad, las metas, las redes de apoyo y las habilidades de resiliencia.
	Pida permiso: “¿Estaría bien hablar de lo que me preocupa sobre lo que acabas de compartir?”
Ofrezca su opinión	Resume lo que han compartido. Refuerce las decisiones positivas: “Parece que algunos de tus amigos cercanos vapean, y es estupendo saber que no siempre te unes a ellos. Me preocupan los riesgos que sabemos que se producen incluso con el uso ocasional. ¿Qué hace que a veces no quieras vapear?”
	Ofrezca su opinión: “El vapeo puede ser peligroso por muchos motivos, entre ellos la forma en que la nicotina reconfigura la forma en que responde nuestro cerebro y las sustancias químicas que sabemos que son perjudiciales”.
	Recomiende (o refuerce) la abstinencia: “Estás tomando una decisión muy inteligente y adulta de mantenerte saludable al decir “no” al vapeo. Como tu doctor/profesor/entrenador/madre y como alguien que se preocupa por ti, estoy totalmente de acuerdo con esa importante elección. Es realmente admirable. Me pregunto, ¿puedes utilizar tus estrategias al decir “no” algunas veces para decir “no” más a menudo?”
	Solicite opiniones: “¿Qué piensas al oírme decir eso?”
Aumente la motivación	Explore los pros y los contras: “¿Qué te gusta del vapeo?” “¿Cuáles son algunas de las cosas no tan buenas del vapeo?”
	Explore la disposición al cambio: “En una escala en la que 0 es <i>en absoluto</i> y 10 es <i>muy preparado</i> , ¿qué tan preparado estás para dejar de vapear?”
	Responda: “¿Qué te hizo elegir X y no un número más bajo?”
	Motivos para cambiar: “¿Cuáles son los mejores motivos que se te ocurren para evitar el vapeo?”
Negocie y aconseje	Refuerce la autonomía: “Lo que elijas hacer al final depende de ti”. Solicite información: “¿Qué próximos pasos te gustaría dar y cómo puedo ayudar?”
	Negocie una meta: céntrate en metas pequeñas y alcanzables para fomentar la autoeficacia y avanzar en su nivel de preparación.
	Reducción de daños: nada de inhalar vapores, nada de fumar antes de hacer deporte, etc.
	Ayude a desarrollar un plan: ayúdeles a pensar en los posibles obstáculos y a resolverlos. Aborde los problemas coexistentes de salud mental o de otro tipo.
	Organice un plan de seguimiento: el plazo depende del nivel de riesgo o de las metas. El plan debe permitir asumir la responsabilidad y apoyar el progreso.
	Agradézcales.

RECURSOS PARA CUIDADORES Y FAMILIAS

- Hoja de consejos de los Centers for Disease Control and Prevention, CDC, centros para el control y la prevención de enfermedades, para los padres:
[e-cigarettes.surgeongeneral.gov/documents/SGR_ECig_ParentTipsheet_508.pdf](https://www.e-cigarettes.surgeongeneral.gov/documents/SGR_ECig_ParentTipsheet_508.pdf)
- NYT “How to Talk to your teen about Vaping” (“Cómo hablar con su hijo adolescente sobre el vapeo”):
www.nytimes.com/2018/02/14/well/family/how-to-talk-with-teenagers-about-vaping.html
- Información de la American Academy of Pediatrics, AAP, academia estadounidense de pediatría, para los padres:
www.healthychildren.org/English/health-issues/conditions/tobacco/Pages/Facts-For-Parents-About-E-Cigarettes-Electronic-Nicotine-Delivery-Systems.aspx
- Campaña para la eliminación del tabaco:
youthengagementalliance.org/wp-content/uploads/2016/08/JUUL-Fact-Sheet-2-5-18.pdf

RECURSOS PARA DEJAR DE FUMAR PARA ADOLESCENTES Y ADULTOS JÓVENES



(Apoyo de mensajes de texto o por teléfono por National Jewish Health)
mylifemyquit.com



(Apoyo de mensajes de texto o de la aplicación por los National Institutes of Health, NIH, institutos nacionales de salud)
teen.smokefree.gov



(Apoyo de mensajes de texto o de la aplicación por la Truth Initiative) Envíe DITCHJUUL por mensaje de texto al 88709

HABLE CON SU DOCTOR: desarrolle un plan para dejar de fumar con el apoyo de su doctor a lo largo del camino. Pregunte por la terapia de sustitución de la nicotina y por los medicamentos, cuando proceda.



Para obtener más información, visite:

<https://ohioaap.org/education-cme-moc-ii/preventive-health-program/>

LOS ADOLESCENTES QUE VAPEAN SON MÁS PROPENSOS A...



Pasar a los cigarrillos



Pasar a la marihuana



Beber alcohol en exceso



Consumir otras drogas ilícitas