

Diez Señales de Vapeo en Los Adolescentes



¿Supieras si tu hijo estuviera vapeando?

Aproximadamente 1 de cada 5 estudiantes de secundaria actualmente vapean, algunos comienzan a los nueve años. Muchos jóvenes que vapean piensan que es inofensivo. Los dispositivos populares son discretos, están ocultos en un sitio simple y los niños pueden compartirlos sin siquiera llevarlos a casa.

Señales de que tus hijos podrían estar vapeando:

1. Actitud reservada, puerta cerrada, excusas frecuentes para ir al baño o salir
2. Olor dulce Uso de velas o ambientadores para disimular el olor
3. Membranas mucosas secas por el propilenglicol (nariz, garganta, boca):
 - a. Beber más, desear más sal o especias
 - b. Hemorragias nasales
 - c. Llagas en la boca
4. Objetos inusuales como tapones de plástico de colores, memorias USB, rotuladores pequeños o bolígrafos
5. Cambios en los patrones de sueño
6. Tos rasposa, infecciones pulmonares, dolor de pecho, falta de aire, neumonía
7. Aumento de la sensibilidad a la cafeína, nerviosismo
8. Ansiedad, irritabilidad, cambios de humor, ira
9. Cambios en los hábitos alimenticios, náuseas, problemas gastrointestinales, pérdida de peso
10. Desconocimiento o aumento de los gastos o entregas

Sources: University of Michigan Health, University of Iowa Stead Family Children's Hospital, University of Virginia Health System

ESCANÉAME



Hablar con su hijo sobre el vapeo es desalentador, pero es importante iniciar un diálogo sobre el tema para que su hijo se sienta cómodo hablando abiertamente y compartiendo información con usted. Algunos consejos de PAVE...

- Haga preguntas sobre las experiencias de su hijo.
- Comprenda que la mayoría de los niños tienen conceptos erróneos sobre los vaporizadores.
- Trate de no culpar o enojarse. Los niños eran el blanco de una industria depredadora.

OBTÉN MÁS CONSEJOS, RECURSOS E INFORMACIÓN EN PARENTSAGAINSTVAPING.ORG (ESCANEAR CÓDIGO QR)

HABLANDO CON SU HIJO SOBRE EL VAPEO

Hablar con su hijo sobre el vapeo puede ser desalentador, ¡como sabemos muy bien en PAVe! Pero es importante que los padres y cuidadores se sientan preparados y cómodos para tener conversaciones continuas sobre el vapeo, de una manera que ayude a su hijo a sentirse cómodo siendo honesto con usted.

ENCUENTRA EL MOMENTO ADECUADO

- Empiece pronto. Algunos niños empiezan en la escuela primaria.
- Puede utilizar situaciones en las que vea el vapeo: en la televisión, en la calle, etc.
- No se trata de una conversación única.
- Respete la intimidad de su hijo. Puede ser un tema delicado.



PREPARE LA CONVERSACIÓN

- Hable con su hijo desde un punto de vista comprensivo y de apoyo.
- Recuerde que nuestros hijos son el objetivo. Es posible que su hijo no piense que el vapeo es perjudicial, porque parece normal.
- Investigue para que entienda y pueda compartir los efectos sobre la salud que le preocupan.

ENFOQUE

- No hay un enfoque único.
- Hable "con", no "a" su hijo. No lo sermonee. Pregunte y escuche.
- Deje claro que desaprueba el consumo de tabaco, pero evite las acusaciones. La vergüenza y la culpa pueden crear distancia.
- Evite las tácticas de miedo y la exageración.

QUÉ MÁS PUEDEN HACER LOS PADRES

- Hable con su hijo y escúchelo; sea su defensor.
- Modele su comportamiento: no fume ni use vapeadores.
- Fomente las conversaciones con otros adultos de confianza.
- Hable con su pediatra o con especialistas locales en adicciones; utilice recursos para dejar de fumar.
- No se exceda en esforzarse. Nuestros hijos fueron blanco de una industria: no es su culpa ni la de su hijo.