

septiembre 21, 2022

Estimados padres y tutores de DTPA:

Escribo para compartir mis preocupaciones recientes con respecto a los estudiantes que vapean y están en posesión de materiales de vapeo en la escuela. Personalmente he confiscado y observado estos artículos dentro y alrededor de los terrenos de la escuela. Se han tomado los procedimientos adecuados para manejar estos problemas con los involucrados, sin embargo, me estoy tomando el tiempo para pedir el apoyo de los padres para poner fin a este comportamiento con nuestros hijos.

Como padre, usted tiene una cantidad significativa de influencia sobre las acciones de su hijo. Al hablar con su hijo sobre el vapeo, puede ayudarlo a elegir no vapear o intentar dejar de fumar. Antes de comenzar esta importante conversación, busque oportunidades para hablar sobre el vapeo con su hijo de una manera tranquila y razonable.

Cuando lo piensas, es probable que no haya escasez de formas de entablar esta conversación. Busque noticias, cartas de la escuela sobre políticas de vapeo, anuncios, ver a alguien vapeando en la televisión o en la calle o pasando por una tienda de vapeo. Prepárate para escuchar en lugar de dar una conferencia. Del mismo modo, asegúrese de centrarse en la salud y la seguridad en lugar de las amenazas y el castigo.

Intenta usar preguntas abiertas para iniciar la conversación, como "¿Qué piensas sobre el vapeo?" En estas conversaciones, obtenga sus perspectivas, reconozca el atractivo potencial del vapeo y ayúdelos a sopesar los riesgos contra los beneficios percibidos. Al responder a sus preguntas o comentarios, ofrezca información honesta, precisa y basada en la ciencia en lugar de tratar de asustarlos. Finalmente, trata de tener estas conversaciones con frecuencia, calma y, si puedes, antes de que intenten vapear.

Trate de entender por qué

La mayoría de los niños comienzan a vapear debido a la curiosidad, porque los amigos y la familia vapean, los sabores atractivos, para hacer trucos de vapeo, o porque piensan que es genial o quieren encajar. Con el tiempo, el vapeo puede convertirse en hábito a medida que los niños lo usan para abordar otras necesidades, como el alivio del aburrimiento y la ansiedad. Algunos pueden volverse adictos a la nicotina y continuar vapeando para evitar los síntomas de abstinencia.

Si su hijo ya ha probado el vapeo, ayuda a entender por qué. Considera hacer preguntas como: "¿Qué te gusta del vapeo?" o "¿Cómo te hace sentir el vapeo?" Las respuestas a estas preguntas resaltan las necesidades de su hijo que pueden abordarse de una manera más saludable. También es importante desafiar a los niños sobre sus percepciones de las normas. Los adolescentes tienden a sobreestimar cuántos de sus compañeros vapean y la investigación muestra que tales sobreestimaciones aumentan el riesgo de que vapeen para "ser normales" o simplemente como sus compañeros.

Establezca expectativas claras

Comparta por qué no quiere que su hijo vapee e indique que espera que su hijo no vapee. Si elige establecer consecuencias, asegúrese de seguir adelante y asegúrese de que estas consecuencias no sean demasiado duras, punitivas o duraderas. Al mismo tiempo, trate de alentar y recompensar las opciones más saludables y asegúrese de que su hijo tenga otros medios para divertirse, sentirse fresco, adaptarse, aliviar el estrés y abordar la ansiedad o la depresión.

Habilidades de resistencia de juego de roles

Enséñele a su hijo habilidades para resistir las presiones de uso. Es probable que los niños en la escuela intermedia o secundaria se encuentren en situaciones sociales en las que se les ofrezca la oportunidad de probar el vapeo. Podrías preguntarte: "¿Qué dirías si alguien te ofreciera su vape?" Vea cómo su hijo manejaría la situación. Practicar algo como "No, gracias, no estoy interesado", dijo que con contacto visual directo y lenguaje corporal asertivo puede ayudar a su hijo a estar preparado.

Da un buen ejemplo

Dé un ejemplo positivo al estar libre de vapeo y tabaco. Si vapea o fuma, mantenga su equipo y suministros asegurados.

*Tomado del artículo, [Cómo hablar con su hijo o hija sobre el vapeo - Asociación para poner fin a la adicción \(drugfree.org\)](https://www.drugfree.org/que-hablar-con-su-hijo-o-hija-sobre-el-vapeo)

Recursos útiles

Puede encontrar útiles los siguientes recursos al hablar con su hijo:

[What-You-Need-to-Know-and-How-to-Talk-to-Your-Kids-About-Vaping-Guide-Partnership-for-Drug-Free-Kids.pdf \(drugfree.org\)](https://www.drugfree.org/what-you-need-to-know-and-how-to-talk-to-your-kids-about-vaping-guide-partnership-for-drug-free-kids.pdf)

[Hable con su hijo adolescente sobre los cigarrillos electrónicos: una hoja de consejos para padres \(surgeongeneral.gov\)](https://www.surgeongeneral.gov/healthy-living/e-cigarettes-adolescents)

Comuníquese con la escuela si tiene alguna inquietud particular por su hijo y la ayuda de uno de nuestros consejeros escolares estará disponible. Estamos aquí para apoyarlo a usted y a sus hijos a prosperar.

Con un cordial saludo,

Debra Tarver, Directora Ejecutiva y Tiffany Sutton, Directora

