speak UP!

vaping talking kit
for guardians of high schoolers

What's the point?

According to the CDC, 1.6 million U.S. youth reported using e-cigarettes (vapes) in 2024.[1] Open conversations empower youth to make informed decisions and protect their health during these critical years of development.

- Most vapes contain nicotine, which interferes with brain development in areas like decision-making, impulse control, and memory, which can affect academic performance, focus, and mood regulation.[4]
- Fruity vape flavors are marketed to adolescents, lowering the perception of risk and making vaping seem harmless or fun. Some vapes contain THC, the active ingredient in marijuana, and are often unregulated, so their contents may not be safe or accurately labeled.[5]
- Vaping can harm lung tissue, increase respiratory issues, and make quitting harder by altering the brain's reward system.[4]

How to talk about it

- "Vaping seems to be pretty common nowadays. What are your thoughts on it?" Use everyday moments to start a relaxed and judgment-free discussion.
- "A lot of people don't realize that e-cigarettes contain harmful chemicals, like nicotine and heavy metals, which can damage lungs and impact brain development." Break down misconceptions and highlight the potential long-term impacts on their health.
- "If you're in a situation where vaping comes up, it's okay to say, 'No thanks,' or just walk away without explaining." You could even role-play scenarios to help them navigate social pressures confidently.

Tips

- Avoid reacting with judgment, anger, or punishment, as these responses can cause embarrassment or defensiveness, making youth less likely to open up in the future. Instead, respond with empathy, showing that your goal is to understand and support them.
- Allow them to share their feelings and reasons for curiosity or use without interruption. Active listening shows respect and builds trust, paving the way for honest discussions.
- Show love, support, and interest in your child's life, even if they make mistakes. Consistent reassurance reinforces your relationship as a safe haven for growth, guidance, and learning.

know the facts!

Vaping can lead to lung damage, chronic breathing issues, and even severe conditions like "popcorn lung." The long-term effects are still being studied, but the risks are real.

generation lead
powered by IABH

Learn more at www.generationlead.org

Funding provided in whole or in part by the Illinois Department of Human Services Division of Substance Use Prevention and Recovery through the Opioid Remediation Trust Fund or the Cannabis Regulation and Tax Act. The Regional Care Coordination Agency (RCCA) is administered by Advocates for Human Potential, Inc., as authorized by CSFA 444-26-3078.

¡Alce su VOZ!

guía para hablar sobre los cigarrillos electrónicos
para los tutores de estudiantes de secundaria

¿Cuál es el objetivo?

Según datos de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), 1.6 millones de jóvenes estadounidenses declararon haber consumido cigarrillos electrónicos (vapeadores) en 2024.[1] No obstante, si se mantienen conversaciones abiertas, los jóvenes pueden tomar decisiones informadas y proteger su salud durante estos años cruciales de su desarrollo.

- La mayoría de los cigarrillos electrónicos contienen nicotina, que interfiere en el desarrollo del cerebro y afecta en áreas como la toma de decisiones, el control de impulsos y la memoria, lo que puede incidir en el rendimiento académico, la concentración y la regulación del estado de ánimo.[4]
- Los sabores frutales de los cigarrillos electrónicos se venden principalmente a los adolescentes, reduciendo la percepción de riesgo del consumo y haciéndolos parecer inofensivos o divertidos. Además, algunos de ellos contienen THC, el componente activo de la marihuana, y a menudo no están regulados por las autoridades, por lo que su contenido puede que no sea seguro o no esté correctamente catalogado.[5]
- El cigarrillo electrónico puede dañar el tejido pulmonar, aumentar los problemas respiratorios y hacer más difícil dejar su consumo al alterar el sistema de recompensa del cerebro.[4]

Cómo hablar del tema

- "El cigarrillo electrónico parece ser bastante común hoy en día. ¿Qué opinas sobre ello?" Aproveche cualquier momento del día para iniciar una conversación tranquila y sin juzgar a nadie.
- "Muchas personas no se dan cuenta de que los cigarrillos electrónicos contienen sustancias químicas nocivas, como la nicotina y metales pesados, que pueden dañar los pulmones y afectar al desarrollo del cerebro". Elimine ideas equivocadas y haga hincapié en las posibles consecuencias que puede tener a largo plazo para su salud.
- "Si estás en una situación en la que surge el tema del cigarrillo electrónico, no hay ningún problema en decir: 'No, gracias', o simplemente alejarte sin dar explicaciones". También puede simular situaciones que les ayuden a enfrentarse a situaciones de presión social con confianza.

Recomendaciones

- Evite reaccionar con críticas, enfado o represalias, ya que estas respuestas pueden generar sentimientos de vergüenza o una actitud de defensiva, lo que disminuirá la probabilidad de que su hijo se abra en el futuro. En lugar de eso, responda con empatía, mostrando que su objetivo es comprenderlo y apoyarlo.
- Permítale compartir sus sentimientos y razones por las que siente curiosidad o consume sin interrumpirlo. La escucha activa demuestra respeto y genera confianza, lo que prepara el terreno para hablar de forma honesta.
- Demuestre amor, apoyo e interés por la vida de su hijo, incluso si comete errores. La reafirmación constante refuerza su relación como un lugar seguro para su crecimiento, recibir una guía y aprender.

¡Tómalo en cuenta!

El cigarrillo electrónico puede provocar daños en los pulmones, problemas respiratorios crónicos e incluso trastornos graves como el "pulmón de palomitas de maíz". Si bien aún se están estudiando los efectos que puede tener a largo plazo, no cabe duda de que los riesgos son verdaderos.

generation lead
impulsado por IABH

Para más información, visita www.generationlead.org

La financiación es proporcionada en su totalidad o parcialmente por la División de Prevención y Recuperación del Uso de Sustancias del Departamento de Servicios Humanos de Illinois a través del Fondo Fiduciario de Remediación de Opioides o la Ley de Regulación e Impuestos del Cannabis. La Agencia Regional de Coordinación de Cuidados (RCCA) es administrada por Advocates for Human Potential, Inc. según lo autorizado por el Catálogo de Asistencia Financiera Estatal (CSFA) con número de teléfono 444-26-3078.

przerwij milczenie!

zestaw do prowadzenia dyskusji nt. wapowania dla opiekunów uczniów szkół średnich

Jaki jest tego sens?

Według CDC, 1,6 miliona młodych Amerykanów zgłosiło w 2024 roku używanie e-papierosów (waporyzatorów).[1] Otwarte rozmowy pozwalają młodzieży podejmować świadome decyzje i chronić ich zdrowie w tych krytycznych latach rozwoju.

- Większość waporyzatorów zawiera nikotynę zakłócającą rozwój mózgu w obszarach takich jak podejmowanie decyzji, kontrola impulsów i pamięć – może to mieć wpływ na wyniki w nauce, koncentrację i regulację nastroju.[4]
- Reklamy owocowych waporyzatorów są kierowane do osób nastoletnich, a ich odbiór obniża percepcję ryzyka i sprawia, że wapowanie wydaje się nieszkodliwe lub przyjemne. Niektóre waporyzatory zawierają THC, składnik aktywny marihuany, i często nie podlegają regulacjom, więc ich zawartość może być niebezpieczna lub niedokładnie oznakowana.[5]
- Waporyzacja, poprzez zmiany w układzie nagrody mózgu, może uszkodzić tkankę płucną, nasilić problemy z oddychaniem i utrudnić rzucenie palenia.[4]

Jak o tym rozmawiać

- „Waporyzacja wydaje się być obecnie dość powszechna. Co o tym myślisz?" Wykorzystaj codzienne chwile, aby rozpocząć spokojną i wolną od osądów dyskusję.
- „Wiele osób nie zdaje sobie sprawy, że e-papierosy zawierają szkodliwe substancje chemiczne, takie jak nikotyna i metale ciężkie, które mogą uszkodzić płuca i wpłynąć na rozwój mózgu". Rozpraw się z błędnymi przekonaniami i podkreśl potencjalne długoterminowe skutki zdrowotne.
- „Jeśli ktoś zaoferuje ci wapowanie, zawsze możesz odmówić lub zwyczajnie odejść bez tłumaczenia się". Możecie nawet odegrać kilka scenariuszy, aby przećwiczyć radzenie sobie z presją społeczną.

generation lead

wspiera nas IABH

Więcej informacji na stronie www.generationlead.org

Finansowanie zapewnione w całości lub w części przez Departament Usług Społecznych stanu Illinois, Wydział Zapobiegania i Leczenia Uzależnień, ze środków Funduszu Powierniczego na Rzecz Przeciwdziałania Skutkom Kryzysu Opioidowego lub na podstawie Ustawy o Regulacji i Opodatkowaniu Konopi. Regionalna Agencja ds. Koordynacji Opieki (Regional Care Coordination Agency, RCCA) jest administrowana przez Advocates for Human Potential, Inc., zgodnie z upoważnieniem nr CSFA 444-26-3078.

Porady

- Unikaj osądów, gniewu lub wymierzania kary, ponieważ takie reakcje mogą powodować zakłopotanie lub postawę obronną – w efekcie osoba nastoletnia będzie mniej skłonna do otwarcia się w przyszłości. Zamiast tego reaguj z empatią, pokazując, że twoim celem jest okazanie zrozumienia i wsparcia.
- Pozwól drugiej stronie podzielić się jej uczuciami i powodami ciekawości bez przerywania. Aktywne słuchanie to sygnał okazywanego szacunku, buduje zaufanie i toruje drogę do szczerych dyskusji.
- Okazuj miłość, wsparcie i zainteresowanie życiem swojego dziecka, nawet jeśli popełnia ono błędy. Stała obecność osoby wspierającej wzmacnia przekonanie, że relacja jest dla nastoletniej osoby bezpieczną przystanią dla rozwoju, źródłem wskazówek i nauki.

poznaj fakty!

Wapowanie może prowadzić do uszkodzenia płuc, przewlekłych problemów z oddychaniem, a nawet poważnych schorzeń, takich jak obliteracyjne zapalenie oskrzelików. Długoterminowe skutki są nadal poddawane badaniom, ale ryzyko jest realne.