speak UP!

vaping talking kit
for guardians of middle schoolers

What's the point?

According to the Centers for Disease Control and Prevention (CDC), about 1.6 million U.S. youth reported e-cigarette use this year (2024).[1] By starting these conversations early, guardians can empower youth to make informed choices and protect their health, now and in the future.

- The adolescent brain is still growing and developing, and nicotine interferes with that development, increasing the risk of long-term addiction and negatively impacting focus, learning, and mood regulation.[4]
- Some vapes contain THC, the active ingredient in marijuana. THC can have harmful effects on developing brains, especially in youth. THC vapes often look identical to nicotine vapes, making them hard to distinguish.[5]
- Fruity vape flavors are specifically designed to appeal to youth, which lowers kids' perception of risk and make vaping seem harmless or fun.[2,7]

How to talk about it

- "I've noticed vaping is pretty common these days. What have you heard about it at school?" Look for everyday moments to introduce the topic—for example, if you see someone vaping or pass by a vape shop.
- "Many vapes contain nicotine, which is the same addictive substance found in cigarettes. The vapor contains harmful chemicals like heavy metals which can hurt your health." Clarify that some youth believe vapes are harmless, but this is not the case.
- "If you're ever unsure or feeling pressured, I'm here to help you think it through." Reassure them that they're not alone in navigating these choices. "You could say, 'No thanks, I don't want to mess up my lungs.' Or just walk away—you don't owe anyone an explanation."

Tips

- Responding with harsh judgment or negative emotions can make young people feel embarrassed, ashamed, or unwilling to share their thoughts or experiences in the future. By creating a safe, non-judgmental environment, you encourage trust and honesty, which are essential for effective communication.
- Allow them to share their feelings and curiosity without interrupting. Active listening gives you the opportunity to understand their perspective before responding, allowing for a more empathetic discussion.
- An understanding approach reinforces that the conversation is about helping them make informed decisions rather than judging their character or choices.

know the facts!

Many vapes have as much nicotine as a pack of cigarettes—or more. This makes it highly addictive and hard to quit.

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 tutores de estudiantes de escuela media

¿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 este año (2024).[1] Si inician pronto estas conversaciones, los tutores pueden ayudar a sus hijos a tomar decisiones informadas y proteger su salud, tanto ahora como en el futuro.

- El cerebro del adolescente aún está en proceso de crecimiento y desarrollo, y la nicotina interfiere en dicho proceso, aumentando el riesgo de adicción a largo plazo y afectando negativamente a la capacidad de concentración, de aprendizaje y de regulación del estado de ánimo.[4]
- Algunos cigarrillos electrónicos contienen THC, el componente activo de la marihuana. Esta sustancia puede tener efectos nocivos en el cerebro en desarrollo, especialmente en los jóvenes. Además, los cigarrillos electrónicos que contienen THC suelen ser idénticos a los que contienen nicotina, por lo que es difícil distinguirlos.[5]
- Los sabores frutales de los cigarrillos electrónicos están diseñados específicamente para atraer a los jóvenes, reduciendo la percepción de riesgo que tienen y haciendo que su consumo parezca inofensivo o divertido.[2,7]

Cómo hablar del tema

- "Me he dado cuenta de que el cigarrillo electrónico es bastante común hoy en día. ¿Qué te han comentado sobre ello en la escuela?" Aproveche cualquier momento del día para introducir el tema, por ejemplo, si ve a alguien consumiendo o pasa cerca de una tienda de cigarrillos electrónicos.
- "Muchos de los cigarrillos electrónicos contienen nicotina, que es la misma sustancia adictiva que contienen los cigarros. Su vapor contiene sustancias químicas nocivas, como metales pesados, que pueden dañar tu salud". Aclare que algunos jóvenes creen que los cigarrillos electrónicos son inofensivos, pero no es así.
- "Si alguna vez no estás seguro o te sientes presionado, estoy aquí para ayudarte a que lo pienses mejor". Asegúreles que no están solos a la hora de tomar estas decisiones. "Puedes decir: 'No, gracias, no quiero dañarme los pulmones', o simplemente puedes retirarte, ya que no le debes explicaciones a nadie".

Recomendaciones

- Responder con críticas fuertes o con emociones negativas puede hacer que los jóvenes se sientan incómodos, avergonzados o renuentes a compartir sus pensamientos o experiencias en el futuro. No obstante, al crear un ambiente seguro y libre de críticas, se fomenta la confianza y la honestidad, que son esenciales para una comunicación eficaz.
- Permítales compartir sus sentimientos y la curiosidad que sienten sin interrumpirlos. La escucha activa le permite comprender su punto de vista antes de reaccionar, lo que propiciará una conversación más empática.
- Un enfoque comprensivo refuerza el hecho de que la conversación consiste en ayudarlos a tomar decisiones informadas en lugar de juzgar su personalidad o sus decisiones.

¡Tómalo en cuenta!

Muchos cigarrillos electrónicos contienen tanta nicotina como un paquete de cigarros, o incluso más. Esto los hace muy adictivos y difíciles de dejar.

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 podstawowych

Jaki jest tego sens?

Według Centrów Kontroli i Zapobiegania Chorobom (CDC) około 1,6 miliona młodych Amerykanów zgłosiło w 2024 roku korzystanie z e-papierosów.[1] Rozpoczynając rozmowy na ten temat na wczesnym etapie, opiekunowie mogą umożliwić młodzieży podejmowanie świadomych wyborów i ochronę swojego zdrowia – teraz i w przyszłości.

- Mózg osoby nastoletniej na tym etapie wciąż rośnie i rozwija się, a nikotyna ten rozwój zakłóca, zwiększając ryzyko długotrwałego uzależnienia i negatywnie wpływając na koncentrację, naukę i regulację nastroju.[4]
- Niektóre waporyzatory zawierają THC, składnik aktywny marihuany. THC może mieć szkodliwy wpływ na rozwijający się mózg, szczególnie u młodych osób. Waporyzatory z THC często wyglądają identycznie jak waporyzatory nikotynowe, przez co trudno je odróżnić.[5]
- Owocowe smaki waporyzatorów są specjalnie zaprojektowane tak, aby przyciągnąć uwagę młodzieży, obniżają percepcję ryzyka u dzieci i sprawiając, że waporyzacja wydaje się nieszkodliwa lub wręcz zabawna.[2,7]

Jak o tym rozmawiać

- „Zauważyłem, że waporyzacja jest obecnie dość powszechna. Co słyszałeś na jej temat w szkole?" Szukaj codziennych sytuacji, aby wprowadzić ten temat – na przykład, jeśli widzisz kogoś wapującego na ulicy lub gdy przechodzisz obok sklepu z waporyzatorami.
- Wiele waporyzatorów zawiera nikotynę, która jest tą samą uzależniającą substancją, co zawarta w papierosach. W parze waporyzatora zawierają się szkodliwe substancje chemiczne, takie jak metale ciężkie, mogące zaszkodzić zdrowiu. Wyjaśnij, że pomimo, iż niektórzy młodzi ludzie uważają waporyzatory za nieszkodliwe, prawda jest zupełnie inna.
- „Jeśli kiedykolwiek będziesz niepewny lub poczujesz presję, jestem tutaj, aby pomóc ci to przemyśleć". Zapewnij drugą osobę, że nie jest sama w podejmowaniu tych wyborów. „Możesz powiedzieć: »Nie, dziękuję, nie chcę popsuć sobie płuc«. Albo po prostu odejść – nikomu nie jesteś winien/winna wyjaśnień".

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

- Reagowanie surowym osądem lub negatywnymi emocjami może sprawić, że młodzi ludzie poczują się zawstydzeni lub zniechęceni do podzielenia się swoimi myślami lub doświadczeniami w przyszłości. Tworząc bezpieczne i bezstronne środowisko zachęcamy do okazywania zaufania i uczciwości – cech niezbędnych do skutecznej komunikacji.
- Pozwól drugiej stronie podzielić się jej uczuciami i ciekawością bez przerywania. Słuchanie bez wchodzenia w zdanie daje możliwość pełnego zrozumienia perspektywy drugiej strony przed udzieleniem własnej odpowiedzi, umożliwiając bardziej empatyczną dyskusję.
- Podejście oparte na zrozumieniu wzmacnia przekonanie, że rozmowa ma na celu pomoc w podejmowaniu świadomych decyzji, nie zaś ocenę charakteru lub wyborów drugiej strony.

poznaj fakty!

Wiele waporyzatorów zawiera tyle samo nikotyny, co paczka papierosów — czasem nawet więcej. To sprawia, że jest to produkt wysoce uzależniający i trudny do odrzucenia.