

Orientación Escolar

USO DE VAPEADORES

Prevenir es más fácil si
escuela y familia trabajan
unidos.



2025

QUÉ SABER

Los cigarrillos electrónicos o vapeadores son dispositivos de vapeo a batería que calientan un líquido hasta transformarlo en un aerosol (vapor), que se inhala. El aerosol no es simplemente vapor de agua. Suele contener nicotina, otras sustancias químicas peligrosas y saborizantes. Se ha detectado que incluso los cigarrillos electrónicos que afirman no tener nicotina sí la contienen. Algunos pueden contener marihuana, hierbas o aceites.

IDENTIFICALOS

El primer paso para la prevención es conocer qué y cómo son los vapeadores para así poder identificarlos en casa. Importante revisar diariamente las maletas para evitar que los estudiantes porten objetos diferentes a los útiles escolares.



AMISTADES

Conozca las amistades de sus hijas e hijos, con quien habla, si son personas de confianza o no, no permita que hablen con extraños o con personas de las usted como padre no tiene referencias, recuerde que en la adolescencia son vulnerables y fáciles de utilizar para actividades delictivas.

USO SOCIALES, INTERNES Y DISPOSITIVOS

Limite el uso de dispositivos e internet a actividades netamente académicas o de comunicación intra familiar, actualmente en redes sociales se mueven organizaciones de reclutamiento para consumo y distribución de SPA que inicia con el uso del vaper. Si permite el uso de redes e internet supervise la actividad diariamente, ponga filtro de control parental. **NO SE CONFIE.**

LA NICOTINA TAMBIÉN CAUSA ADICCIÓN

El uso de vaper con nicotina también causa adicción y perjudica el desarrollo normal de las funciones cerebrales además de afectar vías respiratorias. Si ve alguno de estos síntomas en sus hijos e hijas acuda a su EPS para realizar un diagnóstico:

- Sentirse irritable, inquieto o nervioso
- Sentirse triste, deprimido, ansioso, cansado o aturdido
- Tener problemas para concentrarse o dormir
- Desmotivación escolar, bajo rendimiento académico.



SEÑALES DE ALERTA

Las señales de que una persona está vapeando incluyen:

- nuevos problemas relacionados con la salud, como tos o resuello
- poseer repuestos para cigarrillos electrónicos, como cartuchos, u otros productos sospechosos
- nuevos olores (se han prohibido algunos cigarrillos electrónicos saborizados, pero muchos aún se encuentran en el mercado; por eso es posible que los padres noten aromas dulces o frutales).

QUE HACER SI SE DETECTA EL USO DEL VAPER

Su hijo necesitará su ayuda y apoyo para abandonar el hábito. Ayúdelo a encontrar la motivación necesaria para dejar de vapear.

Podría hablar de lo siguiente:

- el deseo de dar la mejor versión y la más saludable de sí mismo
- el deseo de no ser un adicto
- evitar los efectos sobre la salud, que incluyen afectación en pulmones y cerebro y un menor rendimiento en los deportes
- Buscar ayuda psicológica para fortalecer autocuidado, autoestima y toma asertiva de decisiones.

GRACIAS