



# DISTRITO ESCOLAR UNIFICADO DE Folsom Cordova

## Guía de Recursos

Para adultos que apoyan una juventud libre de tabaco, vapeo y marihuana

*Otoño de 2023*

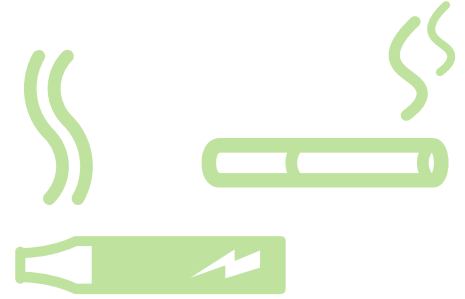


Esta guía fue posible como parte de la subvención de la Educación para la Prevención del Uso del Tabaco (TUPE, por sus siglas en inglés) de FCUSD, a través del Departamento de Educación de California, financiado por la Propuesta 99 y los fondos de los impuestos del tabaco 56.

# Riesgos y Efectos para la Salud

## Nicotina / Vapeo

- Los cigarrillos electrónicos o “vapes” no son solo vapor de agua inofensivo. Los químicos que se encuentran en los productos del tabaco, incluyendo los vapores, pueden conducir a muchos tipos de cáncer, defectos de nacimiento y otros daños reproductivos. ([Fuente](#)) Aprenda más en cómo [Proteger a los jóvenes de los cigarrillos electrónicos \(cdc.gov\)](#)
- La nicotina reconecta el cerebro de una persona joven, causando ansiedad, cambios de humor e irritabilidad. [Haga clic aquí para obtener más información](#)
- Fumar reduce la función pulmonar, impide el crecimiento pulmonar y causa daño pulmonar permanente. ([fuente](#))
- El humo de segunda mano puede causar los mismos riesgos para la salud que el humo de primera mano. La investigación sobre los riesgos del VAPE de segunda mano continúa surgiendo con el uso continuo de estos productos. [Haga clic aquí para obtener más información](#)



**3,5X**

Los jóvenes que usan cigarrillos electrónicos tienen **3,5 más probabilidades de consumir marihuana** que sus compañeros que no usan cigarrillos electrónicos.<sup>5</sup>



El cerebro no está completamente desarrollado hasta mediados de los 20 años, por lo que la nicotina y la marihuana tienen efectos más significativos en el cerebro de un adolescente.

## Marihuana

- Fumar/vapear marihuana puede llevar a problemas respiratorios similares a fumar cigarrillos, incluyendo tos, sibilancias y problemas con la actividad física ([fuente](#))
- Envenenamiento accidental debido a los altos niveles de THC asociados con los concentrados de cannabis (cera/dabbing) y el consumo excesivo de comestibles que tienen una tasa de absorción más lenta. ([fuente](#))
- El consumo de marihuana se asocia con el desarrollo de esquizofrenia y otras psicosis (pérdida de la realidad) y el riesgo es mayor para los consumidores más frecuentes. ([fuente](#))
- El consumo a largo plazo puede llevar a un Trastorno por Consumo de Cannabis, un trastorno reconocido por consumo de sustancias ([haga clic aquí para obtener más información](#)).
- [Obtenga más información sobre los riesgos y signos relacionados con el consumo de marihuana aquí](#)

# Señales de Uso

## Señales de Vapeo de Nicotina

- Inventar excusas para salir o ir al baño durante las reuniones familiares
- Notar un olor dulce en su habitación o en su ropa
- Presenta un aumento de sed, boca seca, sangrados de nariz o tos seca
- Ocultar tapas de plástico de color, dispositivos eléctricos pequeños y cables de carga
- Mayor sensibilidad a la cafeína

## Señales de Adicción

- Sentirse ansioso o irritable cuando no pueden vapear
- Dificultad para concentrarse en las actividades debido a los antojos de vapeo
- Continuar vapeando después de meterse en problemas con los padres o la escuela
- Intentos de parar sin éxito ([fuente](#))

## Síntomas de abstinencia

- Sentirse irritable, inquieto, ansioso o cansado
- Dolores de cabeza
- Aumento de la sudoración
- Tener antojos intensos ([fuente](#))

[Haga clic aquí](#) para leer más sobre la adicción a la nicotina, los síntomas de abstinencia y el manejo de la abstinencia.

Los vaporizadores vienen en una amplia gama de dispositivos tanto para la nicotina como para la marihuana. Los dispositivos pueden ser desechables, recargables, disfrazados (como sudaderas con capucha / mochilas), hechos para parecer artículos domésticos comunes.



Las marcas populares incluyen Puff bar, Suorin Drop, CBD FX

## La marihuana de hoy en día es más potente.

Potencia de THC en los años noventa:  
< 4%

Potencia de THC en las plumas de vapeo de hoy en día: 40 - 80%

## Señales de Vapeo de Marihuana

- Ojos enrojecidos
- Boca seca y sed; aumento del apetito
- Cambio en el comportamiento y el estado de ánimo
- Cambio en amigos
- Disminución de las actividades que alguna vez se disfrutaron

# Prevenir el Uso

## ¿Qué Puede Hacer?

- Sea claro que no quiere que su hijo consuma tabaco, marihuana u otras drogas.
- Dé ejemplo: modele opciones saludables.
- Haga de su hogar y coche, espacios libres de humo de tabaco / cannabis, para todos.
- Hable con sus hijos sobre los riesgos de la nicotina, el cannabis y otras drogas.
- [Apoye la resiliencia de su hijo](#) para reducir los efectos de la presión de los compañeros.
  - [¡Tome esta prueba](#) con su hijo para encontrar sus fortalezas de resiliencia!

## Habilidades de Rechazo

Ayude a los jóvenes a navegar la presión de sus compañeros; ayudándoles a planear con anticipación. Practique las habilidades de rechazo con su familia en un juego de roles bajo diferentes situaciones y posibles formas de manejarlas.

- Diga “¡No, gracias!”
- De una razón, un hecho o una excusa. “Mis padres no me permitirían volver a salir de por vida”.
- Aléjese.
- Cambie de tema. Ofrezca otra actividad: “¡Vamos a jugar a Xbox en su lugar!”
- Use el Humor. “Necesito todas las células cerebrales que pueda obtener. ¡No gracias!”
- Use el sentido común para ayudar a prevenir situaciones en las que la presión de los compañeros pueda estar presente.

Vea más habilidades en <https://www.poehealth.org>

## Teniendo Conversaciones con su Adolescente

- Hable de una manera que no haga que el joven sienta miedo al castigo o a ser juzgado.
- Demuéstrele que valora sus opiniones e ideas.
- Pregúntele qué cree que los adolescentes encuentran atractivo o poco atractivo sobre el vapeo.
- Explore/comente cuánto vapeo podría tomar el control de la vida diaria de aquellos que comienzan a vapear.
- Anime al estudiante a que participe en actividades. Descubra intereses.
- Comente acerca de las formas de responder a la presión de los compañeros

[Haga clic aquí para ver el kit de conversación de marihuana](#), lleno de consejos útiles e información.

# Qué Hacer Si su Hijo está Usando

## ¿Qué Puede Hacer?

- Establezca reglas y consecuencias claras
- Prepárese para ser llamado hipócrita
- Reúna pruebas
- Espere ira y comprométase a mantener la calma
- Establezca metas realistas para la conversación inicial
- Manténgase en acuerdo con otros adultos en la vida de su hijo
- Reconozca la adicción en la familia



Adaptado de [drugfree.org](http://drugfree.org), siga el enlace para obtener más información

## Prepárese Para las Excusas

La desinformación sobre el vapeo es desenfadada en las plataformas en línea; prepárese para responder a algunas excusas comunes:



**Joven: No es mío.**

**Adulto:** Espero que no sea tuyo, pero entiendo que podrías estar tentado a probar vapear. **Estoy preocupado porque vapear puede ser adictivo** y puede cambiar la forma en que funciona tu cerebro. No es que no confíe en ti, pero debes **saber que estoy prestando atención.**

**Joven: Vapear es más seguro que fumar.**

**Adulto:** En realidad no hay **nada seguro en vapear.** No es vapor de agua como algunas personas piensan. El vapor es en realidad aerosol que contiene metales, partículas y productos químicos tóxicos.

Vea más ejemplos en [FlavorsHookKids.org](http://FlavorsHookKids.org)

[¡Aprenda más sobre vapear y cómo hablar con sus hijos aquí!](#)

## Ayude a su Hijo a Hacer un Plan para Dejar de Hacerlo

Hay varios recursos disponibles en la página de Recursos para ayudar a su estudiante a dejar de vapear o fumar. Un punto de partida es hacer un plan para dejar de fumar como una hoja de ruta para dejar de fumar.

[Un plan interactivo de 5 pasos está disponible aquí.](#)



# Recursos

## Política Escolar del Distrito Escolar Unificado de Folsom Cordova

El FCUSD tiene una Política Escolar 100 % Libre de Tabaco que prohíbe el uso de todos los productos de tabaco (incluyendo el vape) o cualquier producto que contenga tabaco o nicotina en la propiedad del distrito. Esta política aplica a todos los padres, empleados, estudiantes, visitantes y todas las demás personas. [Haga clic aquí para ver la política.](#)

## Recursos de Cese

### Adulto:

- [Kick it California](#) ofrece soporte basado en aplicaciones
- No al Vape, soporte basado en aplicaciones ([aplicación Android](#) o [aplicación Apple](#))
- [American Lung Association](#) o 1-800-LUNG-USA
- [American Cancer Society](#) o 1-800-277-2345
- [Conviértete en un ex | Mi ex plan](#)

### Adolescentes (Aplicaciones/Texto/Quitline para mayores de 13 años)

- [SmokeFreeTeen](#)
- **Smokefree TXT** | Texto QUIT a IQUIT(47848)
- [Esto es Dejar](#)
- **QuitSTART App** | Descarga gratuita en [iTunes](#) y [GooglePlay](#)
- [Deje de vapear](#)

## Recursos de Salud Mental y/o Uso de Sustancias

### Care Solace

El equipo de Care Solace ayuda confidencialmente a las familias y al personal de FCUSD que sufren de problemas de salud mental y/o uso de sustancias a conectarse con apoyos en la comunidad.

Para obtener más información sobre este recurso y su acceso:

<https://www.fcusd.org/Page/44500>

### Servicios de Salud del Comportamiento del Condado de Sacramento

El Condado de Sacramento proporciona recursos a una variedad de programas y servicios de Medi-Cal, incluyendo evaluaciones, manejo de casos, intervención de crisis, apoyo con medicamentos y con relaciones entre compañeros y otros servicios de rehabilitación. Para más información: <https://dhs.saccounty.gov/BHS/Pages/BHS-Home.aspx>

## Programas de Educación para la Prevención del Tabaco/Vapeo de FCUSD

[Haga clic en este enlace para ver toda la educación sobre prevención](#)