

Información para tu equipo de apoyo

Los vaporizadores contienen grandes cantidades de nicotina, que los hacen muy adictivos. Tener un equipo de apoyo puede ser útil en un recorrido para dejar de vapear, especialmente durante los primeros días. Estas son algunas de las cosas que podemos hacer para ayudar.

Escucha

Escucha lo que la persona que está dejando de vapear tiene que decir y evita interrumpir o incluir tus propios comentarios. Comunicarte con regularidad con ellos puede ayudarte a comprender sus luchas y lo que necesitan de ti.

Da apoyo

Diferentes personas pueden necesitar diferentes tipos de apoyo. Asegúrate de preguntarles cómo quieren que los apoyes y apégate a ello.



Planea distracciones

Pasa tiempo con ellos para ayudarlos a buscar actividades que les gusten. Ve a lugares que no permitan fumar, como tiendas, salas de cine y restaurantes, o pasa algún tiempo fuera.

Celebra el éxito

Ya sea que haya sido un día, una semana, un mes, o un año, celebra cada día exitoso sin vapear. Reconocer el éxito puede ayudarlos a mantenerse fuertes cuando tienen dificultades.



Sé paciente y positivo

El síndrome de abstinencia puede causar irritabilidad, ansiedad y depresión. Es importante ser paciente con los cambios en el estado de ánimo. Recuérdales que está bien sentirse frustrado o ansioso, pero que pueden manejar la manera en que reaccionan y tratan a las personas que están a su alrededor. Es importante marcar los límites desde el principio, y asegurarte de respetar los suyos también. Pregúntales qué es lo que verdaderamente los hace sentir de esta manera y cómo puedes ayudar.

Si alguien falla o recae y regresa a vapear, evita castigarlos o avergonzarlos. Recuérdales por qué eligieron dejar de vapear y diles que continuarás apoyándolos.