



Cómo hablar con los jóvenes LGBTQ+ sobre el vapeo

Transmitir el mensaje central

- Te mereces prosperar y ser tú yo auténtico.
- Las comunidades LGBTQ+ han luchado mucho por el derecho a ser saludables.
- Las comunidades LGBTQ+ siguen enfrentándose a desafíos únicos, pero juntas son más fuertes: no dejes que vapear te frene.
- Tienes la fuerza para dejar de fumar y no tienes por qué hacerlo sin ayuda.

Conocer los datos más importantes:

- La industria del vapeo se enfoca específicamente en las comunidades LGBTQ+.
- Una cápsula de JUUL tiene la misma cantidad de nicotina que 20 cigarrillos.
- Las sustancias químicas en los productos para vapear pueden dañar gravemente a los pulmones.
- Muchas personas vapean para hacer frente al estrés, pero hay formas más saludables de controlarlo.
- Los problemas de salud mental, como la ansiedad y la depresión, son una realidad. Pareciera que vapear ayuda, pero a menudo empeora estas sensaciones.



Puntos esenciales a tratar:

- Hablar sobre el uso de la nicotina de una forma que nadie se sienta juzgado.
- Reconocer cómo los desafíos únicos que enfrentan los jóvenes LGBTQ+ pueden llevar al consumo de nicotina.
- Enfocarse en cómo empoderar en lugar de en criticar.
- Resaltar la fortaleza y el apoyo de la comunidad.

Ideas para generar conversación:

Formas naturales de iniciar la conversación:

- Me parece que últimamente la gente habla mucho sobre el vapeo en la comunidad LGBTQ+.
¿Qué opinas al respecto?
- Algunos jóvenes LGBTQ+ mencionaron que les preocupa [evento/tema actual].
¿Cómo manejas tú el estrés?
- ¿De qué temas de salud quisieras que habláramos más en nuestros programas?
- Estamos pensando cómo podemos mejorar el bienestar de los jóvenes LGBTQ+. ¿Qué sería lo más útil para ti y tus amigos?

Durante las actividades grupales:

- ¿De qué formas nos cuidamos los unos a los otros en nuestra comunidad?
- ¿De qué problemas de salud crees que no se habla lo suficiente en los espacios LGBTQ+?
- ¿Qué significa para ti estar saludable?
- Si pudieras cambiar algo sobre los recursos de bienestar para los jóvenes LGBTQ+, ¿qué sería?

Conversaciones individuales:

- ¿Cómo te sientes sobre las presiones a las que te enfrentas últimamente?
- ¿Qué te ayuda a sentir que cuentas con apoyo cuando las cosas se ponen difíciles?
- ¿Qué tipo de recursos te harían sentir más empoderado/a con respecto a tu salud?
- ¿Has oído hablar de nuestros nuevos programas de apoyo? Me encantaría escuchar tu opinión sobre ellos.

Preguntas de seguimiento (si mencionan el vapeo):

- ¿Por qué te interesó hablar sobre el vapeo?
 - ¿Qué has observado sobre el vapeo en la comunidad LGBTQ+?
 - ¿Qué te haría sentir más cómodo/a para hablar sobre esto?
 - ¿Te interesaría conocer algunos de los recursos que tenemos?
- 