

Bienestar emocional durante la adolescencia

El **desarrollo de las competencias socioemocionales** durante la adolescencia es clave para conseguir un nivel óptimo de bienestar personal y prevenir el inicio del hábito de consumir sustancias adictivas.

El acompañamiento que se ofrece desde la familia y el instituto es muy importante para el desarrollo de las capacidades individuales y sociales, **para que sean capaces de tomar decisiones y asumir responsabilidades.**



El Programa SI!

Es importante que sepas que **los fumadores tienen tres veces más riesgo** de contraer una enfermedad cardiovascular que el resto de la población. Para saber más sobre los efectos del tabaco en el corazón, haz [clic aquí](#)¹.

En el Programa de Salud Integral tu hijo o hija tendrá la oportunidad de aprender habilidades sociales y personales, que lo ayudarán a prevenir el consumo de tabaco.

¹ <http://www.fundaciondelcorazon.com/prevencion/riesgo-cardiovascular/fumar-tabaco-tabaquismo.html>

Recuerda:

- Si! **Promueve una vida sin tabaco:** Muchos adolescentes asocian el ocio, la diversión y las relaciones sociales con fumar. Es por eso que te recomendamos que promuevas actividades de ocio libre de tabaco.

Los hijos y hermanos de fumadores tienen más probabilidades de fumar, ya que son tomados como ejemplos a seguir. Tener un hijo o hija en estas edades es una buena oportunidad para plantearse un cambio de hábitos en el núcleo familiar. [Aquí](#)² puedes encontrar pautas para dejar de fumar y recomendaciones para hablar con tu hijo o hija sobre el tabaco.

- Si! **Fomenta la seguridad en sí mismo:** Valora sus éxitos y esfuerzos cada día. Los adolescentes con una autoestima elevada son menos dependientes del grupo de amigos. Por este motivo les resulta más fácil defender sus necesidades y decisiones, como decir que *no* al consumo de sustancias tóxicas que dañen su salud, y esta se empieza a trabajar con los mensajes que recibe desde casa.

Para proteger la autoestima es importante reconocer y verbalizar las cualidades positivas que tiene (por ejemplo: amabilidad, perseverancia, etc.).

- Si! **La comunicación es la mejor estrategia:** Una comunicación abierta, cercana y respetuosa en casa le sirve de apoyo a tu hijo o hija. Además, aunque opine y tenga necesidades diferentes, se siente aceptado y eso potencia su autoestima.

Para fomentar la comunicación es importante escuchar con atención y hablar respetando las diferencias.

Un experimento ha detectado que si cada noche se dedican diez minutos a recordar tres cosas positivas que nos han pasado durante el día, aumenta el bienestar emocional. ¿Te animas a fortalecer la comunicación en familia realizando este ejercicio cada día durante la cena o después de cenar?

Fuente: Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: empirical validation of interventions. The American psychologist, 60(5), 410-421.

Artículos de ampliación de información en la sección **Saber más** de la [Fundación SHE \(https://fundacionshe.org/es/saber-mas/\)](https://fundacionshe.org/es/saber-mas/)

² <http://www.fundaciondelcorazon.com/images/stories/file/controla-tu-riesgo-tabaco.pdf>