

Bienestar y elecciones saludables

¿Sabías que uno de cada 5 adolescentes (un 17%) terminará su adolescencia siendo fumador?

La mayoría comienza entre los 13 y 14 años, edad en la que el cerebro todavía está en desarrollo y se genera adicción con mucha facilidad. Esto significa que, cuando se comienza a fumar a estas edades, es mucho más difícil dejarlo. En esencia: **el inicio del consumo de tabaco a edades tempranas se asocia con consumos más intensos y duraderos.**



El Programa SI!

Con el Programa SI! de Secundaria, tu hijo o hija tendrá la oportunidad de aprender **habilidades y recursos de cara a mantener un bienestar emocional y prevenir el consumo de tabaco.**

Si quieres conocer con mayor profundidad cómo afecta el tabaco a la salud cardiovascular, lee este [artículo](#).

Recuerda:

 **Una actitud negativa ante el tabaco es el primer paso para decidir no fumar:** Ésta se genera con la información sobre las consecuencias de fumar y la conciencia de que no son inmunes a ellas. Hablar con naturalidad acerca de los efectos negativos de fumar, ayuda a tener motivos para no comenzar. La mayoría de los chicos y chicas que empiezan a fumar desconocen los efectos perjudiciales del tabaco, o tienen creencias sobre sus beneficios.

En este [artículo](#) te contamos algunas de esas creencias, y te damos ideas sobre cómo desmitificarlas.

 **En los momentos de ansiedad o inseguridad tu hijo o hija es más vulnerable a probar el tabaco:** El 86,8% de los adolescentes fumadores cree que fumar hace que la gente se sienta bien y que ayuda a calmar la ansiedad. Facilitar que aprendan otras formas de sentir bienestar emocional y sentirse más seguros, disminuiría la probabilidad de que comiencen a fumar. Por lo tanto, te animamos a reflexionar sobre:

1. ¿Qué favorece que tu hijo o hija se sienta alegre?
2. ¿Qué favorece que se sienta seguro/a y en calma?

En este [artículo](#) te contamos la relación entre las emociones y el consumo de sustancias tóxicas, y maneras saludables de obtener bienestar.

 **Detectar la presión del grupo saber decir "NO" es clave para afrontar esta etapa:** No todas las personas que les rodean, ni la publicidad, medios de comunicación o costumbres sociales, transmiten modelos de vida que favorecen la salud. Es importante que en estas edades comprendan que, querer o admirar a una persona, no significa estar de acuerdo con todas sus acciones, y pueden decidir qué aspectos quieren incorporar en su vida y cuáles no.

En este [artículo](#) te contamos estrategias que tu hijo o hija verá en clase.

Si! **Cuando se consume alcohol es más probable fumar:** Si en las celebraciones y festividades evitamos o minimizamos el consumo de alcohol, fomentamos que no se asocie el alcohol con diversión, y de esta manera, ayudamos a los adolescentes a tomar decisiones más saludables.

La adolescencia es una etapa especialmente vulnerable a los efectos negativos del alcohol. Piensa ¿Qué le pasaría a una planta si la regaras con alcohol? Su crecimiento se vería afectado, igual le sucede al cerebro y cuerpo en la adolescencia. Si quieres saber por qué, mira los siguientes [vídeo1](#) y [video2](#) en los que se explica cómo interfiere el alcohol en el desarrollo y funcionamiento del cerebro en la adolescencia y la juventud:

En este [artículo](#) puedes leer más sobre el consumo de alcohol en adolescentes y sus efectos.