



ADICCIONES: PREVENIR EL CONSUMO DE TABACO EN SU HIJO O HIJA

La adolescencia es una etapa especialmente vulnerable al inicio del consumo de tabaco. Aproximadamente la mitad de las chicas y chicos de 16 años lo ha probado alguna vez y, a partir de esa edad, es cuando puede empezar a consolidarse el consumo diario.

El papel de padres y madres y de las personas adultas es fundamental. El inicio del consumo puede ser por imitación de conductas y es habitual conseguir los primeros cigarrillos en casa.

Una buena manera de ayudar a tu hijo o hija adolescente es fomentar sus habilidades sociales, su capacidad de decir que no y de resistirse a las presiones de sus amistades y compañeros.

A continuación se ofrecen algunas sugerencias:

Pensar que la mayoría de la gente fuma es falso. La mayoría de la población no es fumadora. Ya no está de moda. Es una tendencia que va a menos.

Quedaron atrás falsos mitos. Ya no es símbolo de atractivo, precisamente hará que la piel brille menos, se tenga mal aliento, mal olor corporal y del pelo, peor capacidad pulmonar e incluso, en chicos, puede afectar negativamente a su virilidad.

+

El inicio y mantenimiento del consumo de tabaco no son actos libres. El tabaco es una sustancia tóxica de gran poder adictivo, con capacidad para generar una dependencia psicológica, social y física muy alta, debido sobre todo a la nicotina. Decir *no* a la presión social demuestra un mayor ejercicio de libertad y hará más fácil seguir siendo libre después.

Una vez se adquiere el hábito de fumar, dejarlo no es fácil. Los intentos suponen mucho esfuerzo y vienen acompañados de irritabilidad, ansiedad, dificultad para concentrarse, cansancio, y aumento del apetito, que la persona fumadora tiende a calmar precisamente fumando. Con lo cual, es difícil romper el círculo.

Existen muchas más razones para no fumar: serios daños para la salud, rendimiento físico, cuestiones estéticas y gasto económico adicional... Es importante que facilitemos información adaptada al interés y actitudes de las y los adolescentes antes de que el consumo se inicie.

Con esta información en su haber y, sobre todo, con nuestro propio modelo, aunque en esta edad la experimentación con el tabaco pueda ocurrir, no tiene por qué llevar a que el consumo de tabaco se establezca.

Apoyo:



Socios:

