

## Los peligros del tabaco: Por qué los niños deben decir NO

El tabaquismo sigue siendo una de las principales causas de enfermedades prevenibles y muertes prematuras en todo el mundo. Educar a los niños sobre los peligros del tabaco es fundamental para que tomen decisiones saludables. He aquí algunos puntos clave que conviene comentar con los niños:

### Riesgos para la salud:

Fumar puede provocar diversos problemas de salud, como cáncer de pulmón, cardiopatías y problemas respiratorios.

### Adicción:

La nicotina, la sustancia adictiva de los cigarrillos, puede enganchar rápidamente a los consumidores, lo que dificulta el abandono una vez iniciado el hábito.

### Humo de segunda mano:

Aunque los niños no fumen, la exposición al humo de segunda mano puede ser perjudicial para su salud. Fomentando conversaciones abiertas y proporcionando información precisa, podemos ayudar a los niños a entender por qué decir no al tabaco es vital para su bienestar.

## Predicar con el ejemplo

Los niños aprenden con el ejemplo, así que sea un modelo positivo en lo que respecta al tabaco y el alcohol. Evite fumar y consumir alcohol en exceso delante de los niños. Muéstreles que un estilo de vida sano es factible y gratificante.

## Conocimientos de la enfermería escolar

De Erin Spear, enfermera escolar del Distrito Escolar Unificado de Whitewater:

Es importante iniciar una conversación con su hijo sobre la prevención del consumo de tabaco, alcohol y drogas. Se recomienda empezar cuando son pequeños (edad preescolar), pero nunca es tarde para hablar de ello. Cuando hables con tu hijo, averigua primero lo que ya sabe. Enséñale hechos y dale normas claras sobre lo que es aceptable en tu familia. Esté preparado para responder a las preguntas de su hijo y hable con él sobre cómo decir "no" si se encuentra en una situación en la que le ofrecen tabaco, alcohol o drogas.

## Consejos para padres

Construya un vínculo fuerte con sus hijos basado en la confianza y la comunicación abierta. Los estudios demuestran que los niños que se sienten unidos a sus padres son menos propensos a adoptar comportamientos de riesgo, como fumar o consumir alcohol. Pase tiempo de calidad con ellos, escúchelos activamente y sea una presencia de apoyo en sus vidas. Su conexión puede ser un poderoso factor de protección contra las influencias negativas.

## Concienciación sobre el alcohol: Tomar decisiones inteligentes

El consumo abusivo de alcohol entre los jóvenes puede tener graves consecuencias, desde problemas de juicio hasta problemas de salud a largo plazo. Esto es lo que los niños deben saber sobre el alcohol:

**Riesgos del consumo de alcohol en menores:** El alcohol puede afectar a los cerebros y cuerpos en desarrollo de forma diferente a los adultos, provocando problemas de memoria, aprendizaje y toma de decisiones.

**Presión de los amigos:** Los niños pueden sentirse presionados a beber por sus amigos o por los medios de comunicación. Enseñarles a resistir la presión de sus compañeros y a tomar decisiones independientes es crucial.

**Estrategias de afrontamiento saludables:** Anima a los niños a encontrar formas saludables de afrontar el estrés y las emociones en lugar de recurrir al alcohol. Actividades como el deporte, las aficiones o hablar con un adulto de confianza pueden servir de apoyo. Fomentando una cultura de toma de decisiones responsable y proporcionando redes de apoyo, podemos ayudar a los niños a afrontar las complejidades de la adolescencia sin recurrir al alcohol.