

¿Sabías que...?



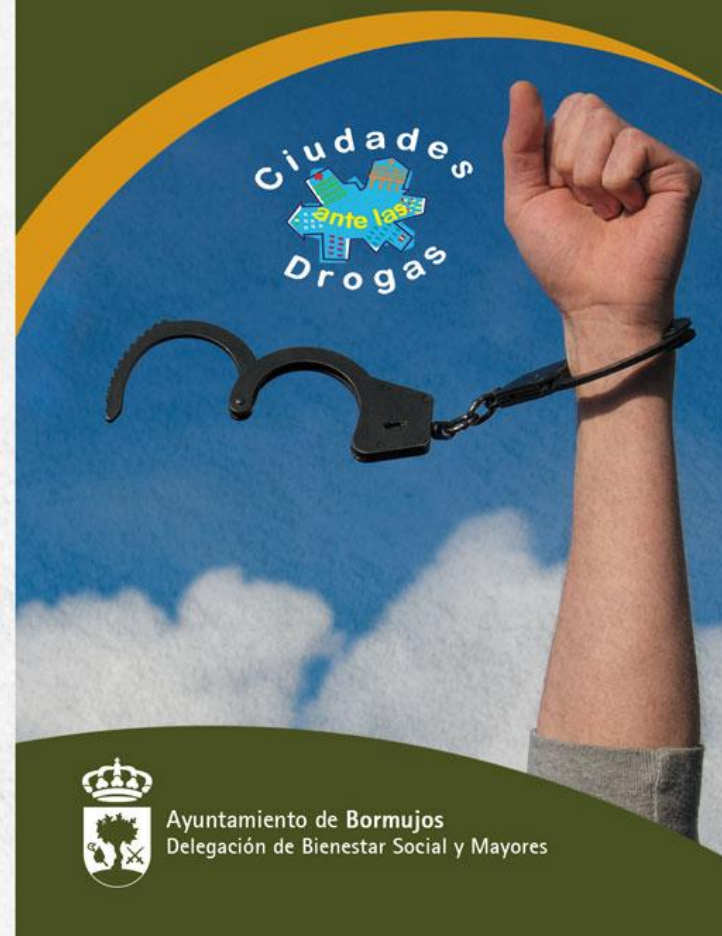
El uso de las CACHIMBAS puede perjudicar gravemente nuestra salud y la de los que nos rodean. Al contrario de lo que la mayoría de las personas piensan, el agua que se emplea en las cachimbas no "filtra" las sustancias tóxicas provocadas durante la combustión del tabaco, por lo que éstas pasan a nuestro organismo. Asimismo, con el uso del carbón para la combustión de tabaco se incorporan nuevos compuestos tóxicos y/o cancerígenos.

Entre las enfermedades que se pueden padecer por el consumo de la cachimba encontramos: Cáncer de pulmón, enfermedades cardiovasculares, enfermedad obstructiva crónica (EPOC) y bronquitis crónica. Además, las aspiraciones de humo se hacen a través de la manguera cuya boquilla es frecuentemente compartida, lo que provoca la transmisión de enfermedades microbianas (herpes, tuberculosis, etc.).



Ayuntamiento de Bormujos
Delegación de Bienestar Social y Mayores

¿Cómo tratar el tema de las DROGAS con nuestros/as hijos/as?



Ayuntamiento de Bormujos
Delegación de Bienestar Social y Mayores

Cada vez son más los padres que se plantean si sus hijos/as van a tener problemas con las drogas, debido a que los jóvenes tienen más fácil el acceso a las mismas en sus diferentes entornos. En ocasiones los padres no saben cómo actuar y esto les hace sentir impotentes. Por ello, a continuación damos algunas recomendaciones para abordar esta problemática y prevenir el consumo de sustancias:



1. Deja muy claro a tu hijo/a que **no apruebas el consumo** de ninguna droga (alcohol, tabaco, cachimba, cannabis etc.).



2. Enséñale valores relacionados con la **salud** (comer sano, cuidarse, hacer deporte etc.) e incentiva el desarrollo de **aficiones** (ir al cine, escuchar música, leer, pintar, practicar algún deporte, bailar, etc.).



3. **Aprovecha cualquier ocasión**; por ejemplo, una noticia de actualidad, algún momento vivido durante el día, escenas de alguna película o de la calle, etc., para iniciar conversaciones.



Lo aconsejable es que sean cortas, repetidas en el tiempo y basadas en un intercambio de opiniones. **Házle saber con sinceridad que te importa su opinión** y no conviertas la charla en un sermón.

4. Los padres somos un **modelo de referencia** que nuestros hijos/as tienden a imitar, por lo tanto, es muy importante que seamos coherentes con lo que intentamos enseñarles y que **nuestra actuación les sirva de ejemplo**.



5. **Preocúpate por los asuntos de sus hijos/as**; aunque se quejen, necesitan que te interese por sus estudios, exámenes, comidas, amigos, etc.



6. Fomenta la **comunicación** y la **confianza** con tu hijo/a y disfruta de su compañía en el tiempo libre practicando **actividades positivas** (pasar el día en el campo, ir al parque de atracciones, comer en familia, etc.).



7. Establece y haz respetar las **normas y límites** (cumplir con la hora de llegada a casa, tener un hábito de estudio, colaborar con las tareas de la casa, respetar a los demás, etc.)



8. Ten una **actitud positiva y comprensiva** hacia ellos/as, reforzando su autoestima y enséñales a tomar decisiones.

