Lección 4

Introducción a Las Presiones

PROYECTOALERTA

Para más información: www.ProjectALERT.com

Lección Cuatro

Introducción a las Presiones

Objetivos

1. Ayudar a los alumnos a resistirse a las drogas demostrándoles cómo identificar las diferentes presiones para el consumo de drogas

2. Motivar la resistencia demostrando a los alumnos que la mayoría de los adolescentes no usan drogas

3. Ayudar a los alumnos a resistir la presión de los medios aprendiendo cómo contrarrestar los anuncios

Resumen de Actividades

1. Introducir la Lección (2 min.)

2. Presente las Presiones (12 min.)

3. Discuta el Predominio del Consumo de Sustancias (10 min.)

4. Hable Sobre la Publicidad Para las Sustancias (5 min.)

5. Identificar los Mensajes de los Anuncios (3 min.)

6. Reescribir los Anuncios de Sustancias (11 min.)

7. Conclusión (2 min.)

Descripción

Esta lección marca una transición de la información básica (Lecciones 1-3) a la práctica de las capacidades de resistencia (Lecciones 5-7 y 9). Sin embargo, antes de que los alumnos puedan resistir la presión, primero deben aprender cómo identificarla. Mientras que los alumnos seguramente ya han experimentado la presión, no siempre la pueden expresar (algunas veces funciona mejor con los alumnos la palabra *"influencia"* en lugar de *"presión"*). Esta lección se centra en dos formas de presión social antes de centrarse en ejemplos de presión interpersonal en las lecciones posteriores.

Al usar los visuales de muestra *¿De Dónde Viene la Presión Para Consumir Drogas?* (Plan de la Lección, página 4.2) y Las Respuestas Típicas de los Alumnos (Referencia del Maestro, página 4.8), usted conducirá una discusión en la Actividad 2 que ayudará a los alumnos a identificar tanto las fuentes de presión internas como las externas. En la Actividad 3 (Discusión del Predominio del Consumo de

Sustancias), usted hablará acerca de la presión social y la presión que nos ponemos a nosotros mismos (interna) para vivir de acuerdo a las “normas sociales.” Usted tendrá la oportunidad de aclarar a su clase la creencia errónea de que “todos lo hacen” (consumir drogas).

Una segunda forma de presión social, la publicidad de las sustancias (externa), se pone en duda con la identificación del mensaje de propaganda y en los ejercicios de reescritura en las Actividades 4-6. Se pedirá a los alumnos que traigan publicidad actual, identifiquen sus mensajes, y los reescriban usando la verdad.

Preparación

- Revise del Plan de la Lección
- Lea: *El Predominio en las Actividades del Consumo de Sustancias* (Referencia del Maestro, páginas 4.9-4.10)
- Reunir y preparar el material según se indica a continuación

Material necesario

Reúna el siguiente material:

- Visual completado: *Reglas de Procedimiento: Alumnos* (guardado de la Lección 1)
- 10 anuncios de tabaco y de alcohol sacados de periódicos (o vaya a www.projectalert.com e ingrese para sacar anuncios recientes.)
- Papel milimetrado, cinta adhesiva, marcadores gruesos, de punta de fieltro, no tóxicos (6 azules o negros, 1 rojo)

Prepare el siguiente material:

- Materiales visuales parciales en papel milimetrado:

  ¿De Dónde Viene la Presión Para Consumir Drogas? (Escriba el título en la parte superior y dibuje la ilustración al centro - la palabra “amigos” no se pone en el visual hasta la hora de clase. Vea la Actividad 2C. Nota: este visual se debe hacer en papel y no en la pizarra, ya que se guardará para usarse otra vez en una lección posterior.)

  Cálculos del Consumo de Drogas (Escriba el título y los encabezados, deje un espacio para anotar los cálculos de los alumnos. Vea la Actividad 3B.)

- Saque una copia de la *Hoja de Recuento de Anuncios* (Apunte para Alumnos, página 4.11) para cada alumno
- Saque una copia de Limpiemos el Aire: Plática sin Rodeos Acerca de los Adolescentes y los Cigarrillos (Apunte para Alumnos, páginas 4.12-4.13) para cada alumno

ACTIVIDADES

1. **Introducir la Lección (2 min.)**

   A. Exponga el visual: *Reglas de Procedimiento: Alumnos.*

   B. Pida a los alumnos que entreguen su tarea. *Alternativas Para no Beber*.

   C. *"Hoy vamos a hablar acerca de las presiones para consumir drogas. También aprenderemos algunas formas de resistir estas presiones."*

2. **Presente las Presiones (12 min.)**

   A. Exponga el visual parcial en papel milimetrado: *¿De Dónde Viene la Presión Para Consumir Drogas?*

   B. *"En nuestra primera lección de Proyecto ALERTA hablamos acerca de las razones por las que algunas personas usan drogas. Una de las razones que muchos de ustedes mencionaron fue 'porque lo hacen mis amigos.'"*

   C. Escriba la palabra "Amigos" en el visual, y dibuje una flecha hacia la ilustración.

¿De Dónde Viene la Presión Para Consumir Drogas?

Amigos →

   D. Pregunte, *"¿De dónde más viene la presión?"*

   Consulte sus *Respuestas Típicas del Alumno* para *¿De Dónde Viene la Presión Para Consumir Drogas?* en la página 4.8. Espere (busque) las respuestas para los encabezados "Amigos," "Adultos/Familia," "Anuncios/Medios," y "Tú mismo." Deje un espacio debajo de cada encabezado para los ejemplos que pedirá más tarde. Mientras los alumnos nombran cada fuente de presión adicional, escríbala en su visual de la ilustración y dibuje una flecha hacia la ilustración. Recuerdeles a los alumnos de pensar acerca de las presiones que pueden ser únicas para su comunidad. Si los alumnos dicen "la escuela," pregunte, *"¿Quién de la escuela los presiona paraconsumir drogas?,"* buscando la palabra "amigos."

E. Después de que fueron nombradas las cuatro fuentes de presión, pida a los alumnos que le den un ejemplo de cada una, terminando con "Tú mismo." *"¿Qué te diría* (fuente de presión) *para presionarte? Denme una oración."* Escríbalas.

F. Guarde el visual completado *¿De Dónde Viene la Presión Para Consumir Drogas?* para usarlo en la Lección 9.

3. Discuta el Predominio del Consumo de Sustancias (10 min.)

A. Señale la categoría "Tú mismo". Diga, *"Muchos de nosotros nos presionamos a nosotros mismos porque pensamos que todos los demás están fumando, bebiendo, o usando marihuana. Sólo investiguemos cuántos adolescentes realmente usan estas drogas."*

B. Exponga el visual *Cálculos del Consumo de Drogas* que preparó en papel milimetrado o en la pizarra (mostrado a continuación):

Cálculos del Consumo de Drogas: Mes Anterior

(Porcentaje de alumnos del 8º grado en los Estado Unidos)

Porcentaje	% que lo hizo	% que no lo hizo
Fumaron Cigarrillos		
Consumieron Marihuana		
Consumieron Alcohol		

C. *"Adivinen que porcentaje de los alumnos del 8º grado en los Estados Unidos fumó cigarrillos durante el mes anterior. ¿Qué porcentaje fumó marihuana el mes anterior? ¿Qué porcentaje bebió alcohol?"*

D. Con un marcador rojo, anote debajo del nombre de la sustancia los cálculos de por lo menos cuatro alumnos para cada sustancia. Mientras lo hace, describa concretamente algunos de estos porcentajes. ("X alumnos en esta clase," "cuatro de cada cinco alumnos en esta clase," "dos de cada tresalumnos").

E. *"Se hizo recientemente un estudio entre los alumnos del 8º grado de los Estados Unidos. Se encontraron estos porcentajes."*

F. Encima del nombre de la sustancia, escriba y encierre en un círculo los porcentajes correctos con números grandes. Los porcentajes correctos para 2017 son:

- El 1.9% fumó cigarrillos y 6.6% fumó "e-cigs" durante el mes anterior*
- El 5.5% fumó marihuana el mes anterior*
- El 8.0% bebió alcohol el mes anterior*
- El 2.1% utilizó inhalantes en el último mes*

G. Use el ejemplo de los cigarrillos para describir lo que significa el porcentaje correcto 1.9% quiere decir como uno de 53. Cuente cada 53 alumno y pídale al alumno que permanezca sentado(a) (ellos representan a los fumadores). Pida al resto de la clase que se pare.

Diga, *"Los alumnos que están de pie representan la proporción de no fumadores entre los alumnos del 8º grado."*

H. Haga lo mismo para el Alcohol y la Marihuana. Cuente cada 18 alumno para la marihuana y 13 alumno para el alcohol.

I. Hable sobre la información del predominio.

Objetivos de la Discusión

1. Ayudar a los alumnos a darse cuenta de que aunque algunas veces parece que "todos están fumando o bebiendo," no es verdad. Eso parece porque repetidamente vemos a la misma gente consumir estas drogas.

2. Ayudar a los alumnos a entender que los adolescentes que no están usando drogas frecuentemente son menos obvios.

3. Ayudar a los alumnos a reconocer que algunas personas exageran.

Si los cálculos de los alumnos exceden los porcentajes reales, diga, *"la mayoría de nosotros calculamos más alumnos de los que realmente usan drogas. Pero menos alumnos fuman cigarrillos, fuman marihuana y beben de lo que pensamos."* Si los cálculos se aproximan al porcentaje real, refuerce el conocimiento de los alumnos de que "no todos lo están haciendo."

"¿Pueden pensar en alguna razón por la que nuestros cálculos hayan sido tan altos?" Haga las siguientes preguntas según sea necesario.

1. *"¿Andan juntos los fumadores (bebedores, fumadores de marihuana)?¿Son más obvios?"*

2. *"¿Tienen los fumadores ciertos lugares en o cerca de la escuela donde se reúnen?"*

*Monitoring the Future, 2017. See www.monitoringthefuture.org for annual updates.

3. *"¿Andan juntos los no fumadores de la misma forma? ¿Son menos obvios?"*

4. *"¿Habla la gente que bebe en las fiestas acerca de ello?"*

5. *"¿Hablan los abstemios acerca de no beber?"*

J. *"Se pueden sentir fuera de lugar debido a que piensan que son los únicos que no beben o usan otras drogas. Pero de hecho, la mayoría de la gente de su edad no usa estas drogas."*

4. Hable Sobre la Publicidad Para las Sustancias (5 min.)

A. Consulte el Visual de Presiones. Diga, *"Ahora vamos a centrarnos en otro tipo de presión. Éste es un gran negocio en los Estados Unidos - la publicidad. Aprenderemos cómo identificar y resistir los mensajes que los publicistas emiten."*

B. Exponga un anuncio de tabaco y uno de alcohol.

C. Pregunte a los alumnos:

1. *"¿Cuánto creen ustedes que costó este anuncio?"* (Un anuncio de una sola página en un número de la revista *Time* o *Newsweek* puede costar más de $360,000, y un comercial durante el Superbowl en 2017 costó más de $5 millones.)

2. *"¿Por qué una compañía tabacalera (o de alcohol) gastaría tanto?"*

3. *"¿Qué es lo que los publicistas obtienen si logran persuadirnos?"* (más dinero y ventas más altas)

D. *"¿Cómo funcionan los anuncios?"* Enfatice los siguientes puntos importantes en algún momento durante su discusión.

Cómo Funcionan los Anuncios

1. Los anuncios son muy poderosos. Los publicistas usan muchas técnicas sofisticadas para convencernos de beber o fumar cigarrillos. No es fácil resistir estos mensajes. Hacen que se vea muy atractivo beber o fumar. Se gastan enormes cantidades de dinero para convencernos.

2. Los anuncios de cigarrillos ligan fumar con cosas que todos queremos. Los anuncios de cigarrillos sugieren que fumar ayuda a ser popular y sofisticado y vivir en un ambiente sano, limpio. Para los hombres, ellos ligan fumar con ser fuerte, macho. Para las mujeres, ellos ligan fumar con ser independientes, liberadas. Sin embargo, nada de esto es cierto.

3. Los anuncios de alcohol ligan al alcohol con tiempos felices, ser sofisticado y rico. Pero el alcohol no te hace popular o rico. Te emborracha.

---

5. **Identificar los Mensajes de los Anuncios (3 min.)**

   A. Elija 2 ó 3 anuncios de los que recogió. Trate de presentar una variedad que incluya cigarrillos, tabaco sin combustión, cerveza/licor de malta, o licor.

   B. Levante cada uno y léalo en voz alta. Describa su escenario, y replantee su eslogan clave.

   C. Pregunte por cada anuncio, *"¿Qué es lo que este anuncio está tratando de hacernos creer acerca de este producto?"*

6. **Reescribir los Anuncios de Sustancias (11 min.)**

   A. Muestre la reescritura de anuncios.

      1. Pegue dos anuncios sobre la pizarra o el papel milimetrado.

      2. *"Imaginense que existe una nueva ley que pida a todas las compañías tabacaleras y de licor decir la verdad acerca de sus productos. ¿Cómo podríamos reescribir este anuncio para que dijera realmente la verdad?"*

         Ejemplos:

         a. Anuncio: "Es una cosa de mujeres."

            Verdad: "Es algo poco saludable."

         b. Anuncio: "¡Vivir con placer!"

            Verdad: "¡Morir de cáncer!"

      3. Escriba junto a cada anuncio lo que uno o dos alumnos reescribieron.

   B. *"Ahora vamos a reescribir los anuncios en grupos como lo acabamos de hacer todos en la clase. Le daré a cada grupo un anuncio para que lo reescriban. Elijan un Anotador para su grupo. Peguen su anuncio al papel milimetrado o a la pizarra. El Anotador deberá escribir en el papel milimetrado o en la pizarra lo que piensa el grupo que dice realmente el anuncio. Tendrán 5 minutos para reescribir su anuncio, así es que empiecen inmediatamente."*

   C. Divida la clase en cinco o seis grupos. Dé a cada grupo un anuncio que se preste para que lo reescriban, una hoja de papel milimetrado y un marcador.

   D. Circule por la clase según se necesite.

   E. Pida a los Anotadores que traigan sus anuncios al frente. Lea y elogie cada idea rescrita. Los anuncios reescritos variarán en nivel de creatividad. Ya que el propósito es enseñar las capacidades de resistencia, cualquier acto de resistencia, por muy simple que sea, se debe reforzar.

F. Resuma: *"Los anuncios tratan de ligar las drogas a cosas deseables, como el dinero, los amigos, la diversión, la sofisticación. Sin embargo, beber y fumar no es la forma de que consigas esas cosas."*

7. Resumen (2 min.)

A. Elogie a los alumnos por sus buenas ideas. Señale lo bien que han aprendido a identificar y a resistir las presiones en los anuncios.

B. Tarea:

1. Entregue la *Hoja de Recuento de Anuncios*. *"Entre hoy y la próxima lección de Proyecto ALERT, hagan una lista de los eslóganes de todos los anuncios para el alcohol y los cigarrillos que vean u oigan en la radio, las vallas publicitarias, las revistas, o la televisión. Busquen lugares donde se promuevan estos productos* (carreras automovilísticas, eventos deportivos, en la ropa). *Vean si pueden encontrar cualquier mensaje en contra de fumar o de beber. Traigan la lista para La próxima clase de Proyecto ALERT. Si necesitan más espacio, escriban al reverso o usen otra hoja de papel."*

2. Entregue *Limpiemos el Aire: Plática sin Rodeos Acerca de los Adolescentes y los Cigarrillos* y pida a los alumnos que la lean.

C. Consulte el visual de *Presiones*. Diga, *"En la próxima lección ustedes aprenderán cómo identificar y resistir las presiones parte de los amigos y de otros alumnos en la escuela."*

¿DE DÓNDE VIENE LA PRESIÓN PARA CONSUMIR DROGAS? (RESPUESTAS TÍPICAS DE LOS ALUMNOS)

AMIGOS/ALUMNOS EN LA ESCUELA

"Vamos. No te pasa nada si lo pruebas."

"Conseguí estas drogas sólo por nosotros."

"Todos los chicos beben."

"Los chicos más chéveres fuman."

ADULTOS/FAMILIA

"Te prohibimos que fumes marihuana." (Por rebeldía)

Cuando los padres usan drogas (fuman, beben), los adolescentes pueden sentir que es correcto hacerlo también. (Modelo familiar)

"¿Quieres un sorbo?"

ANUNCIOS/MEDIOS

"Beber te hará ver más atractivo."

"Fumar es sofisticado."

"Fumar te hace más fuerte." (Macho, con poder, independiente)

TÚ MISMO

"Me sentiré fuera de lugar si no fumo."

"Estoy aburrido. Tal vez me emborrache."

EL PREDOMINIO EN LAS ACTIVIDADES DEL CONSUMO DE SUSTANCIAS

El Predominio en las actividades de Consumo de Sustancias está en la Lección de Introducción a las Presiones debido a que los investigadores han encontrado que la percepción de las normas para el consumo de drogas son poderosas influencias al inicio del comportamiento de consumo de drogas. Si los alumnos creen que todos lo están haciéndo - usando tabaco, marihuana, alcohol o inhalantes - ellos se sentirán más presionados para consumirlas también.

Cuando los alumnos sobreestiman cuántos compañeros están involucrados en el consumo de drogas, es menos probable que perciban un apoyo social para rehusar las ofertas para consumir drogas. Por esta razón, enseñar sólo las capacidades de resistencia no basta. Hansen y Graham[1] encontraron que tener normas conservadoras para el consumo de drogas es crucial para el éxito de cualquier esfuerzo de prevención de drogas.

En esta actividad, le pedimos a los alumnos que adivinen el porcentaje de los alumnos del 8º grado en los Estados Unidos que han fumado cigarrillos, marihuana o bebido alcohol durante el mes anterior. Virtualmente todos los alumnos lo sobreestiman (por una cantidad considerable).

Las adivinanzas comunes para el predominio de 30 días de consumo de alcohol son: 100%, 80% y 60%. Los alumnos se sorprenden realmente al oír los porcentajes reales: 8.0% (Monitoring the Future, 2017).

CLAVES DEL ÉXITO

Existen diversas técnicas de enseñanza que ayudan a que esta actividad tenga un impacto poderoso en los alumnos:

- **Conocer la información de predominio más reciente**

  Para asegurarse de que siempre tiene las tasas de predominio vigentes, le proporcionamos la información anual del estudio de la Supervisión del Futuro de la Universidad de Michigan. Financiado por el Instituto Nacional del Abuso de Drogas (NIDA), este estudio ha estado siguiendo a los alumnos de la escuela preparatoria (alumnos del 10º y 12º grado) durante veinte años. Más recientemente, elestudio incluyó a los alumnos del 8º grado. El valor de este estudio enparticular es que la información siempre es actual. Las tasas de predominio anuales se emiten cada diciembre de una encuesta que se hace en primavera, y se publican en el número de inverno del *Educador de ALERT*.

  También se publican en el sitio de la red del Proyecto ALERTA (www.projectalert.com) o puede visitar www.monitoringthefuture.org. Proyecto ALERTA usa las estadísticas de predominio de 30 días debido a que son el mejor indicador del uso habitual, mientras que las tasas de predominio anual incluyen experimentadores de una sola vez.

  Si usted puede ingresar a éste, la información local puede ser muy persuasiva también. Sólo asegúrese que fue recogida usando los métodos que aseguran su representación y su validez.

  [1]Hansen, W. y Graham, J., Cómo Prevenir el Consumo de Alcohol, Marihuana y Cigarrillos Entre los Adolescentes: Entrenamiento de Resistencia a la Presión de los Compañeros versus Establecimiento de Normas Conservadoras, Medicina Preventiva, 20, 1991.

- **Demostrar los porcentajes**

  Muchos alumnos frecuentemente necesitan ayuda para entender el concepto de porcentaje. En esta actividad, se les pide a los maestros que hagan ponerse de pie al número adecuado de alumnos para representar la proporción de no fumadores, y luego a los no bebedores en la clase. El impacto visual de los alumnos parados traduce el comentario del maestro, *"Los alumnos parados representan a la proporción de los no fumadores entre los alumnos del 8º grado"* en algo que pueden creer. El concepto de "mayoría" también se demuestra de esta forma. Este concepto es crucial para el establecimiento de las normas conservadoras del consumo de drogas, como se demuestra en la Lección 4.

- **No discuta con los alumnos sobre la información**

  Debido a que las estadísticas de predominio reales son generalmente considerablemente menores a las estimaciones de los alumnos, algunos alumnos pondrán en duda la información diciendo que los chicos en las encuestas mintieron. Las preguntas de la discusión expuestas en esta actividad está diseñada para disminuir o prevenir esta duda. A usted se le pide que ayude a la clase a reconocer que algunas personas exageran y llevarlos a una discusión al preguntarles, *"¿Pueden pensar en alguna razón que los pudiera haber hecho calcular demasiado alto?"* Pueden pensar en algunas razones obvias, y el plan de la lección ofrece razones aceptables acerca de por qué sus adivinanzas se salieron tanto de la marca:

  > ¿Andan juntos los fumadores (bebedores, fumadores de marihuana)? ¿Son más obvios?
  >
  > ¿Andan los no fumadores de la misma forma? ¿Son menos obvios?

  Es aconsejable preparar una respuesta en caso de que algún alumno ponga en duda la validez de las estadísticas del consumo de sustancias *("Esos chicos mintieron."*). Cualquier respuesta se debe dar en una forma no defensiva, como un hecho. Este también es un buen lugar para practicar la validación (*"Sí, sé que puede parecer como si los alumnos mintieran debido a que los números son tan diferentes. Sin embargo..."* O, *"Es posible, pero la gente que hizo la encuesta prometió confidencialidad y se aseguró que los padres y los maestros no vieran las respuestas de los alumnos, y muchas encuestas encontraron resultados parecidos - así es que tenemos mucha confianza en estas estadísticas."*)

- **Recalque a los alumnos el significado de "mayoría"**

  La actividad termina con el respeto y el reconocimiento del maestro por la percepción de las realidades de los alumnos. *"Pueden encontrar que se sienten fuera de lugar debido a que piensan que son los únicos que no están bebiendo o usando otras drogas."* Esto es para reforzar la idea de que "sentirse fuera de lugar" es un ejemplo de una presión interna. La siguiente declaración, *"Pero en realidad, la mayoría de la gente de su edad no usa estas drogas,"* es un recordatorio de la información de predominio real. Debido a que los alumnos del sexto/séptimo grado son pensadores concretos, para la mayor parte, no hará daño recordarles la representación visual de la información diciendo, *"Sólo piensen en todos los alumnos que estuvieron de pie en esta clase y que representaron el porcentaje de chicos que no fuman o no beben. Recuerden, la mayoría no lo está haciendo."*

HOJA DE RECUENTO DE ANUNCIOS

Anota los anuncios que veas u oigas que promuevan el consumo de alcohol o de cigarrillos o los anuncios que disuaden su consumo. Usa el reverso de la hoja u hojas de papel adicionales si ves/oyes muchos anuncios.

Anuncio que vi u oí: _____
(Nombre del producto)

Mensaje _____

Dónde lo vi u oí _____
(television, billboard, radio, event, magazine)

Anuncio que vi u oí: _____
(Nombre del producto)

Mensaje _____

Dónde lo vi u oí _____
(television, billboard, radio, event, magazine)

Anuncio que vi u oí: _____
(Nombre del producto)

Mensaje _____

Dónde lo vi u oí _____
(television, billboard, radio, event, magazine)

Anuncio que vi u oí: _____
(Nombre del producto)

Mensaje _____

Dónde lo vi u oí _____
(television, billboard, radio, event, magazine)

Anuncio que vi u oí: _____
(Nombre del producto)

Mensaje _____

Dónde lo vi u oí _____
(television, billboard, radio, event, magazine)

Anuncio que vi u oí: _____
(Nombre del producto)

Mensaje _____

Dónde lo vi u oí _____
(television, billboard, radio, event, magazine)

LIMPIEMOS EL AIRE:
PLÁTICA SIN RODEOS ACERCA DE LOS ADOLESCENTES Y LOS CIGARRILLOS

Todos saben que los cigarrillos y fumar son malos para ti, pero muchos adolescentes preguntan, *"¿Cuán malo?"* Esto es lo que realmente sucede cuando fumas:

La primera vez

Esto es lo que sucede cuando fumas un cigarrillo por primera vez:

- ▲ Tu corazón late más rápido y tiene que trabajar más.
- ▲ Tienes mal aliento.
- ▲ Es probable que empieces a toser.
- ▲ Te puedes sentir mareado.
- ▲ Te puedes meter en problemas con tus padres o en la escuela.

Después de un tiempo

Esto es lo que sucede cuando fumas habitualmente:

- ▲ Te vuelves adicto a la nicotina. Si fumas sólo unos cuantos cigarrillos cada día durante una semana, te puedes enganchar. Tu cuerpo necesita físicamente un cigarrillo para sentirse bien.
- ▲ Es más difícil respirar. No tienes un buen desempeño deportivo, y es más probable que contraigas infecciones pulmonares.
- ▲ Hueles mal.
- ▲ Tus dientes se empiezan a poner amarillos.
- ▲ Tienes menos dinero. ¡Ser adicto a los cigarrillos es costoso!

Después de un largo tiempo

He aquí lo que sucede si fumas por un período largo:

- ▲ Cáncer pulmonar y otros tipos de cáncer: Cuando empiezas a fumar antes de tener quince años de edad, tienes cuatro veces más posibilidades de padecer cáncer pulmonar (casi todos los que padecen cáncer pulmonar han fumado cigarrillos).
- ▲ Enfermedades cardíacas: Los fumadores tienen más ataques cardíacos.
- ▲ Enfermedades pulmonares: Los fumadores padecen otras enfermedades pulmonares, como enfisema. Algunas de estas enfermedades te pueden matar.
- ▲ Arrugas: Fumar causa que la piel de la cara se arrugue.
- ▲ Muerte: Mientras fumes, cada cigarrillo quita diez minutos de vida.

▲ Si fumar no es tan malo para ti, ¿Por qué lo hacen los adolescentes?

Los adolescentes empiezan a fumar por diferentes razones:

- Debido a que sus amigos fuman
- Para verse chévere o sofisticados
- Por rebeldía

Siguen fumando porque se hacen adictos.

▲ ¿Es malo estar cerca de gente que fuma aunque tú no lo hagas?

Sí. El humo de segunda mano o pasivo el humo de los cigarrillos de otras personas) aumenta la posibilidad de contraer cáncer y enfermedades pulmonares. El riesgo de muerte por cáncer pulmonar y enfermedades del corazón aumenta 30% entre aquéllos expuestos habitualmente al humo de segunda mano en la casa.

▲ He oído que masticar tabaco no es tan peligroso.

Erróneo. El tabaco sin combustión (masticable, chupable, rapé) de todas formas contiene nicotina, por lo que te puede volver adicto de la misma forma que al fumar cigarrillos. Algunos problemas asociados con el tabaco sin combustión son:

- Mal aliento
- Dientes manchados
- Cáncer: Puedes contraer cáncer de boca, encías, laringe (cuerdas bucales), y esófago.
- Adicción

▲ He escuchado que los cigarrillos electrónicos son más seguros que los cigarrillos normales.

Erróneo. Cigarrillos electrónicos contienen nicotina, que también puede convertirse en adicción al igual que con fumar cigarrillos normales. Aquí hay algunos problemas asociados con los cigarrillos electrónicos:

- La investigación muestra que adolescentes son más propensos a empezar a fumar cigarrillos normales una vez que se vuelven adictos a los cigarrillos electrónicos para continuar recibiendo su nicotina.
- La nicotina en el cigarrillo aumenta líquido pulso y presión arterial, causa irritación pulmonar y el asma puede empeorar.
- Líquidos de cigarrillo electrónico contienen muchos químicos tóxicos que causan cáncer y otros, incluyendo formaldehído, arsénico, aluminio y plomo.

▲ Si ya fumas, ¿te ayuda dejar de fumar?

Sí. Ésta es la buena noticia: Cuando lo dejas, tus pulmones se empiezan a regenerar muy pronto. Después de un tiempo, tu riesgo de tener un ataque cardíaco o de contraer cáncer pulmonar u otras enfermedades respiratorias baja.

Cuando dejas de fumar, tu aliento huele mejor, tus dientes se blanquean nuevamente, y tienes más dinero para gastar en otras cosas que no seancigarrillos. También te sientes mejor de ti mismo ya que lograste hacer una cosa difícil.