

**Boletín informativo para padres**

# **CONSTRUYENDO FAMILIA**

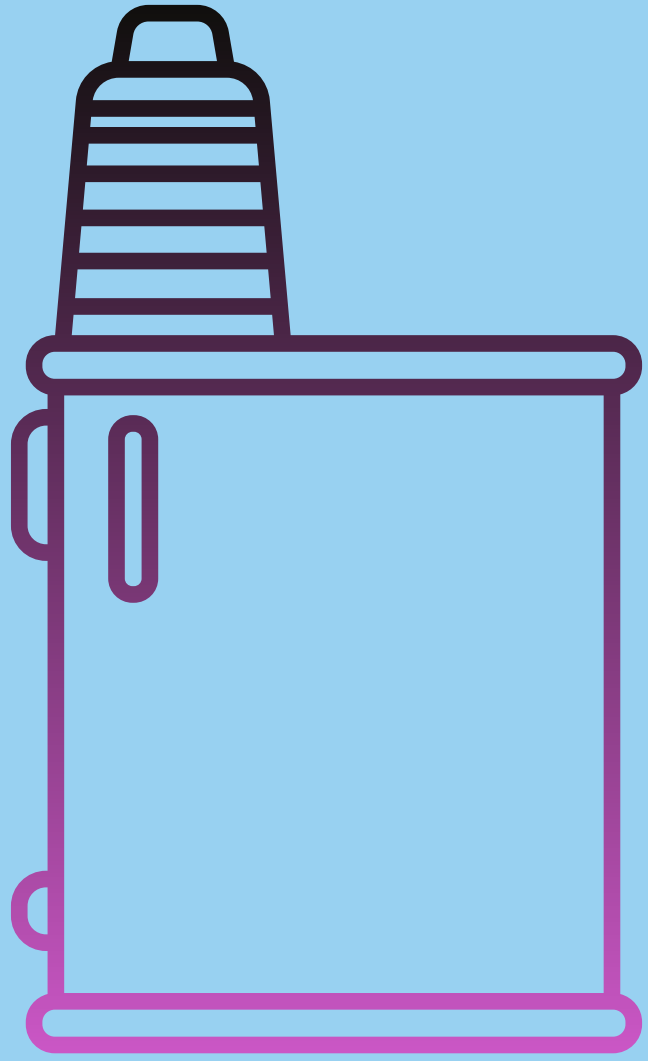
Montería-Colombia

N°04-2022

**GL**  
**GIMNASIO  
CAMPESTRE**  
*Enseñamos futuro*



# El cigarrillo electrónico: Un Caballo de Troya



Dice la leyenda que a la ciudad de Troya se introdujo un enorme caballo de madera con el fin de destruir la ciudad a través del engaño. Así como el caballo de Troya, el cigarrillo electrónico se ha posicionado como un mecanismo atractivo para niñas, niños y adolescentes, pero peligroso para su salud.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) anota que los sistemas electrónicos de administración de nicotina (extracto del tabaco), cuyo prototipo más frecuente son los cigarrillos electrónicos, son dispositivos que vaporizan una mezcla, con o sin nicotina, que es inhalada por el consumidor. En general están hechos de acero inoxidable, una batería que genera combustión, y un cartucho o cámara que contiene nicotina (en diferentes concentraciones), saborizantes (hoy en día, existe una oferta de más de 500 sabores) y sustancias tóxicas, como el plomo, el cual se relaciona directamente con cáncer.

Según datos de la Encuesta Nacional de Tabaquismo en Jóvenes, en Estados Unidos el 11% de los bachilleres se expusieron a estos dispositivos en el 2021, lo que sugiere que 1 de cada 13 estudiantes van a tener enfermedades prematuramente relacionadas con su consumo, y un fallecimiento temprano. En Colombia, la Encuesta Nacional de Tabaquismo en Jóvenes reportó una prevalencia del 15,4% de consumo de estos productos alguna vez en la vida.

Existe evidencia contundente que demuestra que su uso es dañino para la salud física y mental de niñas, niños y adolescentes que los consumen, generando entre otros:

- Quemaduras en la boca y piel, en casos de explosión del dispositivo
- Aumento de los casos de infección del pulmón, como neumonías
- Daño pulmonar irreversible, requiriendo trasplante pulmonar
- Muerte por el daño pulmonar
- Aumento de las enfermedades del corazón
- Alteración en el neurodesarrollo, por ejemplo, trastornos mentales relacionados con la impulsividad y la compulsividad
- Aumento de la probabilidad de consumo de otras sustancias psicoactivas, por ejemplo, la cocaína.

En las investigaciones que el Grupo de Investigación Epigenética y Cáncer de la Pontificia Universidad Javeriana ha realizado con colombianos, incluidos adolescentes, se confirmó que los cigarrillos electrónicos producen daño en el material genético, lo cual conduce a alteraciones biológicas, y sugiere que podrían conducir al desarrollo de enfermedades como, por ejemplo, el cáncer.

Una de las principales recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud/Organización Panamericana de la Salud es proteger a niñas, niños y adolescentes de su consumo. Exponerlos a los cigarrillos electrónicos puede conducir a la adicción y a su muerte prematura.

Fuente: Boletín Aprendiendo a Ser Papás  
Red PaPaz



**Gimnasio Campestre**  
**Área de Psicología**

# ¿Qué pueden hacer los entornos protectores para evitar el consumo del cigarrillo electrónico?



- **Tener una conversación abierta y sincera** con los chicos respecto al daño que producen
- **Generar espacios de diálogo familiar y escolar** para escuchar sus experiencias, resolver dudas y prepararlos para resistir la presión social de sus compañeros y amigos
- **Convertir el hogar en una zona libre de humo.** Es importante predicar con el ejemplo.
- **Apoyar las iniciativas basadas en las recomendaciones de la Conferencia de las Partes en el Convenio Marco de Control de Tabaco (CMCT) de la Organización Mundial de la Salud,** que buscan la extensión de las medidas ya aplicables a cigarrillos convencionales, a los cigarrillos electrónicos y otros nuevos productos.
- En caso de que una niña, niño o adolescente ya esté fumando y/o vapeando, **escuchar, brindar apoyo y solicitar ayuda profesional** para que pueda dejarlo lo más pronto posible.

Los cigarrillos electrónicos afectan al consumidor, a quien está a su lado, y generan contaminación ambiental. Esto lo tenemos que frenar. Es una responsabilidad de todos evitar que este peligroso Caballo de Troya se siga lucrando a costa de la salud y el bienestar de todos.



## TOMA NOTA

### Tips importantes para la educación de tu hijo



- ➔ Estimula la autoestima de tu hijo: motívalos a tener un objetivo claro, que se sientan capaces y fuertes y que hagan las cosas por sí solos.
- ➔ Recompensa por buenas acciones: una buena motivación para que su hijo demuestre buen desempeño es adaptar una recompensa por estudiar ya sea afectiva o material, con el tiempo aprenderá a premiarse así mismo lo cual lo llevara a tener una motivación constante.
- ➔ Sea un buen modelo a seguir: desde pequeños los niños tienden a seguir los pasos de sus padres por eso es de suma importancia dar ejemplo y tratarlos del mismo modo que tratarías a los demás.
- ➔ Identifica detalladamente las habilidades que presenta tu hijo: a la hora del estudio esto te puede ayudar a identificar fortalezas y debilidades, así como también la salud mental de tu hijo, segundo si detectas que tu hijo presenta alguna complicación brinda el apoyo para sobrellevarlo o manejar lo de manera correcta y si es necesario acepta ayuda profesional.

# ¿Cómo crear hábitos de estudio para los adolescentes?

Hay varios factores importantes que se deben tener en cuenta cuando hablamos de crear hábitos de estudio en los adolescentes.



Te compartimos unos tips o pasos para que tu hijo tenga mejores hábitos de estudio.

1

**Crear un calendario,** para que tu hijo o hija tenga un orden de estudio, ayúdalos a implementar un calendario.

2

**Crear una lista de verificación semanal,** motiva a tu hijo a crear un listado de verificación, en el que al final de la semana verifique todas las actividades que tenía pendiente, esto hará que el estudiante se dé cuenta de su productividad y puede ayudar con su motivación.

3

**Establecer un lugar de trabajo,** está comprobado que el estudiante tiene un mejor desempeño cuando se encuentra en el entorno adecuado, un espacio tranquilo que cuente con las comodidades necesarias para el estudio de su hijo.



## PROGRÁMATE

**Jueves 26 de Mayo**

*Café padres grado 6°*

**Viernes 27 de mayo**

*Café padres grado 7°*

**Martes 31 de mayo**

*Clausura mes mariano*

**Miércoles 1 de junio**

*Día de talentos matemáticos*

**Jueves 2 de junio**

*Café padres grado 8°*

**Viernes 3 de junio**

*Café padres grado 9°*

**Miércoles 8 de junio**

*Café padres grado 10°*

**Jueves 9 de junio**

*Café padres grado 11°*

**Viernes 10 de junio**

*Feria de la ganadería Campestrista*

**Junio 10 a julio 12**

*Vacaciones intermedias*



*En la elaboración de esta edición del  
Construyendo Familia participó el grupo de  
estudiantes de Servicio Social del área de  
Psicología*



**Gimnasio Campestre  
Área de Psicología**