



Panoramas para las vacaciones de invierno

Salir en familia durante las vacaciones de invierno es importante porque fortalece los lazos afectivos y crea recuerdos compartidos que perduran en el tiempo. Estos momentos permiten desconectarse de la rutina diaria, relajarse juntos y disfrutar de nuevas experiencias. Además, pasar tiempo de calidad en familia fomenta la comunicación, el trabajo en equipo y el bienestar emocional de todos los integrantes. Es una oportunidad ideal para reconectar, compartir risas y construir vínculos más sólidos en un ambiente diferente al habitual.



Para más información,
haz click en la imagen





¿Cómo enseñar a los niños a cuidar el medioambiente?

Reciclar es bueno y divertido

Podemos enseñarles cómo los materiales reciclados pueden convertirse en nuevos objetos; por ejemplo: cómo una botella de plástico puede volverse una nueva maceta en su jardín.

Respetar y cuidar a los animales

Inculquemos el respeto hacia los animales, enseñándoles que son seres vivos que merecen ser tratados con consideración y cuidado.

Usar el agua con moderación

Inculcarles la responsabilidad de utilizar el agua de manera consciente. Por ejemplo, enseñándoles a cerrar las llaves cuando no se necesita agua, moderar el tiempo del baño y evitar jugar con el agua



Campaña del mes: Sé amable y cuida el medio ambiente.



Para más información,
haz click en la imagen



¿Cómo puede ayudar a los niños reflexionar sobre los pensamientos?

Preguntas claves:

¿Me puedes decir más sobre por qué piensas esto?

¿Cómo podrías manejar eso de manera diferente la próxima vez?

¿Qué estrategia me ayuda más para resolver un conflicto?



Para más información,
haz click en la imagen.

Fomentar la metacognición es fundamental porque ayuda a los estudiantes a tomar conciencia de sus propios procesos de pensamiento y aprendizaje. Al desarrollar esta habilidad, pueden planificar mejor sus tareas, monitorear su comprensión y ajustar sus estrategias para aprender de manera más efectiva.

La metacognición promueve la autonomía, el pensamiento crítico y la capacidad de autorregulación, habilidades esenciales para el aprendizaje a lo largo de la vida.



Existen varios mitos en torno al uso de vaporizadores o cigarrillos electrónicos, uno de los más comunes es que son completamente seguros. Sin embargo, aunque pueden contener menos sustancias tóxicas que el cigarrillo tradicional, muchos vaporizadores incluyen nicotina y otros químicos que afectan la salud pulmonar y cardiovascular.

Es importante informarse con evidencia científica y no dejarse llevar por creencias sin fundamento.

Boletín **SENDA PREVIENE** MAYO 2025

MITOS Y REALIDADES SOBRE EL USO DE VAPORIZADORES

MITOS

"No es adictivo"
FALSO
contiene nicotina, que es altamente adictiva, a veces incluso en concentraciones mayores que los cigarrillos tradicionales.

"Es solo vapor de agua"
FALSO
El aerosol del vaporizador NO es vapor de agua: contiene nicotina (en la mayoría de los casos), químicos, saborizantes, metales pesados y partículas ultrafinas que entran a los pulmones.

"Me ayuda a dejar de fumar cigarrillos"
FALSO
Aunque algunos adultos los usan como herramienta para dejar de fumar, muchas personas terminan usando ambos productos (cigarrillos y vapeadores), o se terminan haciendo adictos al vaporizador.

"Es seguro para los jóvenes porque no es tabaco"
FALSO
Aunque no contengan tabaco quemado, los efectos de la nicotina en el cerebro en desarrollo son muy dañinos y pueden afectar la memoria, la atención y el aprendizaje.

"No hace daño a los demás porque no hay humo de segunda mano"
FALSO
El aerosol del vape puede contener sustancias dañinas que afectan a quienes están cerca, incluso si no es humo tradicional.

REALIDADES

Los sabores atraen especialmente a adolescentes
Muchos jóvenes empiezan a vapear porque los sabores dulces, frutales o mentolados resultan atractivos y les da la sensación de que es algo inofensivo.

Los efectos a largo plazo todavía se están estudiando
El vapeo es relativamente reciente (comparado con el tabaco), por lo que no se conocen todos los riesgos a largo plazo, pero ya se identifican riesgos a corto plazo claros como irritación y obstrucción o la injuria pulmonar aguda.

El vapeo puede causar daño pulmonar
Se han documentado casos de enfermedades pulmonares graves asociadas al vapeo, especialmente cuando se usan productos de origen informal o mezclados con THC.

Puede generar dependencia
El uso frecuente de vaporizadores con nicotina genera dependencia física y psicológica, dificultando dejar el hábito.

Puede afectar el rendimiento físico y la salud cardiovascular
Vapear no solo daña los pulmones, también puede afectar la circulación, aumentar la frecuencia cardíaca y disminuir el rendimiento en actividades físicas.

Para más información,
haz click en la imagen