

# NUESTRAS ACCIONES DIARIAS INFLUYEN EN CÓMO NOS SENTIMOS CON NOSOTROS MISMOS.

Aunque no nos demos cuenta, reaccionamos de manera emotiva ante todo lo que hacemos. **Por ejemplo:**

- Cuando trabajas como voluntario o ayudas a alguien, sientes que tu vida tiene sentido.
- Cuando defiendes a alguien, te sientes valiente.
- Cuando trabajas mucho y bien en un proyecto escolar en grupo, te sientes apreciado.
- Cuando lo das todo en tu equipo, sientes que eres parte de algo importante.
- Sin embargo, no todas tus acciones te hacen sentir bien.
- Si le robas dinero a un familiar, te sientes culpable.
- Si no estudias para un examen y luego repruebas, te sientes irresponsable.
- Si pierdes tu retenedor, audífonos o lentes, sientes que no eres cuidadoso.
- Si comes mucha azúcar o comida chatarra, vas a sentir después que no estás en forma.
- Si vapeas, puedes sentirte deprimido.

## CUIDA TU SALUD MENTAL Y ELIGE NO VAPEAR.

Más de la mitad de los jóvenes que vapean nicotina, THC o ambos experimentan síntomas de depresión.

Haz una lista de las decisiones que has tomado últimamente. ¿Cómo te han hecho sentir? ¿Qué puedes hacer en casa y en la escuela para tener sentimientos positivos?



# EL DESEO DE ARRIESGARNOS Y PONER A PRUEBA NUESTRAS CAPACIDADES ES ALGO NORMAL.

Cuando dominas una nueva habilidad en tu deporte favorito, pasas al siguiente nivel en un videojuego, terminas un trabajo de investigación o llegas a lo más alto de una pared para escalar, sientes una gran emoción. Cuando recibes un premio o consigues el trabajo que querías, sientes un subidón.

Una parte importante de crecer es expresar tus opiniones y saber quién eres. En ocasiones, quizás sientas que tienes que demostrar lo que vales. Si alguna vez has sentido el impulso de probar algo arriesgado, es por una buena razón.

Las partes del cerebro de un adolescente que controlan la planificación y los impulsos no maduran completamente hasta los 25 años. Dado que el cerebro aún está en crecimiento, el consumo de cigarrillos electrónicos puede afectar su desarrollo. La nicotina de los cigarrillos electrónicos reduce el autocontrol y te lleva a correr riesgos. No vapear te permite pensar con claridad cuando tomas decisiones.

**¿ESTO SIGNIFICA QUE NO PUEDES PROBAR NADA NUEVO Y EMOCIONANTE? POR SUPUESTO QUE NO. AÚN PUEDES SENTIR UN SUBIDÓN DE ADRENALINA SIN DAÑAR TU CEREBRO.**

## **Aquí tienes algunas ideas:**

- Prueba un nuevo truco con la patineta o la bicicleta todo terreno.
- Pide un ascenso si tienes trabajo.
- Inscríbete en un concurso de talentos.
- Ve a un rocódromo o a un parque de aventura en los árboles.
- Canta en un karaoke.
- Participa en una obra de teatro local.
- Ve a un parque de atracciones y súbete a una montaña rusa.

**S O L O**

**R e s p e r a**

# EL AUTOCUIDADO ES UNA CAPACIDAD IMPORTANTE EN LA VIDA.

Está a la altura de hacer y mantener un presupuesto, cocinar, limpiar, establecer metas y tener buenos modales en la mesa.

## ¿POR QUÉ ES TAN IMPORTANTE EL AUTOCUIDADO?

Si no te cuidas, tu calidad de vida y tu salud física y mental se verán afectadas.

**CUIDAR DE TI MISMO TE PERMITE** sentir felicidad, te ayuda a controlar tu vida y tener paz y, además, es algo que TÚ MISMO decides hacer. Para mejorar tu bienestar físico y mental puedes dar un paseo, escuchar música relajante, escribir tus metas, leer un libro, practicar un nuevo deporte, dedicarte a un pasatiempo o apagar las notificaciones del celular.

**CUIDAR DE TI MISMO TE PERMITE** mantener la calma y la serenidad. ¿Sabías que el autocuidado a veces es decir NO? Por ejemplo, si ya estás ocupado y no aceptas otro compromiso o si no dejas de preocuparte por situaciones que están fuera de tu control. Estas también son maneras de cuidar tu bienestar.

## LA DECISIÓN DE NO VAPEAR ES AUTOCUIDADO PORQUE MANTIENES LA MENTE SANA.

**C**ada uno debe tomar sus decisiones en la vida.

**U**n buen hábito es aprender a relajarse.

**SÍ** puedes cuidar tu bienestar mental.

**D**ecir "no" está bien si te sientes incómodo.

**Á**mate a ti mismo, tal como eres.

**T**us planes para el futuro son posibles si te cuidas.

**E**lcerebro se mantiene sano si no vapeas.

**S O L O**

**R E P I R A**

# RESPIRA PROFUNDO

Piensa en el oxígeno que entra y sale de tu cuerpo en este mismo momento. Es muy importante para nuestro planeta, pero ¿con qué frecuencia pensamos en el oxígeno?

## LEE ESTA INFORMACIÓN SOBRE EL OXÍGENO:

- Es el tercer elemento más abundante del universo.
- Los animales y las plantas necesitan oxígeno para respirar.
- Es un gas incoloro, inodoro e insípido.
- En estado líquido y sólido es de color azul claro.
- Aproximadamente dos tercios de la masa del cuerpo humano son oxígeno porque el oxígeno y el hidrógeno forman el agua.

## EL OXÍGENO ES MUY IMPORTANTE.

El funcionamiento de nuestro cerebro depende del oxígeno. Las investigaciones indican que vapear reduce la cantidad de oxígeno en la sangre en un 20 por ciento.

## ¿POR QUÉ ARRIESGARSE?

**CUIDA TU CEREBRO.**

**DALE EL OXÍGENO QUE NECESITA Y NO VAPEES.**

