

Mi amiga fuma

¡Ayuda!

Mi amiga me ha dicho que fuma pero es un secreto. Solo tiene 15 años y quiero ayudarla a dejar de fumar, pero dice que le relaja y no piensa dejarlo. ¿Qué hago?

Irene (correo electrónico)

¡Hola, Irene!

Tienes razón, fumar solo tiene consecuencias negativas: causa enfermedades, cuesta dinero, deja mal aliento, mal olor en la ropa y manos, y encima amarillea los dientes. Habla con ella para recordarle los efectos negativos de fumar. Dile que es más fácil dejar el tabaco ahora que dentro de unos años, cuando la adicción esté establecida. Truco: sustituir los cigarrillos por cosas dulces y hacer muchos planes para estar siempre ocupada. Cuando quiera fumar, deberá hacer otra cosa: llamarte por teléfono, dar un paseo, beber agua... ¡Suerte!

Manuel López, psicólogo de Revista Bravo

adaptado de: www.bravoporti.com, agosto de 2015