

Una adicción es la necesidad física o mental de una sustancia. Los jóvenes son los más vulnerables. Estos son influenciados por los medios de comunicación en su necesidad de sentirse aceptados.

Escribe falso o verdadero según corresponda.

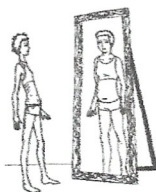
1. El vivir experiencias negativas o tener estados de ánimo como la tristeza o enojo favorecen a las adicciones..... _____
2. Los hábitos de vida saludable (hacer deporte y comer sano) favorecen adicciones..... _____
3. Adquirir modelos de comportamiento a seguir, como personajes del cine y la televisión en muchas ocasiones favorecen a las adicciones..... _____
4. Tener una baja autoestima de ninguna manera nos hace vulnerable a las adicciones..... _____
5. Participar en actividades culturales y deportivas es una manera de prevenir las adicciones.... _____



Los cambios físicos y emocionales de los adolescentes en muchas ocasiones provocan ciertas inseguridades, por ejemplo la necesidad de ser valorado y aceptado por los demás. La baja autoestima puede llevar a transtornos que afectan a la salud entre ellos los alimenticios.

Investiga y relaciona cada palabra con el ejemplo.

- A. Comer en exceso cualquier cosa para llenarse, sentir culpa y después expulsarlo.
- B. Comer frituras y golosinas en exceso y llevar una vida sedentarias.
- C. Dejar de comer o comer muy poco aunque tengas hambre solo para estar delgado.



ANOREXIA



OBESIDAD



BULIMIA

