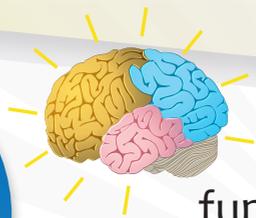


Adicciones: Tips para prevenirlas

¿Qué es una adicción?

Una enfermedad que se caracteriza por la búsqueda impulsiva y constante de una droga para consumirla, a pesar de sus consecuencias nocivas.

¿Qué es una droga?



Una sustancia que modifica la estructura y funciones del cerebro, provocando alteraciones en el comportamiento, emociones, sensaciones y pensamientos. Las que más se consumen son:

Tabaco



Alcohol



Mariguana



¿Por qué algunas personas consumen y otras no?

La probabilidad de consumo aumenta cuando influyen diferentes factores de riesgo. Disminuye cuando se cuenta con recursos protectores. Por ejemplo:

- Impulsividad
- Consumo en la familia
- Disponibilidad de drogas



- Asertividad, manejo de emociones y autocontrol
- Comunicación familiar
- Gusto por la escuela

Entre amigos/as... ¿cómo se protegen?

¿Cómo se cuidan si van a beber?

¿Cómo se divierten sin usar drogas?

¿Ubican dónde se consumen drogas?

¿Qué hacer para prevenir o atender el consumo?

¿A dónde acudir para ayudar a alguien que consume drogas?

Recuerda...

- Busca información confiable sobre los efectos y riesgos del consumo de tabaco, alcohol y otras drogas.
- Usa tu creatividad para realizar actividades divertidas, sin usar drogas.
- Refuerza tus habilidades para relacionarte saludablemente con otras personas y con tu entorno.
- Comunícate de manera directa y clara con tus familiares.
- Identifica tus emociones y aprende a manejarlas para evitar reacciones impulsivas.
- Si conoces a alguien que consume drogas, busca ayuda especializada.



Centros de Integración Juvenil, A.C.
Para vivir sin adicciones

CIJ Contigo 01 (55) 5212 1212
www.cij.gob.mx www.cij.org.mx



[cij.oficial](https://www.facebook.com/cij.oficial)



[@cij_oficial](https://twitter.com/cij_oficial)



[cij oficial](https://www.youtube.com/cij_oficial)



cijoficial.blogspot.mx



[cij oficial](https://www.instagram.com/cij_oficial)