

CURSO PREVENCIÓN DE ADICCIONES

CENTRO COMUNITARIO
DE SALUD MENTAL
Y ADICCIONES



Mtra. Ma. Victoria Zúñiga.
Dra. Yolanda Alba Salado.



Dra. Lourdes Méndez.
Dra. Aranzazu García.

Drogas ilegales de uso frecuente

Meta



Foco



Kriko Cristal



Marihuana



Fentanilo



Cocaina



Chemo



Drogas Legales



HÍGADO NORMAL



HÍGADO CIRRÓTICO



Efecto domino, empiezas con una y continuará a otras más peligrosas....



NO FUMADOR



FUMADOR

CURSO PREVENCION DE ADICCIONES



PIVA 1



PIVA 2



CARNICOS



SAN LORENZO



CHICHIMECO



10

Recomendaciones para prevenir que tus hijas e hijos consuman drogas



1 Empieza por poner el ejemplo.

1. Empieza por poner el ejemplo.

Tú eres el modelo más importante para tus hijas e hijos. Enséñales que los problemas se pueden superar sin la necesidad de consumir drogas.

Si estableces reglas y valores para vivir en casa, quedará claro cómo deben comportarse.

2 Conoce sus amistades.

2. Conoce sus amistades.

Permite que inviten a sus amigas y amigos a la casa cuando tú estés. Relaciónate con otras madres y otros padres de familia, así podrán estar atentos y unidos para detectar a tiempo cualquier problema.

3 Edúcales con valores positivos hacia la vida.

3. Edúcales con valores positivos hacia la vida.

Al educarles con valores, ayudarás a que sean personas respetuosas, honestas, solidarias, amorosas, responsables consigo mismas y con los demás. Los valores contribuirán a saber decir NO al consumo de drogas, a seleccionar sus amistades y evitar los lugares que le pongan en riesgo.

4 Motívalas a tener amistades positivas.

4. Motívalas a tener amistades positivas.

Promueve que se muevan en ambientes sanos, como equipos deportivos o grupos que se reúnan con fines culturales o de ayuda y servicio a otras personas. Ahí encontrarán amistades positivas que harán menos probable que consuman drogas.

5 Escucha a tus hijas e hijos.

5. Escucha a tus hijas e hijos.

Evita hablar sólo tú, escúchales para que te compartan sus experiencias y sentimientos, sus problemas y sus logros, sus sueños y miedos.

Dialoga, muestra interés, conóceles y evita juzgarles. Se prudente para

6 Fortalece su autoestima.

6. Fortalece su autoestima. Demuéstrales cariño, elogia y resalta lo que hacen bien antes de marcarles sus errores. Deben saber que la disciplina les permitirá ser más humanos y personas valiosas.

7 Habla con tus hijas e hijos sobre las drogas.

7. Habla con tus hijas e hijos sobre las drogas.

Cuéntales lo que ocasiona el consumo, no sólo a quien las usa, sino a quien las vende. Explícales que consumir alcohol, tabaco u otras drogas no es necesario para "ser grande" o "importante", por el contrario, dañan a las personas y a nuestro país en todos los sentidos. Pon reglas claras en tu familia para no permitir el consumo.

8 Enséñales a decir NO.

8. Enséñales a decir NO.

Hazlos reflexionar qué pasaría si dijeran "NO" ante la presión de sus compañeras(os) y cómo lo manejarían. Deben saber que las demás personas les mostrarán respeto si se muestran firmes y seguras(os) de lo que quieren y lo que no para sí mismas(os).

9 Promueve que realicen actividades sanas y divertidas.

9. Promueve que realicen actividades sanas y divertidas.

Pon el ejemplo, ayuda a encontrar un lugar adecuado o simplemente aprueba y festeja que hagan actividades saludables como practicar deporte, comer sanamente, tocar algún instrumento, pintar, leer, entre otras actividades. Tú mismo descubrirás que existen muchas cosas interesantes, atractivas y divertidas a su alcance.

10 Aprende a identificar las señales de alarma.

10. Aprende a identificar las señales de alarma.

- Cambian de amistades y no quieren que las conozcas.
- Miente con frecuencia.
- Piden dinero prestado o traen dinero sin explicar de donde lo sacó.
- Descuidan su arreglo personal.
- Se aíslan y no quiere comer.
- Se comportan de manera extraña.
- Se enojan fácilmente.
- Se pierden objetos de valor en casa.



DONDE ACUDIR EN CASO DE PACIENTE CON ADICCIONES

CECOSAMA

AGUASCALIENTES

Artillero Mier No. 905 Cd.
Satélite Morelos

Tel. 449 977 52 40 y
977 15 58

CALVILLO

Carr. Ags-Esq Valle de
Huajucar
Fracc. Popular

Tel. (495) 956 70 74

RINCON DE ROMOS

Octil No. 602 Fracc. Estancia
de Chora

Tel. (465) 851 42 77

JESUS MARIA

Calle Uxmal No.300 Fracc.
Lomas de Jesús María

Tel. 49 963 55 30 y
963 55 32

CIELO CLARO

Ruben Dario No.116, Fracc.
Santa Anita

Tel. 449 153 0891

SAN FRANCISCO DE LOS ROMO

1° de Mayo No.211 Col. 28
de Abril

Tel. 465 110 2186

LINEA VIVE:

449-977-7205 , 449-153-73-50,

EN CASO DE EMERGENCIA MARCAR AL 911