# CURSO PREVENCION DE ADICCIONES

DE SALUD MENTAL
Y ADICCIONES



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



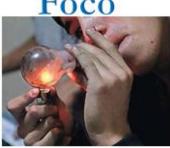
Dra. Lourdes Méndez. Dra. Aranzazu García.

# Drogas ilegales de uso frecuente

Meta



Foco



Kriko Cristal



Marihuana

Fentanilo



Chemo









# **Drogas Legales**









HÍGANO NORMAL



125

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



NO FUMADOR

FUMADOR



# **CURSO PREVENCION DE ADICCIONES**



CENTRO COMUNITARIO

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

# PIVA<sub>1</sub>

Dra. Aranzazu García









PIVA 2





**CARNICOS** 





**CHICHIMECO** 





# **EDUCANDO CON EL EJEMPLO**



Recomendaciones para prevenir que tus hijas e hijos consuman drogas





Empieza por poner el ejemplo.



Conoce sus amistades.



Edúcales con valores positivos hacia la vida.



Motívales a tener amistades positivas.



Escucha a tus hijas e hijos.



#### 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.

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.

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. Motívales 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.

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

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



Habla con tus hijas e hijos sobre las drogas.

Enséñales a decir NO.

Promueve que realicen actividades sanas y divertidas.



**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.

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.

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.

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.

- · 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 ADICIONES

## **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**