

¿QUÉ PUEDO HACER SI UN AMIGO, FAMILIAR O SI YO TENGO PROBLEMAS CON EL CONSUMO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS?

- Si la persona **te pide ayuda puedes escucharla**, no la interrumpas. Su sentir es válido al igual que el tuyo.
- Puedes motivarla para **buscar ayuda** de personal especializado.
- En caso de que tú estés consumiendo, puedes **acercarte a alguna persona** de tu confianza y hablar sobre el tema.
- **¡Recuerda! ¡No estás solo!** Puedes contactar a las siguientes instituciones, en las cuales recibirás orientación enfocada a tus necesidades.

LÍNEA DE LA VIDA
COMISIÓN NACIONAL CONTRA LAS ADICCIONES

800 911 2000

CIJ CONTIGO

CENTROS DE INTEGRACIÓN JUVENIL

55 5212 1212 ó 55 4555 1212

UNEME CAPA

<http://www.indesol.gob.mx/paimef/georreferencia/>

EMERGENCIAS



GOBIERNO DE
MÉXICO

SEGURIDAD

SECRETARÍA DE SEGURIDAD
Y PROTECCIÓN CIUDADANA

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

STCONSAME
SECRETARÍA TÉCNICA DEL
CONSEJO NACIONAL DE SALUD MENTAL

CONADIC
COMISIÓN NACIONAL CONTRA
LAS ADICCIONES

SAP
SERVICIOS DE
ATENCIÓN
PSIQUIÁTRICA

redes
por *bien*venencia
en las escuelas

UNIDAD DE PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA Y EL DELITO



PREVENCIÓN DEL USO DE
SUSTANCIAS PSICOACTIVAS

¿QUÉ ES UNA SUSTANCIA PSICOACTIVA?



Según la Organización Panamericana de la Salud, define como sustancia psicoactiva a diversos compuestos naturales o sintéticos que actúan sobre el sistema nervioso central (SNC), generando alteraciones en las funciones que regulan los pensamientos, las emociones y el comportamiento.

Existen diversas clasificaciones, por ejemplo:

- Por su origen (naturales, semisintéticas, sintéticas).
- Por su marco jurídico (legales, ilegales).
- Por sus efectos (estimulantes, depresoras, alucinógenas).

El consumo de sustancias legales o ilegales puede producir problemas independientemente de su marco jurídico. El alcohol y el tabaco son actualmente de las sustancias que más daños ocasionan a los consumidores y su entorno. (CONADIC, 2020).

PATRONES DE CONSUMO Y PROCESO ADICTIVO



FACTORES DE RIESGO Y PROTECCIÓN

El consumo de sustancias psicoactivas es un fenómeno complejo así como también el desarrollo de los trastornos asociados a su uso. La **información basada en evidencia indica** que la presencia y, más aún, la acumulación de factores de riesgo, incrementa las posibilidades de que una persona desarrolle un consumo problemático.

EJERCICIO EVALÚA TU NIVEL DE RIESGO

Marca aquellos factores de riesgo que consideras pueden estar presentes en tu entorno y persona:

MACRONIVEL

- Pobreza
- Falta de acceso a servicios de salud*
- Exclusión social, desigualdad, discriminación
- Entorno físico precario*
- Fácil acceso a sustancias psicoactivas y armas de fuego
- Residir en zonas de alto riesgo.*
- Ausencia de lazos comunitarios

MICRONIVEL

- Crianza abusiva o negligencia*
- Violencia intrafamiliar
- Uso de sustancias por los padres*
- Poca o nula convivencia familiar
- Violencia escolar*
- Educación de mala calidad
- Abandono escolar*
- Consumo de sustancias entre amigos y pares

INDIVIDUALES

- Inadecuado uso del tiempo
- Actitud positiva ante el uso de sustancias*
- Baja percepción de los riesgos
- Problemas de salud mental (depresión, ansiedad)*
- Impulsividad
- Baja Autoestima*
- Habilidades socioemocionales poco desarrolladas*
- Baja resistencia a la adversidad



Identificar los factores que podrían generar mayor vulnerabilidad respecto al consumo de sustancias y/o el desarrollo de problemas con ellas, te guiará para reflexionar y tomar decisiones más acertadas

¿QUÉ PUEDO HACER PARA PREVENIR O EVITAR PROBLEMAS ASOCIADOS AL USO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS?

1. Hacer ejercicio y otras actividades que te apasionen y motiven.
2. Hablar sobre cómo te sientes, expresar tus emociones y validarlas.
3. Hacer cosas divertidas como: pintar, bailar, escuchar música, cantar *¿Sabías que estas actividades ayudan a liberar un neurotransmisor llamado dopamina que está involucrado con el placer?*
4. Acudir al médico, psicólogo, psiquiatra, nutriólogo y dentista periódicamente. *¡Tu salud física y mental es importante!*