

NO ES DIVERSIÓN ¡ES ADICCIÓN!

PREVENIR las adicciones
es cuidar **TU FUTURO**

¿QUÉ SON LAS ADICCIONES?

Son enfermedades que generan dependencia física y/o emocional a sustancias o conductas que alteran la mente y el cuerpo.



SUSTANCIAS MÁS COMUNES



Alcohol



Tabaco



Marihuana



Vapes



Drogas sintéticas
(como tachas, cristal, fentanilo)



Medicamentos mal usados
(como ansiolíticos o analgésicos)



SEÑALES DE ALERTA:

- ⊗ Cambios de humor repentinos
- ⊗ Aislamiento o cambios de amigos
- ⊗ Bajo rendimiento escolar o laboral
- ⊗ Mentiras frecuentes
- ⊗ Necesidad constante de “escapar”
- ⊗ Problemas de salud o sueño

¿CÓMO PREVENIR?

- ⊗ Habla con tus hijas e hijos
- ⊗ Fomenta actividades deportivas o culturales
- ⊗ Refuerza la autoestima y el autocuidado
- ⊗ No normalices el consumo
- ⊗ Pide ayuda profesional a tiempo



LAS ADICCIONES NO SON DEBILIDAD, SON UN PROBLEMA DE SALUD.
Se pueden tratar. Se pueden prevenir.

Si tú o alguien que conoces tiene problemas con el consumo de sustancias psicoactivas **¡Recuerda, no estás solo!** Ponte en contacto con la **LÍNEA DE LA VIDA** de la **Comisión Nacional de Salud Mental y Adicciones** al **800 911 2000** o con la **Subdirección de Prevención de Adicciones** al **322 237 9698**.



**Puerto
Vallarta**

NUESTRO PUERTO
RENACE