

Las adicciones: consecuencias y prevenciones



- Una **adicción** es la necesidad física o mental de una sustancia. Esta, por ser tóxica, daña al organismo y afecta la salud.
- Los jóvenes, como tu, son vulnerables a dichas sustancias. Algunos jóvenes son influidos por los medios de comunicación o las prueban para sentirse aceptados por otros.

Para prevenir las adicciones se requiere mantener una autoestima sana y desarrollar habilidades para autocuidarse. Por ejemplo, valorarte a ti mismo, informarte acerca de temas de salud, conocer y evitar situaciones de riesgo y aprender a tomar decisiones responsables.

- ➔ Selecciona los cuadros de acuerdo con la información que contienen. Apóyate en la clave.

■ Favorece las adicciones

■ Previene las adicciones

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">Vivir experiencias negativas o sentir estados de ánimo como la tristeza o el enojo. | <ul style="list-style-type: none">Saber decir "no" a situaciones que nos resultan incómodas o molestas. |
| <ul style="list-style-type: none">Tener hábitos de vida saludables, como practicar un deporte. | <ul style="list-style-type: none">Imitar los modelos que aparecen en el cine y la televisión. |

- ➔ Une las columnas según lo que se refleja en cada acción de la izquierda.

• Juego basquetbol regularmente y me alimento de manera balanceada.

• Ante una situación difícil, trato de confiar en mi habilidad para superarla.

• Cuestiono los modelos que veo en televisión y revistas.

• Procuro identificar las consecuencias de las cosas que quiero hacer.

• Tomar decisiones responsables.

• Mantener una actitud crítica hacia los medios.

• Valorarse a uno mismo.

• Tener hábitos que promuevan la salud.

- ➔ Selecciona las actividades de autocuidado que ayudan a prevenir las adicciones.

Bañarse todos los días.

No automedicarse.

Tomar ocho vasos de agua al día.

Participar en actividades culturales.

Cubrirse la boca al toser o estornudar.

Comunicarse mejor con la familia.