

RECOMENDACIONES PARA PREVENIR EL CONSUMO DE DROGAS

El consumo de sustancias adictivas genera situaciones de riesgo y conflicto a nivel personal, familiar y escolar por ello, te dejamos otras 10 recomendaciones para evitar las drogas.

Toma tus propias decisiones, nadie te puede obligar a consumir.

1

Haz ejercicio, no contengas tu energía. Aprende y desarrolla alguna habilidad.

2

Ocupa tu tiempo libre en nuevos retos.

3

Prioriza aquello que disfrutas, pero también atiende lo que te angustia y preocupa.

4

Evita el consumo de drogas para sentirte bien, el placer que brindan es momentáneo y puede afectar permanentemente tu salud.

5

6

Trabaja en tu autoestima, recurre a especialistas antes que a narcomenudistas.

7

Infórmate ante dudas, utiliza fuentes confiables o pregunta a un especialista.

8

Comunícate con tu familia, ellos estarán dispuestos a escucharte.

9

Establece tus propios límites, si el consumo inicia, difícilmente se puede parar.

10

Diviértete con actividades físicas, nada mejor que el ejercicio para cuidar tu salud.



Lobo tip: Sigue la huella para conocer más sobre las recomendaciones



<https://bit.ly/3dAfKUS>

<https://www.tdesperanza.cl/?p=3432>