# EUDS Mi Universidad

### **Folleto**

Nombre del Alumno: Castellanos Pacheco Diego Antonio

Nombre del tema: Adicciones en el Adolescente

Parcial: Segundo

Nombre de la Materia: Enfermería En El Cuidado De La Mujer

Nombre del profesor: López Silba María Del Carmen

Nombre de la Licenciatura: Licenciatura en enfermería

Cuatrimestre: Cuarto



#### ¿CÓMO PREVENIR LAS ADICCIONES EN LA ADOLESCENCIA?

Educación: Aprende sobre las adicciones y sus riesgos.

Comunicación abierta: Habla con tus padres, tutores o un adulto de confianza sobre tus preocupaciones y problemas.

Resistencia a la presión de grupo: No te sientas obligado a hacer algo solo porque tus amigos lo hacen.

Búsqueda de actividades saludables: Encuentra pasatiempos y actividades que te apasionen.

Equilibrio en el uso de la tecnología: Limita el tiempo que pasas en dispositive electrónicos y en red sociales.



## ¿DÓNDE BUSCAR AYUDA?

Si sientes que estás lidiando con una adicción o conoces a alguien que lo está, busca ayuda de inmediato. Puedes acudir a un consejero, terapeuta o médico de confianza. También existen líneas telefónicas de ayuda y grupos de apoyo disponibles.



## ADICCIONES EN EL ADOLESCENTE

!ROMPE EL CICLO;



Castellanos Pacheco Diego

Antonio





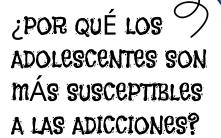
Una adicción es una dependencia compulsiva de una sustancia o comportamiento que tiene un impacto negativo en la vida de una persona. Las adicciones pueden ser físicas (como las drogas) o psicológicas (como el juego o las redes sociales).





- Drogas y alcohol
- Juego patolégico
- Tecnología y redes sociales
- Comida





- La curiosidad y la experimentación.
- La influencia de sus pares.
- La falta de madurez cerebral, que afecta la toma de decisiones.
- El estrés y la presión académica y social.

