



**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 dispositivos electrónicos y en redes 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

¿POR QUÉ LOS ADOLESCENTES SON MÁS SUSCEPTIBLES A LAS ADICCIONES?

- 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.



## ADICCIONES COMUNES EN ADOLESCENTES

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



## QUE SON LAS ADICCIONES?

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).

