



PREVENCIÓN DE ADICCIONES

ES MEJOR PREVENIR

El consumo de drogas lícitas e ilícitas generan un daño irreversible a tu salud, por ello te recomendamos algunas medidas de prevención para evitar ser víctima de ellas.



1

Si alguien te ofrece o te invita

a consumir algún tipo de droga, toma una decisión inteligente que te permita estar saludable y ser mejor persona.

5

Fomenta un estilo de vida saludable

basado en actividades deportivas, culturales y/o artísticas, esto te hará sentir bien física y mentalmente lo cual te ayudará a liberar el estrés.



2

Establece vínculos de comunicación

con tus padres o seres queridos que te ayuden a tomar las mejores decisiones en tu vida.

6

Recuerda que el consumo de drogas

no te hace más creativo ni mucho menos inteligente, por el contrario te afecta generando falsas sensaciones de la realidad.



3

Genera un proyecto de vida y establece metas a corto y largo plazo.

El poder cumplirlas te hará sentir bien y no te desviarás de tu objetivo.

7

Una adicción es una enfermedad mental

que tendrá que ser tratada por profesionales, la cual en muchas ocasiones te hará perder tu proyecto de vida, tus amigos y si no es tratada a tiempo incluso puedes perder tu vida.



4

Si tienes dudas sobre los efectos

de las drogas infórmate con profesionales de la salud, no creas todo lo que te digan sobre ellas.

8

Si sabes de alguien que vende droga

denúncialo al 089, recuerda que tu denuncia es anónima.



Por una colmena
SEGURA

Recuerda pensar antes de actuar
800 panicug (7264284)
sos@ugto.mx

