

## ¿Qué es la PREVENCIÓN?

Es el conjunto de esfuerzos (actividades, recursos, servicios) que las comunidades e instituciones ponen en marcha para contribuir al desarrollo del bienestar físico, mental y social de sus miembros y reducir la probabilidad del consumo de alcohol, tabaco y demás drogas.

Los 10 pasos que brinda la Aventura de la Vida en cuanto a la prevención familiar son los siguientes:

1. Aprenda a escuchar realmente a sus hijos.
2. Hable con sus hijos acerca del alcohol, el tabaco y las otras drogas.
3. Ayude a sus hijos a sentirse bien consigo mismo.
4. Ofrezca un buen ejemplo.
5. Ayude a sus hijos a desarrollar valores firmes y adecuados.
6. Ayude a sus hijos a afrontar la presión de los compañeros.
7. Establezca normas familiares claras y estables.
8. Fomente actividades recreativas.
9. Ayude a sus hijos a tomar decisiones.
10. Actue como padre..... y como ciudadano.



## Factores de RIESGO

Es toda circunstancia de naturaleza biológica, psicológica o social, cuya presencia o ausencia incrementa la probabilidad que se presente un problema de consumo de drogas. Los factores de riesgo más frecuentes son:

### A Nivel Personal:

- Baja autoestima y curiosidad.
- Dificultad para tomar decisiones frente a la presión del grupo.



### A Nivel Familiar:

- Ejercicio violento de la autoridad.
- Sobreprotección, falta de estímulo a la autonomía.
- Antecedente familiares de consumo (padres alcohólicos y fumadores).

### A Nivel Social:

- Disponibilidad de drogas en el entorno.
- Modelos sociales inadecuados.

## Factores PROTECTORES

Son aquellas características individuales y sociales que reducen y/o eliminan la probabilidad de que una persona se involucre en el consumo de drogas.

Los factores protectores más frecuentes son:

### Nivel Personal:

- Ser eficaz en su trabajo y sus relaciones.
- Pensamiento crítico y resolución de problemas.
- Adecuada autoestima.

### Nivel Familiar:

- Hablar con los hijos sobre sus problemas.
- Reglas claras de conducta.

### Nivel Escolar:

- Mejorar y fortalecer el desempeño escolar.
- Fomentar las relaciones positivas y horizontales entre compañeros.



Proyecto: " La Aventura De La Vida Como Estrategia Para La Promoción De Estilos De Vida Saludables En Instituciones Educativas En Lima - Perú "



**DROGAS y PREVENCIÓN**

Osasunkume y La PaNdilla  
JUNTOS



....Por Una Vida  
de AVENTURAS  
y Libre de  
DROGAS

## ¿ Qué es la DROGA ?

La organización mundial de la salud (OMS) define a la DROGA, como toda sustancia que introducida en el organismo por cualquier vía de administración, produce una alteración en el funcionamiento del sistema nervioso central del individuo y es además susceptible de crear dependencia ya sea psicológica, física o ambas.



## Conociendo los conceptos básicos

### DEPENDENCIA:

Necesidad intensa por seguir consumiendo la DROGA.



### SINDROME DE ADSTINENCIA:

Retirada o privación parcial o total de la DROGA.

### TOLERANCIA:

Aumento de mayor dosis de la DROGA para conseguir el mismo efecto.



## ¿ Cuántos tipos de consumidores existen ?

### EXPERIMENTAL.

Por primera vez prueba la DROGA.

### SOCIAL O RECREACIONAL.

Reuniones, eventos sociales sin uso regular.

### HABITUAL.

Costumbre o hábito de consumir alguna DROGA.

### DEPENDIENTE.

Necesidad de consumir, su vida gira alrededor de la DROGA.

## ¿ Cómo se clasifica la DROGA ?

### DROGAS LEGALES.

Aceptadas socialmente, su abuso provoca dependencia. (Alcohol, tabaco, café).



### DROGAS ILEGALES.

Penadas ante la ley por su consumo, producción tráfico y comercialización. (PBC, Marihuana, Cocaína, Heroína, ect).



### DROGAS FOLKLORICAS.

Su uso es cultural a grupos étnicos andinos y selváticos (San Pedro, Ayahuasca, hoja de Coca).



### PRODUCTOS INDUSTRIALES.

Son considerados los medicamentos e inhalantes, para uso médico, industrial o doméstico.



## ¿ Cuáles son las señales de alerta ?

Las siguientes situaciones nos indican que la persona puede estar consumiendo algún tipo de drogas:

- \* Cambios repentinos de la personalidad.
- \* Notable caída en el rendimiento escolar.
- \* Pérdida de interés en las actividades favoritas.
- \* Incorporación a un nuevo grupo de compañeros de la misma edad.
- \* Aumento de conflictos y peleas en el seno familiar.
- \* Presencia de instrumentos necesarios para el consumo de drogas, como comprimidos, frascos de colirio, jarabes y envases de medicamentos.
- \* Cambios en los hábitos de higiene, insomnio.

## ¿ Cuáles son los EFECTOS del consumo ?

### CAMBIOS FISIOLÓGICOS:

- \* Enfermedades cardíacas.
- \* Daños en el S.N.C y periférico.
- \* Enfermedades respiratorias.
- \* Problemas estomacales de páncreas e hígado.
- \* Deterioro del sistema muscular.
- \* Daños durante el embarazo.



### CAMBIOS PSICOLÓGICOS:

- \* Desórdenes emocionales, trastorno de conducta.
- \* Alteración del sueño bajo rendimiento, desmotivación.
- \* Deterioro de memoria y atención.
- \* Alteración de sensaciones y percepción.

### CAMBIOS SOCIALES:

- \* Conflictos escolares con amigos y/o laborales.
- \* Conflicto con la pareja, crisis y ruptura familiar.