

# PREVENCIÓN DE LAS ADICCIONES DURANTE LA CUARENTENA



Algunas respuestas emocionales generadas por el confinamiento, como el estrés, la ansiedad, la tristeza o el miedo, pueden incidir en el deterioro de las relaciones familiares y en el aumento del uso de alcohol, tabaco u otras sustancias o en el incremento de la adicción a los juegos y apuestas en línea.

## ADEMÁS...

...el Covid-19 representa mayor peligro para quienes vapean, fuman tabaco o marihuana, consumen opioides y metanfetamínas, por los efectos que estas drogas tienen en el sistema respiratorio.

## POR ELLO...

... te sugerimos:

1. Emplear tu estado de alerta y preocupación para realizar actividades físicas o labores de limpieza.
2. Desarrollar empatía contigo mismo, las adicciones generan respuestas fisiológicas y emocionales difíciles de controlar.
3. Evitar caer en la confrontación con los miembros de tu familia.
4. Evitar miedos irracionales, catastróficos o sobredimensionados.
5. Propiciar sensaciones que produzcan bienestar y momentos placenteros para los sentidos.
6. Mantener la relación y comunicación con el grupo de apoyo familiar y social.
7. Contactar a profesionales calificados de la salud mental, te brindarán apoyo y estrategias de afrontamiento vía telefónica o por videoconferencia.

**Si necesitas ayuda,  
llama:**

**Centros de Integración Juvenil A. C.  
8:30 a 22:00 hrs.  
CIJ Contigo 55 52 12 12 12**



**COLEGIO DE  
BACHILLERES**