

SEÑALES DE RIESGO EN MI CONSUMO DE ALCOHOL Y DROGAS



1. AUMENTO DEL CONSUMO.

- FRECUENCIA Y CANTIDAD: NOTAS QUE BEBES ALCOHOL O CONSUMES DROGAS CON MAYOR FRECUENCIA O EN CANTIDADES MAYORES DE LAS QUE SOLÍAS HACERLO.
- TOLERANCIA: NECESITAS CONSUMIR MÁS PARA LOGRAR LOS MISMOS EFECTOS QUE ANTES OBTENÍAS CON MENOS CANTIDAD.

2. IMPACTO NEGATIVO EN LA SALUD

- PROBLEMAS DE SALUD: EXPERIMENTAS PROBLEMAS DE SALUD RELACIONADOS CON EL CONSUMO, COMO INSOMNIO, CAMBIOS DE PESO, PROBLEMAS GASTROINTESTINALES O SÍNTOMAS DE ABSTINENCIA.
- CAMBIOS FÍSICOS: OBSERVAS CAMBIOS FÍSICOS COMO OJERAS, PÉRDIDA DE APETITO, TEMBLORES O DESCUIDO EN LA HIGIENE PERSONAL.

3. EFECTOS EN LA VIDA ACADÉMICA

- RENDIMIENTO ACADÉMICO: TUS CALIFICACIONES ESTÁN BAJANDO, FALTAS A CLASES, O TIENES DIFICULTADES PARA CONCENTRARSE Y COMPLETAR TAREAS DEBIDO AL CONSUMO.
- FALTAS DE ASISTENCIA: AUSENCIAS FRECUENTES A CLASES, ACTIVIDADES O TRABAJOS DEBIDO A RESACAS O CONSUMO.

4. PROBLEMAS EN LAS RELACIONES

- **CONFLICTOS:** TIENES CONFLICTOS FRECUENTES CON AMIGOS, COMPAÑEROS DE CLASE, PROFESORES O FAMILIARES DEBIDO A TU CONSUMO.
- **AISLAMIENTO:** TE AÍSLAS DE TUS AMIGOS Y ACTIVIDADES SOCIALES QUE ANTES DISFRUTABAS, PREFIRIENDO CONSUMIR SUSTANCIAS EN SU LUGAR.

5. CAMBIOS EN EL COMPORTAMIENTO

- **MENTIRAS Y SECRETOS:** MIENTES SOBRE CUÁNTO CONSUMES O TE COMPORTAS DE MANERA SECRETA Y EVASIVA RESPECTO A TUS HáBITOS DE CONSUMO.
- **CONDUCTAS DE RIESGO:** PARTICIPAS EN COMPORTAMIENTOS PELIGROSOS COMO CONDUCIR BAJO LA INFLUENCIA, TENER RELACIONES SEXUALES SIN PROTECCIÓN O GASTAR DINERO QUE NO PUEDES PERMITIRTE GASTAR.

6. DEPENDENCIA Y NECESIDAD

- **DEPENDENCIA:** SIENTES QUE NECESITAS CONSUMIR ALCOHOL O DROGAS PARA RELAJARTE, DISFRUTAR DE LAS ACTIVIDADES O ENFRENTAR EL ESTRÉS.
- **PREOCUPACIÓN CONSTANTE:** PASAS MUCHO TIEMPO PENSANDO EN CÓMO Y CUÁNDO VAS A CONSUMIR DE NUEVO.

7. INTENTOS FALLIDOS DE CONTROLAR EL CONSUMO

- FALTA DE CONTROL: INTENTAS REDUCIR O DEJAR DE CONSUMIR, PERO NO PUEDES MANTENERLO DURANTE MUCHO TIEMPO.
- DESEOS INTENSOS: EXPERIMENTAS FUERTES DESEOS O ANTOJOS DE CONSUMIR.

8. IMPACTO EN LAS FINANZAS

- GASTOS EXCESIVOS: GASTAS DINERO QUE NECESITAS PARA OTRAS COSAS EN ALCOHOL O DROGAS, O ENCUENTRAS QUE TE QUEDAS SIN DINERO DEBIDO A TUS HÁBITOS DE CONSUMO.

NO DUDES EN BUSCAR AYUDA Y APOYO SI LO NECESITAS; TOMAR MEDIDAS TEMPRANO PUEDE PREVENIR CONSECUENCIAS MÁS GRAVES Y MEJORAR TU BIENESTAR GENERAL.