

# ALCOHOL Y DROGAS.

¿CÓMO EVITO LOS EXCESOS?



**EL ABUSO DE DROGAS Y ALCOHOL ENTRE ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS ES UN PROBLEMA SIGNIFICATIVO QUE PUEDE AFECTAR SU SALUD, RENDIMIENTO ACADÉMICO Y BIENESTAR GENERAL. IMPLEMENTAR ESTRATEGIAS EFECTIVAS PARA EVITAR EL EXCESO ES CRUCIAL PARA PROMOVER UN AMBIENTE SEGURO Y SALUDABLE. AQUÍ TIENES ALGUNAS ESTRATEGIAS Y ENFOQUES PARA ABORDAR ESTE PROBLEMA:**

**¿QUÉ PODEMOS HACER FRENTE AL CONSUMO RIESGOSO?**

**1-. FOMENTAR HABILIDADES PARA LA VIDA: ES DECIR ENTRENAR NUESTRAS HABILIDADES SOCIALES, EL MANEJO DEL ESTRÉS Y CONOCER NUESTROS PROPIOS LÍMITES.**

**2-..CREAR UN AMBIENTE SALUDABLE: RODEARTE DE PERSONAS QUE SEAN UN APOYO PARA TÍ, EN DONDE NO SIENTAS PRESIÓN DE REALIZAR POR OBLIGACIÓN ACTOS QUE TE PONEN EN RIESGO.**

**3-..CONOCER LOS RECURSOS QUE TE ENTREGA LA UNIVERSIDAD PARA ENFRENTAR ESTAS PROBLEMÁTICAS, CONOCER LOS PROGRAMAS DE PREVENCIÓN, ATENCIÓN Y SABER COMO RECURRIR A ELLOS.**

**4-.PARTICIPAR EN INSTANCIAS COMUNITARIAS UNIVERSITARIAS QUE TE PUEDAN AYUDAR EN MOMENTOS DIFÍCILES.**

**5-. ENTENDER LAS CONSECUENCIAS DE LAS DROGAS Y ALCOHOL EN EXCESO Y COMO ESTO AFECTA DIRECTAMENTE A TU VIDA UNIVERSITARIA E INDIVIDUAL.**

**6-.DETECTAR TEMPRANAMENTE SI NECESITAS APOYO, PARA ESTO DEBES ENTENDER CUÁNDO EL CONSUMO ES RIESGOSO PARA TÍ.**

**7-.SOLICITAR AYUDA INTERNA O EXTERNA A LA UNIVERSIDAD, SI SIENTES QUE TU CONSUMO ESTÁ FUERA DE CONTROL, HABLA CON ALGUIEN, BUSCA AYUDA EN SALUD MENTAL.**

**ABORDAR EL ABUSO DE DROGAS Y ALCOHOL EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS REQUIERE UN ENFOQUE INTEGRAL QUE COMBINE EDUCACIÓN, APOYO, INTERVENCIÓN TEMPRANA Y CREACIÓN DE UN ENTORNO POSITIVO**