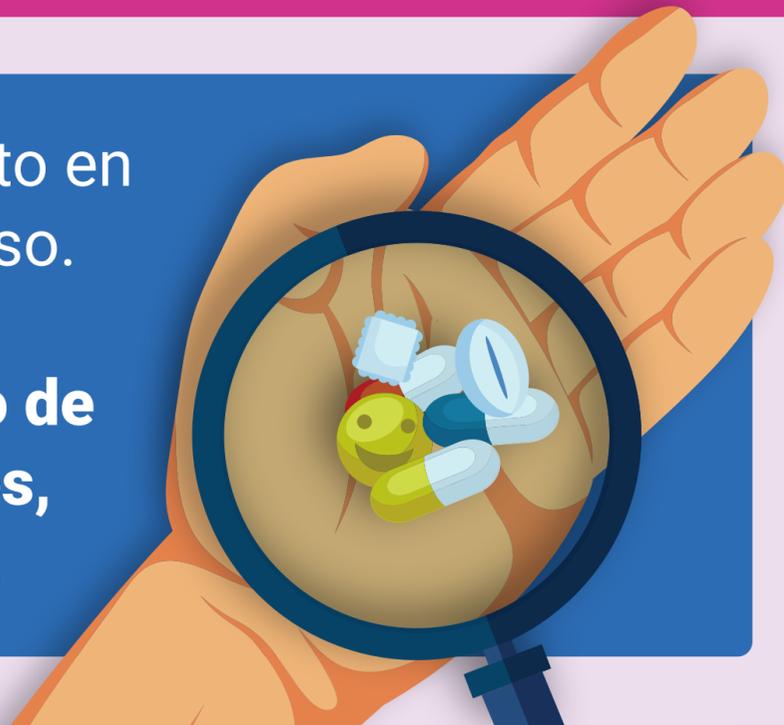


PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS (SPA'S)

Son sustancias que al entrar en contacto en el organismo afectan el sistema nervioso.

Pueden provocar cambios en el estado de ánimo, la percepción, los pensamientos, los sentimientos o el comportamiento.



Las sustancias psicoactivas interactúan con neurotransmisores como la dopamina, oxitocina y serotonina, por lo que también pueden alterar funciones corporales como la respiración, temperatura, frecuencia cardíaca, etc.



Tener información basada en evidencia ayuda a prevenir riesgos y daños en el funcionamiento de tu cuerpo, conducta, pensamientos y emociones.

SALUD MENTAL EN ESCUELAS



CIUDAD DE MÉXICO
CAPITAL DE LA TRANSFORMACIÓN

SECRETARÍA
DE SALUD

INSTITUTO PARA LA ATENCIÓN
Y PREVENCIÓN DE LAS ADICCIONES



VIDA PLENA
CORAZÓN CONTENTO
ESTRATEGIA ESCOLAR

PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS (SPA's)

Fases del consumo de SPA's

El consumo de SPAs se presenta en un continuum que va del uso experimental a la dependencia y que puede ser reversible.

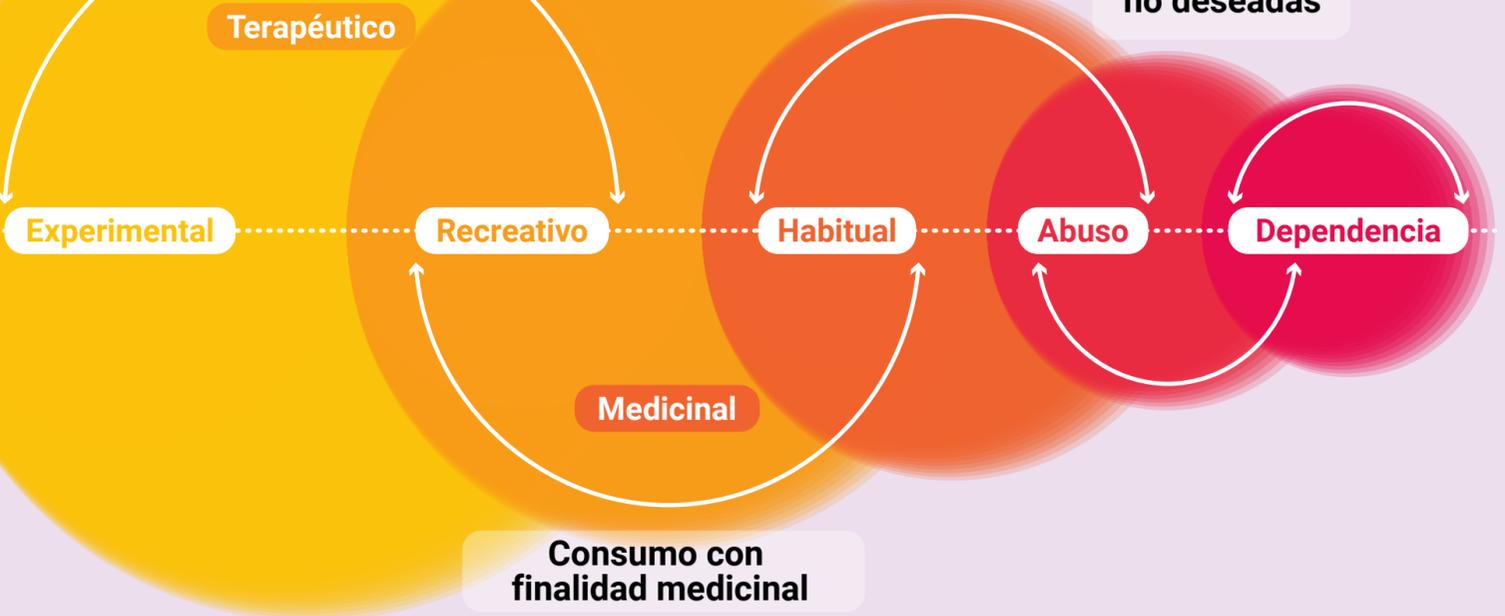
En ocasiones el consumo puede iniciar por presión social o curiosidad, tener la información adecuada ayuda a reducir riesgos y a buscar apoyo a tiempo.

Continuum de consumo de SPA's

Consumo con la finalidad de disminuir algún malestar psico-físico

Consumo con consecuencias no deseadas

Abstinencia ←



Factores involucrados en la dinámica de consumo

Uso

No Problemático

Problemático

La TRIÁDA DE ZINBERG.

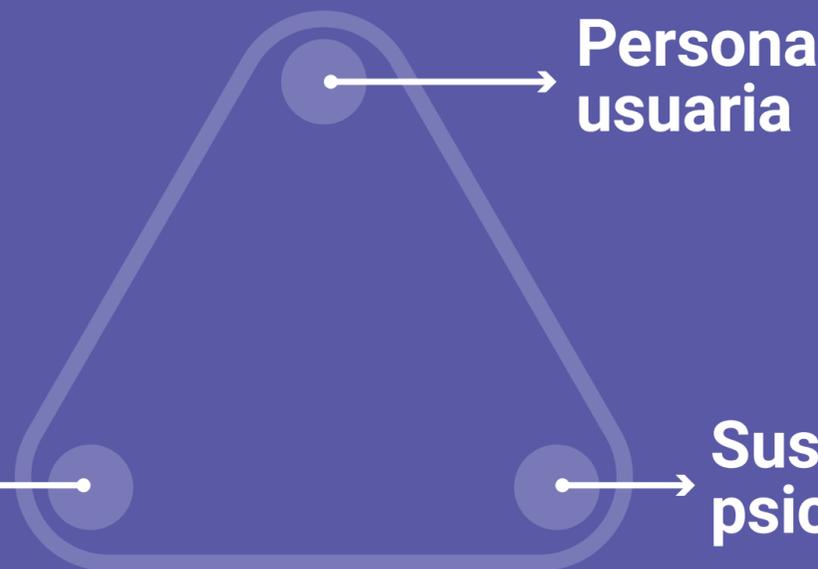
nos muestra que en el consumo de sustancias psicoactivas (SPA's) actúan diferentes elementos

El contexto inmediato se ve influenciado por:

- Factores históricos, políticos, sociales y económicos
- Lugar de consumo (espacio físico)
- Experiencia de consumo

Contexto

¿Con quién? | ¿Dónde?
¿En qué situación se consume?



¿Cómo se siente?
¿Qué busca?
¿Qué necesita?
¿Se presentan algunas alteraciones emocionales y físicas?

Sustancia psicoactiva

¿Qué es?
¿Cómo actúa?

La interacción de estos tres elementos: sustancias, persona y contexto se relaciona con la experiencia, así como la capacidad de reducir riesgos y daños.

¡INFORMARSE TAMBIÉN ES UN DERECHO!

¿QUÉ ES LA REDUCCIÓN DE RIESGOS Y DAÑOS (RRyD)?

Es una política pública que pone en el centro los derechos humanos. Las adolescencias y juventudes tienen derecho a recibir información confiable y basada en evidencia sobre las SPAs y el fortalecimiento de habilidades de autocuidado permite tomar decisiones informadas.



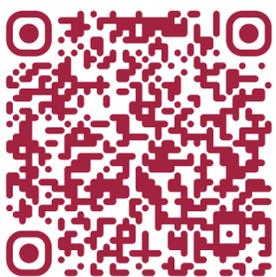
¿CUÁLES SON ALGUNAS DE LAS ESTRATEGIAS DE RRyD?

TE PRESENTAMOS ALGUNAS FORMAS DE **CUIDARTE Y REDUCIR RIESGOS:**

- ✓ **Infórmate siempre:** Saber qué hacen las SPA's en tu cuerpo y mente te ayudará a tomar decisiones más seguras.
- ✓ **Fortalece tus habilidades:** Desarrollar tu autoestima y aprender a decir "no" cuando sea necesario para evitar presiones sociales.
- ✓ **Apoyo familiar:** Mantén una comunicación abierta con tu familia, esa red es tu mejor apoyo para superar las dificultades.
- ✓ **Controla tu tiempo en redes sociales y dispositivos móviles:** Aprende a usar la tecnología de forma equilibrada para no caer en excesos.
- ✓ **Participa en actividades deportivas, culturales o recreativas:** Únete a actividades que te gusten y fomenten tu creatividad y sano desarrollo.



#ESQUELASQUECUIDAN



Conoce más acerca de la Estrategia Escolar

f IAPA CDMX Oficial **X** @iapa_cdmx **o** @iapacdmx **🎵** @iapa.cdmx

Ponte en contacto a través de nuestras redes sociales