



ENTRE TODOS PREVENIR

ES MÁS FÁCIL

Orientación Escolar

2025

Cartilla 1



- **Uso de sustancias psicoactivas**
- **Ideación suicida**
- **Pornografía infantil**
- **Embarazo Adolescente**
- **Reclutamiento para microtráfico de sustancias adictivas.**
- **Adicción a dispositivos**



RIESGOS ACTUALES PARA NUESTROS NNA

USO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS



Señales emocionales y sociales

- Cambios de humor sin motivo alguno. (Mal humor, excitación, ira, hostilidad, depresión)
- Mentir y robar constantemente.
- Negarse a reconocer los efectos nocivos de las drogas.
- Evitar a viejos amigos o a personas que podrían cuestionar su comportamiento o actitud.
- Guardar secretos sobre las llamadas telefónicas o mensajes que reciben. No permitir que los padres o cuidadores revisen el contenido del celular.
- Tener amigos que no quieren que usted conozca o de los que no quieren hablar.
- Contestar con evasivas cuando se les pregunta dónde han estado.
- Pérdida de motivación, falta de interés en la vida cotidiana.
- Faltar a clase.

Señales de alerta



Señales de alerta



Signos físicos

- Somnolencia
- Temblor
- Ojos enrojecidos, pupilas dilatadas
- Falta de interés en la higiene personal y aspecto descuidado
- Arrastrar las palabras
- Pérdida o aumento del apetito
- Movimientos descoordinados
- Ojeras
- Horarios de dormir irregulares
- Frecuentes resfriados y tos
- Pérdida de peso

¿CÓMO PREVENIMOS?



En casa...

Control sobre los horarios, salidas de casa y personas a las que frecuentan.

Limitar el uso del celular y/o controlar sobre las redes sociales, con quién y qué se escriben, que publican, que contenido buscan.



Acompañar el proceso educativo, estar en constante comunicación con la Institución educativa.

Dar ejemplo con nuestros actos.

Tener normas y límites claros.

Atender las necesidades psicológicas y emocionales de los NNA

Tener en cuenta

Los cuidadores deben conocer su barrio y los riesgos que en el pueden existir.

Los cuidadores deben conocer el entorno virtual que sus hijos e hijas frecuentan.

Existe adicción al uso de celulares, es tan peligrosa y nociva como la adicción a SPA.

El alcohol y el cigarrillo también son drogas que afectan el estado físico y emocional.

La adicción a las apuestas y al juego (ludopatía) es muy común actualmente y suele pasar desapercibida.

EL ARTE Y EL DEPORTE



Arte y Deporte



La gestión del tiempo libre es fundamental para la prevención.



Ocupar el tiempo libre practicando un deporte o realizando una actividad artística (música, pintura)



Ayuda a fortalecer las habilidades socio-emocionales, mejora la plasticidad neuronal, la motricidad, el trabajo en equipo.



Y es una de las estrategias de prevención más efectivas que existe.

MANTENERNOS INFORMADOS



1.

Debemos conocer a qué drogas pueden estar expuestos nuestros NNA, ya que así no será fácil engañarnos. Conocer su presentación y efectos nos mantiene alerta para percibir cambios.

2.

Si tenemos dudas no dudemos en actuar, ya que una acción tomada a tiempo puede evitar mayores problemas después. Recordemos que todas las drogas generan adicción y sus efectos en la salud mental y física suelen ser devastadores.

IMPORTANTE





**Muchas
Gracias**