



## Sabías que ...

- El alcohol y el tabaco son sustancias psicoactivas aceptadas y promovidas socialmente.
- Las Sustancias Psicoactivas - SPA - alteran tus percepciones, emociones, comportamientos y la relación contigo mismo y el mundo.
- Cada sustancia psicoactiva tiene un impacto distinto en cada persona y etapa de la vida.
- Ninguna sustancia psicoactiva es inofensiva

# Competencias Socioemocionales para la prevención de situaciones de riesgo

## Consumo de sustancias Psicoactivas - SPA



## ¿Cómo puedes ayudar a un amigo o amiga que está consumiendo?



- Un niño, niña, niño o adolescente que consume no es un delincuente. Es víctima y necesita de tu apoyo.
- Bríndale ayuda. No lo excluyas, discrimines o rechaces.
- No ayudes a tu amigo cuando ocultas, apoyas o animas a mantener o a empeorar su situación de consumo.
- Ayudas a tu amiga o amigo cuando conversas con ella o él abiertamente y en confianza sobre su situación.

## Ten en cuenta

El alcohol puede ayudar a olvidar y romper la timidez, pero rápidamente pasa su efecto.

Es un error pensar que la marihuana por ser natural no es dañina. Es una sustancia psicoactiva.

Las sustancias psicoactivas no te hacen más creativo o productivo, estas características dependen de factores como la práctica, las habilidades y el estudio.

- El consumo afecta la salud. No sientas miedo o vergüenza de pedir ayuda.