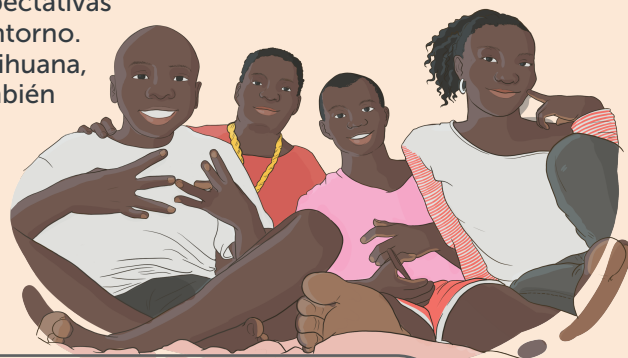




CUESTIONANDO IDEAS SOBRE EL CONSUMO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS

Nuestros hábitos están frecuentemente motivados por creencias y expectativas que construimos a partir de lo que vemos y escuchamos en nuestro entorno. El término “sustancias psicoactivas SPA” se suele relacionar con la marihuana, cocaína y las drogas alucinógenas, pero de este tipo de sustancias también hace parte productos cotidianos como el alcohol y el cigarrillo.

El consumo de SPA puede afectar nuestra vida y nuestras relaciones con familiares y amigos y es especialmente peligroso cuando se da en niños, niñas o adolescentes. Acá te invitamos a cuestionar algunas ideas que escuchamos con frecuencia y que pueden motivar el consumo de este tipo de sustancias.



1.

“EL CIGARRILLO SÓLO LE HACE DAÑO A LA PERSONA QUE FUMA”

- Quien fuma afecta a las personas que están a su alrededor, convirtiéndolas en fumadoras pasivas.
- Cuando una persona fuma, con su ejemplo, promueve que los más pequeños quieran imitarlo.

“EL CIGARRILLO NOS HACE PERSONAS MÁS ATRACTIVAS”

- El cigarrillo tiene efectos que podrían resultar poco atractivos para los demás como el mal aliento, dientes amarillos y olor desagradable.

2.

3.

“ES IMPORTANTE ENSEÑAR A NIÑOS Y ADOLESCENTES A TOMAR PARA QUE AGUANTEN”

- El consumo de alcohol a edades tempranas afecta significativamente la salud; las niñas, niños y adolescentes tienen menor tolerancia al alcohol que los adultos y sus efectos tardan más en desvanecerse.

“ES MEJOR NO HABLAR DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS CON NIÑAS, NIÑOS O ADOLESCENTES PORQUE SE ESTIMULA SU CONSUMO”

- Es importante hablar de las sustancias psicoactivas y los efectos y riesgos de su consumo con niñas, niños o adolescentes.
- Contar con información proveniente de fuentes idóneas siempre les permitirá tomar mejores decisiones.

4.

5.

“LAS SUSTANCIAS PSICOACTIVAS QUITAN EL ESTRÉS Y AYUDAN A SOPORTAR LOS PROBLEMAS”

- Ciertas sustancias pueden hacer que los problemas se olviden momentáneamente. Las personas generalmente las utilizan para escapar de su realidad, pero cuando pasan sus efectos, la ansiedad puede incrementarse, promoviendo la dependencia de las sustancias.

“UNA FIESTA DONDE NO SE CONSUMA ALCOHOL NO ES DIVERTIDA”

- El alcohol se relaciona con ideas de gozo y diversión, suele estar presente en celebraciones familiares donde participan niñas, niños y adolescentes quienes empiezan a interiorizar estas ideas.
- El consumo de alcohol puede producir inicialmente gozo y relajación, pero luego ser un detonante de situaciones de violencia.
- El alcohol no puede ser nuestra única alternativa de diversión, existen otras menos riesgosas como la expresión musical, el baile, el juego, la cocina, entre otros.

6.

Adaptado a partir de los contenidos de la cartilla ‘ConSumo Cuidado’ del programa Mi Familia del ICBF.



**El futuro
es de todos**

Gobierno
de Colombia

mi Familia
Universal

