

## ACTIVIDAD FÍSICA, LAS ADICCIONES Y PROTOCOLO DE ACTUACIÓN



Una adicción es cuando la persona siente el deseo incontrolable de recurrir al consumo de determinadas sustancias, por lo general químicas, ya sea de modo continuo o periódico. Es decir, la persona adicta a una sustancia no puede controlar el deseo de utilizarla. La adicción al alcohol y las drogas debe ser vista como un problema que afecta no solo al que se intoxica con esas sustancias, sino como un conflicto de todo el grupo familiar al que pertenece el adicto. Las adicciones pueden afectar a hombres y mujeres de cualquier edad, nivel de educación o clase social.

El cariño y la atención hacia los menores juegan un papel muy importante en la prevención de las adicciones. Si los niños y niñas crecen con amor y seguridad, si tienen confianza para comunicarse, si se sienten comprendidos y valorados, pero además en la familia no hay adicciones, será difícil que busquen el camino de las drogas.

Las **señales más frecuentes** de que los menores pueden estar en contacto con las drogas son:

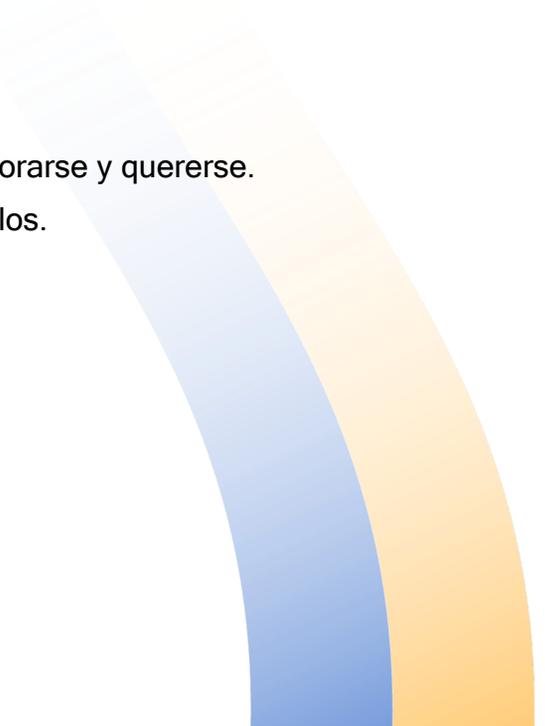
- Tendencia a la soledad.

- Cambios constantes de conducta.
- Dificultad para asumir responsabilidades.
- Disminución del rendimiento escolar.
- Cambio repentino de amistades.
- Falta de interés en actividades que antes le gustaban.
- Duerme mucho o casi no duerme.
- Siempre necesita dinero o tiene mucho dinero.
- Disminuye su apetito.
- Dice mentiras.
- Hay pequeños hurtos en casa.

Para prevenir el fenómeno adictivo se recomienda:

- Integrar a la familia en un ambiente de comunicación, respeto y confianza.
- Establecer lazos de afecto y convivencia positiva con familiares, grupos de amigos, vecinos, maestros, etcétera.
- Reconocer los logros, habilidades y capacidades personales de las personas de nuestro entorno.
- Crear el hábito del estudio, lectura y participación en actividades fuera de la escuela.
- Fortalecer la convivencia familiar.

Recuerde que la autoestima de los menores se fortalece:

- Demostrando interés por sus gustos.
  - Aceptándolos, sin compararlos con nadie.
  - Ayudándolos a obtener confianza en sí mismos, autovalorarse y quererse.
  - Aprovechando el tiempo libre para la convivencia con ellos.
  - Expresándoles cariño y respeto.
- 



**Referencia:**

*Gobierno del Estado de Jalisco. (2024) Prevención Social. Adicciones. Fiscalía General del Estado.*

*Recuperado de: <https://fge.jalisco.gob.mx/prevencion-social/adicciones>*