

A PROPÓSITO DEL AUTOCUIDADO EMOCIONAL, HABLEMOS SOBRE LA PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE ALCOHOL U OTRAS SUSTANCIAS PSICOACTIVAS

¿Qué son las sustancias psicoactivas (SPA)?:

Toda sustancia natural o química que influye en el funcionamiento del sistema nervioso central (SNC), es decir que afecta la forma en que pensamos y actuamos, nuestra toma de decisiones y estado de ánimo.



Debe evitarse:

Porque afecta negativamente las condiciones generales de salud física, mental y psicosocial. Altera nuestra percepción y dificulta que hagamos frente a los retos de la vida. Interfiere en las relaciones interpersonales. Acarrea problemas económicos. Puede acarrear problemas escolares, laborales y/o legales.



¿Cómo prevenir el consumo?:

Prioriza el autocuidado integral de tu salud. Fortalece habilidades adecuadas de afrontamiento ante adversidades (inteligencia emocional, comunicación asertiva, toma de decisiones enfocadas en consecuencias positivas). Afianza tus redes de apoyo, con base en el respeto y la confianza. Cumple las normas necesarias para una sana convivencia en los diferentes contextos (personal, familiar, social, escolar, laboral).



Recuerda:

Estar enfocado en tu proyecto de vida, estableciendo planes para lograr tus metas a corto, mediano y largo plazo. Implementar y/o mantener estilos de vida saludables (alimentación balanceada, higiene del sueño, prácticas de ejercicio, actividades sanas de recreación, ocio y esparcimiento, con tus seres queridos). Evitar situaciones, espacios o contextos sociales que promuevan el consumo. Reconocer que algunas veces podemos necesitar acompañamiento profesional.



Si lo necesitas, hablemos:

En caso de crisis emocional durante la jornada escolar, puedes dirigirte a Orientación Escolar de la Institución Educativa o a los docentes del centro de escucha institucional (ZOE): Alejandro Arboleda, Marcela Tobón, Yasmín Ramírez y Ana Graciela Mosquera, quienes te prestarán primeros auxilios psicológicos. Orientación Escolar está disponible de manera presencial, de lunes a viernes de 7:00 a.m. a 1:00 p.m. Durante la temporada escolar, también puedes solicitar ayuda a través de la plataforma digital Máster 2000 en el botón Anti-Bullying disponible en <https://iepioxi.edu.co/>, tanto para ti como para tus amigos.



Fuera de ese horario, debes comunicarte a la Línea Nacional de Emergencias 123, a la Línea Nacional de Salud Mental 018000113113, a Salud para el Alma de la seccional de salud de Antioquia al 106, al Hospital Mental de Antioquia 018000417474, a la Línea Toxicológica Nacional 018000916012. Disponibles para toda la comunidad veinticuatro (24) horas al día y siete (7) días a la semana.

También puedes pedir ayuda en las líneas municipales: Línea Salud Mental Municipal 3127506908, Secretaría de Salud y Protección Social (604)5562322, Comisaría de Familia (604)5562321 o Estación de Policía (604)5560619.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÍO XI

LA UNIÓN, ANTIOQUIA