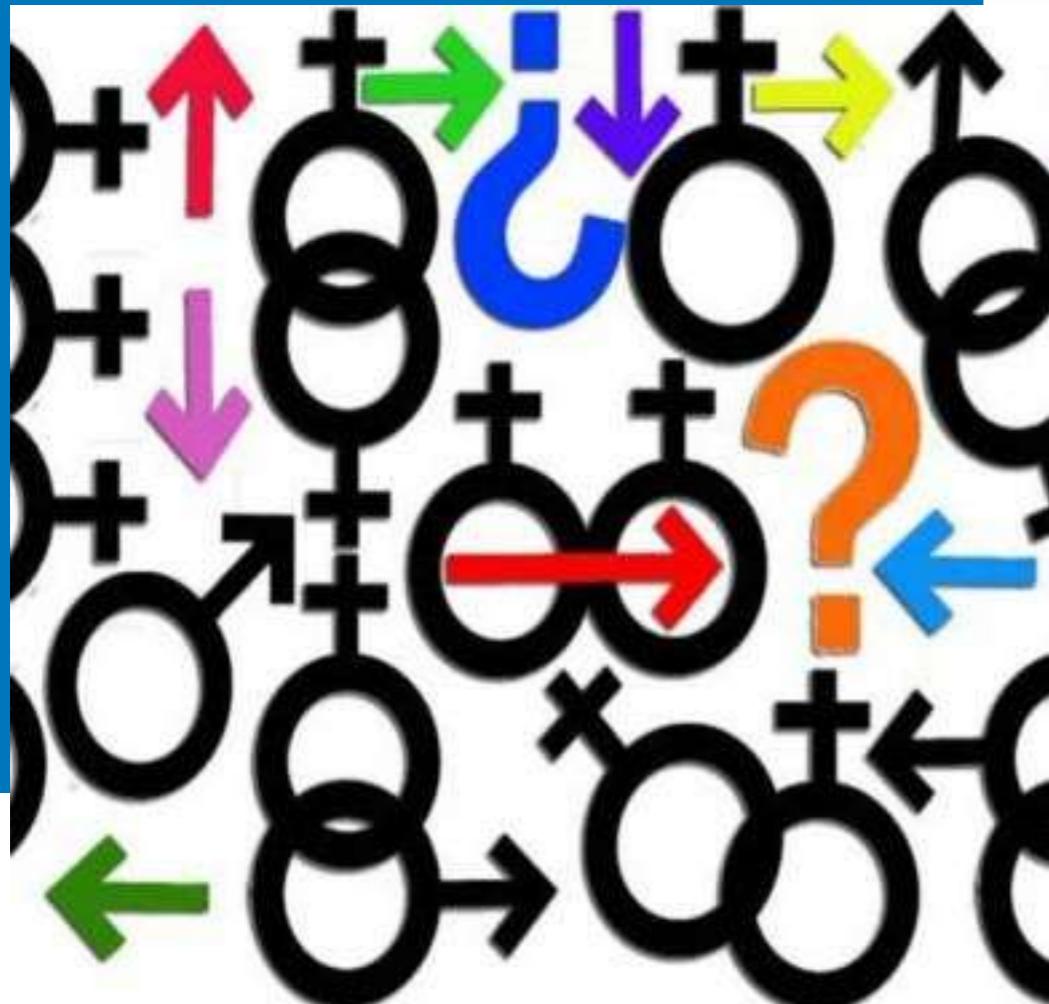


JULIO 2024

Prevenir adicciones Una epidemia silenciosa.



ADICCIÓN, daños no solo a la persona sino a la familia.



En una cultura que promueve excesivamente el placer, la sexualidad, el activismo, etc. es relativamente fácil caer en algún tipo de adicción que no solo daña física, emocional y económicamente a la persona, sino a todos los que en alguna u otra forma se relacionan con la adicción.

Al mismo tiempo, hay mucha publicidad que incita indirectamente las adicciones.

¿POR QUÉ?



En una cultura donde hay un aumento alarmante de adicciones, comprender sus causas, señales y medios efectivos para prevenirlas es fundamental.

**Un camino eficaz para proteger a tu familia inicia por conocer los diversos tipos de adicciones para luego entender
EL POR QUÉ Y
EL CÓMO COMBATIRLAS.**

¿PARA QUÉ?

Entender cómo reconocer las señales de una adicción, así como comprender sus causas y el devastador impacto que tienen, es crucial.

Las adicciones no solo afectan a la persona que las sufre, sino también a sus seres queridos.

Por ello, es fundamental detectarlas a tiempo y buscar soluciones efectivas.



TIPOS DE ADICCIONES

ALCOHOL: causa conflictos, abuso y violencia emocional y física, además de problemas económicos.



DROGAS: Problemas de salud, física y emocional, actitudes violentas que dañan las relaciones familiares.



TABACO: Comprobado el daño físico que causa a quien lo consume y a las personas en su entorno.



Pornografía: Imágenes de actividades destinadas a provocar excitación sexual dañan a todos, especialmente a los niños, porque proponen conductas contrarias a la ley natural, además distorsionan las relaciones sexuales al promover estereotipos poco realistas.

TIPOS DE ADICCIONES



JUEGO: Puede llevar a relegar las responsabilidades, además, cuando hay apuestas, problemas de dinero que rompen la confianza en la familia.

TRABAJO EN EXCESO: Puede dañar la cercanía en la familia por el estrés y la ausencia emocional. Cuando no se respeta el tiempo de la familia, no hay comunicación.



TECNOLOGÍA: Cuando lo virtual domina las relaciones, conduce a la desconexión familiar, falta de comunicación y problemas de interacción interpersonal.

CODEPENDENCIA: Actitud obsesiva y compulsiva hacia el control de otras personas, daña la relaciones familiares.



Principales signos, señales:



REALIDAD: El aumento de tipos de adicciones y número de personas atrapadas en esta situación crece rápidamente.

Generalmente, en su inicio pasa desapercibido pensando que son situaciones “normales”, o que están de moda.

Principales signos de alerta:

- 1. Temblores, irritabilidad, angustia, pérdida de peso, ojos rojos, fatiga constante, ansiedad e insomnio.**
- 2. Necesidad de cantidades cada vez mayores de dinero.**
- 3. Cambios extremos en el comportamiento.**
- 4. Abandono de las responsabilidades y actividades sociales y/o recreativas.**



¿Qué hacer? Prevención y tratamiento.

**PUNTO DE PARTIDA:
ACEPTAR A LA PERSONA,
NO SU ADICCIÓN.**

1. Acercarse a la persona para enterarse y tratar de comprender la situación que esta provocando la adicción.
2. Buscar el apoyo o terapia adecuada para frenar la adicción.



Es importante destacar la importancia de la fe y la espiritualidad para fortalecer a la persona.

Estrategias para la prevención de adicciones:



Informar para comprender: Promover la educación temprana sobre los riesgos y consecuencias de las adicciones.

Habilidades: para manejar el estrés y las emociones, toma de decisiones y resolución de problemas.



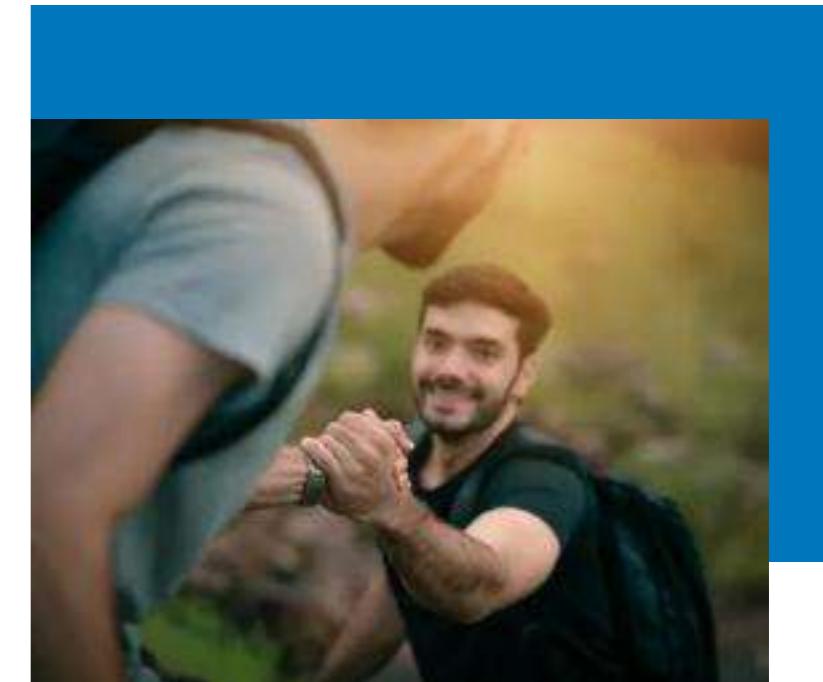
Fortalecimiento de relaciones: familiares y sociales, facilitar el apoyo emocional y la comunicación efectiva como factor protector.

Estrategias para la prevención de adicciones:



Incentivar el ejercicio regular, una alimentación equilibrada, el desarrollo de actividades recreativas y pasatiempos positivos.

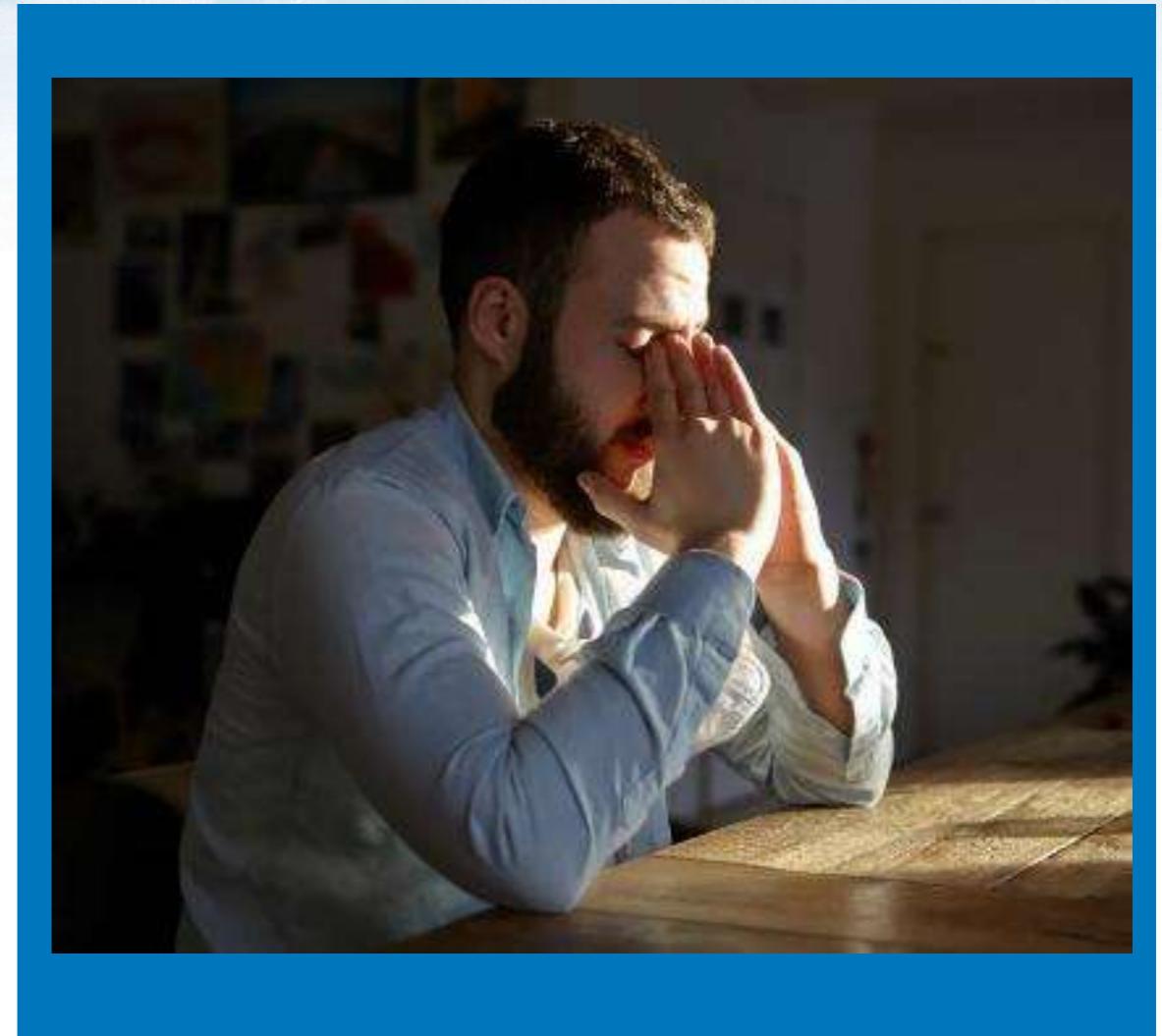
Darse cuenta y actuar: controlar y limitar el acceso a sustancias adictivas, promover ambientes seguros y saludables, brindar continuo seguimiento para evitar recaídas.



El ser humano en busca de felicidad y huyendo de la angustia, ansiedad, dolor, etc., se esclaviza fácilmente en la adicción.

Prevenir, darse cuenta, actuar, apoyar, buscar ayuda profesional, etc., pero sobre todo pedir la ayuda de Dios.

Recordar lo que Cristo dijo: “Yo he venido para que tengan vida y la tengan en plenitud” (Juan 10:10).



**COMPARTAN, POR FAVOR, EN SU CHAT DE WHATS APP,
SU EXPERIENCIA Y SUGERENCIAS SOBRE ESTAS LÍNEAS DE ACCIÓN.**



Comunidades
eclesiales
de fe y amor



8183680037



5625517212 (Celular CEFAS)



Batallón de San Patricio #111 E-5
Valle Oriente, San Pedro Garza García,
NL; C.P. 66260



www.cefasmx.org



CEFAScomunidades



info@cefasmx.org