



Sé amable con tu mente

Habilidades de afrontamiento

A veces, las personas consumen sustancias para afrontar los cambios, el estrés, las emociones o los momentos difíciles de su vida. Sin embargo, existen formas saludables de manejar estos problemas sin dañar nuestro organismo.



1. Hacer ejercicio

Ayuda a reducir el estrés y promueve la salud emocional y física. Establecer una rutina activa estable puede ayudar a controlar las conductas adictivas.



2. Meditación

Puede enseñar a alguien a manejar la tensión y el estrés en el cuerpo mediante la respiración.



3. Cambiar los pensamientos

Detente y observa. ¿Lo que dices es negativo? ¿Puedes verlo de otra manera que te haga sentir menos estresado?



4. Creatividad

Dibuja, pinta, escribe, baila, haz música o escribe en un diario. Cuenta una historia a través de actividades creativas que te ayuden a liberar el estrés.



5. Pedir ayuda

Los sentimientos pueden ser abrumadores si los manejamos solos. Busca un amigo, un terapeuta o un adulto de confianza en quien apoyarte.

Referencia: Centro Estadounidense de Adicciones americanaddictioncenters.org

DRUG FREE
IS THE WAY TO BE



DFYinSCV.com