



Gobierno de Reconciliación
y Unidad Nacional

El Pueblo, Presidente!

**ATENDIENDO
EL SUFRIMIENTO
DE LAS ADICCIONES
Y SUS EFECTOS EN LAS
PERSONAS, EL HOGAR
Y LA FAMILIA**

**COMISIÓN NACIONAL
PARA LA VIDA ARMONIOSA**



“Esta Nicaragua Bendita va Adelante, en
Luz, en Vida, en Verdad, Gracias a la Fuerza
que nos da Dios a tod@s l@s que somos,

orgullosamente,
culturalmente,
espiritualmente,
Pueblo

Nicaragüense,
¡Pueblo de Dios!”

Compañera Rosario Murillo
Vicepresidenta de la República



El alcohol, el tabaco, las drogas y las adicciones

Se usa la palabra drogas para referirnos a sustancias que pueden ser consumidas por cualquier persona de forma excesiva, sin control, y que perjudican la salud. Se utilizan con la intención de cambiar el estado de ánimo o de experimentar nuevas sensaciones.

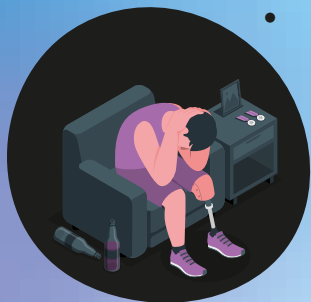
Las drogas afectan los sentidos (oído, habla, equilibrio, agilidad), cambian el estado conciencia y las emociones.

La adicción, es el resultado del consumo continuo y excesivo de una droga, la persona siente deseo de consumirla, llegando a perder el control de sus pensamientos, sentimientos, decisiones y comportamiento.



Estemos atentos a los cambios que indiquen adicciones en miembros de nuestra familia o de la comunidad.

- Descuido en el aseo personal, uñas largas y manchadas.
- Ojos rojos o llorosos, mirada perdida y desorientada.
- Dejan de comer o comen de manera descontrolada.
- Hay pérdida de peso y presentan un cuerpo muy delgado.
- Tienen la costumbre de hacer ruidos con la nariz y en ocasiones presentan sangrado o goteo nasal.



- Presentan constantes dolores de cabeza, dificultad para dormir y hablar.
- Sufren de alucinaciones y a veces convulsiones.
- Tienen cambios de humor, manifiestan agresividad o depresión, se ríen solos y sin motivos.
- Tienen bajo rendimiento en los estudios o en el trabajo.
- Se aíslan de la familia y comunidad.
- Evitan todo tipo de responsabilidad en la familia y comunidad.



- No llegan a dormir a su hogar por las noches, cambian su horario de descanso o duermen muy pocas horas.
- Consumen alcohol, tabaco o drogas a cualquier hora y en cualquier lugar.
- Hay un descontrol en sus gastos, tienen necesidad constante de disponer de dinero, por lo que piden prestado o roban a sus familiares.
- Pueden desaparecer objetos de la casa y de otros familiares.
- Comienzan a vender de forma reiterada objetos personales.
- Cambian de amistades con mucha frecuencia.

Es importante estar unid@s en familia y comunidad para detectar y atender las adicciones.



Lo que debemos saber

- Las adicciones inician por curiosidad, diversión o para sentirse aceptad@ por los demás, estas se vuelven perjudiciales para la persona y su familia.
- Las drogas traen graves consecuencias en la salud física, emocional y mental de la persona con adicción, su familia y la comunidad.
- Las adicciones son una realidad a la que tod@s estamos expuestos a padecer.
- A menor edad que se inicie el consumo de una droga, más rápido avanza hacia sustancias más dañinas.



- Cuando los padres tienen algún tipo de adicción, l@s hij@s son más propensos a consumir alcohol, tabaco o drogas.
- Además, cuando el papá y/o la mamá tienen adicciones, aumenta el riesgo de violencia en la familia, hay incumplimiento de las responsabilidades en el hogar, e incluso abandonan a l@s hij@s.
- El consumo de drogas durante el embarazo trae graves consecuencias para el niñ@, incrementándose el riesgo de abortos, malformaciones congénitas, bajo peso al nacer, problemas del lenguaje y atención, entre otras; y en la adolescencia, retraso en el desarrollo de los órganos sexuales.
- Aumenta el riesgo de mantener relaciones sexuales sin protección y adquirir enfermedades.

Construyamos lazos fuertes en las familias

Es importante que en la familia nos propongamos metas y objetivos que nos saquen adelante a tod@s y fortalezcamos el amor y la comprensión entre sus integrantes, para prevenir entornos que propicien las adicciones.

La desmotivación, el sentimiento de fracaso, aislamiento o rechazo, tristeza, falta de confianza en sí mismo, pérdidas familiares, y la falta de crianza en valores nos hacen vulnerables a las adicciones.

Seamos ejemplo de hábitos de vida sana, platiquemos, pasemos tiempo en familia, respetémonos, fortalezcamos la confianza, honradez y dignidad.



- Implementemos, con amor y respeto, valores en la familia y fortalezcamos la comunicación.
- Busquemos diferentes formas de diálogo y convivencia familiar.
- Practiquemos actividades como bailes, deportes, juegos sanos en familia o en la comunidad.
- Interesémonos en lo que hacen nuestros familiares cuando están fuera de casa.
- Conozcamos sus amistades y a sus familias.



***Aprendamos a decir “NO” al alcohol,
tabaco u otras drogas.***

A nivel personal

Fortalezcamos el autoestima y confianza en sí mism@.

Definamos metas personales de superación y que promuevan una vida saludable.

Hagamos buen uso de nuestro tiempo libre para adquirir nuevos conocimientos o bien para practicar algún deporte.

La confianza es la clave para la superación personal.



Busquemos ayuda cuando identifiquemos cambios de comportamiento.

- Si pensamos que algún miembro de la familia tiene problemas con el alcohol, tabaco u otras drogas, debemos abordarlo con cariño, sin rechazo y buscar ayuda especializada.
- El Sistema Nacional de Salud cuenta con las Clínicas de atención psicosocial, donde los equipos especializados en trabajo social, psicología y psiquiatría atienden a las personas con problemas de adicción y su familia.



Acompañemos a las personas que sufren adicciones y a sus familias.

La familia debe mostrar afecto, comprensión a la persona que sufre adicciones, acompañarlo, motivarlo para buscar ayuda y superar su adicción.

Platiquemos sobre las consecuencias del consumo de alcohol, tabaco u otras drogas, sin culparlo o hacerlo sentir menos, ayudémosle a encontrar actividades que contribuyan a su bienestar e incluso a iniciar algún emprendimiento.



Juntos en familia y comunidad podemos prevenir las adicciones

Integrémonos a las actividades culturales de nuestra comunidad, inscribámonos en los cursos de emprendimiento o carrera técnica y asumamos responsabilidades.

Reconozcamos y felicitemos a los miembros de nuestra familia por sus logros, capacidades personales, mantengámonos disponibles ante sus necesidades y preocupaciones.

Asignémosle responsabilidades en el hogar y brindémosles acompañamiento espiritual para fortalecer el amor propio y facilitemos su integración a grupos de apoyo.



En nuestra comunidad:

- Desarrollemos actividades de recreación sana para l@s niñ@s, adolescentes y jóvenes en nuestra comunidad.
- Promovamos los valores y las relaciones armoniosas entre las familias de nuestra comunidad.
- Promovamos reuniones de festividades familiares.
- Participemos en actividades culturales, religiosas y tradicionales de nuestra comunidad.



Vivamos en armonía, sin adicciones

Las personas con adicciones podemos salir de esa condición y ser un ejemplo de optimismo y fuerza para otros.

Fortalezcamos el vínculo familiar y con amigos, para alcanzar el bienestar emocional.

Nuestra salud mejorará, tendremos más energía para realizar diferentes actividades.

Ayudemos a las personas que sufren de adicciones a reconocer su condición como el primer paso para superarla y vencerla.



**Gobierno de Reconciliación
y Unidad Nacional**

El Pueblo, Presidente!