



ROMPE LAS CADENAS: LAS ADICCIONES

**Estrategias para prevenir
adicciones y dependencias.**

MAYO 2025

¿QUÉ SON LAS ADICCIONES?



Un **HÁBITO INCONTROLABLE** hacia una sustancia o conducta, que perjudica la vida de quien la padece. Adicción al cigarro, a la cocaína o marihuana, al juego, al celular o redes sociales, a la pronografía, a la comida, etc.

Las adicciones destruyen la salud física y mental, roban la paz interior y fracturan la vida familiar llevándote por un camino de sufrimiento que impacta profundamente a quienes más amas.

ENTENDER LA ADICCIÓN



¡Y ACTUAR!

Para vivir con dignidad, en un ambiente de amor y respeto, es fundamental prevenir y romper esas cadenas, recuperar el control de nuestra vida y construir un futuro mejor.

Es clave hablar con sinceridad sobre las causas y los riesgos para ofrecer soluciones que realmente ayuden, desde la raíz del problema.

¿QUÉ HACER?

1. RECONOCER EL PROBLEMA

Vivir libre de dependencias dañinas inicia sabiendo qué adicciones afectan tu vida y tus relaciones.



2. INFORMACIÓN CLARA

Hablar y conocer sobre los peligros, riesgos y consecuencias del alcohol, las drogas, la pornografía y la violencia.



3. TENER METAS CLARAS Y REALISTAS

Define objetivos alcanzables para recuperar el control de tu vida manejando mejor el estrés, la baja autoestima y la ansiedad.



¿QUÉ HACER?

4. NUEVAS RUTINAS Y HÁBITOS

Identificar y evitar situaciones que te incitan a caer nuevamente en la adicción. Realiza actividades que promuevan el bienestar

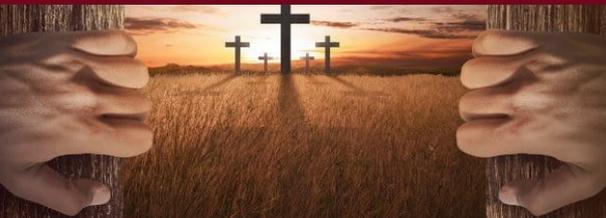


5. COMUNIDADES DE APOYO Y ACOMPAÑAMIENTO

Hablar de las dificultades, compartir experiencias y buscar soluciones juntos.

6. FORTALECER LA UNIÓN FAMILIAR

Pasar tiempo de calidad en familia ayuda a fortalecer la comunicación y el respeto mutuo.



7. ESPIRITUALIDAD Y CONEXIÓN INTERNA

Fe, oración, confianza y paciencia. Levantarse y seguir adelante con una actitud positiva y un propósito claro de vida

ESTRATEGIAS PARA ROMPER CADENAS

- Promover actividades sanas y recreativas.
- Promover la autorreflexión y autoconocimiento.
- Fomentar el respeto y la paz en la FAMILIA y en la comunidad.
- Ofrecer herramientas para enfrentar eficazmente los efectos de las adicciones.
- Desarrollar habilidades socioemocionales.



EJEMPLOS PRÁCTICOS

La fe y la conexión espiritual pueden ser una gran ayuda en momentos de dificultad.

Ejemplo práctico: Organiza momentos de oración o meditación en tu Iglesia o comunidad para pedir por la paz interior y la fortaleza para que las personas con alguna adicción encuentren un propósito y sentido de vida



Usar los medios para difundir mensajes positivos

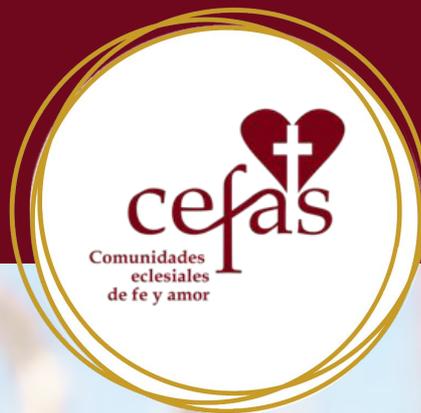
Ejemplo práctico: Crea un grupo en Facebook o WhatsApp para tu comunidad donde compartas consejos, historias de superación y recursos de ayuda sobre cómo evitar adicciones y vivir una vida

Sana.

CONCLUSIÓN



Las estrategias para prevenir adicciones deben ser integrales buscando el autoconocimiento, la autoestima y la resiliencia. Un enfoque comunitario que involucre a todas las partes, es esencial para formar "Artesanos de la Paz" que construyan un mundo más justo y pacífico.



81 8368 0037



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