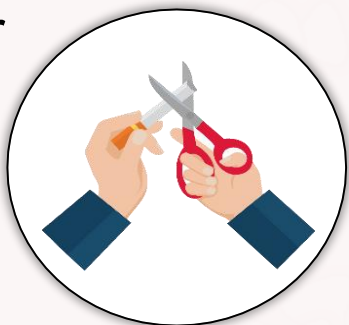


FUMAR: ¿Cómo controlar tu adicción?

FUMA MENOS CADA DÍA.

Por la mañana, retrasa el momento del primer cigarro.



SAL A FUMAR AL BALCÓN O A LA VENTANA.

El humo también afecta a los que viven contigo.



SI TE ABURRES, EVITA FUMAR.

Busca otras actividades que te guste hacer, como leer o pintar.



BEBER: ¿Cómo controlar tu adicción?

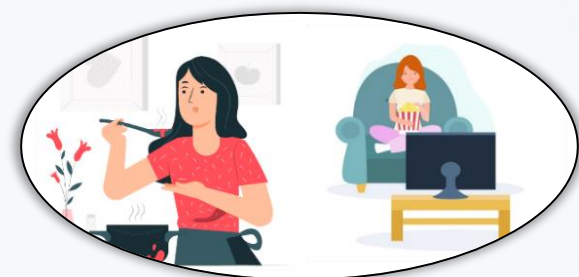
NO TENGAS BEBIDAS CON ALCOHOL EN CASA.

Compra otras bebidas, como refrescos.



BUSCA ACTIVIDADES QUE TE DISTRAIGAN.

Cuando tengas ganas de beber, haz otras cosas, como cocinar o ver una peli.



HABLA CON TU FAMILIA O LLAMA A TUS AMIGOS.

Cuando tengas ansiedad o estés triste, habla con otras personas.



Programa de interés social financiado con cargo a la asignación tributaria del IRPF

 **GOBIERNO DE ARAGON**

CMAPA

Si tienes dudas relacionadas con las adicciones, escríbenos a:

atencionadicciones@zaragoza.es

prevencionadicciones@zaragoza.es

JUGAR Y APOSTAR: ¿Cómo controlar tu adicción?

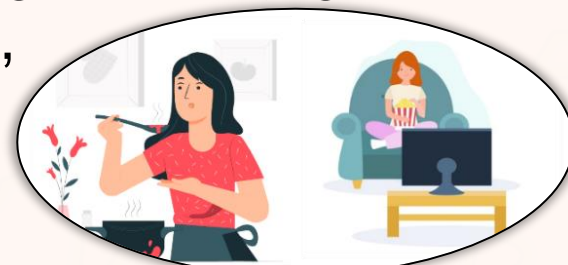
EVITA LOS JUEGOS Y APUESTAS ON LINE.

Las apuestas y juegos on line sirven para tu continuar con tu adicción.



BUSCA ACTIVIDADES QUE TE DISTRAIGAN.

Cuando tengas ganas de jugar, haz otras cosas, como cocinar o ver una peli.



HABLA CON TU FAMILIA O LLAMA A TUS AMIGOS.

Cuando tengas ansiedad o tengas ganas de jugar, habla con otras personas.



PANTALLAS: ¿Cómo controlar tu adicción?

LIMITA EL TIEMPO QUE USAS INTERNET.

Establece un periodo de tiempo para usar internet y para ver las redes sociales.



BUSCA OTRAS ACTIVIDADES QUE TE DISTRAIGAN.

Cuando te aburras, haz otras cosas que te gusten.



DISFRUTA DEL TIEMPO CON LAS PERSONAS CON LAS QUE VIVES.

Aprovecha este tiempo para disfrutar de las personas con las que vives.



Programa de interés social financiado con cargo a la asignación tributaria del IRPF

 **GOBIERNO DE ARAGON**

CMAPA

Si tienes dudas relacionadas con las adicciones, escríbenos a:
atencionadicciones@zaragoza.es
prevencionadicciones@zaragoza.es