

Factores De Protección



¿CUÁLES SON LOS FACTORES DE PROTECCIÓN Y LOS FACTORES DE RIESGO CON RELACIÓN AL USO DE SUSTANCIAS ENTRE LOS JOVENES?

Los factores de protección son condiciones o características de los individuos, las familias, las comunidades o la sociedad en general que aumentan la resiliencia, ayudan a las personas a lidiar con eventos estresantes de manera más efectiva e, incluso, reducen el efecto de las condiciones o características que pueden poner a alguien en riesgo de consumir sustancias (factores de riesgo). Los factores de riesgo y los factores de protección pueden ser biológicos, psicológicos, medioambientales, culturales o genéticos. Los esfuerzos de prevención eficaces se centran en reducir los factores de riesgo y fortalecer los factores de protección.

Por ejemplo, hacer ejercicio con regularidad puede servir como factor de protección, ya que disminuye la probabilidad o la gravedad de la ansiedad o nervios, mientras que el consumo de tabaco es un factor de riesgo. Las redes sociales de apoyo pueden reducir el impacto de la depresión y mejorar la salud mental, mientras que la soledad y el aislamiento social aumentan el riesgo.

Completa esta actividad para identificar y fortalecer los factores de protección existentes o potenciales asociados con el uso de sustancias. Esta hoja de trabajo se puede completar individualmente o en colaboración con un proveedor de atención médica o otro adulto de confianza.

HOJA DE TRABAJO DE MIS FACTORES DE PROTECCIÓN

Elija los factores de protección más importantes para usted. Utilice el espacio a continuación para enumerar ejemplos actuales o metas futuras.

FACTORES DE PROTECCIÓN	EJEMPLOS
<p>Desarrollo físico positivo</p> <p>A tu edad, el cuerpo cambia con frecuencia. El desarrollo físico positivo se refiere a las actitudes o acciones que puedes tomar para adaptarte a estos cambios.</p>	<p>Dejo de revisar mi teléfono una hora antes de acostarme.</p> <p>Salgo a caminar después de una hora de tarea.</p>
<p>Técnicas relajantes y descansos para el cerebro</p> <p>Ser consciente del impacto que tus emociones y acciones tienen en ti y en los demás, y desarrollar la capacidad de manejarlas. Esta podría ser la forma en que respondes al estrés o cómo reaccionas en situaciones que te molestan o enojan.</p>	<p>Cuando estoy realmente enojado o molesto, me aparto de la situación.</p> <p>Cuento hasta 10 antes de reaccionar cuando estoy estresado.</p>
<p>Autoestima, autoeficacia</p> <p>La autoestima es tu sentido general de valor y valía. La autoeficacia es la creencia y la confianza en tu capacidad para actuar.</p>	<p>Estoy dispuesto a alejarme de una pelea y ser fiel a quien soy.</p> <p>Hablo cuando veo injusticias.</p>
<p>Habilidades interpersonales y de resolución de problemas</p> <p>Son habilidades que te ayudan a tener en cuenta sentimientos, pensamientos y acciones para trabajar con otros y resolver problemas.</p>	<p>Tengo un amigo con el que puedo hablar antes de enviar un mensaje de texto cuando estoy enojado.</p> <p>Creé una lista de estrategias de estudio que me funcionan.</p>
<p>Conexiones sociales</p> <p>Interés y participación en actividades o eventos, como aquellos que se realizan en la escuela, con amigos/círculos sociales, en atletismo, en el empleo, en la religión, en la cultura, en la comunidad.</p>	<p>Me uní a un club escolar.</p> <p>Soy voluntario en mi comunidad.</p>
<p>Relaciones de apoyo con la familia o otros adultos de confianza</p> <p>Las conexiones personales sólidas brindan cariño, apoyo y pertenencia. Estas relaciones también apoyan el desarrollo de habilidades o intereses.</p>	<p>A mi abuela y a mí nos gusta cocinar juntos.</p> <p>Aprendí mucho de mi entrenador sobre el trabajo en equipo y la fiabilidad.</p>
<p>Seguridad</p> <p>La seguridad puede referirse a la seguridad y protección física o mental.</p>	<p>Puedo hablar bastante abiertamente con mi mamá sin preocuparme por sentir vergüenza.</p> <p>Nadie puede dañarme en mi hogar.</p>

MIS FACTORES DE PROTECCIÓN

Este proyecto ha recibido el apoyo de los CDC (Centers for Disease Control and Prevention [Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades]) del HHS (U.S. Department of Health and Human Services [Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos]) como parte de una recompensa económica por un total de USD 2,000,000 con el 100% financiado por los CDC/HHS. Los contenidos pertenecen a los autores y no representan necesariamente las opiniones oficiales ni la aprobación de los CDC/HHS o del gobierno de los Estados Unidos.