

Enfrentar situaciones de alto riesgo



Instrucciones: para cada una de sus situaciones de alto riesgo, escriba en pocas palabras al menos una cosa que puede hacer para enfrentar esa situación.

Situación de alto riesgo	Cómo la enfrentaré
Ofrecimientos o presiones para consumir sustancias	1. _____ _____
Sentirme deprimido	1. _____ _____
Sentirme ansioso	1. _____ _____
Tener problemas para dormir	1. _____ _____
Sentir aburrimiento o no tener nada para hacer	1. _____ _____
Tener ansiedad de consumir sustancias	1. _____ _____
Tener dinero en mi bolsillo	1. _____ _____