

Si te estás planteando cambios en tu rutina o consumos para mejorar tu bienestar, la Concejalía de Bienestar Social y Salud del Ayuntamiento de Torrox te **ANIMA** a seguir los siguientes consejos y recursos:

## CONSEJOS:

- **TENER VOLUNTAD DE CAMBIO.** Escribir las razones de tu decisión te ayudará.
- **TENER REDES DE APOYO.** Familia, amigos, Instituciones...
- **ROMPER VIEJOS HÁBITOS.** El aislamiento puede ser una oportunidad para disponer de tiempo para desarrollar actividades que no podías antes.
- **BUSCAR ACTIVIDADES PLACENTERAS.** Pasatiempos o actividades didácticas y/o físicas, para encauzar las energías de forma productivas.
- **CUIDAR LOS HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN Y SUEÑO.** Respetar las horas de sueño y una alimentación adecuada ayuda a encontrar un equilibrio y una mejora del estado emocional.
- **MANTEGER UNA ACTITUD POSITIVA.** Ser optimista ante la diversidad puede evitar malos sentimientos y ser una oportunidad de cambio.
- **NO RENDIRSE ANTE UNA POSIBLE RECAÍDA.** Para vencer el estrés resulta muy útil practicar ejercicios de relajación o respiración que ayuden a estabilizar el estado de ánimo liberando endorfinas y recuperando energía y serenidad.

## RECURSOS:

➡ <http://piensatic.org/>. Sólo tienes que contestar una serie de preguntas totalmente anónima y la aplicación te informará si tu uso de las Tics conlleva algún riesgo y cómo reducirlo. PENSADO EN LOS JÓVENES, A PARTIR DE 12 AÑOS. (Asociación ADIADOS)

➡ <http://piensalomas.org/>. Conoce mejor el efecto del alcohol en tu organismo y la forma de disfrutarlo **con menos riesgo** si decides consumirlo. Esta aplicación también valora tu riesgo en relación a tu consumo. (Asociación ADIADOS)

➡ **952 069 600/952 069 601.** Centro Provincial de Drogodependencias (Málaga). Durante el confinamiento te atenderán de manera telefónica.

➡ [Guía "Cómo mejora tu salud al dejar de fumar" \(pdf\)](https://www.juntadeandalucia.es/export/drupaljda/salud_5af95871aa2e5_mejora_salud_al_ejar_tabaco.pdf)  
[https://www.juntadeandalucia.es/export/drupaljda/salud\\_5af95871aa2e5\\_mejora\\_salud\\_al\\_ejar\\_tabaco.pdf](https://www.juntadeandalucia.es/export/drupaljda/salud_5af95871aa2e5_mejora_salud_al_ejar_tabaco.pdf)

➡ **Guía Para dejar de fumar**  
[https://www.juntadeandalucia.es/export/drupaljda/salud\\_5af958712e3da\\_guia\\_dejar\\_fumar\\_pacientes.pdf](https://www.juntadeandalucia.es/export/drupaljda/salud_5af958712e3da_guia_dejar_fumar_pacientes.pdf)

➡ **Guía para padres y madres preocupados por las Drogas**  
[https://www.juntadeandalucia.es/igualdadybienestarsocial/opencms/system/modules/com.opencms.presentacionCIBS/paginas/detalle.jsp?contenido=/Drogodependencia/Publicacion/GUIA\\_DE\\_PADRES\\_Y\\_MADRES&seccion=novedad](https://www.juntadeandalucia.es/igualdadybienestarsocial/opencms/system/modules/com.opencms.presentacionCIBS/paginas/detalle.jsp?contenido=/Drogodependencia/Publicacion/GUIA_DE_PADRES_Y_MADRES&seccion=novedad)