



## Vida saludable: prevención de adicciones

Curso presencial

20, 21 y 22 de  
noviembre



El curso pretende, con un lenguaje claro y cercano, facilitar claves sobre las conductas adictivas, su prevención y cómo desarrollar habilidades que nos ayuden a controlarlas y a mantener una vida saludable.

### Objetivos

1. Entender qué son las adicciones y cómo pueden afectar la vida de una persona.
2. Reconocer las situaciones de riesgo y aprender estrategias para evitarlas.
3. Fomentar habilidades de toma de decisiones saludables.
4. Desarrollar habilidades de comunicación y autoafirmación.
5. Aprender a manejar emociones y estrés de manera saludable.
6. Saber a dónde y cómo pedir ayuda en caso necesario.

### Docentes

- **Marien Alaminos**  
Profesional especializada en terapia de adicciones

### Lugar

Plena Inclusión Madrid  
Avda. Ciudad de Barcelona 108, Esc. 2- bajo D.  
28007, Madrid  
[Ver ubicación](#)

### Colabora:



políticas sociales,  
familia e igualdad

MADRID

### Dirigido a:

Personas con discapacidad intelectual y/o del desarrollo

### Inscripciones

Hasta el 16 de noviembre  
[en este enlace](#)

### Fechas y horario

9 horas  
Días: 20, 21 y 22 de Noviembre.  
10:30 a 13:30

### Precio

Gratuito

[plenainclusionmadrid.org](http://plenainclusionmadrid.org)