COMISIÓN NACIONAL CONTRA LAS ADICCIONES

LA NETA DE LAS DROGAS Y ALGO MÁS...



GUÍA PREVENTIVA PARA ADOLESCENTES

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

Comisión Nacional contra las Adicciones

LA NETA DE LAS DROGAS Y ALGO MÁS...



GUÍA PREVENTIVA PARA ADOLESCENTES

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

Comisión Nacional contra las Adicciones

Directorio

Secretaría de Salud

Dr. José Narro Robles
Secretario de Salud

Comisión Nacional contra Las Adicciones

Dr. Manuel Mondragón y Kalb
Comisionado Nacional contra las Adicciones

Mtra. María José Martínez Ruíz
Directora General Técnico Normativa

Dra. Nora Leticia Frías Melgoza
Directora General de Coord. y Vinculación Interinstitucional Nacional e Internacional

Mtro. Raúl Martín Del Campo Sánchez
Director General Atención y Tratamiento

Lic. José Bajos Linares
Director General de Organización, Evaluación y Apoyo a los Servicios

Lic. Martha M. Valadez Tamez
Directora General Adjunta de Políticas y Programas contra las Adicciones

Mtro. Juan Arturo Sabines Torres
Director de la Oficina Nacional para el Control del Tabaco

Mtro. Martín Mosqueda Ventura
Director de Coordinación de Programas Nacionales

Lic. Berenice Santamaría González
Directora de Vinculación y Cooperación Operativa

Lic. Alejandra Rubio Patiño
Directora de Cooperación Internacional

Lic. Monserrat Lovaco Sánchez
Directora de Coordinación de Estrategias

Créditos

Coordinación General
Dr. Manuel Mondragón y Kalb
Coordinación Ejecutiva
Mtra. María José Martínez Ruiz
Coordinación Técnica
Mtro. Juan Arturo Sabines Torres
Mtro. Martín Mosqueda Ventura
Desarrollo Técnico
Mtra. Gabriela Mariana Ruiz Torres
Lic. Ricardo León Fabela
Lic. Norberto Hernández Llanes
Mtra. Alejandra López Montoya
Mtra. Sandra Avilés Soriano
Lic. Carolina Rangel Serralde
Lic. Blanca Corella Villaseñor
Lic. Verónica Cario Aguilar
D.C.G. Minerva García Niño de Rivera
C. Jorge Cortés Bernal

ÍNDICE

Bienvenida 4

1. ¿Qué onda con las drogas? 5

1.1 ¿Qué pasa en el cerebro si se consumen drogas? 10

2. Del uso a la adicción: una distancia muy corta 12

3. Contra el riesgo: ¡protección! 14

4. Mitos y realidades sobre las drogas 16

5. Mujer y drogas 18

5.1 ¿Qué pasa en el embarazo? 19

6. Me protejo, por eso me comunico 20

6.1 Aprendo a decir ¡no! 24

7. Mi futuro libre de drogas 26

7.1 ¡La decisión está en mis manos! 26

7.2 Visualizo mi proyecto de vida 30

8. Una avalancha de emociones 32

8.1 ¿Qué hago con lo que estoy sintiendo? 32

8.2 Me quiero y me respeto 34

8.3 ¡No te preocupes; relájate! 35

9. Vive la fiesta sin riesgos 36

10. Tips para evitar el uso de drogas ilegales 37

11. ¿A dónde puedes acudir? 38

Bibliografía 39

BIENVENIDA

Te damos la bienvenida al taller *La neta de las drogas y algo más...* En este espacio encontrarás información y actividades útiles para que desarrolles habilidades y cuentes con estrategias para prevenir el consumo de drogas ilegales.

Sabemos que estás en una etapa de la vida en donde los cambios, las experiencias nuevas, las dudas, los temores y las expectativas se combinan, provocando una mezcla de emociones y sentimientos en ti. Ser adolescente implica la búsqueda de tu identidad y la identificación con los demás, soñar y visualizar tu futuro.

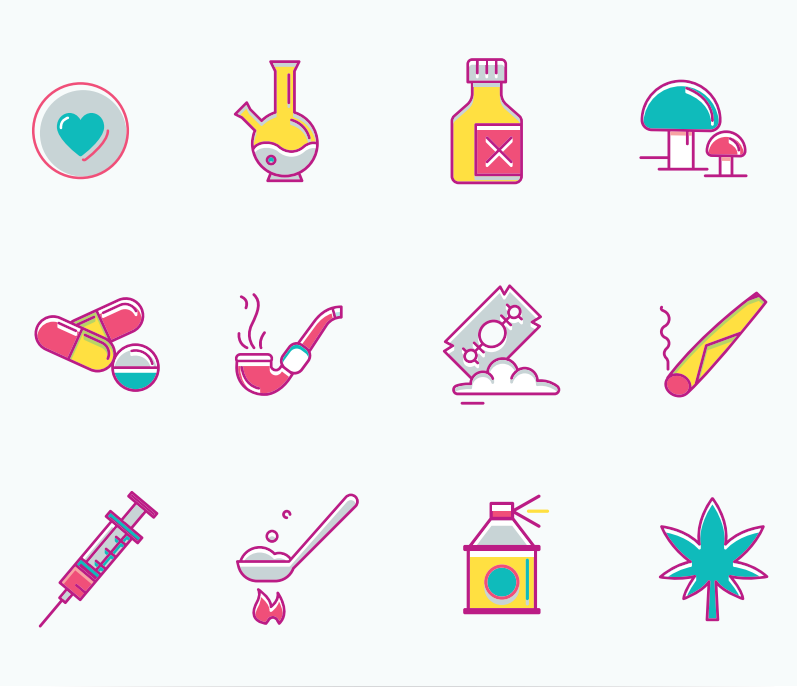
Es en la adolescencia cuando el riesgo de consumir alcohol, tabaco y otras drogas se incrementa; por lo que en este taller encontrarás las herramientas necesarias para enfrentar conscientemente este riesgo y que visualices cómo te puedes proteger, a través de decisiones responsables y autónomas.

Se enlistan algunas sugerencias para que las vivas en el taller:

- Valora las capacidades de cada uno de tus compañeros y compañeras.
- Aprovecha a tu promotor(a), pregunta siempre que tengas dudas y las veces que sea necesario.
- Muestra interés por las ideas y comentarios de los demás.
- Participa, el taller lo haces tú con tus aportaciones.
- Comparte lo que aprendas con tu familia, amigos y amigas.

La adolescencia es como subirte a una montaña rusa: acomódate, protégete y aprende a disfrutarla.

1. ¿QUÉ ONDA CON LAS DROGAS?



Más de 17% de los estudiantes de secundaria y bachillerato han probado alguna droga ilegal y comenzaron su consumo a los 13 años.

Seguramente familiares, primos(as), amigos(as) o las personas que estás conociendo alguna vez han fumado un cigarro, han bebido alcohol o probado algún tipo de droga ilegal, y eso te pone en situaciones de riesgo porque te pueden invitar a que tú también lo hagas.

Tal vez creas que eso te hará sentir más feliz, seguro(a), a gusto, grande e independiente, o simplemente lo quieras experimentar con tu grupo de amigos(as). Sin embargo, es necesario que estés informado(a) de sus efectos y consecuencias y cómo pueden afectar tu desarrollo físico, emocional y social.

¿Qué drogas ilegales existen?, ¿cuáles son sus riesgos?, ¿cómo prevenirlos? La Organización Mundial de la Salud (OMS) dice que las drogas son todas las sustancias que, al introducirse al organismo, pueden modificar una o más de sus funciones y generar dependencia; es decir, que después de un cierto tiempo de consumirlas, el cuerpo las necesita para sentirse bien.

Las drogas se dividen en legales e ilegales; las primeras son el alcohol, el tabaco, inhalables como el *thinner,* y algunos medicamentos; en las segundas hay diversas clasificaciones. Tienen efectos diferentes, pero todas afectan al cerebro; lo aceleran o desaceleran, provocan euforia, depresión, rapidez, o lentitud y ver cosas que no existen.

En el siguiente cuadro se describen algunas de las drogas consumidas con más frecuencia, su clasificación y características:

ESTIMULANTES

Aceleran el funcionamiento del sistema nervioso central y al cuerpo en general.

¡TE ACELERAN!



Anfetaminas. Conocidas también como *anfetas*, se presentan en pastillas o cápsulas.



Cocaína. Se obtiene de una planta llamada *Erythroxylum coca;* tiene el aspecto de un polvo esponjoso, blanco y sin olor.



Drogas sintéticas. Se fabrican a través de procesos químicos en laboratorios clandestinos. Se pueden inhalar, ingerir, inyectar o fumar.



El crack. Es un tipo de cocaína en forma de cristales. Produce los mismos efectos de la cocaína, pero es mucho más adictiva y provoca euforia en pocos segundos.

DEPRESORAS

No quiere decir que provoquen tristeza, sino que disminuyen el funcionamiento del sistema nervioso central; provocan relajación e inducen al sueño.

¡TE DESACELERAN!



Tranquilizantes. Médicamente se usan para calmar y reducir estados de ansiedad. Se utilizan como drogas cuando son consumidos sin receta médica, en dosis altas y sin control.



Heroína. Se elabora a partir de la goma de opio, que se extrae de la flor de amapola.



Inhalables. Son sustancias químicas que se desplazan por el aire; de uso casero, comercial o industrial. Los más habituales son pegamentos, disolventes, lacas, pinturas y combustibles.

ALUCINÓGENAS

Alteran la percepción de los sentidos; pueden producir alucinaciones visuales, auditivas o sensoriales. Se encuentran en la naturaleza o como sustancias químicas.

¡TE HACEN VER LO QUE NO EXISTE!



Cannabis o mariguana. El ingrediente químico del cannabis que crea las alucinaciones es conocido como THC.



Peyote. Los hongos y el peyote, a pesar de ser naturales, tienen efectos muy parecidos al LSD.

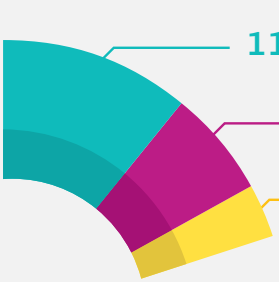


LSD o ácido. Es una sustancia química líquida o en polvo sin color, olor ni sabor. Puede encontrarse en cápsulas blancas o de color, tabletas, papeles, calcomanías y hasta en cuadritos de gelatina impregnados con la droga.



PCP o polvo de ángel. Hace que se pierda la conexión con el entorno y el vínculo entre lo que se piensa, se siente y se hace. Por ejemplo, se puede contemplar al cuerpo como si fuera un objeto ajeno sin conexión.

CONSUMO DE DROGAS EN SECUNDARIA Y BACHILLERATO



11% HAN PROBADO MARIGUANA

6% HAN PROBADO INHALABLES

3% HAN PROBADO COCAÍNA

Identifica los efectos y consecuencias de las drogas de más uso en la población juvenil en México. ¡Checa el dato!



Si quieres saber más sobre las drogas y sus efectos, escanea el código con tu celular.

CANNABIS O MARIGUANA

Se le conoce también como pasto, hierba, mota o toque.

1. Se fuma en cigarros.
2. Existen más de 400 sustancias químicas en una planta de mariguana.
3. Cuando se fuma, el calor produce más sustancias químicas.

EFECTOS

- Ojos rojos.
- Boca seca con saliva espesa.
- Mucosas resecas.
- Aumento del hambre, con antojos.
- Agudización de los sentidos.
- Ataques de risa sin motivos.
- Euforia o relajación. ¡Sí, las dos!
- Falta de concentración y conexión de la ideas. ¡Se te va la onda!
- Paranoia. ¡Te sientes perseguido(a)!
- Torpeza para hablar.
- Aumento en la velocidad del latido del corazón.
- Desinhibición. ¡Nada te da pena!
- Confusión. ¿Dónde estoy?
- Ansiedad y pánico.
- Alucinaciones.

CONSECUENCIAS

FÍSICAS

- Defensas bajas. ¡Puedes tener más infecciones!

Enfermedades:

- Se irritan las vías respiratorias.
- Tos crónica.
- Faringitis.
- Sinusitis.
- Rinitis.
- Bronquitis.
- Infecciones pulmonares.
- Cáncer de pulmón.
- Cáncer de vías respiratorias.

PSICOLÓGICAS

- Su abuso puede desencadenar transtornos mentales.
- Depresión.
- Dificultad para el aprendizaje, la concentración y la memoria, lo que puede llevar a que te alejes de la escuela o del trabajo.
- Apatía y falta de motivación; no le encuentras sentido a lo que haces. ¡Se te baja la pila!
- Pérdida de autoestima y sentimiento de culpa.

SOCIALES

- Descuido en la apariencia personal.
- Desinterés por realizar actividades con amigos, amigas y familiares; así se van deteriorando las relaciones.

DATOS O ESTADÍSTICAS



1 de cada 10

consumidores de mariguana puede llegar a desarrollar adicción; si son menores de edad, está cifra aumenta hasta 1 de cada 6.



¿Qué pasa si manejas y combinas el alcohol y mariguana? El alcohol no te deja reaccionar rápidamente y la mariguana no te deja calcular bien las distancias. Creerás que manejas mejor y reaccionas más rápido, pero esto es porque tienes una percepción alterada de la realidad.



Alucinógenos

Se percibe de manera distorsionada el mundo interior y exterior, y esta distorsión puede ser tan profunda que puede dañar el cerebro para siempre.
Se encuentran como líquido transparente, polvo blanco y cristalino o en cápsulas.

Efectos

- Alucinaciones.
- Las pupilas se hacen grandes.
- Dificultad para concentrarse y comunicarse.
- Sueño, temblores, y un aumento en la velocidad de los latidos del corazón y la presión arterial.
- No se tiene noción del tiempo.
- No se reconoce al cuerpo como propio.
- Percepciones distorsionadas de la realidad; se ven cosas y formas con características que no existen.
- Se sienten varias emociones a la vez.
- Impresión de que los sentidos estuvieran intercambiados, dando la sensación de oír colores y ver sonidos.

Consecuencias

Físicas
- Aumento de la temperatura.
- Insomnio, irritabilidad.
- Sin ganas de comer.
- No se siente dolor.
- Incongruencia en el pensamiento.
- Problemas de memoria.

Psicológicas
- Ansiedad y terror extremo, se siente como si algo muy grave fuera a pasar.
- Paranoia. ¡Sensación de que te persiguen para hacerte daño!
- Automutilación y violencia.

Sociales
- Apatía, desinterés por las actividades que antes se disfrutaban.
- Aislamiento y falta de comunicación.
- Pérdida del interés por comunicarse con amigos(as) y familiares.

Datos o estadísticas

La palabra alucinar viene del latín *allucinari*, que significa vagando por la mente.

El cuerpo se acostumbra a los efectos de la droga después de 3 o 4 días de haberla consumido por primera vez.



Aunque algunos efectos parecen divertidos, es una alteración física y emocional que puede ser permanente.



Heroína

También se le conoce como chiva, manteca, cajeta, morena, caballo, ficción y reina negra.

Se elabora a partir del opio, que es un líquido blanco que se extrae de la amapola y al estar en contacto con el aire, se vuelve café y chicloso; de ahí sus sobrenombres.

Efectos

- Sensación rápida e intensa de placer.
- Sensación de relajación y sueño.
- Ausencia de dolor.
- Pupilas contraídas.
- Boca seca.
- Vómito y náusea.
- Falta de apetito.
- Disminución de la frecuencia respiratoria.
- Estreñimiento por la disminución de los movimientos del intestino.
- Inhibición del deseo sexual.
- Lentitud de reacciones y movimientos.
- Juicio alterado. ¡No puedes pensar ni actuar bien!

Consecuencias

Físicas
- Riesgo de contraer o transmitir VIH y hepatitis.
- Complicaciones respiratorias como neumonía, pulmonías, bronquitis crónica y tuberculosis.
- Muerte por sobredosis y paro respiratorio.
- Infecciones en la piel y heridas infectadas.
- Infecciones en las venas que pueden extenderse a todo el organismo.
- Infecciones del riñón.

Psicológicas
- Ansiedad y depresión.
- Dificultad para el aprendizaje, la concentración y la memoria.

Sociales
- Pérdida del interés y la capacidad para comunicarse con amigos(as) y familiares.
- Se cometen delitos y se llega a la violencia con tal de conseguir la droga.

Datos o estadísticas

Es la droga más adictiva y ocasiona muchas muertes por sobredosis.

Inhalables

También conocidos como chemo, cemento, mona, activo, pvc, goma, thinner, gasolina, tinaco, muñeca, lata, latosa.

La venta a menores de edad está prohibida. Los más comunes son pegamentos, disolventes, lacas, pinturas y combustibles.

Efectos

- Al principio, desinhibición y euforia; luego, sueño.
- Sensación de hormigueo y mareo.
- Visión borrosa y zumbido en los oídos.
- Dificultad para articular palabras. ¡No se te entiende nada!
- Inestabilidad en la marcha.
- Sensación de flotar.
- Alucinaciones.
- Trastornos de conducta.
- Ojos rojos y lagrimeo.
- Abundante flujo nasal.
- Irritación de las vías respiratorias.
- Alcanzan sus efectos en pocos segundos, por lo que pueden provocar muerte desde la primera inhalación.

Consecuencias

Físicas

- Tartamudeo permanente.
- Pérdida de la vista, la audición y la memoria.
- Convulsiones.
- Los movimientos son menos coordinados.
- Muerte súbita por inhalación o falta de oxigenación en el cerebro.
- Falta de coordinación permanente, lo que ocasiona más accidentes.

Psicológicas

- Dificultad para el aprendizaje, la memoria y la concentración, lo que provoca el abandono de la escuela o el trabajo.
- Trastornos emocionales que pueden durar toda la vida.

Sociales

- Aislamiento y falta de comunicación.
- Pérdida del interés por comunicarse con amigos(as) y familiares.

Datos o estadísticas

Es muy peligroso fumar, beber o comer si hay inhalables en el ambiente porque son inflamables y venenosos.

Si alguien utiliza productos tóxicos cerca de ti, en la escuela o en tu casa, abre puertas y ventanas inmediatamente.

Una de las consecuencias más comunes de los inhalables es el daño al nervio óptico, lo que puede provocar ceguera.

Cocaína

Popularmente conocida como polvo, nieve, talco, perico, pase, maicena, oro blanco, leche en polvo, gis, cebollitas, caspa del diablo.

Efectos

- Euforia.
- Ansiedad.
- Hablar con exageración.
- Las pupilas se hacen grandes.
- Aumento de los latidos del corazón, la presión arterial y la temperatura del cuerpo.
- Alucinaciones y delirios de persecución.
- Cambios en la percepción y la conducta.
- Sensación de mayor fuerza en los músculos.
- No se siente cansancio.
- Se forma una imagen distorsionada de sí mismo(a).

Consecuencias

Físicas

- Insomnio, cansancio extremo y ansiedad.
- Pérdida de peso y desnutrición.
- Disminución del sentido del olfato.
- Sinusitis, úlceras o perforaciones del tabique nasal.
- Derrames cerebrales.
- Convulsiones y dolores intensos de cabeza.
- Arritmias o infartos.
- Disminución del deseo sexual.
- Impotencia en hombres e infertilidad en mujeres.
- Muerte súbita por falla cardiaca.

Psicológicas

- Agresividad, irritabilidad e intolerancia.
- Paranoia y alucinaciones auditivas.

Sociales

- Desinterés por las actividades que antes se disfrutaban.
- Descuido en el arreglo personal.

Datos o estadísticas

La cocaína sólo disfraza los efectos del alcohol; sientes que se te baja pero no es así, y esto aumenta la probabilidad de sobredosis.

Drogas sintéticas

Se les conoce comúnmente como éxtasis MDMA, tachas, tracas, ferrari, pastillas, maserati, happy face, cristal, efedra, adán, eva, píldora del amor.

Generalmente se presentan en pastillas de diferentes tamaños y colores con logotipos; también en cápsulas y en forma de cristales.

Efectos

- Euforia.
- Disminución del sueño y del apetito.
- Aumento de la capacidad de socializar y comunicarse.
- Trastornos en la percepción, alucinaciones visuales y auditivas. ¡Lo que ves y escuchas no es verdad!
- Temblores, sudoración, escalofríos y rigidez muscular.
- Los latidos del corazón se aceleran y aumenta la presión arterial.
- Ansiedad, confusión y alteración de los sentidos.
- Movimientos involuntarios de manos, pies y mandíbula.

Consecuencias

Físicas

- Problemas en las encías y dientes.
- Hemorragias por la nariz.
- Dolor en huesos y articulaciones.
- Desnutrición.
- Convulsiones y lesiones en el cerebro.
- Pérdida de memoria.
- Falla del riñón, corazón, arritmia, convulsiones y crisis epilépticas.
- Deshidratación y golpe de calor.
- Muerte por sobredosis.

Psicológicas

- Autolesiones o automutilaciones.
- Irritabilidad y conductas violentas.
- Depresión e incapacidad para sentir placer.
- Ataques de pánico, ansiedad y paranoia.

Sociales

- Aumenta el riesgo de tener prácticas sexuales peligrosas y de cometer delitos.
- Deterioro rápido y significativo de la imagen.
- Síntomas psicóticos como esquizofrenia con duración de meses o años, aunque se deje de consumir.

Datos o estadísticas

Para su elaboración se utilizan químicos y sustancias baratas sin ningún control. Pueden tener antiparasitarios para perros, talco, almidón, lactosa y otros tóxicos para aumentar su tamaño, lo que puede provocar la muerte.

La deshidratación y golpe de calor pueden ser mortales o producir daños irreversibles en el hígado y en otros órganos del cuerpo.

1.1 ¿QUÉ PASA EN EL CEREBRO SI SE CONSUMEN DROGAS?

El sistema nervioso central se encarga de percibir lo que pasa a tu alrededor (cómo ves, oyes, hueles, saboreas y sientes), lo clasifica, lo filtra y te permite responder a estímulos externos.

Además, coordina las funciones básicas que te permiten vivir, como la respiración, el latido del corazón, la presión de la sangre, la temperatura del cuerpo, la digestión y el sueño. Las células del sistema nervioso central son las neuronas.

En pocas palabras, el cerebro trabaja como una computadora que coordina las funciones básicas de tu cuerpo.



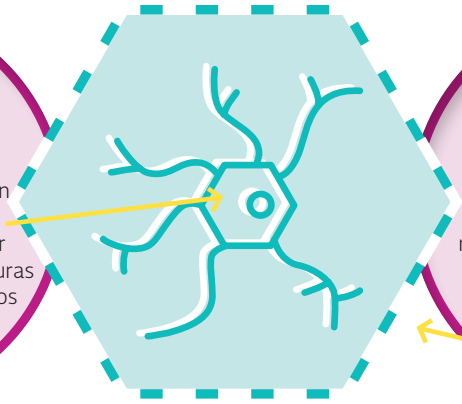


Información sobre el cerebro y las drogas.

El consumo de drogas modifica la estructura de las neuronas y sus características, así como el envío y recepción de los mensajes.

1

Las neuronas tienen un cuerpo principal y ramificaciones que construyen una red de comunicaciones, que se encargan de transmitir mensajes a las distintas estructuras cerebrales, las cuales regulan los sentimientos, pensamientos y conductas.



2

En la punta de esas ramificaciones se liberan sustancias químicas que llevan mensajes de unas neuronas a otras, que se llaman neurotransmisores y éstos se conectan a los receptores para recibir el mensaje.

La dopamina es un neurotransmisor que regula el placer en actividades como comer, escuchar música o tener relaciones sexuales.



El cerebro libera esta cantidad de dopamina mientras se realiza algo placentero, como comer chocolate.

Las drogas modifican el centro de placer del cerebro; con el tiempo, las cosas divertidas, como pasar tiempo con los amigos(as) o escuchar música ya no generan felicidad.



Cuando se consume alguna droga, se libera dopamina en exceso.

Las drogas engañan a las neuronas para ser capturadas de igual manera que lo harían con la dopamina. Una vez dentro de la neurona, las drogas hacen que ésta libere dopamina en exceso y que la persona sienta mayor placer, lo que explica el consumo repetitivo.

Cuando el cerebro se da cuenta de que recibe grandes y continuas cantidades de dopamina, produce menos y disminuye su habilidad para sentir placer de manera natural.

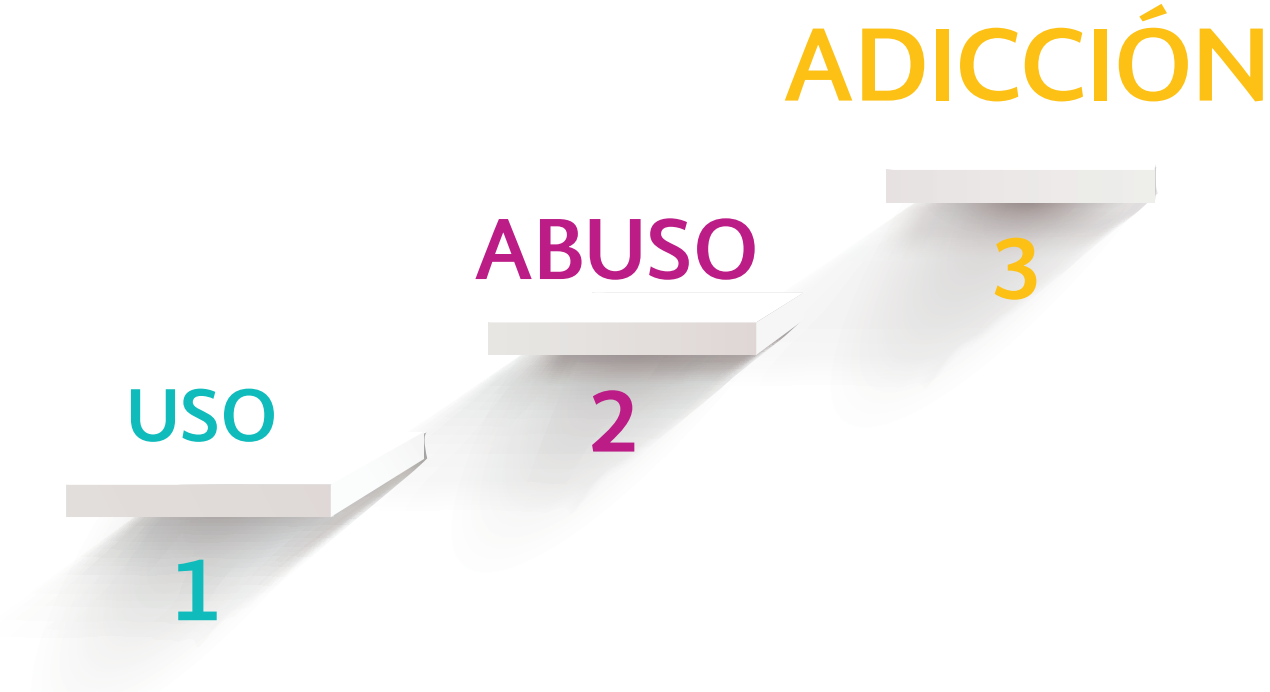
Al producir el cerebro menos dopamina, se necesitará aumentar la cantidad de droga para obtener los efectos placenteros como en un principio; pero éstos se detienen y generan sensaciones desagradables, que llevan a la persona a usar más droga sin control.

2. DEL USO A LA ADICCIÓN: UNA DISTANCIA MUY CORTA

Si has visto a alguien con problemas por las drogas, tal vez piensas: "a mí nunca me va a pasar...", o "Mario le ha metido por años y ahí anda como si nada..." o "consumo, pero cuando quiera la puedo la dejar..."

¿Sabes que se puede empezar a experimentar con una droga y desarrollar adicción rápidamente, sin que se tenga que consumir constantemente?

Tener una adicción implica un proceso:



1) Comienza con el uso de una droga de vez en cuando sin que haya dependencia. Generalmente, se hace por curiosidad, diversión o por pertenecer a un grupo de amigos(as).

Ana inhaló por primera vez cocaína en una reunión por curiosidad y después lo hizo dos veces en un viaje con amigos. Tuvo una sensación de euforia y ganas de reír; pero al cabo de unas horas aumentó su presión sanguínea y se mareó. En las otras ocasiones sintió mucha ansiedad.

Es importante destacar que cualquier uso de drogas ilegales se considera un abuso.

2) Poco a poco, el incremento en el uso de la droga se puede convertir en abuso, porque se obtiene placer físico y resultan agradables algunos de los efectos que acompañan al consumo: cambios en la forma de actuar o distraerse y evadir los problemas. Estos cambios influyen para que se haga un hábito y se consuma con más frecuencia.

Ana continúa consumiendo cocaína para quedar bien con sus amigos y porque en casa tiene muchos problemas y así los olvida. Ya no sólo consume ocasionalmente, sino que ahora lo hace cada fin de semana. Esto le ha provocado que se quede sin ahorros y tenga que mentirles a sus padres para conseguir dinero.

3) La línea que divide al abuso de la adicción es muy delgada y puede pasar inadvertida. La adicción o dependencia es el estado físico y psicológico que resulta del abuso de una droga, hace que la persona consuma compulsivamente para experimentar sus efectos y, a veces, para calmar el malestar por no tenerla. Se produce una dependencia.

Ahora, Ana siente la necesidad de inhalar cocaína diario; si no lo hace llega a tener alucinaciones y ataques de pánico. En una ocasión, sus amigos la tuvieron que llevar de emergencia al hospital por una sobredosis. Ana está desesperada y ha decidido solicitar ayuda.



Como ves, es muy fácil iniciar con el consumo de sustancias, su uso repetido puede llevarte rápidamente a una adicción con consecuencias graves y en ocasiones irreversibles.



La adicción puede producir tolerancia, síndrome de abstinencia y en algunos casos, sobredosis:

Tolerancia
Es la necesidad de aumentar la cantidad de la droga para mantener los efectos deseados, debido a que el cuerpo se adapta y cada vez necesita más.

Síndrome de abstinencia
Sucede cuando la persona deja de consumir la droga; presenta síntomas físicos y puede ocasionar que se consuma de nuevo para evitar los malestares.

Sobredosis
Ocurre cuando se consumen cantidades elevadas de droga en poco tiempo y la persona alcanza niveles tóxicos en la sangre.

3. CONTRA EL RIESGO: ¡PROTECCIÓN!

Los factores de riesgo son características personales o situaciones del entorno que, en su conjunto, aumentan la posibilidad del uso y/o abuso de drogas. Son múltiples las causas que originan el consumo, por lo que detectar estos factores te permitirá llevar a cabo acciones que te protejan.



Actividad 1. Factores de riesgo

Instrucciones: Lee los siguientes factores y señala en el recuadro cuáles crees que puedan ser un riesgo para ti y qué podrías hacer para protegerte de ellos.

Ámbito personal

- ☐ Busco obtener rápido lo que deseo.
- ☐ No tengo metas ni he realizado mi proyecto de vida.
- ☐ No tengo claras las normas ni los límites.
- ☐ Me enojo cuando no me salen bien las cosas.
- ☐ Se me complica decir no y poner límites.
- ☐ No me interesa lo que pase a mi alrededor.
- ☐ No controlo mi enojo y soy agresivo(a).
- ☐ Me pongo triste cuando no consigo lo que quiero.
- ☐ No me puedo relacionar fácilmente.
- ☐ Necesito sentirme aceptado(a) y querido(a).
- ☐ No tengo mucha información sobre los efectos y consecuencias de las drogas.
- ☐ Dispongo de dinero para comprar droga.
- ☐ Siento la necesidad de vivir emociones fuertes.
- ☐ Quiero vivir experiencias que pongan en peligro mi vida.
- ☐ No me agrada mi aspecto físico.
- ☐ No me siento capaz de hacer bien las cosas.
- ☐ No tengo hábitos saludables.
- ☐ Abandoné la escuela.
- ☐ Tengo bajas calificaciones.
- ☐ Me estreso con facilidad.
- ☐ Sufrí abuso sexual.



La historia de César

Cesar es un chico alegre, que se preocupa por los demás, que estudia y trabaja para ayudar con los gastos de su casa porque su papá es alcohólico y no trabaja muy seguido. Casi todos los días César llega cansado a casa y su papá le dice que se tome una copita para que se relaje; así comenzó a beber. Cerca de su casa se juntan unos muchachos que siempre lo saludan y los fines de semana lo invitan a jugar una cascarita; a César le pareció que eran buena onda y comenzó a juntarse más con ellos. Un día le ofrecieron mariguana, y como veía que no les pasaba nada, aceptó. Pasaron algunos meses, siguió consumiendo y sin darse cuenta bajó de calificaciones y lo corrieron del trabajo porque faltaba mucho. César no sabía qué hacer; por un lado pensaba que algo estaba mal, pero por otro se la pasaba bien con sus cuates.

Reflexiona las siguientes preguntas:

¿Cuáles fueron los factores de riesgo de César?, ¿cómo se pudo haber protegido?, ¿qué harías en su lugar?

Ámbito familiar

- [ ] No confío en mi familia.
- [ ] No siento su apoyo.
- [ ] No platicamos mucho.
- [ ] No siento que me quieran.
- [ ] No supervisan mis actividades.
- [ ] Me sobreprotegen.
- [ ] Tengo problemas para comunicarme con mi familia.
- [ ] Me maltratan física y verbalmente.
- [ ] Siempre hay problemas y violencia en casa.
- [ ] Consumen alcohol, tabaco u otras drogas.
- [ ] Estoy estresado(a) por la separación o divorcio de mis padres.
- [ ] Hay problemas económicos porque no alcanza el dinero.
- [ ] Perdí a un familiar querido.
- [ ] Mis padres me rechazan.

Ámbito social

- [ ] Presencia de conductas antisociales en mi comunidad.
- [ ] Mis amigos(as) consumen drogas.
- [ ] Tengo poco apoyo social.
- [ ] Existencia de las drogas en el entorno.
- [ ] Facilidad para conseguir las drogas.
- [ ] Narcomenudeo.
- [ ] Amplia oferta de nuevas drogas.
- [ ] Existe poca promoción del deporte, actividades culturales y sociales.
- [ ] Hay pocos espacios para la recreación en mi comunidad.
- [ ] Falta de oportunidades para la educación y el empleo.

¿Cómo me puedo proteger de estos riesgos?

Ejemplo: Ante la presión de mis amigos(as) por consumir, les diré que no y mantendré mi decisión.

La edad promedio en la que los estudiantes inician el consumo de drogas es a los 13 años de edad.

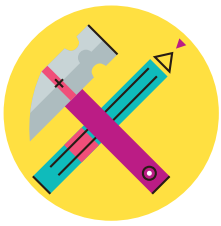
4. MITOS Y REALIDADES SOBRE LAS DROGAS

Frecuentemente recibes información acerca de las drogas en la televisión, el cine, internet, con amigos(as) o vecinos(as), etcétera; pero en ocasiones esta información puede ser confusa o estar equivocada. Por ejemplo, puedes escuchar que tal droga no hace daño porque es natural, que otra droga no afecta tanto o no te pasará nada si sólo la consumes de vez en cuando.

¿Quieres conocer la realidad? Lee algunos de los mitos sobre las drogas ilegales y revisa la información que los aclara.

MITOS	REALIDADES
Si consumo drogas puedo dejarlas cuando yo quiera.	Es difícil dejarlas incluso desde la primera vez que se consumen, como en el caso de las drogas con alto potencial adictivo (por ejemplo, heroína y cocaína). Por ello, quienes las consumen, ya sea ocasionalmente o con frecuencia requieren tratamiento y rehabilitación para salir de la adicción y lograr un estado de vida saludable.
Necesito consumir drogas por mucho tiempo para que me hagan daño.	Desde la primera vez que se consume una droga existen riesgos; a veces pueden ser graves, como por ejemplo ataques cardiacos, convulsiones o crisis de pánico.
Me dijeron que los efectos de la mariguana desaparecen después de unas cuantas horas.	Los trastornos de memoria, concentración, coordinación y reflejos, entre otros, pueden permanecer hasta por tres días a partir de su consumo.
Las drogas alivian mi estrés y me ayudan a soportar los problemas.	Los efectos de ciertas drogas pueden hacer que los problemas se olviden, pero cuando estos efectos pasan, los problemas probablemente aumentarán.
La mariguana no me hace daño porque es natural, es peor el tabaco.	Tanto la mariguana como el tabaco son plantas, pero contienen sustancias tóxicas y químicos que dañan los pulmones y otros órganos. Además, la mariguana contiene una sustancia que puede predisponer la aparición de trastornos mentales como la esquizofrenia.
Si consumo cocaína una vez no hay riesgo.	La cocaína es una droga con alto poder adictivo; la dependencia física puede presentarse aun después de las primeras ocasiones de haberla consumido.

La cocaína es adictiva sólo si me la inyecto.	La cocaína produce adicción muy rápidamente sin importar la vía de consumo: aspirada, fumada o inyectada.
Si inhalo *thinner* o cemento experimento efectos tan rápidos que no da tiempo de que dañen mi organismo.	Los inhalables se introducen en la sangre en segundos y circulan por todo el cuerpo, lo que puede causar ataques al corazón o muerte por asfixia, pues reemplazan al oxígeno en los pulmones.
Las drogas sintéticas (éxtasis o tachas, hielo, corazones, píldora del amor) son menos peligrosas y no me causan adicción.	Estas drogas son altamente peligrosas. Está comprobado que son neurotóxicas, es decir, matan las neuronas rápidamente; además, se elaboran en laboratorios clandestinos, donde mezclan diversas sustancias sin ningún control.
Si me fumo la heroína no me causa dependencia.	De cualquier modo que se consuma es una droga que produce una fuerte dependencia, lo cual obliga a aumentar cada vez más la dosis.
Los inhalables son sustancias que sólo me dañan si las consumo todos los días.	Los deterioros en el organismo se pueden presentar desde la primera experimentación, porque tienen una gran capacidad de mezclarse y depositarse en el cerebro.
Una mujer embarazada que consume drogas no puede dañar a su hijo.	Las sustancias adictivas afectan al feto tanto o más que a la madre, el(la) niño(a) puede nacer antes de tiempo, morir o sufrir daños físicos y mentales.



Actividad 2. Mitos y realidades

Instrucciones: Redacta cinco frases tomando en cuenta las realidades de las drogas. Por ejemplo: Las drogas dañan mi cerebro.

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

5. MUJER Y DROGAS

Si una mujer consume drogas es + señalada por la sociedad y tiene − apoyo de su familia y de su comunidad porque piensan que se ve peor que los hombres, esto tal vez se debe a que culturalmente a la mujer se le asignan las tareas de educar a los hijos y cuidar de la familia y no se imaginan que pueda descuidar estas actividades por consumir drogas.

Las mujeres son un poco más conscientes del riesgo que representan las drogas que los hombres, lo que hace que las consuman menos. Sin embargo, existen factores que hacen más probable el consumo:





FACTORES DE RIESGO

ÁMBITO PERSONAL

- Quiere imitar el comportamiento del rol masculino, como el uso de drogas para buscar la igualdad de género.
- Tiene relaciones afectivas con parejas consumidoras y necesita que la acepten.
- Piensa que las drogas la tranquilizan y estabilizan sus emociones; por eso regularmente consume tranquilizantes.
- Se siente agobiada por las expectativas que tienen los demás sobre la responsabilidad que se le asigna de mantener el equilibrio y la armonía en su familia.
- Quiere tener una mejor imagen de su cuerpo y controlar su peso con sustancias médicas o drogas.
- Puede tener depresión o ansiedad, aislamiento social, vivir violencia sexual, fatiga crónica, alteraciones en el sueño o en la alimentación, así como baja autoestima.

ÁMBITO FAMILIAR

- Siente que le hace falta atención, cuidado, seguridad y confianza del padre o la madre.
- Ha tenido pérdidas importantes a lo largo de su vida como: una separación o la muerte de un ser querido.
- Sufre violencia familiar o abuso sexual.
- Es mamá soltera y tiene que conseguir dinero para mantener a sus hijos(as), por lo que pasa muy poco tiempo con ellos(as).

ÁMBITO SOCIAL

- Siente presión social cuando se le exige que se comporte con abnegación, humildad y que viva al servicio de otros(as).
- Vive en situación de pobreza o es mamá soltera.
- Le han recetado antidepresivos y medicamentos para la ansiedad sin considerar las causas de sus malestares.

5.1 ¿QUÉ PASA EN EL EMBARAZO?

El consumo de drogas durante el embarazo representa un factor de riesgo para la mujer y para el feto. Ciertas drogas son capaces de afectar algunos órganos, sobre todo durante las primeras semanas de gestación, que es la etapa cuando se forma la mayoría de los órganos del bebé.



Mariguana

Los bebés nacen con bajo peso y pueden ser prematuros.

Cocaína

Aumenta la frecuencia de los latidos del corazón y eleva la presión arterial, perjudicando el desarrollo del feto; hay posibilidades de que el bebé nazca prematuro o que la placenta se separe de la pared del útero causando hemorragias.

Heroína

Los bebés nacen con síndrome de abstinencia por haberla recibido a través del cordón umbilical, por eso, desde el nacimiento presentan temblores, insomnio, espasmos musculares y dificultad para mamar. Se les debe dar tratamiento para desintoxicarlos.

Inhalables

El feto puede sufrir deformidades, como tener cráneo pequeño, facciones anormales, retardo físico y mental.



Las mujeres que se inyectan droga y comparten las jeringas corren el riesgo de infectarse de VIH, de hepatitis u otras enfermedades de la sangre y contagiar a su bebé.





Cuido mi salud y la de mi bebé.

Información general sobre el consumo de drogas.



6. ME PROTEJO, POR ESO ME COMUNICO



Al comunicarnos, transmitimos información con las palabras, pero también con el cuerpo; la forma de mirar, la postura, los movimientos de las manos y los gestos transmiten la manera de pensar y sentir. Dos palabras clave para comunicarnos son:

"Entiendo lo que me dices, pero no estoy de acuerdo."

Asertividad

Es la habilidad de expresarte de forma clara, amable y respetuosa, te permite comunicar tus ideas y sentimientos o defender tus derechos sin herir o perjudicar a los demás.

"Yo creo algo diferente."

"Te escucho, sígueme contando."

Escucha activa

Es la habilidad de estar alerta para comprender los sentimientos, ideas o pensamientos de la persona que nos está hablando.

"Soy todo oídos."

No siempre vas a estar de acuerdo con los comentarios u opiniones de los demás; la comunicación implica también saber escuchar y, si el caso lo requiere, hacer acuerdos sin necesidad de ofender o enojarse. Si eres asertivo(a) en lo que dices y escuchas activamente podrás comunicarte y llegar a acuerdos que te beneficien a ti y a los demás.

Los estudios realizados en nuestro país señalan que a los(as) mexicanos(as) se nos dificulta expresar directamente lo que pensamos y sentimos. Por lo tanto, es importante que fortalezcas esta habilidad.

Si te comunicas asertivamente, aumenta la probabilidad de que te alejes de situaciones peligrosas que te pueden llevar al consumo de drogas. Revisa los estilos de comunicación que existen e identifica si eres asertivo(a) o no.



Pasivo(a):

No dices lo que piensas o cómo te sientes por miedo a que te rechacen, no te entiendan o porque crees que las personas se ofenderán con lo que digas; piensas que las opiniones de los demás son más importantes que las tuyas.



Agresivo(a):

Crees que tus opiniones y sentimientos son más importantes y no te importan los de los demás. Crees que tú siempre tienes la razón.



Asertivo(a):

Siempre quieres escuchar las opiniones de los demás porque piensas que tanto las tuyas como las de los demás son importantes. Respetas y aceptas que no todos(as) tienen que estar de acuerdo contigo y evitas el conflicto, pero expresas lo que quieres de forma clara, directa y honesta.

Para que te comuniques asertivamente, ¡pon en acción los siguientes consejos!

Sé asertivo(a):

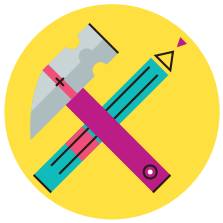


- Sonríe y mira a los ojos.
- Habla con un tono de voz cálido y suave.
- Utiliza frases que inicien la comunicación (“te escucho”, “cuéntame”,“¿quieres decirme algo?”
- Usa palabras claras, precisas, frases cortas y comenta sólo lo relacionado con el tema.
- Sé concreto(a) y directo(a). Si dices exactamente lo que quieres, quien te escucha no tendrá que adivinar y no habrá malos entendidos.
- Evita gritar, insultar o cualquier actitud que demuestre enojo o agresividad.
- Haz preguntas siempre que tengas dudas.
- Repite lo que escuchas con tus propias palabras para saber que entendiste bien el mensaje.

Escucha activamente



- Presta atención; concéntrate en lo que la otra persona te está diciendo e interrumpe lo que estás haciendo.
- Identifica los sentimientos que la persona está expresando al hablar; por ejemplo, alegría, enojo, tristeza, ansiedad.
- No interrumpas a la otra persona hasta que termine su idea y no estés pensando en qué le vas a responder... ¡escúchala!
- Ponte en su lugar, ve las cosas desde su punto de vista para que las comprendas. Sé empático(a).
- No juzgues, sólo analiza la situación.
- Observa los movimientos de su cuerpo y de su cara, te darán mucha información.



Actividad 3. Comunicación asertiva

Instrucciones: Lee el siguiente diálogo. Imagina y escribe cómo Carla podría haber sido asertiva y negarse a fumar el cigarro de mariguana.

Alberto: Felicidades Carla, sé que te sacaste 9 en mate, no cualquiera lo saca; eres inteligente. Como premio vamos a fumarnos un cigarro de mariguana.
Carla piensa: "Si le digo que no, seguramente se va a enojar y me va a dejar de hablar, ¡ay!, Alberto me gusta mucho. Mejor le digo que sí."
Alberto: Ándale, si eres tan inteligente sabrás que no te pasa nada.
Carla: Bueno, está bien, vamos.

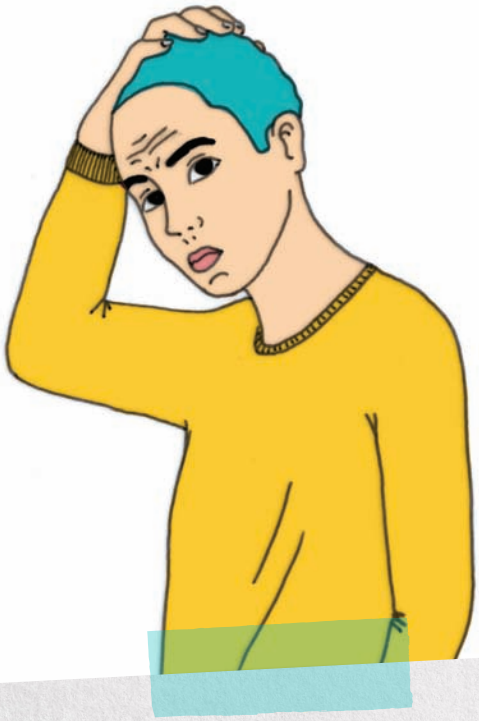
Recuerda una situación en la que no fuiste asertivo(a); ahora, ¿cómo la cambiarías para ser asertivo(a)?

6.1 APRENDO A DECIR ¡NO!



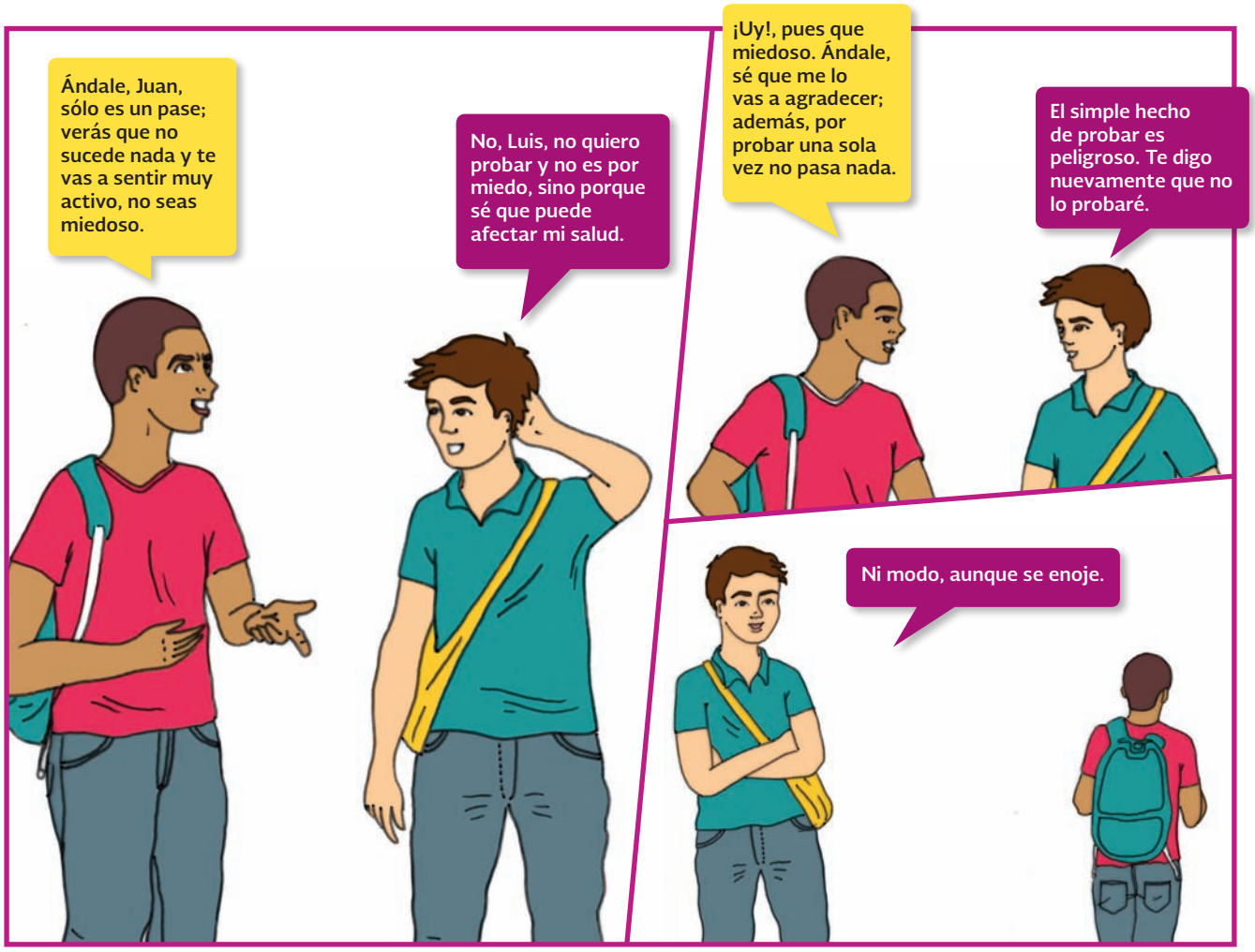
Cuando te comunicas asertivamente estás preparado(a) para decir ¡no!

Algunas veces te puedes sentir presionado(a) por otros compañeros(as) y buscas su aprobación para sentirte integrado(a) a algunos grupos; sin embargo, es necesario que desarrolles la habilidad de expresar tus sentimientos, de responder a las críticas y de negarte a hacer algo que no deseas, siempre evitando dar respuestas agresivas (que no tomen en cuenta las necesidades de las otras personas) o pasivas (que te adaptes a lo que quieren sin considerar lo que piensas o necesitas).



¿Qué puedo hacer para rechazar una invitación para que pruebe drogas?

Ante todo debes mostrar firmeza y comunicar claramente que no estás interesado(a) en probar. Si este rechazo causa algún tipo de molestia, di que no tiene que afectar la relación, que se debe respetar la decisión de cada persona en cuanto a lo que quiere o no quiere hacer con su cuerpo y su salud. Lo importante es que no te sientas mal por decirles que no; no te preocupes, no perderás su amistad si verdaderamente valoran tu compañía. Nadie puede forzarte a hacer lo que no quieres, incluyendo consumir drogas.



Algunas frases asertivas o técnicas que te ayudan a decir ¡no! son:

-"No quiero"
-"No me interesa"
-"No las necesito"
Cuando digas estas frases procura tener un rostro serio y mirar a los ojos.

Disco rayado. Debes repetir cuantas veces sea necesario los argumentos de rechazo, hasta que la otra persona tenga claro que no quieres consumir.

Tregua. Haz un compromiso conciliador con la única condición de que se respete tu decisión. Por ejemplo, puedes decir: "Yo no te voy a decir nada sobre tu consumo de cocaína, así que tú no insistas en que la pruebe".

Niebla. Pon una excusa por la cual no deseas consumir drogas. Por ejemplo: "No voy a probarla porque seguramente mis papás se van a dar cuenta y me irá como en feria".

Resuelve. Haz frente a las críticas por no consumir drogas y comenta: "Es posible que a ti te parezca cobarde que no quiera probarla, pero he decidido no hacerlo".

Interrogación. Responde una crítica con una pregunta; por ejemplo: "¿Y qué tiene de raro que no quiera probar?"

7. MI FUTURO LIBRE DE DROGAS

7.1 ¡LA DECISIÓN ESTÁ EN MIS MANOS!

Muchas veces debes tomar decisiones muy simples, como qué ropa ponerte o qué actividades realizar el fin de semana; pero a veces no resulta tan fácil decidir, como cuando tienes que escoger una carrera o qué rumbo quieres para tu vida. Son decisiones que requieren de tiempo para tomarlas y que analices qué es lo que más te conviene.



Estás en una etapa de tu vida en la que te surgen muchas inquietudes y no sabes cómo resolverlas, pero al mismo tiempo sientes que ya estás grande y que quieres decidir por ti mismo(a). ¿Es confuso, no?

Imagínate que alguien te ofrece una droga; en tu cabeza pasan muchos pensamientos a la vez:

¿Y si se burlan de mí?, ¿y si me pasa algo? A lo mejor no es tan malo.

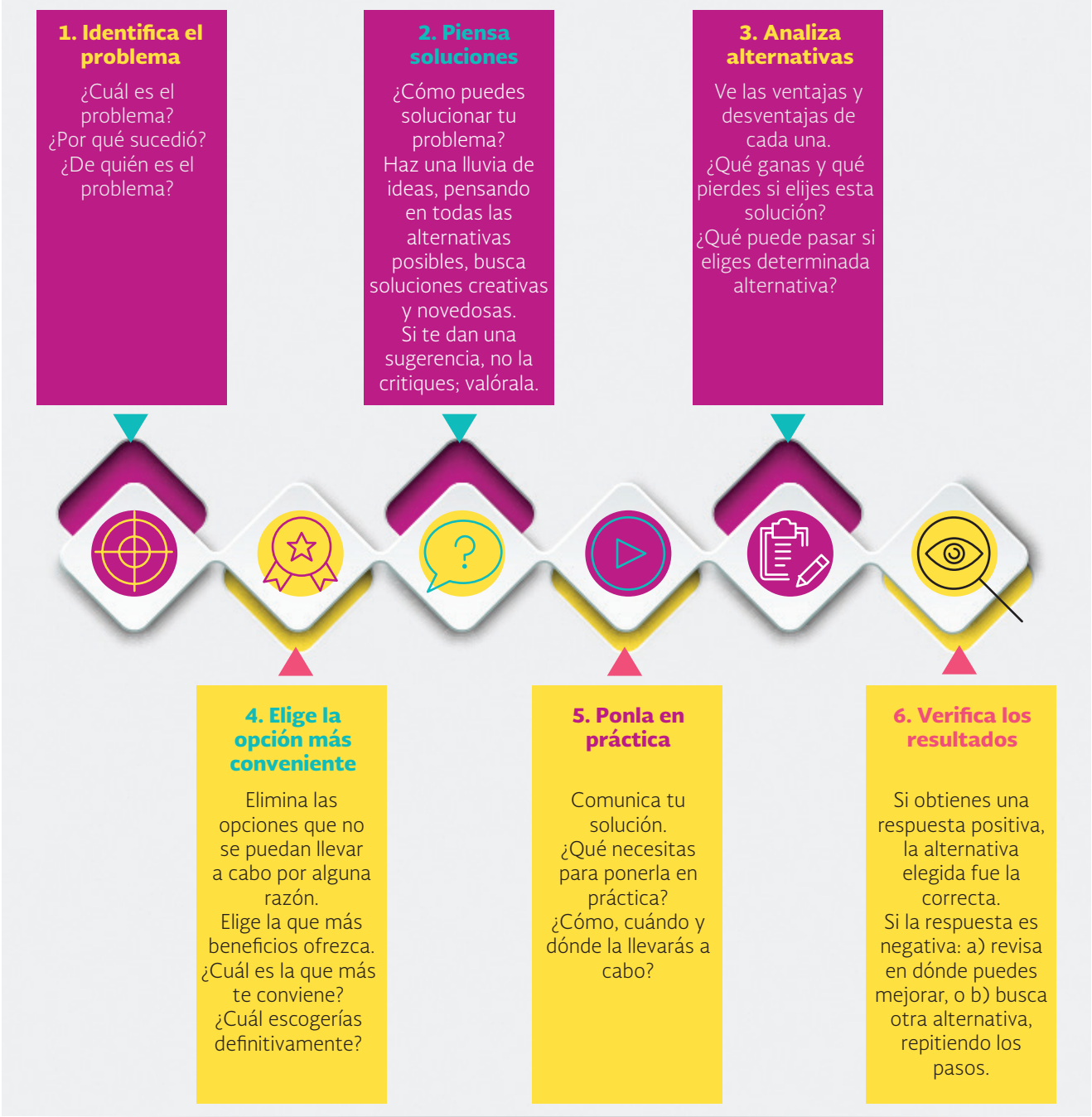
También surgen emociones como el miedo, la duda, la vergüenza, la curiosidad, etcétera.

¿Qué debo hacer?, ¿cómo debo actuar? Si digo que no, me van a rechazar; pero si acepto me puede ir mal.



Seguramente te has enfrentado a situaciones en las que te preguntas si debes o no actuar de tal o cual forma.

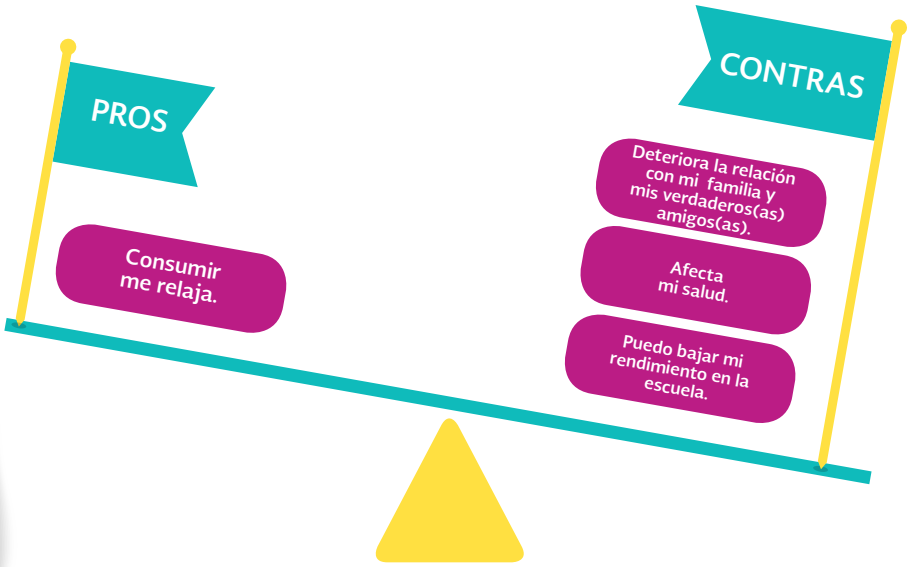
Una estrategia que te ayudará a prevenir el consumo de drogas es que desarrolles habilidades para resolver problemas y tomar decisiones acertadas; ¿cómo puedes lograrlo?



Como viste, cuando tomas una decisión, debes anticiparte a las consecuencias y analizar las ventajas y desventajas de lo que vas a hacer. Así, podrás valorar cualquier consecuencia positiva o negativa de un comportamiento que quieras cambiar; también te permitirá tomar decisiones acerca de consumir drogas ilegales o no, haciendo un balance entre las ganancias/pros y las pérdidas/contras.

¡Tú tienes el poder de decidir lo que más te convenga! Sólo recuerda que con responsabilidad e información se toman las mejores decisiones.

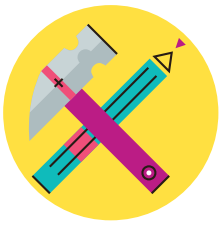
Date cuenta que tú puedes decidir tu futuro. Si evalúas los pros y contras de consumir o no consumir alguna droga, estarás más protegido(a).



Para hacer este balance te recomendamos seguir estos pasos:



1. ¿Has consumido alguna droga ilegal?
2. En caso afirmativo, establece cada cuánto lo haces.
3. Pregúntate qué pierdes o ganas al consumir y recuerda que lo que puede ser un beneficio para alguien más, puede no serlo para ti.
4. Analiza si los aspectos negativos son más que los positivos.



Actividad 4. Balance decisional

Instrucciones: Responde las siguientes preguntas y posteriormente completa la tabla escribiendo las ganancias y pérdidas tanto de consumir drogas como de no hacerlo.

1. ¿Consumo algún tipo de droga? _____

2. Si respondí que sí, ¿cada cuánto lo hago?

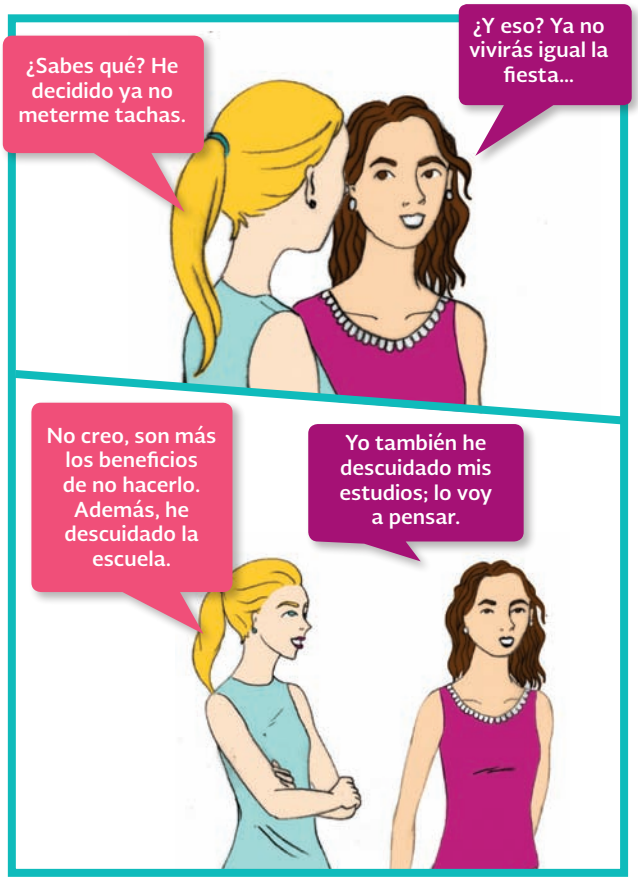
_____

3. ¿Qué ganas y qué pierdes al consumir, así como al no hacerlo?

	CONSUMIR	NO CONSUMIR
GANANCIAS		
PÉRDIDAS		

4. ¿Cuál de las cuatro opciones tiene más peso?

Seguramente las ganancias por no consumir tienen más peso; si no es así, toma en cuenta que el consumo de drogas es ilegal, y que las consecuencias siempre aparecen después de un tiempo; consecuencias que afectan tu salud y tus relaciones.



7.2 VISUALIZO MI PROYECTO DE VIDA







La adolescencia es una etapa que representa la oportunidad de soñar y de pensar en cómo quieres que sea tu futuro; para eso debes visualizar cómo te ves de aquí en adelante a través de un proyecto de vida. Lo que te propongas lo puedes alcanzar, sólo necesitas esforzarte, ser constante y plantearte metas claras.

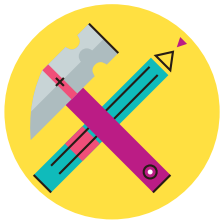
Esta etapa es una aventura que implica responsabilidad, entusiasmo y actitudes positivas, no sólo para elegir una carrera, sino también en tus decisiones sobre salud sexual y reproductiva, así como en las que tomas sobre tus relaciones afectivas.

Un proyecto de vida es una guía de cómo quieres que sea tu futuro. Los pasos para que lo lleves a cabo y saber los resultados que deseas obtener facilitan el logro de tus metas. Puede ser a corto, mediano y largo plazo, y los objetivos que te propongas deben ser realistas.

Lo que decidas hoy afectará tu vida personal, económica, laboral y social en el futuro.

VENTAJAS DEL PROYECTO DE VIDA

- **Te conoces mejor.**
- **Logras mayor independencia.**
- **Estableces prioridades en tu vida.**
- **Identificas tus habilidades y desarrollas otras.**
- **Mantienes constancia para alcanzar tus metas.**
- **Logras un equilibrio entre tu vida personal, familiar, social y laboral.**
- **Mantienes un espíritu de superación.**
- **Sabes hacia dónde vas y cuál es el camino que debes seguir.**



Actividad 5. Proyecto de vida

Instrucciones: Completa la siguiente tabla con la información solicitada para elaborar tu proyecto de vida. La preguntas que se presentan en cada ámbito te ayudarán a identificar tu objetivo.

MI PROYECTO DE VIDA

Ámbito	Objetivo ¿Qué deseo?	Tiempo ¿En cuánto tiempo lo lograré?	Estrategias ¿Qué tengo que hacer?	Apoyos externos ¿En quién me puedo apoyar para lograrlo?
Personal ¿Qué me hace sentir bien?, ¿qué debo hacer para estar bien físicamente?, ¿a qué aspiro?, ¿cómo quiero que sean mis relaciones personales?				
Escolar ¿Cuál es mi vocación?, ¿qué carrera quiero estudiar?, ¿en dónde?				
Familiar ¿Cómo quiero convivir con mi familia?, ¿cómo me comunico con ella?, ¿cómo me vinculo?				
Laboral ¿Qué tipo de trabajo me gusta?, ¿dónde deseo desarrollarme profesionalmente?				

¿Qué hacer después? Empieza a actuar para hacer realidad tu proyecto de vida y colócalo en un lugar visible para que no se te olvide lo que quieres lograr.

8. UNA AVALANCHA DE EMOCIONES

8.1 ¿QUÉ HAGO CON LO QUE ESTOY SINTIENDO?

Las emociones juegan un rol fundamental en la adolescencia, pues no sólo tienes cambios físicos en tu cuerpo, sino que también experimentas constantemente cambios en tu estado de ánimo (temor, enojo, tristeza, alegría, frustración, nerviosismo, vergüenza, celos, envidia, amor, etcétera).

Seguramente te ha pasado que no sabes por qué te sientes de una u otra forma, o que tus padres o tus amigos(as) no te entienden... No te preocupes; es normal y válido.



Las emociones son los sentimientos o percepciones que se expresan físicamente a través de algunas reacciones de tu cuerpo, como ponerte rojo, que aumenten los latidos de tu corazón, que llores, que te duela la cabeza o que te pongas agresivo(a).

Lo que tienes que hacer es expresar estas emociones y aprender a manejarlas, para que no las guardes o no "salgan" de forma negativa, dañándote a ti o a los que te rodean.

Una de las emociones que a lo mejor sientes muchas veces es el enojo; te sientes incomprendido(a) o confundido(a). Tu cuerpo está pasando por cambios hormonales y es probable que en ocasiones no lo puedas controlar, pero lograrlo te ayudará a vivir más tranquilo(a) y a evitar que lleves a cabo acciones que te pongan en riesgo o te perjudiquen.

El enojo es una emoción normal; es la forma en que liberas la tensión sin darte cuenta, pero si no sabes controlarla puedes expresarla de forma agresiva.

¿CÓMO SABER SI EL ENOJO SE NOS ESTÁ SALIENDO DE LAS MANOS?

- **Sientes** que siempre tienes la razón y te molestas con los que no lo ven así.
- **Te comportas** de forma agresiva o violenta (gritas, golpeas, empujas o buscas venganza).
- **Algo que antes no te enojaba,** ahora resulta un problema que merece una discusión; por ejemplo, cuando tu mamá o tu papá no te dan permiso para salir o cuando tu hermano(a) se tarda en el baño.
- **Te enojas** por cualquier obstáculo que se interpone en tu camino.
- **Sigues enojado(a)** mucho tiempo después de que ha pasado el evento que te molestó.
- **Llevas a cabo acciones** autodestructivas para hacer frente al enojo que sientes, como manejar de forma arriesgada, realizar actividades peligrosas, pelearte o consumir drogas.

¿CÓMO PUEDO MANEJAR EL ENOJO Y OTRAS EMOCIONES QUE AL EXPRESARLAS ME PERJUDICAN DE ALGUNA FORMA?



Analiza el sentimiento

Analiza lo que te ocurre; identifica en qué situaciones explotas (cuando pierdes en algún deporte, cuando tu hermano(a) usa algo tuyo, cuando tus padres no te dan la razón, etcétera).



Detente antes de responder, analiza tus respuestas y sé asertivo(a)

Analiza todas las veces que has respondido negativamente, reflexiona cómo fue tu respuesta y cuáles fueron las consecuencias. Si lo haces varias veces, llegará el momento en que te detengas a tiempo y puedas responder asertivamente.



Tiempo fuera

Aléjate, respira, relájate y regresa cuando te sientas más calmado(a) y con la intención de hablarlo y buscar una solución. En caso de que consideres que no vale la pena retomar el tema, aléjate definitivamente.



Autoverbalizaciones

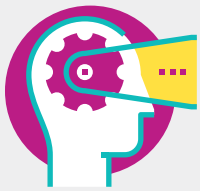
Repite mentalmente frases breves o palabras que te ayuden a frenar tus pensamientos y a controlar tus reacciones. Ejemplos:

"Calma"; "relájate"; "cuenta hasta 10"; "respira, es lógico que esté nervioso(a)"; "no vale la pena"; "ahora no lo voy a aclarar, mejor me tranquilizo y luego lo hablo"; "puedo manejar esta situación"; "preocuparse no facilita las cosas".



Emplea una técnica de relajación

Busca un lugar tranquilo en el que sientas calma (medita, escucha música, practica yoga o un deporte, da un paseo, toma un baño caliente, lee un libro, busca un pasatiempo, date un masaje, platica con alguien en quien confíes, etcétera).



Ensayo mental

Esta técnica la puedes usar antes de afrontar situaciones en las que no te sientas seguro(a) y consiste en imaginarte que estás en esa situación, que estás relajado(a) y haciéndolo bien. Practica mentalmente varias veces lo que vas a decir y hacer.

8.2 ME QUIERO Y ME RESPETO

La autoestima se refiere a cómo te ves, cómo valoras tus capacidades y logros; y a la capacidad que tienes de quererte, aceptarte y confiar en ti. En otras palabras, la autoestima es la apreciación negativa o positiva que tienes de ti mismo(a).

Una autoestima alta contribuye a prevenir el consumo de drogas, pues al tener seguridad, amor propio, voluntad y firmeza, podrás enfrentar cualquier presión para consumirlas.

¡Alguien que se quiere no se lastima!

Una buena manera de desarrollar esta habilidad es aprendiendo a conocerte y aceptarte tal como eres; pero, ¿cómo lograrlo?

AUTOESTIMA ALTA O BAJA



¿Has sentido que a veces tienes la autoestima "hasta el piso" y en otras ocasiones eres capaz de todo? La **autoestima alta** se expresa cuando te sientes lo "suficientemente capaz" para hacer las cosas; tener relaciones positivas, rechazar lo que te hace daño y responsabilizarte de tus decisiones. También cuando estás conforme con lo que eres, disfrutas lo que haces y te sientes querido(a) y seguro(a).



La **baja autoestima** hace que sientas rechazo o desprecio por ti; que dudes de tus capacidades y que busques la aprobación de los demás; hace que te sientas bien dentro de "lo seguro o conocido" o que te exijas demasiado.



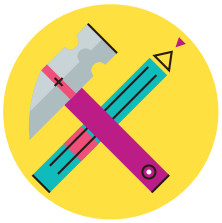
Dedica tiempo para trabajar contigo: Piensa en cómo quieres ser, sé honesto(a) y revisa tus defectos y cualidades y decide si quieres cambiar algo.

Respeta tus decisiones: Rechaza hacer o decir algo cuando no lo deseas, como por ejemplo consumir algún tipo de drogas. Siéntete seguro(a) de las decisiones que tomas, cuida tu salud y sigue tus valores.

Muestra disposición para cambiar: Crecemos pensando que así seremos toda la vida, pero siempre habrá experiencias que te hacen ser una persona distinta, capaz de mejorar. Atrévete a dejar pensamientos o ideas que ya no te funcionan y a hacer algo que no habías hecho antes; a decir lo que no te animabas y a sentir emociones nuevas, buscando siempre que te beneficien y que no pongan en riesgo tu salud.

Sé paciente y constante; siéntete seguro(a) de ti: No te desanimes; reconoce que puedes equivocarte y aprender de tus errores. Para estar seguro(a) de ti, es necesario que haya relación entre lo que eres, lo que haces y lo que proyectas a los demás. Muéstrate como eres en todo momento.

Respétate y acéptate tal cual eres: No te critiques ni te juzgues; recuerda que todo lo que haces es importante y merece respeto. Evita pensamientos negativos sobre ti ("todo lo hago mal", "no puedo", "soy aburrido(a)", etc.) y no actúes conforme a lo que los demás esperan.



Actividad 6. Así soy yo

Instrucciones: Elige una o ambas actividades y date un tiempo para realizarlas.

1) Haz una lista de lo que necesitas hacer para sentirte seguro(a) cada día; conforme lo logres, tacha lo que ya conseguiste.

2) Forma álbumes con fotos, recortes o recuerdos de lo que has logrado, lo que es importante para ti y lo que te gusta hacer.



Se piensa que al consumir drogas uno puede relajarse y olvidar preocupaciones; pero no es así; el efecto es pasajero y tarde o temprano la tensión regresa.

8.3 ¡NO TE PREOCUPES; RELÁJATE!

El estrés es la reacción que provoca cambios químicos en tu cuerpo cuando vives una situación que te angustia o que pone en riesgo tu bienestar. Cuando te estresas por alguna situación como un examen final, una competencia o terminas con tu novio(a), entras en un estado de alerta y tu cuerpo sufre los efectos de la adrenalina que produces (te late más rápido el corazón, sudas, te tiemblan las manos o las piernas, etc.). Estas reacciones no son dañinas, pero si se presentan con frecuencia, a la larga pueden afectar tu salud.

Un factor de riesgo para el consumo de drogas es no saber cómo reconocer y manejar el estrés. Una estrategia eficaz es aprender a respirar profundamente y a relajarse; hacerlo un hábito contribuirá a lograrlo.

Si consumes drogas puede disminuir tu capacidad natural para enfrentar el estrés, por lo que el practicar alguna técnica de relajación se convierte en un factor de protección.

¿QUÉ PUEDO HACER PARA CONTROLAR EL ESTRÉS?

Utiliza las técnicas que te sugerimos para el manejo de las emociones y compleméntalas con las siguientes:

Repite frases positivas como: "tengo que calmarme", "voy a respirar profundo para tranquilizarme" y rescata lo positivo de tu día.

Ríete mucho, busca a tus amigos(as), relájate, ve una película. La risa estimula a todo el cuerpo y hace que te sientas bien.



Come saludablemente para que tengas energía; y bájale a la comida chatarra.



Duerme por lo menos ocho horas y antes de acostarte realiza una actividad tranquila como leer un libro o escuchar música. Evita videojuegos y aparatos electrónicos en la noche porque tu mente se acelera.



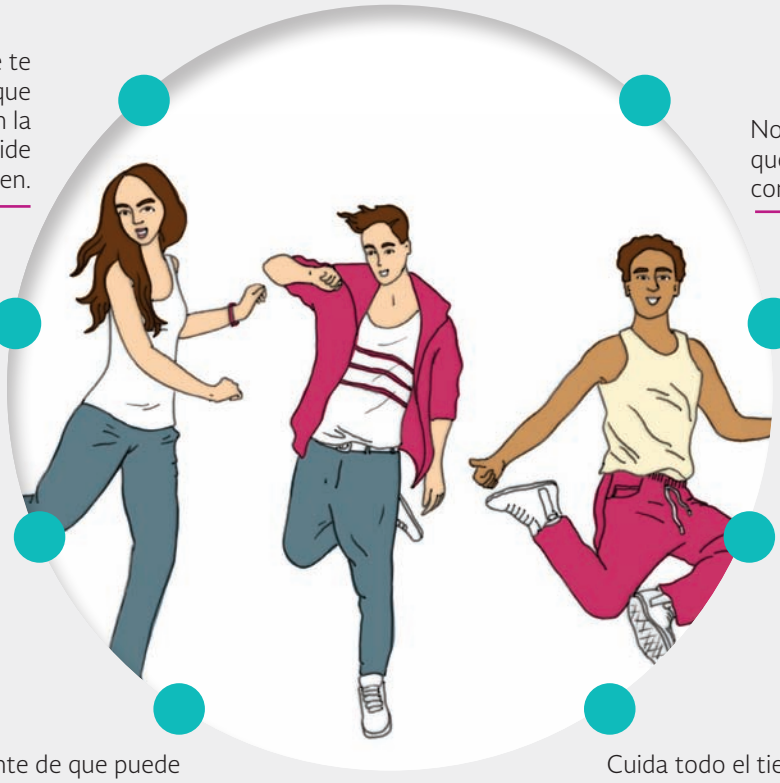
Expresa sentimientos y deseos; aprende a no comprometerte cuando no puedas o no quieras decir o hacer algo.



9. VIVE LA FIESTA SIN RIESGOS

Estás en una edad en la que las reuniones, las fiestas y las salidas a tardeadas son parte de tu vida; y pudiera ser que el alcohol, el tabaco y otras drogas estén presentes. Es importante que tomes precauciones porque no solamente está en ti decidir si consumes, también puede darse el caso de que las consumas sin que te des cuenta, y te ocasionen sueño, alguna alteración física o que pierdas el control.

Te presentamos algunas recomendaciones para que las consideres cuando salgas de reventón:



Asiste a eventos que te interesen y en los que estés cómodo(a) y con la gente que te apoye, cuide y te haga sentir bien.

No te subas con alguien que haya bebido alcohol o consumido drogas.

Aprende a identificar dentro de una reunión qué lugares y momentos son los que promueven el consumo.

Si no estás a gusto en la fiesta o reunión, vete a tu casa o pide que vayan por ti.

Si vas a un lugar que no conoces bien, contempla una hora para irte; calcula que sea cuando el ambiente aún no esté pesado y te puedas salir sin problemas.

Come bien antes de llegar y mantente constantemente hidratado(a). Toma agua; los refrescos no te hidratan.

Sé consciente de que puede haber algún tipo de droga; responsabilízate de tus actos y mantente alejado(a).

Cuida todo el tiempo tu bebida para evitar que te introduzcan alguna droga.

10. TIPS PARA EVITAR EL USO DE DROGAS ILEGALES

1. Sé capaz de decir sí o no, dependiendo de lo que verdaderamente deseas, quieres y piensas.

2. Relaciónate positivamente con las personas que te rodean; basa tu convivencia en la comunicación asertiva.

3. Quiérete, valórate y acéptate; reconoce tus cualidades y habilidades; te sentirás libre y feliz.

4. Identifica tus sentimientos para que los puedas expresar claramente; cuando sientas enojo, recuerda la palabra control.

5. Toma decisiones que te permitan estar saludable y ser mejor persona.

6. Haz algún deporte, te sentirás bien física y mentalmente; aprenderás disciplina, trabajo en equipo y liberación de estrés. Invita a tus amigos(as) a realizarlo también.

7. Diviértete, puedes organizar fiestas con tus amigos(as); ve a museos, lee un libro, toma alguna clase extra, puedes aprender algún idioma.

8. Si tienes dudas sobre los efectos de alguna droga, infórmate; no creas todo lo que te digan sobre ellas.

9. Elabora tu proyecto de vida, te sentirás muy bien cuando lleves a cabo cada acción.

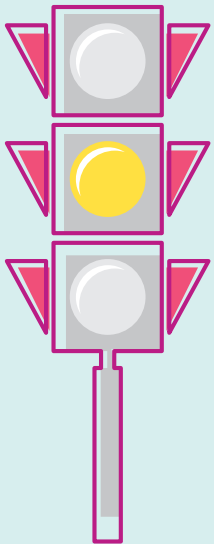
10. Identifica los riesgos o señales de alerta y realiza acciones para protegerte.

11. ¿A DÓNDE PUEDES ACUDIR?

Has visto que las drogas provocan muchas consecuencias que pueden afectar tu vida. Existen varias señales de alerta que te sirven para darte cuenta si alguien está consumiendo drogas:

SON SEÑALES DE ALERTA CUANDO ALGUIEN:

- **Pierde interés en viejos(as) amigos(as) o en las actividades que antes eran atractivas.**
- **Disminuye su rendimiento en la escuela o presenta problemas de conducta.**
- **Cambia de amigos(as) de forma repentina.**
- **Convive con personas que usan drogas o se dedican a actividades delictivas.**
- **Cambia drásticamente de aspecto (ropa, peinado, etcétera) o no cuida la higiene personal.**
- **Muestra conductas de rebeldía, agresividad o depresión.**
- **Realiza actividades fuera de la casa toda la noche.**
- **Gana o pierde peso de forma repentina.**
- **Presenta cambios notables en la personalidad y humor.**
- **Dice constantes mentiras.**
- **Desconfía de las personas y tiene ideas suicidas.**
- **Se aísla o se comunica poco.**



Puedes conocer a alguien que consume drogas y pensar que eso nunca te pasará o que tal persona lo hace frecuentemente y no le pasa nada. Por otro lado, si has consumido, puedes pensar que ya es momento de dejar de hacerlo, pero no sabes cómo ni a dónde acudir.

Si observas algunas de las señales de alerta en ti mismo(a) o en otros(as) puedes solicitar consejos o ayuda a algún familiar; platicar con algún amigo(a), un(a) maestro(a) o cualquier persona a la que le tengas confianza. Recuerda que no estás solo(a).

Si buscas asesoría, información o ayuda profesional sobre el consumo de drogas, te recomendamos llamar al Centro de Atención Ciudadana contra las Adicciones (CECIADIC), el cual es atendido por especialistas que brindan información las 24 horas, los 365 días del año.



Centro de Atención Ciudadana contra las Adicciones
Lada sin costo
018009112000

BIBLIOGRAFÍA

Centro Nacional para la Prevención y control de las Adicciones. (2014). *Manual del Consejero Tomo I. Capacitación para la formación de Consejeros en Adicciones.* México: Secretaría de Salud, OEA.

Centro Nacional para la Prevención y control de las Adicciones. (2014). *Manual del Consejero Tomo II. Capacitación para la formación de Consejeros en Adicciones.* México: Secretaría de Salud, OEA.

Centros de Integración Juvenil A.C. (s/f). *¿Drogas? ¡Mejor infórmate!* En: http://www.cij.gob.mx/drogasinformate/pdf/drogasmejorinformateversionparajovenes.pdf. Consultada el 31 de marzo de 2016.

Comisión Nacional contra las Adicciones. (2008). *Prevención de las adicciones y promoción de conductas saludables. Guía para el promotor de Nueva Vida.* México: Gobierno Federal, Programa Vivir Mejor, Fundación Gonzalo Río Arronte.

Comisión Nacional contra las Adicciones. (2009). *Habilidades para la vida. Guía práctica y sencilla para el promotor nueva vida.* México: Gobierno Federal, Programa Vivir Mejor, Fundación Gonzalo Río Arronte.

Comisión Nacional contra las Adicciones. (2016). *Uso, abuso y dependencia de la mariguana.* Documento Interno.

Defensoría del Pueblo. (2013). *Adolescencia, tú decides tu futuro. Proyecto de vida durante la adolescencia. Cartilla 7.* Venezuela: Fondo de Población de Naciones Unidas.

Lorenzo, P. (2009). *Drogodependencias.* España: Ed. Panamericana.

Manual de autocontrol para menores y adolescentes en conflicto. En: portal.uc3m.es/portal/page/portal/cultura_y_deporte/orientacion/orientacion/relaciones_sociales/Manual-de-Autocontrol.pdf. Consultada el 24 de abril de 2016.

Martín Nieto, J. (2012). *El papel preventivo de las familias ante el consumo de alcohol, cannabis y cocaína.* Madrid: Confederación Española de Asociaciones de Padres y Madres de Alumnos.

Martínez, M. K. I., Ayala, V. H., Salazar, G. M. L., Ruiz, T. G. M y Barrientos, C. V. (2004). *Programa de Intervención Breve para adolescentes que inician el consumo de Alcohol y otras Drogas. Manual del Terapeuta.* México: Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Psicología.

Mochín Ramírez, J., Reyes del Olmo, P., Tovar Kuri, S. y cols. (2011). *Vuela libre sin adicciones.* México: Gobierno del Distrito Federal.

Moreno, K. (2005). *Niños, adolescentes y adicciones. Una mirada preventiva*. México: Centros de Integración Juvenil, A.C.

Moreno, K. (2012). *Drogas: 100 preguntas más frecuentes.* México: Centros de Integración Juvenil A.C.

National Institute of Drug Abuse (NDA). (2008). *Las drogas, el cerebro y el comportamiento. La ciencia de la adicción.* En: https://www.drugabuse.gov/sites/default/files/soa_sp_2014.pdf. Consultada el 31 de marzo de 2016.

Sedronar (s/f), *Material para padres y profesores de quinto.* Argentina: Secretaría de Programación para la Prevención de la Drogadicción y la Lucha contra el Narcotráfico.

Velázquez Cortés, S. (2013). *Proyecto de vida. Material presentado en Programa Institucional. Actividades de educación para una vida saludable. Unidad 1. Salud y Prevención de las Adicciones.* México: Sistema de Universidad Virtual. Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo.

Villatoro Velázquez, J.A., Oliva Robles, N., Fregoso Ito, D., Bustos Gamiño, M. y cols. (2015). *Encuesta Nacional de Consumo de Drogas en Estudiantes 2014: Reporte de Drogas.* México. Secretaría de Salud.

www.cij.gob.mx. Consultada el 5 de abril de 2016.

http://www.conadic.salud.gob.mx/interior/cot.html. Consultada el 5 de abril de 2016.

http://www.conadic.salud.gob.mx/pdfs/publicaciones/terap_VI.pdf. Consultada el 4 de abril de 2016.

http://teens.drugabuse.gov/teachers/explorando-la-mente. Consultada el 29 de marzo de 2016.

http://www.uaeh.edu.mx/investigacion/icshu/LI_PolitEdu/Emma_Canales/emociones.pdf. Consultada el 24 de abril de 2016.



Centro de Atención Ciudadana Contra las Adicciones (Sí CONADIC)

01 800 911 2000

www.salud.gob.mx • www.conadic.salud.gob.mx