COMISIÓN NACIONAL CONTRA LAS ADICCIONES

YO ELIJO

MI VIDA SIN DROGAS

Guía preventiva para
niñas y niños de 10 a 12 años



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

Comisión Nacional
contra las Adicciones

YO ELIJO

MI VIDA SIN DROGAS

Guía preventiva para
niñas y niños de 10 a 12 años



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 5

1. Soy saludable 6

1.1 La salud en mi vida 6

1.2 Riesgos para mi salud 8

2. ¿Qué pasa si bebo alcohol, fumo o utilizo otras drogas? 9

2.1 ¿Qué es el alcohol? 10

2.2 ¿Qué es el tabaco? 14

2.3 ¿Qué otras drogas existen? 18

3. Mitos y realidades sobre las drogas 22

4. ¡Evitar el consumo de drogas está en mis manos! 24

4.1 Protejo mi cuerpo 24

4.2 Me expreso con palabras y con el cuerpo 26

4.3 No me dejo presionar, por eso digo que ¡no! 29

4.4 La decisión es mía 32

4.5 Aumentando la confianza en mí 34

4.6 Manejando mis emociones 36

4.7 Disfruto y me relajo 39

4.8 Aprovechando mi tiempo al máximo 41

4.9 Planeando mi vida 42

5. 10 claves para evitar el consumo de drogas 45

Bibliografía 46

Respuestas a las actividades 47

BIENVENIDA

¡Hola! Te damos la bienvenida al cuadernillo *Yo elijo mi vida sin drogas,* en el que encontrarás información sobre cómo cuidar tu cuerpo a través de hábitos saludables, cómo desarrollar habilidades que te permitan disfrutar más la vida y cómo prevenir el consumo del tabaco, alcohol y otras drogas.

Conocerás los riesgos que existen para tu salud; también descubrirás qué pasa en el cuerpo cuando se consume alcohol, tabaco y otras drogas y sabrás que no todo lo que escuchas sobre este tema es verdad.

También aprenderás a expresar lo que sientes y piensas de una forma positiva, a confiar en ti, a tomar decisiones sin que nada ni nadie te presione y a disfrutar tu vida siempre.



¡Decide vivir sanamente!

1. SOY SALUDABLE

1.1 LA SALUD EN MI VIDA

¿Sabes qué significa tener salud? No creas que tienes salud sólo cuando no te enfermas o cuando no te duele alguna parte de tu cuerpo; tener salud quiere decir que te sientes bien física, emocional y socialmente; son tres áreas de tu vida en las que debes poner atención para cuidarlas y protegerlas.

FÍSICA	Quiere decir que te sientes y estás bien de tu cuerpo; que no te enfermas.
EMOCIONAL	Es cuando tienes una actitud positiva, te sientes bien contigo y con las personas que te rodean. Además, sabes expresar tus emociones de la mejor manera.
SOCIAL	Es cuando te relacionas de manera respetuosa con otras personas; cuando expresas tus necesidades y apoyas o buscas apoyo cuando lo requieres.





ACTIVIDAD 1.

¿Te gustaría saber qué tan saludable estás?

Pon una ✓ en las actividades que realizas y un ✗ en las que no:

FÍSICA	Sí	No
Realizo algún ejercicio o deporte por lo menos 3 veces a la semana.		
Prefiero tomar agua en lugar de un refresco.		
Como diario frutas y verduras.		
Duermo 9 o 10 horas diarias.		
EMOCIONAL		
Expreso mi alegría, tristeza o enojo.		
Me quiero y acepto tal como soy.		
Me tengo confianza.		
Digo lo que quiero y necesito.		
Sé decir no, cuando es necesario.		
SOCIAL		
Hablo frecuentemente con mi familia o con las personas que me rodean.		
Tengo amigos y amigas con los que me divierto.		
Cuando me siento solo o sola cuento con alguien con quien hablar.		

¿QUÉ PUEDES HACER SI PUSISTE ALGUNOS TACHES?

Usa las estrategias que se presentan a lo largo del cuadernillo para que estés saludable.

1.2 RIESGOS PARA MI SALUD

Un riesgo es cuando se produce un resultado que no se desea; en este caso, se refiere a una enfermedad o una lesión que pueda dañar tu salud. El ambiente y algunos de tus hábitos pueden no ser tan saludables y provocarte enfermedades físicas y emocionales:



El ruido muy fuerte puede ocasionar que ya no escuches bien. Evita escuchar la música a un volumen alto, y más cuando usas audífonos.



Si no te mueves, tu cuerpo se puede enfermar y te sentirás sin energía. Procura realizar una actividad física todos los días (caminar, hacer algún deporte, bailar, correr, andar en bicicleta, etcétera).



Los rayos ultravioleta pueden dañar tus células y provocar cáncer. Para prevenirlo, puedes ponerte bloqueador solar todos los días.



Comer en exceso frituras, pan, pasteles, dulces, refrescos, cereales de caja, etc. puede ocasionar obesidad y diabetes infantil. Come saludablemente.



Hay personas que se enferman más que otras porque tienen bajas sus defensas. Aliméntate bien, toma vitaminas (C por ejemplo, que la encuentras en frutas como la naranja y guayaba) y que te lleven al doctor por lo menos una vez al año.



Sentir nervios o estrés aumenta el riesgo de enfermedades. Busca actividades que te relajen y en las que te sientas feliz, como jugar al aire libre, leer un libro, salir a pasear, armar un rompecabezas, ir al cine, escuchar música, etcétera.



Beber alcohol, fumar o usar otras drogas provoca enfermedades e incluso la muerte. Toma decisiones acertadas y aléjate de las drogas conviviendo sanamente con amigos y amigas.

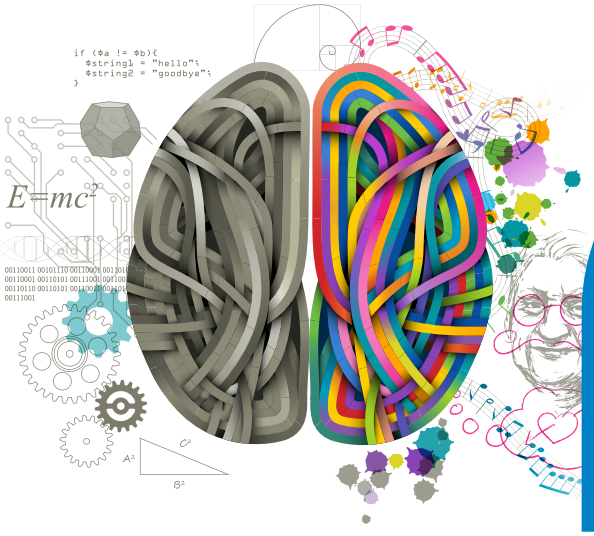
Si tienes una vida saludable, te sentirás bien y con energía para hacer las actividades que te agradan.

2. ¿QUÉ PASA SI BEBO ALCOHOL, FUMO O UTILIZO OTRAS DROGAS?

Seguramente conoces a personas que fuman o que toman alcohol y tal vez, que hayan probado alguna otra droga. Quizá lo viste en tu casa, en reuniones familiares, en la calle, en la televisión o en internet.

Es importante que identifiques qué son las drogas, cuáles son las más comunes, qué pasa cuando se usan y qué puedes hacer para evitar su consumo.

Una droga es cualquier sustancia que cuando se introduce en el cuerpo, altera la actividad mental y física de las personas, porque afecta el cerebro que es parte del sistema nervioso central.



El consumo repetido de la droga hace que las personas dependan de ella y la necesiten para evitar sentir molestias cuando no la usan.

LAS DROGAS SE DIVIDEN EN

LEGALES

Son el tabaco y el alcohol. Ocasionan problemas en los pulmones, el hígado, el corazón, los riñones, la piel, etc. Aunque son permitidas socialmente para los mayores de 18 años, dañan la salud y más si son menores de edad, por lo que éstos deben evitar su consumo.



ILEGALES

Su uso, compra y venta no están permitidos ni siquiera para los mayores de 18 años. Las drogas ilegales tienen efectos y consecuencias diferentes a los de las drogas legales, pero todas afectan la salud.



Se dice que las drogas producen adicción, pero ¿sabes qué es una adicción?, ¿cómo se desarrolla?

Para que alguien tenga una adicción, primero tuvo que pasar por el uso y el abuso de la droga:

USO

Una persona entra en contacto con la droga cuando la empieza a usar de vez en cuando y todavía su cuerpo no la necesita. Lo puede hacer por curiosidad, por imitar a sus amigos o amigas o por diversión.

ABUSO

Poco a poco, la empieza a usar con más frecuencia y se convierte en abuso; alguna de las causas por las que lo hace es porque se siente bien físicamente, se distrae de los problemas y su forma de actuar cambia y esto le resulta agradable; aunque los efectos no duran mucho y se convierten en problemas para su salud. El abuso no nada más afecta a quien consume, sino también a las personas que tiene cerca.

ADICCIÓN

Después de que se empieza a abusar de la droga, es muy fácil que se convierta en una adicción o dependencia. Ésta empieza cuando una persona necesita usarla constantemente para sentir sus efectos o también para no sentir molestias cuando está sin la droga.

2.1 ¿QUÉ ES EL ALCOHOL?

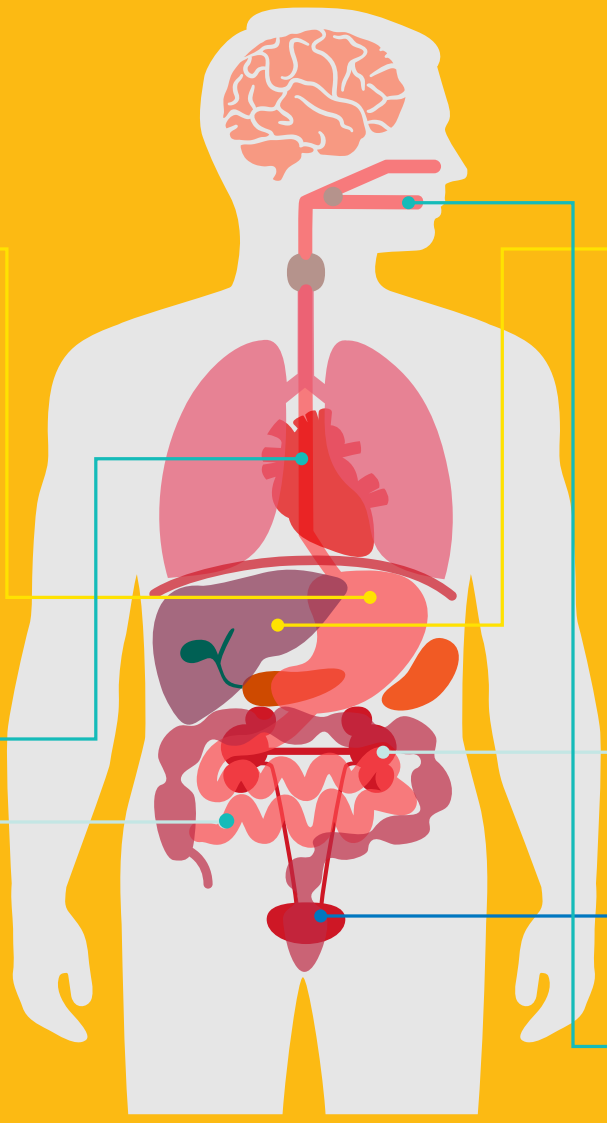
Es una droga legal, y como ya se dijo, en nuestro país está prohibido venderlo a menores de 18 años; tú tienes entre 10 y 12, así que no puedes ni comprarlo ni consumirlo porque pondría en riesgo tu salud, ya que tu cerebro continúa desarrollándose hasta los 20 años y podría afectar tu desarrollo.



¿Qué pasa en el cuerpo cuando se consume alcohol?

Así se absorbe en el cuerpo

1. El alcohol llega primero al estómago y se absorbe una parte.
2. Después el intestino absorbe la parte que falta y pasa a la sangre.
3. La sangre con el alcohol es bombeada por el corazón y circula por el cuerpo hasta llegar al cerebro.



Así se elimina del cuerpo

1. El hígado transforma el alcohol y lo convierte en desecho.
2. Los riñones recogen los desechos y los envían a la vejiga.
3. En la vejiga se almacena la orina que se elimina cuando vas al baño.
4. Otra parte del alcohol se elimina también por la boca y a través del sudor.

CONSECUENCIAS A CORTO PLAZO

ALCOHOL

- Vista borrosa.
- Náusea, vómito y mareo.
- Confusión.
- Sueño.
- Afecta la memoria y la concentración.
- Pérdida del equilibrio.
- Falta de coordinación.
- Se acelera el corazón y la respiración.
- Ganas de reír sin motivo.
- Lentitud para reaccionar.
- Cambios repentinos del estado de ánimo.
- Peleas.
- Accidentes de tránsito.
- Poco interés en la escuela y bajas calificaciones.
- Discusiones familiares.



CONSECUENCIAS A LARGO PLAZO

- Dependencia al alcohol.
- Se daña el corazón, el hígado y el aparato circulatorio.
- Gastritis y úlceras.
- Cirrosis (enfermedad del hígado).
- Alucinaciones.
- Muerte.
- Miedo, vergüenza y ansiedad.
- Depresión.
- Se puede dejar la escuela.
- Problemas con la familia.
- Violencia física y familiar.
- Cárcel por cometer delitos.



ACTIVIDAD 2.

Para que tengas una idea de las consecuencias del alcohol en el cuerpo, realiza esta actividad en dos momentos. En la primera víbora traza con un lápiz el camino que debes seguir para llegar a la meta.



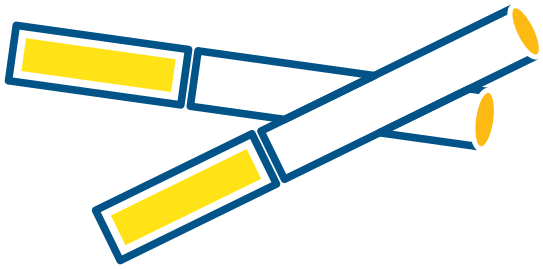
Ahora date 4 o 5 vueltas sobre tu propio eje y de inmediato haz el camino de la siguiente víbora:



¿Qué fue lo que pasó?, ¿cuál te costó más trabajo? Así es la sensación de mareo y visión borrosa después de tomar alcohol.

2.2 ¿QUÉ ES EL TABACO?

El tabaco es una planta que contiene nicotina, que es una sustancia tóxica para el cuerpo. Con el tabaco se elabora el cigarro, que además de la nicotina se compone de más de 4 mil productos químicos, algunos de ellos se utilizan para hacer pinturas, gas, insecticidas, baterías o detergente para limpieza.



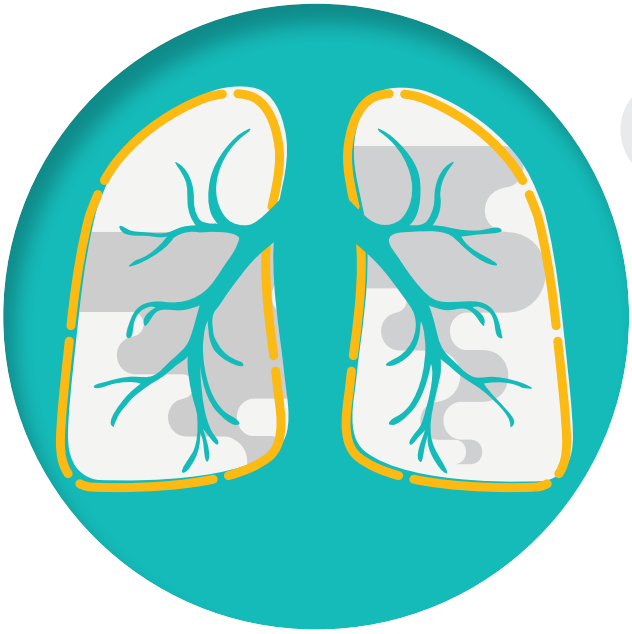
Las sustancias tóxicas del cigarro quedan en el ambiente durante 15 días porque se impregnan en las cosas.

El humo del cigarro queda por horas, aunque se abran puertas y ventanas.



Al fumar, los pulmones se llenan de humo y se enferman. Además, todas las sustancias del cigarro entran con cada respiración y viajan por la sangre hacia el organismo.

Los niños y niñas como tú, son muy sensibles a los efectos del humo del cigarro porque tienen pulmones pequeños y sus defensas están menos desarrolladas que las del adulto. Por eso, cuando veas que alguien está fumando cerca de ti, ¡aléjate!



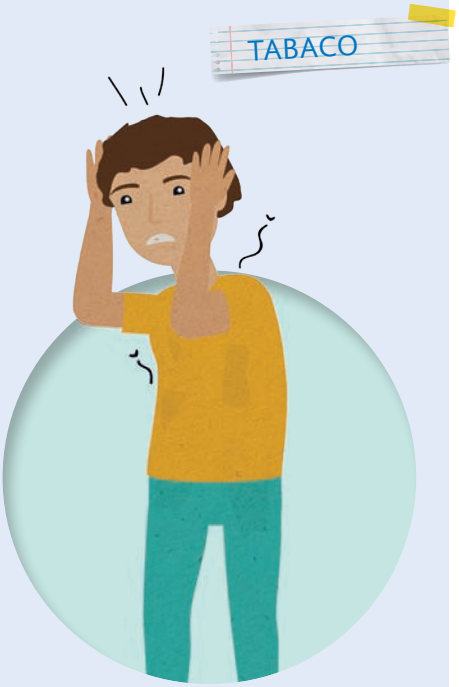
Las personas que fuman viven en promedio 10 años menos que las que no fuman.



¿QUÉ ES UN FUMADOR PASIVO?

Al convivir con alguien que está fumando, respiramos todas las sustancias tóxicas del cigarro y nos convertimos en fumadores pasivos, es decir, que aunque no fumamos, respiramos el humo del cigarro y nos hace el mismo daño.

CONSECUENCIAS A CORTO PLAZO



- Mal aliento.
- Mal olor en ropa y pelo.
- Mareo y tos.
- Dolor de cabeza.
- Disminución del sentido del gusto y del olfato.
- Aumento de los latidos del corazón.
- Irritación del estómago.
- Manchas en dientes, dedos y uñas.
- Problemas de garganta.
- Se oxigena menos el cerebro.
- Dificultad para respirar.
- Empeora el acné.
- Resequedad en la piel y arrugas prematuras.
- Cambios de humor.
- Llamadas de atención en la escuela.
- Accidentes por quemaduras e incendios provocados por colillas sin apagar.

CONSECUENCIAS A LARGO PLAZO



- Dependencia a la nicotina.
- Pérdida total o parcial del olfato.
- Problemas en la voz, ronquera.
- Daño en el corazón y en el aparato circulatorio.
- Enfermedades respiratorias.
- Problemas del aparato digestivo.
- Se debilitan los huesos.
- Se dañan los pulmones.
- Muerte por paro cardiaco.
- Distintos tipos de cáncer como en la boca, garganta y pulmones.
- Mal humor.
- Depresión.
- Menor resistencia física.
- Bajo rendimiento escolar y deportivo.
- Discusiones con familiares, amigos y amigas.

ACTIVIDAD 3.

Usa el lenguaje secreto y descubre algunas consecuencias que provoca fumar.

a	b	c	d	e	f	g	h	i	j
k	l	m	n	ñ	o	p	q	r	s
t	u	v	w	x	y	z			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10



1 .....



2 .....



3 .....



4 .....

Pregunta a algún fumador o fumadora, ¿cuánto se gasta al mes en cigarros? Ahora pregúntale qué se podría comprar con ese dinero si dejara de fumar. Una vez que tengas la respuesta reflexiona si es necesario gastar dinero en algo que daña tanto la salud. Platica con él o ella sobre las consecuencias de fumar.

2.3 ¿QUÉ OTRAS DROGAS EXISTEN?

Como ya vimos, existen drogas que son ilegales; algunas de ellas son la mariguana, los inhalables, la cocaína, la heroína y los alucinógenos. Sus efectos pueden dañar el cuerpo, la mente y las relaciones con los demás.

Se pueden clasificar de diferentes maneras; una de ellas es según los efectos que ocasionan en el cerebro.



ESTIMULANTES

Aceleran el funcionamiento del cerebro y se puede sentir nerviosismo y ansiedad. Un ejemplo es la cocaína.

¡Aceleran!



DEPRESORAS

No quiere decir que provoquen tristeza, sino que las personas se vuelven lentas. Ejemplos de estas drogas son la heroína y los inhalables.

¡Desaceleran!



ALUCINÓGENAS

Se perciben imágenes y sonidos que no son reales. Un ejemplo es la mariguana.

¡Hacen ver lo que no existe!

El uso de cada droga produce consecuencias distintas; para que tengas una idea de lo que pasa, revisa la siguiente información donde se concentran las más comunes:

CONSECUENCIAS A CORTO PLAZO

DROGAS ILEGALES



- Ojos rojos o mirada perdida.
- Sensación de mareo y náusea.
- Se pierde el equilibrio.
- Disminución o pérdida del apetito.
- Los músculos se debilitan.
- Se puede sentir euforia o relajación, pero sólo por un momento.
- Nerviosismo y ansiedad.
- Se ven cosas que no existen (alucinaciones).
- Sensación de estar perdido o perdida y no saber qué hacer.
- Aumento de la temperatura del cuerpo.
- Sensación de ser perseguido o perseguida.
- Comportamiento violento.
- Muerte repentina por consumir droga en exceso (sobredosis).
- Cambios en el estado de ánimo y en la conducta.
- Disminuye el rendimiento en la escuela.
- Cansancio, se siente el cuerpo pesado, no se puede dormir o se tiene mucho sueño.

CONSECUENCIAS A LARGO PLAZO

- Dependencia a la droga.
- Lesiones en la piel.
- Desnutrición.
- Anorexia.
- Diferentes tipos de cáncer.
- Se pueden contraer enfermedades como VIH o hepatitis.
- Enfermedades del corazón.
- Enfermedades del aparato respiratorio.
- Puede dañar para siempre las células del cerebro.
- Muerte por asfixia.
- Problemas para aprender y memorizar.
- Abandono de la escuela.
- Problemas con la familia.
- Delincuencia.
- Depresión.
- Violencia hacia uno mismo o una misma, incluso hacia los demás.



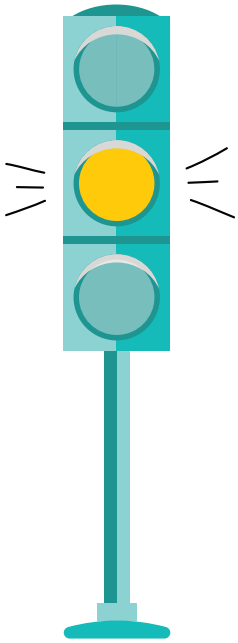
ACTIVIDAD 4.

¿Por qué crees que es importante que sepas distinguir cuando alguien está consumiendo alguna droga?

Es importante que prestes atención y que identifiques cuando alguien cercano a ti está consumiendo drogas para que puedas estar alerta, alejarte y compartir la información que has aprendido.

Las siguientes son algunas características de una persona que consume drogas:

- Tiene un aspecto descuidado y sin limpieza.
- Presenta cambios repentinos en el estado de ánimo.
- Muestra mal humor, cansancio, enojo y depresión.
- Está nervioso o nerviosa y se aísla de los demás.
- No se entiende lo que dice, puede hablar lento o rápido.
- No tiene interés en la escuela y en las actividades que antes le gustaban.
- Deja de ver a amigos o amigas que antes frecuentaba.
- Toma cosas que no son suyas.
- Es irresponsable.
- Miente o pelea constantemente.
- Se percibe mal aliento y olor desagradable de su cuerpo.
- Tiene las pupilas extremadamente grandes.
- No tiene hambre o come demasiado.
- Hace actividades en secreto.



ACTIVIDAD 5.

Completa las siguientes frases sobre el uso de drogas ilegales; utiliza las palabras que están en el recuadro.

sobredosis	miente	ansiedad
cerebro	alucinaciones	mente

1. Las drogas afectan el _____
2. Las drogas ilegales causan daños en el cuerpo y en la _____
3. Cuando alguien consume una droga en exceso se produce una _____
4. Una señal de alerta para saber si alguien consume drogas es que _____
5. Una consecuencia de las drogas es que se siente _____
6. Cuando alguien consume una droga e imagina cosas se dice que tiene _____

ACTIVIDAD 6.

A continuación se presentan dos historias diferentes. Dibuja en el último recuadro lo que tú creas que sucede al final o escríbelo en las líneas:



Es importante que reflexiones sobre las consecuencias que produce el consumo de drogas, toma en cuenta que puede afectar tu salud, la relación con los demás y tu futuro.

3. MITOS Y REALIDADES SOBRE LAS DROGAS

Un mito es algo que se cree pero que no se sabe con exactitud si es verdad o no. En la información que existe sobre las drogas hay muchos mitos que te pueden confundir; lee lo siguiente para que te enteres.

Mitos	Realidades
El cigarro sólo daña a la persona que fuma.	Quien fuma afecta a todas las personas que están a su alrededor, ocasionando que se vuelvan fumadoras pasivas.
El cigarro te hace ver atractivo o atractiva.	El cigarro provoca mal aliento, dientes amarillos y olor desagradable.
Es importante enseñar a los niños y las niñas a tomar.	En los niños y las niñas, los daños del alcohol afectan más rápido su salud.
Es mejor no hablar de drogas porque se estimula su consumo.	Es importante hablar de las drogas para estar informados e informadas y poder decir no.
Consumir cocaína una vez no es peligroso.	La cocaína provoca adicción desde las primeras veces que se prueba.
Sólo los niños y niñas de la calle consumen inhalables.	Cualquier persona está expuesta a consumirlos.
La mariguana no 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 la salud en general.
Las drogas quitan el estrés y ayudan a soportar los problemas.	Ciertas drogas pueden hacer que los problemas se olviden, pero probablemente aumentarán cuando pasen los efectos.
Dejar las drogas es fácil.	Es difícil dejarlas incluso desde la primera vez que se consumen. Quienes las usan de vez en cuando o con más frecuencia requieren de tratamiento y rehabilitación para salir de la adicción.

ACTIVIDAD 7.

Juega con tus compañeros y compañeras la **carrera contra las drogas**. Para avanzar en las casillas, contesta falso o verdadero; si respondes correctamente avanzas los kilómetros que se señalan hasta llegar a la meta. ¡Suerte en la carrera!

SALIDA



1. El cigarro sólo daña al que fuma. **4 km**

2. Fumar cigarro provoca mal aliento, dientes amarillos y olor desagradable. **1 km**

3. Es importante enseñar a los niños y niñas a beber alcohol. **3 km**

4. Las drogas quitan el estrés y ayudan a soportar los problemas para siempre. **4 km**

5. Es importante hablar de drogas para poder decir no. **2 km**

6. Consumir cocaína una vez no es peligroso. **3 km**

7. Sólo los niños y niñas de la calle consumen inhalables. **2 km**

8. Dejar las drogas es fácil. **2 km**

9. En niños y niñas los daños del alcohol son más fuertes y provocan mayor deterioro. **3 km**

10. La cocaína provoca adicción desde las primeras veces que se prueba. **3 km**

11. Para quienes las consumen, dejar las drogas puede ser difícil; requieren tratamiento. **1 km**

12. Fumar te hace ver atractivo o atractiva. **2 km**

13. Cualquier persona está expuesta a usar inhalables. **4 km**

14. Es mejor no hablar de drogas porque se estimula su consumo. **3 km**

15. Las drogas alucinógenas hacen ver cosas que no existen. **2 km**

16. La mariguana no hace daño porque es natural. **4 km**

META

Si conoces a personas que consumen drogas o vives en un lugar donde es común encontrarlas, es necesario que tengas las habilidades para evitar consumirlas. Conoce cuáles son.

4. ¡EVITAR EL CONSUMO DE DROGAS ESTÁ EN MIS MANOS!

Cuando alguien empieza a usar drogas desde una corta edad, aumentan las posibilidades de que las necesite todo el tiempo y no las pueda dejar tan fácilmente. Una manera que resulta muy buena para evitar el beber alcohol, fumar y usar otras drogas es la prevención, que se refiere a todas las acciones que se pueden hacer con tiempo, para que no se consuma ninguna droga.

Existen estrategias que te ayudan a evitar el consumo de drogas; entre ellas están proteger tu cuerpo, aprender a decir no cuando sea necesario, quererte y confiar en ti, tomar decisiones acertadas, manejar las emociones y planear tu futuro.

¡Si prevenimos el uso de drogas, podemos protegernos de los riesgos y consecuencias que ocasionan!

4.1 PROTEJO MI CUERPO

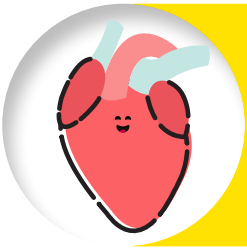
Para estar saludable y evitar que el alcohol, el tabaco y otras drogas lo dañen es necesario proteger tu cuerpo.



Protege tu cerebro; ejercítalo

Medita, resuelve ejercicios matemáticos, lee y cuenta historias, escribe a mano; haz actividades diferentes.

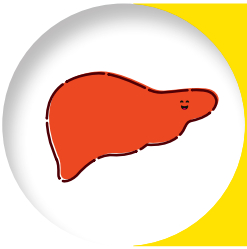
El alcohol, tabaco y otras drogas dañan las células del cerebro; no se puede pensar igual, no se tiene buena coordinación y no se pueden tomar decisiones acertadas.



Protege tu corazón

Practica un deporte y aliméntate sanamente comiendo frutas y verduras, pan integral y carnes sin mucha grasa.

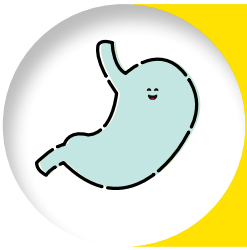
Cuando alguien usa drogas, su corazón trabaja más rápido para llevar oxígeno a otras partes del cuerpo, lo que ocasiona enfermedades graves.



Protege tu hígado

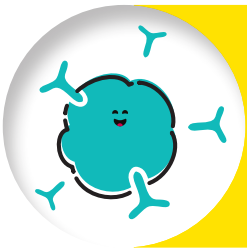
Come fresas, manzanas, frutos secos, jitomate y otros alimentos ricos en antioxidantes. Bebe mucha agua, no tomes refresco ni bebidas azucaradas.

La función del hígado es limpiar la sangre y desechar lo que no le sirve al cuerpo; y el alcohol lo obliga a trabajar aún más. En niños y niñas que consumen alcohol el daño es permanente.



Protege tu estómago

Consume frutas, verduras, cereales y lácteos para crear una capa que lo proteja.
Al beber alcohol o fumar, el estómago se irrita y provoca náuseas o vómito.



Protege tu sistema de defensa

Duerme por lo menos 8 horas diarias. Cuando descansas lo suficiente y consumes vitaminas E (nueces, almendras, cacahuates, espinacas) y C (cítricos, guayaba, naranja, kiwi), las defensas de tu cuerpo se mantienen altas.
Cuando alguien usa drogas, bajan sus defensas, lo que hace que tenga más probabilidades de que se enferme.



ACTIVIDAD 8.

Otra forma de proteger tu cuerpo es tener claro y organizado qué actividades realizas durante el día. Para ello, completa la siguiente tabla escribiendo o dibujando lo que haces diariamente; te puedes guiar con las opciones que se presentan en el cuadro de abajo. De acuerdo con lo que escribiste o dibujaste, ahora, en la siguiente columna, escribe qué sugieres o qué puedes mejorar para tener una vida más saludable.

Hora	¿Qué haces?	¿Qué mejorarías?
6:00 a 8:00		
8:00 a 12:00		
12:00 a 14:00		
14:00 a 16:00		
16:00 a 19:00		
19:00 a 22:00		

- Galletas
- Frutas y verduras
- Comida chatarra
- Cereales
- Carne
- Pollo
- Pescado
- Leer
- Jugar video juegos
- Hacer deporte
- Jugar con la tablet
- Escuchar música
- Ver televisión
- Jugar
- Tomar clase de pintura o de arte
- Bañarte
- Cepillarte los dientes
- Asistir a la escuela
- Jugar juegos de mesa
- Convivir con la familia o amigos y amigas
- Dormir

4.2 ME EXPRESO CON PALABRAS Y CON EL CUERPO

¿Sabías que comunicarnos es una necesidad?; cuando lo hacemos, nos relacionamos con otras personas para intercambiar o compartir ideas y sentimientos. Para que entiendan lo que decimos debemos hablar tan claro como el agua y tratar de ser siempre amables.

Al comunicarnos, transmitimos información con las palabras pero también con el cuerpo; la forma de mirar, la forma de pararnos, los movimientos de las manos y los gestos transmiten la manera de pensar y sentir.

Si quieres ser un gran comunicador o comunicadora, sigue tres pasos muy sencillos:

ESCUCHA Préstale atención a la persona con la que hablas y mírala a los ojos.

OBSERVA Identifica si con quien hablas está triste, alegre o enojado o enojada.

HABLA Comienza con una sonrisa, di lo que piensas y sientes, da siempre tu opinión. Si ves que la otra persona no habla mucho, tú puedes proponer temas que le interesen, por ejemplo programas de televisión, canciones, películas o juegos.

Habrá ocasiones en las que te enfrentes a situaciones difíciles y respondas de manera pasiva o agresiva; pero es mejor decir asertivamente las cosas que sentimos y pensamos.



Pasivo o pasiva:
No dice lo que piensa o siente por miedo al rechazo o porque cree que ofenderá con lo que diga; piensa que las opiniones de otras personas son más importantes que las suyas. Demuestra inseguridad.



Agresivo o agresiva:
Cree que sus opiniones y sentimientos son los más importantes y no le interesan los de otras personas. Cree que siempre tiene la razón. Exagera para demostrar su superioridad. Refleja enojo y agresividad.



Asertivo o asertiva:
Dice de forma directa, clara y honesta lo que piensa y siente, pero también escucha las opiniones de otras personas. Respeta y acepta que alguien puede no estar de acuerdo con lo que expresa; busca solucionar el conflicto.

A veces, para ser parte de un grupo puedes hacer o decir lo que otra persona quiere, y llevar a cabo acciones que no son saludables y pueden dañar tu cuerpo. Es importante que aprendas a decir lo que piensas y sientes de forma clara, segura, sin agredir a nadie, así lograrás que te escuchen y actuarás con asertividad.

Lee la historia e identifica quién se comporta de forma pasiva, agresiva y asertiva.

Maricela, Luisa y Gabriela van juntas en el mismo salón. Gustavo también va con ellas y siempre las invita a irse de pinta, les dice que es súper divertido porque juegan y después se fuman un cigarro. Las amigas comienzan a opinar si ir o no.



Maricela _____ Luisa _____ Gabriela _____



Cómo actuar con asertividad

Qué decir	Cómo decirlo
• Identifica lo que quieres decir. • Di lo que sientes o piensas con firmeza y amabilidad. • Toma en cuenta y respeta a la persona con la que estás hablando. • Da a conocer tus razones. Por ejemplo: "No creo que sea correcto", "me parece peligroso", "no quiero". • Dile a la otra persona que, aunque tú no estás de acuerdo, aceptas que ella piense diferente a ti; por ejemplo: "Ésa es tu opinión, pero yo..."	• Habla con un tono de voz fuerte y con confianza; no en voz baja. • Mira directamente a los ojos a la persona con la que estás hablando; no mires a los lados o al suelo. • Tus gestos y expresiones deben ser congruentes con lo que digas, por ejemplo: no sonrías cuando estás enojado o enojada. Párate derecho o derecha, con la cabeza levantada.



ACTIVIDAD 9.

Lee las siguientes situaciones y escribe en el recuadro tu respuesta asertiva.

En una fiesta familiar tu primo te dice que salgan para tomar una cerveza. Tú no quieres porque sabes que el alcohol te hace mucho daño y más a tu edad.	RESPUESTA ASERTIVA

Una compañera te ha invitado varias veces a fumar al salir de la escuela. Tú le has contestado que luego, pero hoy te has decidido a decirle que no te interesa fumar.	RESPUESTA ASERTIVA

4.3 NO ME DEJO PRESIONAR, POR ESO DIGO QUE ¡NO!



Todas las personas tienen derecho a decir ¡no! sin sentir culpa ante las situaciones que no les gustan. En ocasiones puedes creer que si dices lo que piensas, tu familia o tus amigos y amigas pueden sentirse mal o dejar de hablarte, pero es importante que sepan lo que no te gusta o en lo que no estás de acuerdo.

Cuando tenemos un grupo de amigos y amigas nos sentimos bien porque formamos parte de él; y nos gusta participar en sus actividades. Puedes tener la idea de que pertenecer a un grupo significa hacer y pensar lo mismo; pero si te dejas llevar sin tomar en cuenta lo que quieres, tus valores y en lo que crees, puede ponerte en situaciones de riesgo.

Es necesario que lo consideres, sobre todo cuando se trata de alcohol, tabaco y otras drogas; pues a veces, por sentirte grande, puedes aceptar una invitación para fumar, tomar o consumir alguna droga.



Puede ser que familiares, amigas o amigos te presionen para que consumas alguna droga. Sigue estos consejos para que puedas rehusarte a consumirlas.

TÉCNICA	EJEMPLOS DE LO QUE PUEDES DECIR O HACER
Di frases cortas y claras, mira a los ojos.	"No quiero." "No me interesa." "No las necesito."
Interrogación: responde con una pregunta.	"¿Qué tiene de raro que no quiera probar?" "¿Por qué tomas o fumas?"
Disco rayado: repite cuantas veces sea necesario que no deseas hacerlo, hasta que la otra persona tenga claro que no quieres consumir.	"No, gracias, no quiero." "No, gracias, no quiero." "No, gracias, no quiero." "No, gracias, no quiero."
Da una razón informada.	"No, gracias, he leído y fumar me daña los pulmones."
Haz una broma.	"No, gracias, el alcohol y yo no nos llevamos nada bien."
Sugiere otra actividad.	"¿Y si mejor andamos en bicicleta?" "¿Y si mejor vamos al cine?"
Aléjate.	No digas nada, sólo aléjate.

Decir ¡no! cuando lo creas necesario te dará fuerza y te hará sentir con más seguridad.



ACTIVIDAD 10.

Otra estrategia que te puede ayudar para protegerte del uso de alcohol, tabaco y otras drogas es identificar ventajas y desventajas de no consumirlas. En esta tabla escribe todas las que se te ocurran.

Ventajas	Desventajas

¿Qué identificaste más, ventajas o desventajas?_____

¿Crees que ahora puedes enfrentar mejor la presión para tomar, fumar o consumir otras drogas?, ¿por qué?

4.4 LA DECISIÓN ES MÍA

No puedes evitar enfrentarte a problemas o malentendidos; pueden darse con tu familia, tus amigos o amigas, en la escuela o con otras personas con las que te relacionas. Los problemas te hacen crecer y son oportunidades para que aprendas a convivir con los demás.

Recuerda que siempre estás tomando decisiones, como qué hacer si se te olvidó la tarea, a qué puedes jugar si está lloviendo, qué deporte practicar o qué grupo de amistades tener.

Una estrategia para prevenir el uso de drogas es que aprendas a resolver problemas y tomar decisiones acertadas; ¿cómo puedes lograrlo?

Es importante que aprendas a tomar decisiones, porque al mismo tiempo podrás solucionar problemas y tendrás mayor seguridad en lo que hagas y digas.





ACTIVIDAD 11.

Lee la siguiente situación y sigue los pasos para que resuelvas el problema y tomes la mejor decisión:

Situación: Tienes que entregar un proyecto de investigación al día siguiente y te llevará toda la tarde hacerlo, pero un amigo cumple años y te invita a su fiesta ese día. ¿Qué vas a hacer?

1. ¿Cuál es el problema? _____
2. ¿Cuáles son las posibles soluciones?

Alternativa 1 _____
Alternativa 2 _____
Alternativa 3 _____

3. Para cada alternativa piensa en las consecuencias (ventajas y desventajas):

Alternativa	Ventajas	Desventajas
1		
2		
3		

4. ¿Qué alternativa elegiste?, ¿por qué?

_____

5. ¿Cómo la vas a poner en práctica?

Solución: _____

Plan:

Primero: _____
Segundo: _____
Tercero: _____
Cuarto: _____

SUGERENCIAS PARA RESOLVER PROBLEMAS Y TOMAR MEJORES DECISIONES:

- Ponte en el lugar de la otra persona y escucha lo que tiene que decir.
- Hazte responsable de las decisiones que tomes.
- Demuestra una actitud positiva para resolver el problema.
- No respondas de manera impulsiva; es decir, con lo primero que se te ocurra.
- Pide ayuda o consejo si lo crees necesario.
- Reflexiona, investiga y pregunta antes de resolver un problema o tomar una decisión; ¡infórmate!
- Toma en cuenta que lo que decidas tendrá consecuencias para ti y para quienes tienen que ver con el problema.

Aprender a resolver problemas de manera positiva, tomando decisiones que te beneficien, te ayudará a mantenerte lejos de las drogas y a saber qué hacer si llegas a estar en contacto con ellas.

4.5 AUMENTANDO LA CONFIANZA EN MÍ

En ocasiones lo que te dicen otras personas puede afectar cómo te ves; pero si te quieres y te sientes bien contigo podrás tener relaciones positivas, rechazar las que te hacen daño y hacerte cargo de tus decisiones. Lo primero que tienes que hacer es conocerte y aceptarte tal y como eres. Para ello:



Dedica tiempo para trabajar contigo: Sé honesto u honesta, revisa tus defectos y cualidades y ve si quieres cambiar algo.

Ten disposición para cambiar: Crecemos pensando que así seremos toda la vida, pero siempre habrá experiencias nuevas que te hacen ser una mejor persona. Atrévete a hacer algo que no habías hecho antes.

Sé paciente y constante: No todo se da rápidamente, reconoce que puedes equivocarte y aprender de tus errores; intentarlo todos los días te servirá para lograr todo lo que te propongas.

Respétate y acéptate tal como eres: No te critiques ni te juzgues; recuerda que todo lo que haces es importante. Evita pensamientos negativos sobre ti y no actúes para quedar bien con otra persona.

Cuando confías en ti, te quieres y sabes que puedes lograr lo que te propongas, es mucho más fácil evitar el uso de drogas.



ACTIVIDAD 12.

Escribe en cada espacio lo que se te pide, así podrás conocerte mejor:

¿Qué hago bien?	
¿Qué me gusta de mi cuerpo?	
¿Quiénes confían en mí?	
¿Qué me hace estar contento o contenta?	
¿Cómo cuido mi cuerpo?	
¿Qué quiero cambiar de mí?	

¿Ya te fijaste en tus respuestas? A veces no te das cuenta de tus cualidades y habilidades, pero es necesario observarlas para que te conozcas y te sientas con más seguridad.

Ponte tinta en un dedo y presiona aquí

Quedó tu huella, la cual es única e importante porque ¡no hay otra igual!

4.6 MANEJANDO MIS EMOCIONES

Otra estrategia para evitar el uso del alcohol, tabaco y otras drogas es aprender a expresar y manejar las emociones.

Cada persona tiene una forma diferente de expresar lo que siente; es natural que experimentes sentimientos como alegría, tristeza, amor, enojo, vergüenza, celos, envidia o desesperación.

El cuerpo es quien te avisa cuando sientes emociones:

Reconoce lo que sientes para que puedas expresarlo de manera adecuada, sin que lastimes a otras personas ni a ti con acciones o conductas que perjudiquen tu salud, como fumar, beber o usar otras drogas.



Te duele la cabeza cuando te enojas.

Te pones rojo o roja cuando tienes vergüenza.

Sientes que te late más rápido el corazón cuando estás alegre.

Te sudan las manos cuando te sientes nervioso o nerviosa.

A veces puedes pensar que es mejor guardarte las emociones, que eso te hace más fuerte; pero tarde o temprano lo vas a expresar de alguna manera negativa, como por ejemplo insultando, gritando o pegando. Es necesario que aprendas a manejar lo que sientes; algunas sugerencias para lograrlo son:

1 Identifica tus emociones

¿En qué momento me enojo?, ¿cuándo estoy contento o contenta?, ¿qué me pone triste?

2 Acéptalas como tuyas

Reconozco y acepto que estoy enojado o enojada, alegre o triste porque...

3 Muestra tus emociones

No las escondas por temor a que se burlen de ti; demuéstralas sin lastimar para que las demás personas entiendan por qué estás actuando así.

4 Exprésalas de forma positiva

Dilas verbalmente, no dejes que las adivinen; expresa lo que quieres decir en forma breve y sin tanto "rollo". Habla en primera persona (yo... a mí... me pasa que...).

5 Expresa con tu cuerpo lo que dices con palabras

Es dificil saber lo que una persona siente cuando expresa algo distinto con su cuerpo (por ejemplo, tener cara de alegría cuando lo que sientes es enojo). Que lo que digas con palabras y expreses con tu cuerpo sea lo mismo, para que la otra persona entienda lo que estás sintiendo.



ACTIVIDAD 13.

Para identificar algunas emociones, completa las siguientes frases:

1. Cuando me enojo con alguien, me siento _____
2. Cuando estoy contento o contenta, lo demuestro _____
3. Cuando me regañan, me siento _____
4. Cuando tengo un problema, me siento _____
5. Cuando tengo miedo, lo que hago es _____

Si identificas cómo reaccionas cuando sientes una emoción, puedes ver cuál es la mejor manera para expresarla.

4.7 DISFRUTO Y ME RELAJO

La palabra estrés la usamos cuando nos sentimos presionados o presionadas por algo; podemos sentirlo de vez en cuando y lo expresamos de manera distinta. Se manifiesta en nuestro cuerpo produciendo cambios físicos y emocionales.

Algunas personas creen que fumar o tomar puede relajarlas y hacerlas olvidarse de sus preocupaciones, pero están afectando más su salud y no se sentirán mejor, pues el efecto es pasajero y volverá la tensión si no aprenden a manejarla.

Cuando sientes estrés puede ser que:

- No puedas dormir.
- Aprietes tus músculos.
- Te duela el estómago.
- Las manos te suden.
- Se acelere tu corazón.
- Te duela la cabeza.
- Sientas desesperación, flojera y enojo.



Puedes sentir estrés cuando cambias de escuela, presentas un examen, participas en una competencia deportiva, cuando te enojas con algún amigo o amiga o cuando debes exponer en clase.



¿QUÉ HACER PARA RELAJARTE?

- Platica con un familiar o un amigo o amiga sobre cómo te sientes.
- Ríete mucho o lee algo que te haga reír.
- Haz ejercicio, un deporte o alguna actividad que te guste.
- Come saludablemente y duerme por lo menos 8 horas diarias.
- Aprende a decir ¡no!, cuando sea necesario.
- Busca algo que te guste hacer como escuchar música o platicar.
- Habla amablemente contigo diciendo frases que te relajen como “lo lograré”, “sé que puedo”, “todo va a estar bien”.

Hay algunas técnicas que te pueden ayudar a estar tranquilo o tranquila; practícalas para que formen parte de tu vida:



Aprende a respirar
Siéntate en una posición cómoda, con la espalda recta, los pies en el piso, respira profundamente y concéntrate en tu respiración; hazlo así por un minuto y aumenta el tiempo cada vez.



Piensa positivo
Paso 1. Cuando tengas algún pensamiento negativo, detente y piensa en lo positivo de la situación.
Paso 2. Cambia los “yo no puedo” por “yo puedo” o “yo lo haré”.



Actúa
No lo dejes para después, prepárate, practica, ensaya o estudia; así disminuirás la tensión al concluir todas tus actividades a tiempo.



Imagínate en la situación
Practica mentalmente lo que dirás y harás; así te sentirás seguro o segura cuando llegue el momento de hacerlo.



Tiempo fuera
Alejate de lo que te está provocando estrés; repite palabras que te ayuden a calmarte, por ejemplo “todo tiene solución”, “todo estará bien”, “ya no voy a pensar en eso”. Cuando estés tranquilo o tranquila puedes platicarlo con alguien.

4.8 APROVECHANDO MI TIEMPO AL MÁXIMO

El tiempo libre es el que tienes después de cumplir con tus responsabilidades, como ir a la escuela y hacer la tarea. Saber utilizarlo te ayudará a que organices mejor tu día y a que realices actividades que te hagan sentir bien, no perjudiquen tu salud y en las que puedas desarrollar alguna habilidad.

En ocasiones puedes creer que sólo aprendes en la escuela; pero el tiempo libre es una buena oportunidad para desarrollar otros conocimientos que complementan tu crecimiento.



Aprovecha tu tiempo y lleva a cabo actividades que te mantengan lejos del alcohol, el cigarro y otras drogas.

ACTIVIDAD 14.

Anota en el formato las actividades que haces en casa y las que realizas fuera de ella. También identifica qué otras actividades puedes hacer.

En mi casa	Fuera de mi casa	¿Qué otra actividad puedo hacer?
1.	1.	
2.	2.	
3.	3.	
4.	4.	
5.	5.	

Compártelas con tus amigos o amigas y aumenta tu lista con las ideas que se les ocurran.

A veces se te pueden ocurrir ideas que no puedes hacer en ese momento; anótalas en un papelito y guárdalas en un bote o caja para que las realices cuando tengas tiempo libre.



4.9 PLANEANDO MI VIDA

Hacer planes y saber, por ejemplo, qué quieres estudiar cuando seas grande te ayuda a imaginar cómo quieres que sea tu vida. Tal vez no sepas qué vas a hacer más adelante, pero puedes empezar poniéndote metas que te ayuden a conseguir lo que te propones en este momento; puedes pensar en las acciones que vas a realizar para llegar a esa meta; a este proceso se le llama proyecto de vida.



Un proyecto de vida es una guía de cómo quieres que sea tu vida. Los pasos para lograrlo y saber los resultados que deseas obtener facilitan el logro de tus metas.

¿Cuáles son las ventajas de realizar tu proyecto de vida?

- Te conoces mejor.
- Eres más independiente.
- Identificas tus habilidades y desarrollas otras.
- Eres constante para alcanzar tus metas.
- Te esfuerzas por superarte.



ACTIVIDAD 15.

¿Por qué crees que es importante pensar en lo que quieres ser en tu vida?

Sigue estos pasos para elaborar tu proyecto de vida; el formato te ayudará a organizar tus ideas.

Así soy

Describe tus características físicas y habilidades.

Lo que quiero ser

Estas preguntas te pueden servir para planear tus metas:

- ¿Qué habilidad quiero desarrollar?
- ¿En qué soy bueno o buena y quiero ser mejor?
- ¿Cómo quiero ser con las personas, con mi familia y mis amistades?
- ¿Qué quiero estudiar cuando crezca?

Lo que debo hacer para lograrlo

Escribe las acciones que debes realizar para lograr tus metas.

Así soy	Lo que quiero ser (metas)	Lo que debo hacer para lograrlo
	Personales:	
	Familiares:	
	Escolares:	
	Profesionales:	

Escríbete una carta visualizándote dentro de 10 años; piensa qué te gustaría decirte, qué quieres lograr:



Un día del año 2026

Querido o querida yo:

5. 10 CLAVES PARA EVITAR EL CONSUMO DE DROGAS

1. Lleva una vida saludable; cuida tu cuerpo, aliméntate bien, practica algún deporte y haz una actividad que disfrutes.
2. Evita realizar cualquier actividad que te perjudique o ponga en riesgo tu vida.
3. Si tienes dudas sobre los efectos de alguna droga, infórmate; no creas todo lo que te digan sobre ellas.
4. Expresa lo que sientes y piensas de forma clara y sin lastimar a otras personas.
5. Toma tus propias decisiones, responsabilízate de ellas y no hagas lo que otros u otras quieren.
6. Si no estás de acuerdo en algo, exprésalo y busca soluciones.
7. Quiérete y acéptate tal y como eres, te sentirás libre y feliz.
8. Ten pensamientos positivos, habla amablemente contigo y ríete mucho para liberarte del estrés.
9. Usa tu tiempo libre en actividades que te hagan sentir bien y en las que desarrolles una habilidad.
10. Haz tu proyecto de vida, para que visualices las metas que deseas alcanzar.

BIBLIOGRAFÍA

Centros de Integración Juvenil A.C. (s/f). *¿Drogas? ¡Mejor infórmate!* En: http://www.cij.gob.mx/drogasinformate/pdf/drogasmejorinformateversionparajovenes.pdf. Consultada el 7 de abril 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. (s/f). *Adicciones: Consecuencias a corto y largo plazo asociadas al consumo de sustancias adictivas.* México: Secretaría de Salud/Gobierno Federal/DIF/Fundación Rio Arronte I.A.P. En: http://www.conadic.salud.gob.mx/pdfs/nueva_vida/nv1e_folletoconsecuencias.pdf. Consultada el 4 de mayo de 2016.

Di Loretto, M., Olivera, C. (2015). *Manual de tabaquismo para niños*, Argentina: Asociación Argentina de Tabacología.

Don Bosco. Confederación de Centros Juveniles de España (s/f). *Tabaquismo. Material didáctico para la prevención del consumo de tabaco en menores.* España; Gobierno de España, Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. En: http://www.confedonbosco.org/sites/default/files/contenidos_materiales_tabaco_definitivo.pdf. Consultada el 5 de abril de 2016.

El manejo del tiempo libre. Plan amanecer. En: http://www.lafamilia.info/index.php?destino=/colegios/auladepadres/formaciondepadres/formacion06.php?. Consultada el 31 de marzo de 2016.

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.

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

Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito. (2013). *Guía del comunicador. Información para prevenir adicciones.* México: UNODC. En: http://www.cenadic.salud.gob.mx/PDFS/GuiaComunicador2014.pdf. Consultada el 10 de abril de 2016.

Rubín Martín, A. (s/f). *Principales riesgos para la salud.* En http://www.lifeder.com/factores-que-influyen-en-la-salud/. Consultada el 4 de abril 2016.

Secretaría de Salud. (2009). *Manual para el capacitador, Mitos y realidades de las drogas, Campaña Nacional de Información para una Nueva Vida.* México: Secretaría de Salud, Sedesol, DIF.

Sedronar (2009). *Tramando redes de prevención: Cuando los consumos son un problema Material para alumnos de séptimo grado.* Argentina: Secretaría de Programación para la Prevención de la Drogadicción y la Lucha contra el Narcotráfico.

Sedronar (2014), *Tramando redes de prevención: Cuando los consumos son un problema. Material para alumnos de sexto grado.* Argentina: Secretaría de Programación para la Prevención de la Drogadicción y la Lucha contra el Narcotráfico.

Sedronar (2014). *Tramando redes de prevención: Guía de trabajo para docentes de 5° grado. Cuerpos y salud.* Argentina: Secretaría de Programación para la Prevención de la Drogadicción y la Lucha contra el Narcotráfico.

Universidad de Cantabria. (s/f). *Salud pública y atención primaria a la salud. Tema 2.1 Factores determinantes de la salud.* España: Universidad de Cantabria, Open course ware. En: http://ocw.unican.es/ciencias-de-la-salud/salud-publica-y-atencion-primaria-de-salud/material-de-clase/bloque-ii/2.1_factores_determinantes_salud.pdf Consultada el 30 de marzo de 2016.

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.

RESPUESTAS A LAS ACTIVIDADES

Actividad 3

1. Cáncer en la boca
2. Se dañan los pulmones
3. Manchas en los dientes
4. Mal aliento

Actividad 5

1. Cerebro
2. Mente
3. Sobredosis
4. Miente
5. Ansiedad
6. Alucinaciones

Actividad 7

1. Falso
2. Verdadero
3. Verdadero
4. Falso
5. Verdadero
6. Falso
7. Falso
8. Falso
9. Verdadero
10. Verdadero
11. Verdadero
12. Falso
13. Verdadero
14. Falso
15. Verdadero
16. Falso



Centro de Atención Ciudadana Contra las Adicciones (Sí CONADIC)

01 800 911 2000

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