HABLEMOS SOBRE EL ALCOHOL, TABACO Y OTRAS DROGAS



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

Introducción 4

1. La adolescencia: una etapa llena de cambios 5

1.1 ¿Cuáles son los riesgos en la adolescencia? 7

1.2 Adolescencia y consumo de drogas en México 11

2. ¿Qué debo saber sobre las drogas? 15

2.1 ¿Qué es una droga? 15

2.2 Del uso a la adicción solo hay un paso 18

2.3 ¿Qué pasa en el cerebro si se consumen drogas? 21

2.4 ¿Qué lleva a las y los adolescentes a consumir tabaco, alcohol y otras drogas? 24

3. Alcohol 26

3.1 Efectos y consecuencias del alcohol 27

4. Tabaco 30

4.1 Radiografía del cigarro 31

4.2 ¿Qué pasa en el organismo cuando se fuma tabaco? 34

5. Drogas ilegales 39

6. Dialogando sobre el consumo de drogas 43

6.1 Factores de riesgo 43

6.2 Mitos y realidades 45

7. Estrategias de prevención para padres 48

7.1 Comunicación: la base de la familia 49

7.2 Construyendo una autoestima sana 54

7.3 Avalancha de emociones 59

7.4 ¿Cómo resolver problemas y tomar decisiones responsables? 64

7.5 Hábitos de vida saludable 67

7.6 ¿Cómo manejar el tiempo libre? 71

8. Estrategias de prevención para maestros 73

8.1 La escuela: un factor de protección 73

8.2 El fomento de conductas saludables 76

8.3 Decálogo para prevenir adicciones 80

9. Señales de alerta 81

10. Consejos de padres y maestros 82

Bibliografía 83

INTRODUCCIÓN

Te damos la bienvenida al taller *Hablemos sobre el alcohol, tabaco y otras drogas*. En este espacio encontrarás la información y herramientas necesarias para que desarrolles habilidades y cuentes con estrategias para prevenir el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas en las y los adolescentes.

El consumo de estas drogas es una problemática social y de salud a nivel mundial. Está comprobado que es en la adolescencia cuando se incrementa el riesgo de consumo, debido a que en esta etapa, las y los adolescentes buscan establecer su propia identidad, lograr su autonomía y experimentar cosas nuevas.

Existe evidencia científica sobre los efectos y consecuencias individuales y sociales que provoca el uso y abuso de estas sustancias, las cuales ocasionan daños físicos, emocionales, sociales y económicos no sólo a quien las consume, sino también a las personas que están a su alrededor.

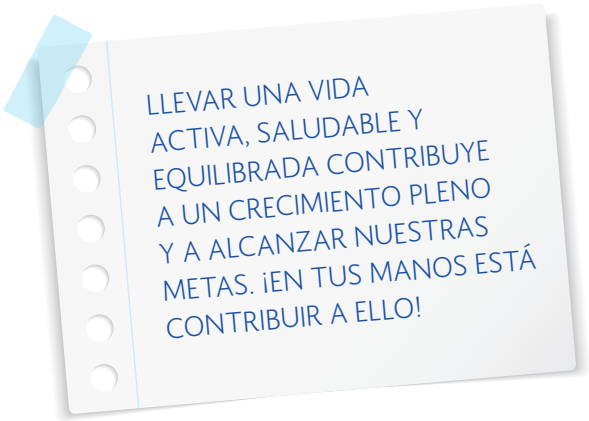
Por lo anterior, este taller está dirigido a padres de familia, así como a maestros de adolescentes entre 13 y 17 años, para que desde casa o el salón de clases contribuyan a informar, motivar y reflexionar sobre la importancia de mantenerse alejados(as) de las drogas.

El taller brinda información general para ambos: hace un recorrido por las características de la adolescencia, sus riesgos y algunos datos estadísticos relacionados con el consumo de drogas en esta etapa. Posteriormente, habla de las drogas, su clasificación, los efectos de su consumo en el cerebro, y da una descripción más detallada de las principales drogas, legales e ilegales.

Con el fin de ofrecer información dirigida a tus necesidades específicas, se hace una distinción entre padres y maestros. Como padre, se te proporcionan estrategias de prevención, como el fomento de la comunicación dentro de la familia, la construcción de una autoestima sana, la toma de decisiones, el manejo de emociones y el desarrollo de hábitos saludables en tus hijos adolescentes.

En la parte dirigida a ti como maestro, se describe cómo la escuela puede ser un factor de protección para evitar el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas, y cómo puedes también fomentar conductas saludables en tus alumnos. Finalmente se presentan las señales de alerta en caso de que identifiques un consumo, así como a dónde puedes acudir para solicitar ayuda profesional.

En el taller se realizarán actividades en las que podrás expresar tus experiencias, reflexionar en torno a las consecuencias del consumo de drogas, e identificar estrategias con las que puedes ayudarlos a estar protegidos.



1. LA ADOLESCENCIA: UNA ETAPA LLENA DE CAMBIOS



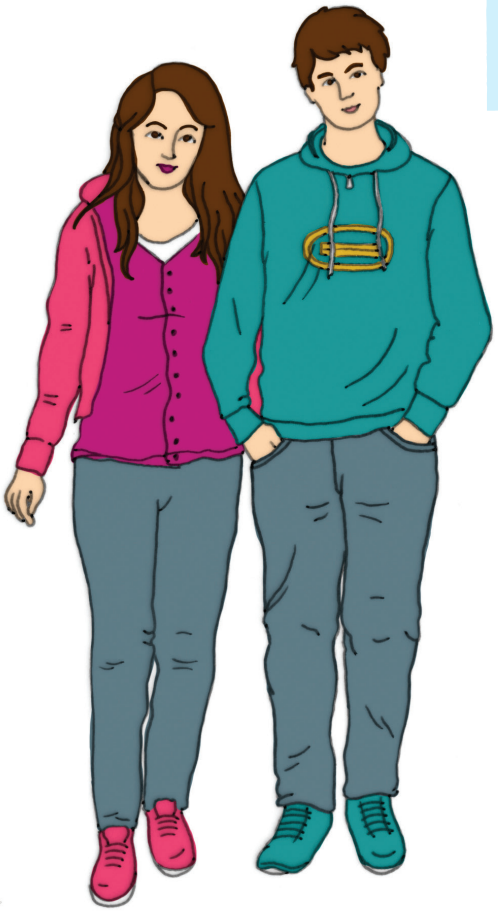
De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, la adolescencia comprende la etapa de la vida de los 12 a los 19 años y se caracteriza por importantes cambios físicos, psicológicos, emocionales y sociales.

Ser adolescente no sólo tiene que ver con la edad o los cambios físicos, también se modifica su estado de ánimo, su manera de pensar, la forma en que se vincula con amigos y amigas, así como con sus padres[1], maestros[2] y con la gente que le rodea. De manera general, se caracteriza por la búsqueda de la autonomía y la independencia personal para adquirir una identidad propia. Es en esta etapa cuando se desarrollan las habilidades necesarias para poder desenvolverse en la vida adulta y aumenta también la influencia de los demás.

En esta búsqueda de independencia, las y los adolescentes necesitan sentirse parte de un grupo, por lo que establecen lazos con personas de su misma edad. Si no cuentan con las herramientas necesarias, este sentido de pertenencia puede llevarlos(as) a reproducir patrones de conducta no beneficiosos, como el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas.

LA ADOLESCENCIA ES LA ETAPA EN LA QUE UNA PERSONA TRANSITA DE LA NIÑEZ A LA VIDA ADULTA. SE DIVIDE EN DOS FASES: ADOLESCENCIA TEMPRANA (12 A 15 AÑOS) Y ADOLESCENCIA TARDÍA (15 A 19 AÑOS).

1. Para efectos de este cuadernillo, el término *padres* incluye tanto a padres como a madres de familia.
2. Cuando se utilice el término *maestros* a lo largo de este cuadernillo, se estará haciendo referencia tanto a maestros como a maestras.



CARACTERÍSTICAS DE LAS Y LOS ADOLESCENTES:

- Cambios fisiológicos y hormonales como acné y problemas en la piel.
- Mayor secreción de sudor, y por consecuencia, olor corporal más intenso.
- Aumento en el peso, talla y masa corporal.
- Mujeres: Aparición de la menstruación, ensanchamiento de caderas, desarrollo del busto, aparición de vello donde antes no había.
- Hombres: Se modifica el tono de voz, crece vello donde antes no había e inician los "sueños húmedos".[3]
- Sentimientos de competencia y de pertenencia con sus pares y con la sociedad.
- Desarrollo de una identidad personal y búsqueda de autonomía e independencia de su familia.
- Mayor necesidad de ser reconocidos(as), principalmente por su grupo de amistades.
- Sus gustos pueden cambiar y es común que empiecen a tener nuevas vivencias.
- Cambios de humor repentino; por ejemplo, estar enojados(as) y luego tristes o alegres en poco tiempo.
- Inquietud por conocer y explorar cosas nuevas.
- Rebeldía ante la autoridad.
- Búsqueda de espacios de creación y entretenimiento.
- Sentimiento de incomprensión por parte de padres y maestros.
- Los cambios físicos y emocionales pueden provocar la necesidad de experiencias nuevas, lo que hace más fácil que se enfrenten a situaciones de riesgo.

3. Este término hace referencia a la eyaculación de semen que tienen los adolescentes durante el sueño. Pueden estar o no, acompañados de sueños eróticos.

Debes tomar en cuenta que los cambios físicos no se dan de la misma forma ni al mismo tiempo; cada adolescente tiene su propio proceso de desarrollo. Asimismo, es importante que consideres que se les puede dificultar adaptarse a su nuevo aspecto físico, y que al mismo tiempo, deben encontrar un lugar propio en su familia y la sociedad.

PUEDES SENTIRTE DESCONCERTADO RESPECTO A CÓMO TRATARLOS(AS), PUES YA NO SON UNOS(AS) NIÑOS(AS) PERO TAMPOCO HAN ALCANZADO LA MADUREZ DE UN ADULTO. ESTA ETAPA REQUIERE DE UN TRATO Y UNA COMPRENSIÓN DIFERENTE.

1.1 ¿CUÁLES SON LOS RIESGOS EN LA ADOLESCENCIA?

La adolescencia es una etapa en la que se pueden presentar diversos comportamientos que pongan en riesgo a la persona; como el consumo y abuso de alcohol, tabaco y otras drogas, embarazos y partos precoces, enfermedades de transmisión sexual, violencia, accidentes, depresión, desórdenes alimenticios, falta de ejercicio, entre otros. Estos comportamientos pueden afectar la capacidad de las y los adolescentes para crecer y desarrollarse plenamente, de igual forma, ponen en riesgo su salud.



La Organización Mundial de la Salud (OMS), en su reporte de 2014, menciona que:

1.3 MILLONES DE ADOLESCENTES MURIERON,
en su mayoría, por causas prevenibles o tratables.



Las lesiones por accidentes de tránsito fueron la principal causa de muerte, con

330 ADOLESCENTES
muertos al día.





Se registraron

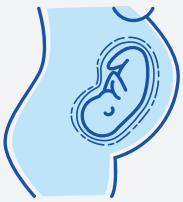
49 NACIMIENTOS
por cada mil adolescentes de 15 a 19 años en el mundo entero.

Según estudios, las y los adolescentes son la población con más alto índice de consumo de drogas debido a la etapa de vida en la que se encuentran, así como a la presencia de ciertos factores de riesgo.

El uso de alcohol, tabaco y otras drogas puede resultar atractivo y útil para "solucionar" aparentemente conflictos que surjan en esta etapa; también influye la presión de amigos y amigas, además de la necesidad de pertenecer a un grupo. En la adolescencia es cuando se suele tomar la decisión de experimentar o no con alguna droga, por lo que resulta relevante que tanto padres como maestros identifiquen los factores que puedan estar poniendo en riesgo a las y los adolescentes.

¡ASUME TU PAPEL COMO AGENTE PROTECTOR, PARA QUE LA PREVENCIÓN SEA UNA HERRAMIENTA EFICAZ PARA EVITAR EL CONSUMO!

Otros comportamientos de riesgo en la adolescencia son:

EMBARAZOS Y PARTOS PRECOCES 	• Las complicaciones relacionadas con este comportamiento son la segunda causa de muerte entre mujeres de 15 a 19 años en todo el mundo. • Aproximadamente el 11% de los nacimientos a nivel mundial corresponden a mujeres entre 15 y 19 años. • El acceso limitado a la información y a los servicios de anticoncepción incrementa el número de adolescentes embarazadas y que dan a luz a una edad temprana. • La falta de atención prenatal de calidad a las adolescentes.
ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL (VIH) 	• Más de dos millones de adolescentes viven con VIH. • Las muertes debido a esta enfermedad se deben a que no todas las y los adolescentes reciben atención y el apoyo que necesitan para mantenerse sanos(as) y prevenir la transmisión. • Muchos de las y los adolescentes desconocen cómo protegerse, no disponen de los medios para ello y no cuentan con asesoramiento sobre el tema.
DEPRESIÓN 	• La depresión es la principal causa de muerte y discapacidad entre adolescentes. • Provoca una situación emocional que altera el estado de ánimo, y se identifica por falta de interés en las actividades diarias, aburrimiento, sentimientos de rechazo o abandono, descuido en el arreglo personal, así como por ideas y pensamientos de que "no vale la pena vivir". • Puede manifestarse de diferente manera, dependiendo de la edad, las características familiares y sociales, y la comunicación y habilidades sociales que tienen las y los adolescentes para interactuar con las personas que los rodean y que son de su confianza.

VIOLENCIA 	• Son actos en los cuales, de forma intencional, se somete, domina, controla o agrede física o emocionalmente, y tienen como objetivo causar daño. • Es una causa importante de muerte; se calcula que todos los días mueren 180 adolescentes en el mundo como consecuencia de distintos tipos de violencia. • A nivel mundial, el 30% de las mujeres de 15 a 19 años sufren violencia por parte de su pareja. • Un alto porcentaje de niños y niñas que han sufrido algún tipo de violencia, cuando llegan a la adolescencia cometen delitos; esta conducta puede seguirse hasta la vida adulta. • Son actos de violencia el maltrato infantil y el abuso sexual.
DESÓRDENES O TRASTORNOS ALIMENTICIOS 	• Son enfermedades en las que existe una distorsión en la forma en cómo se percibe la imagen corporal, un temor a engordar, deseos obsesivos por bajar de peso y conductas para evitar aumentar. • Los modelos “idóneos” establecidos por la sociedad y la comparación con otros(as) han contribuido a la aparición de desórdenes en la alimentación. • Los principales son la anorexia nerviosa, la bulimia y la obesidad. • Se pueden presentar síntomas de depresión, ansiedad y/o abuso de alcohol, tabaco u otra droga.

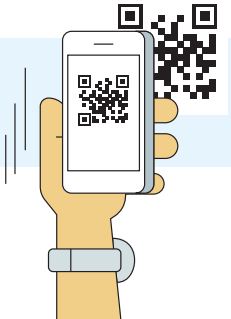
FOMENTAR PRÁCTICAS SALUDABLES DURANTE LA ADOLESCENCIA Y ADOPTAR MEDIDAS DE PROTECCIÓN CONTRA ESTOS RIESGOS ES FUNDAMENTAL PARA LA PREVENCIÓN DE PROBLEMAS DE SALUD EN LA VIDA ADULTA.

Actividad 1. La adolescencia y sus riesgos

Instrucciones: Responde las siguientes preguntas.

Tomando en cuenta tu experiencia, ¿cuáles son los riesgos que consideras enfrentan las y los adolescentes con quienes convives?

¿Qué estrategias propones que se lleven a cabo en tu comunidad para prevenir estos comportamientos de riesgo?



Si quieres obtener más información acerca de la adolescencia, escanea los códigos con tu celular.

1.2 ADOLESCENCIA Y CONSUMO DE DROGAS EN MÉXICO

En nuestro país, el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas representa un importante problema de salud pública que puede prevenirse. De acuerdo con los resultados de la Encuesta Nacional de Consumo de Drogas de Estudiantes 2014 (ENCODE) y la Encuesta Nacional de Adicciones 2011 (ENA), durante los últimos años se han registrado cambios importantes, ya que ha aumentado de forma general el consumo de estas drogas.

Para que tengas un panorama general del consumo de drogas en México, te presentamos información estadística, con el fin de que dimensiones esta problemática y actúes a favor de la prevención.

DROGAS ILEGALES

ENA 2011:

EL CONSUMO DE DROGAS EN EL ÚLTIMO AÑO ES MENOR EN LAS Y LOS ADOLESCENTES DE 12 A 17 AÑOS QUE HAN SIDO EXPUESTOS A PROGRAMAS DE PREVENCIÓN, EN COMPARACIÓN CON LOS NO EXPUESTOS **(1.2 VS 2.6%).**



EL 1.5% DE LA POBLACIÓN ADOLESCENTE HA CONSUMIDO ALGÚN TIPO DE DROGA ILEGAL EN EL ÚLTIMO AÑO, DE LOS CUALES:

- 1.3% HA CONSUMIDO MARIGUANA
- 0.4% COCAÍNA Y
- 0.3% INHALABLES EN EL ÚLTIMO AÑO

EL 67.2% DE LA POBLACIÓN ADOLESCENTE HA RECIBIDO ALGÚN PROGRAMA DE PREVENCIÓN.



ENCODE 2014



EL 17.2% DE HOMBRES Y MUJERES ESTUDIANTES DE NIVEL SECUNDARIA Y BACHILLERATO ALGUNA VEZ HAN CONSUMIDO UNA DROGA.



EL PORCENTAJE CAMBIA DE SECUNDARIA A BACHILLERATO: EN HOMBRES AUMENTA DE 12.8 A 28.4%; Y EN MUJERES, DE 12.1 A 21.9%



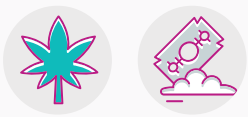
DE CADA 10 USUARIOS, 7 HAN CONSUMIDO DROGAS ENTRE UNA Y CINCO VECES.



EL MAYOR CONSUMO CORRESPONDE A LA MARIGUANA, SEGUIDA POR LOS INHALABLES Y LOS TRANQUILIZANTES.



POR NIVEL EDUCATIVO, EN HOMBRES EL CONSUMO DE MARIGUANA Y COCAÍNA CASI SE TRIPLICA DE SECUNDARIA A BACHILLERATO (DE 7.2 A 22.5%).



TABACO

ENA 2011:

EL CONSUMO DE TABACO AUMENTÓ EN LAS Y LOS ADOLESCENTES, PRINCIPALMENTE EN MUJERES.



1.7 MILLONES DE ADOLESCENTES SON FUMADORES(AS) ACTIVOS(AS):



16.4% HOMBRES Y 8.1% MUJERES;

1.3 MILLONES (9.9%) SON EX FUMADORES(AS)

EL 77.8% (10.5 MILLONES) DE LAS Y LOS ADOLESCENTES NUNCA HAN FUMADO.

7.1% DE LOS(AS) FUMADORES(AS) TIENEN NIVELES ALTOS DE ADICCIÓN Y EL 36% DE LAS Y LOS ADOLESCENTES QUE NO FUMAN ESTÁN EXPUESTOS(AS) AL HUMO DE TABACO AMBIENTAL.



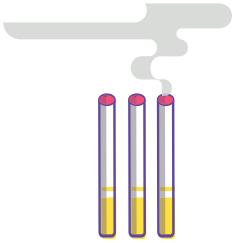
ENCODE 2014

A NIVEL NACIONAL, 30.4% DE LOS ESTUDIANTES HAN INICIADO EL CONSUMO DE TABACO (HOMBRES 34% Y MUJERES 26.8%).



6.3% DE QUIENES ESTUDIAN SECUNDARIA SON FUMADORES(AS) ACTUALES Y ESTA CIFRA SE TRIPLICA CUANDO LOS ESTUDIANTES SON DE BACHILLERATO (18.8%). ADEMÁS, LA MAYORÍA INICIÓ EL CONSUMO ENTRE LOS 13 Y 14 AÑOS DE EDAD.

EL 7.4% DE LOS ESTUDIANTES INDICA QUE CONSUMEN TABACO DIARIAMENTE, APROXIMADAMENTE 3 CIGARROS, TANTO EN SECUNDARIA COMO EN BACHILLERATO. ADEMÁS, DE LOS(AS) FUMADORES(AS) DIARIOS(AS), UN 9.1% CONSUME SU PRIMER CIGARRO DURANTE LOS 30 MINUTOS POSTERIORES A DESPERTAR POR LA MAÑANA.



LOS ESTADOS QUE REPORTAN UN ALTO ÍNDICE DE CONSUMO DE TABACO SON:

- DISTRITO FEDERAL (AHORA CDMX), ESTADO DE MÉXICO Y MORELOS, Y LAS CIUDADES DE CUAUTLA Y ECATEPEC.
- ALTO ÍNDICE DE CONSUMO EN HOMBRES EN COAHUILA, MICHOACÁN, TLAXCALA Y YUCATÁN.
- ALTO ÍNDICE DE CONSUMO EN MUJERES EN LA CIUDAD DE GUADALAJARA.



EL CONSUMO DE TABACO ES MAYOR EN LOS ESTUDIANTES DE ESCUELAS URBANAS, EN COMPARACIÓN CON LOS DE ESCUELAS UBICADAS EN ZONAS RURALES.





A NIVEL NACIONAL EL CONSUMO ES MENOR EN LAS MUJERES QUE EN LOS HOMBRES.



EL 45.3% DE LOS ESTUDIANTES DE SECUNDARIA Y EL 60.7% DE LOS DE BACHILLERATO COMPRAN LOS CIGARROS QUE FUMAN EN UNA TIENDA, MIENTRAS QUE EL 16.8% DE LOS DE SECUNDARIA Y EL 30.7% DE LOS DE BACHILLERATO, LOS COMPRAN AFUERA DE LA ESCUELA. EL 45.4% LOS CONSIGUEN SIN EL PERMISO DE LOS PAPÁS.

ALCOHOL

ENA 2011



EL 42.9% DE LA POBLACIÓN ADOLESCENTE (HOMBRES Y MUJERES) HA CONSUMIDO ALCOHOL ALGUNA VEZ EN SU VIDA.



EN EL ÚLTIMO AÑO, LA PREVALENCIA DE CONSUMO FUE DE 30%.

EL 4.1% DE LAS Y LOS ADOLESCENTES PRESENTARON DEPENDENCIA AL ALCOHOL.



ENCODE 2014

EL CONSUMO DE ALCOHOL EN MÉXICO ES ALTO, LOS ESTUDIANTES DE SECUNDARIA Y BACHILLERATO PRESENTAN LOS MISMOS PATRONES DE CONSUMO QUE LA POBLACIÓN GENERAL.



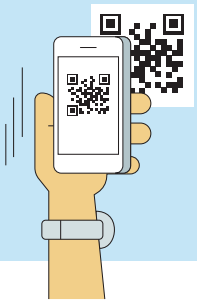
EN LAS COMUNIDADES URBANAS, EL CONSUMO DE ALCOHOL ES UNA TERCERA PARTE MAYOR QUE EN LAS RURALES.

EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA, EL 41.9% DE LOS HOMBRES Y EL 39.4% DE LAS MUJERES, REPORTAN HABER BEBIDO ALCOHOL; EN EL BACHILLERATO LA PROPORCIÓN AUMENTA A 74.5 Y 73.3%, RESPECTIVAMENTE.





LA PREVALENCIA DE CONSUMO EXCESIVO[4] Y CONSUMO PROBLEMÁTICO[5] EN LOS ESTUDIANTES ES DE APROXIMADAMENTE 14.4%, LO QUE SIGNIFICA QUE CASI 15 ESTUDIANTES DE CADA 100 PUEDEN LLEGAR A TENER PROBLEMAS POR SU CONSUMO DE ALCOHOL. A LOS 17 AÑOS, EL CONSUMO EXCESIVO LLEGA AL 28.8%.



Si quieres obtener más información estadística acerca del consumo de tabaco, alcohol y otras drogas en adolescentes, escanea estos códigos con tu celular.

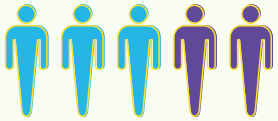
4. Se refiere al consumo de 5 copas o más en una sola ocasión, y que haya sido durante el último mes.
5. Consumo de alcohol que puede conllevar consecuencias para la salud física o mental, y algunas ocasiones en el ámbito social.



LOS ESTADOS QUE REPORTAN UN ALTO ÍNDICE DE CONSUMO DE ALCOHOL SON:

- ESTADO DE MÉXICO, JALISCO, TLAXCALA, MICHOACÁN Y CIUDAD DE MÉXICO.
- CONSUMO PROBLEMÁTICO: DURANGO
- CONSUMO EXCESIVO: COAHUILA Y COLIMA.

MÁS DE UN 60% DE LA POBLACIÓN (3 DE CADA 5 PERSONAS) PERCIBE RIESGOSO EL CONSUMO FRECUENTE DE ALCOHOL, EN TANTO QUE MÁS DEL 15% DE LOS FAMILIARES, MAESTROS Y AMIGOS(AS) NO CONSIDERAN QUE EL CONSUMO DE ALCOHOL SEA MALO.



2. ¿QUÉ DEBO SABER SOBRE LAS DROGAS?

2.1 ¿QUÉ ES UNA DROGA?

Para poder ayudar a las y los adolescentes a prevenir el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas, es necesario que estés informado de sus efectos y consecuencias y cómo pueden afectar su desarrollo físico, emocional y social.

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.

Actualmente, y desde la perspectiva médica y científica, se utiliza la palabra droga para referirnos a un gran número de sustancias que cumplen las siguientes funciones:

- Que introducidas al organismo son capaces de alterar una o varias de sus funciones físicas y mentales.
- Inducen a las personas que las consumen a repetir su autoadministración, por los efectos que producen.
- No tienen ninguna indicación médica y, si la tienen, pueden utilizarse con fines no terapéuticos.

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; hacen sentir euforia, depresión, rapidez o lentitud, y ver cosas que no existen.

DROGAS ILEGALES

En general se emplea el término droga ilegal o ilícita al hablar de aquellas que están bajo un control internacional, que pueden o no tener un uso médico legítimo, pero que son producidas, traficadas y/o consumidas fuera del marco legal.

En el siguiente cuadro se clasifican y describen algunas de las drogas ilegales por su efecto en el sistema nervioso central.

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

¡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.

¡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.

¡HACEN VER LO QUE NO EXISTE!



CANNABIS O MARIGUANA. El ingrediente químico del cannabis que crea las alucinaciones es conocido como tetrahidrocanabinol (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.

DROGAS LEGALES

Aunque el alcohol y el tabaco son sustancias de uso permitido para mayores de 18 años, también son considerados drogas porque, al introducirse al organismo modifican el funcionamiento del sistema nervioso central, las emociones, percepciones y el estado de ánimo, además, pueden generar dependencia.

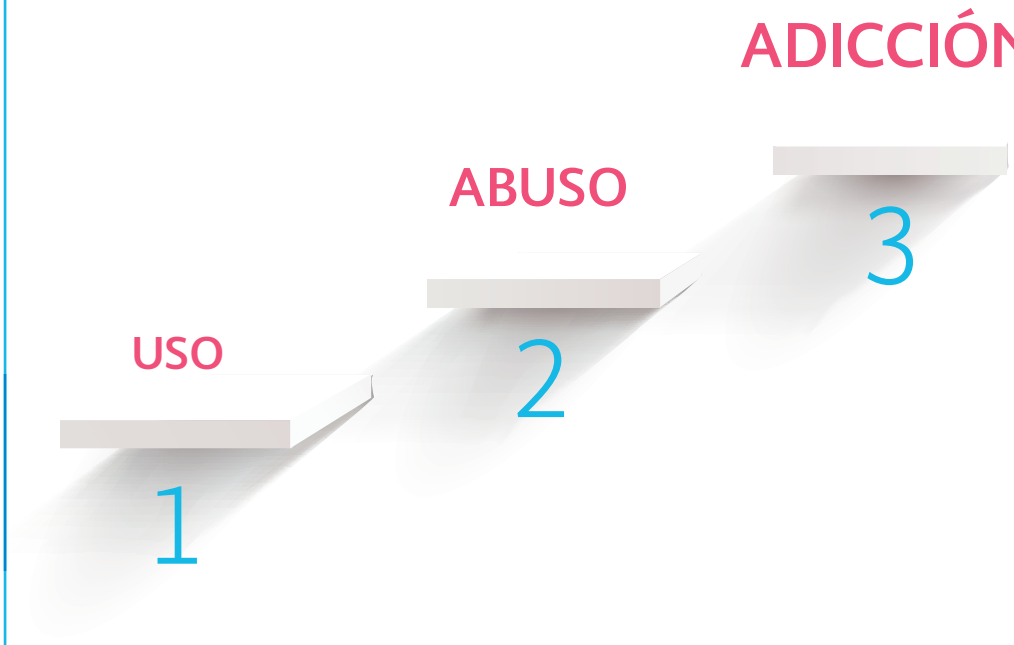
El alcohol y el tabaco tienen propiedades adictivas y son las que provocan mayores daños a la salud individual y pública en prácticamente todo el mundo.

CARACTERÍSTICAS	
ALCOHOL	**TABACO**
Este depresor es la droga legal de más alto consumo y adicción, porque las bebidas que lo contienen son de gran aceptación social y cultural en nuestro país. El alcohol de las bebidas alcohólicas se crea cuando se fermentan los azúcares por las levaduras o por destilación, y es el que produce sus efectos.	Es una planta originaria de América cuyo principio activo es la nicotina, que ejerce una gran variedad de efectos tanto en la mente como en el cuerpo y es la responsable de la adicción al tabaco. Además, el humo del tabaco contiene más de 7 mil compuestos químicos que actúan como reforzadores de la adicción y causan diversos problemas en el organismo.

2.2 DEL USO A LA ADICCIÓN SÓLO HAY UN PASO

La adicción es un problema de salud que puede afectar a cualquier persona sin importar la edad, pero las y los adolescentes son particularmente vulnerables a desarrollar abuso y adicción.

Debes saber 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: se inicia con el uso o consumo de una droga, pasa por el abuso hasta llegar a la dependencia o adicción:



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.

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, que son pasajeros, 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 sienta un deseo irresistible por consumirla para experimentar sus efectos y, a veces, para calmar el malestar por no tenerla.

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.

ES IMPORTANTE DESTACAR QUE EN MENORES DE 18 AÑOS CUALQUIER USO DE DROGAS SE CONSIDERA UN ABUSO.

Cuando una persona abusa de alguna droga, se produce tolerancia; es decir, su cuerpo se acostumbra a sus efectos, lo que hace que requiera de una mayor cantidad para obtener el mismo efecto inicial, desarrollando una adicción. Con el fin de ilustrar qué es la tolerancia se puede hacer la siguiente analogía:

Supongamos que una persona comienza a practicar algún deporte; mientras más entrena, su cuerpo tendrá más resistencia y ya no sentirá las consecuencias físicas de dicho esfuerzo, como dolor o cansancio. Lo mismo pasa con las drogas: mientras más consume, más prepara a su cuerpo para acostumbrarse a las sensaciones que produce, haciendo que cada vez necesite más para obtener el efecto que inicialmente experimentó.

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

TOLERANCIA

Como ya se mencionó, 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; causa 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.

COMO VIMOS, ES MUY FÁCIL PASAR DEL USO A LA ADICCIÓN; LAS CONSECUENCIAS SON GRAVES, ¡NO DEJEMOS SIN SUPERVISIÓN A LAS Y LOS ADOLESCENTES!

La adicción es una enfermedad crónica del cerebro, a menudo con recaídas, a pesar de las consecuencias nocivas para la persona y para las que le rodean. Si bien es cierto que en el caso de la mayoría de las personas la decisión inicial de consumir drogas es voluntaria, con el tiempo los cambios que ocurren en su cerebro pueden afectar el autocontrol y no pueden resistir los impulsos intensos de consumir drogas.

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



El cerebro es parte del sistema nervioso central que se encarga de percibir lo que pasa a nuestro alrededor (cómo ves, oyes, hueles saboreas y sientes), lo clasifica, lo filtra y nos permite responder a estímulos externos.

Además, coordina las funciones básicas que nos 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 DEL CUERPO.

El cerebro de las y los adolescentes está en crecimiento. En esta etapa aumenta la cantidad de conexiones entre sus neuronas; el alcohol, el tabaco y otras drogas pueden interferir en el desarrollo de las mismas, afectando la forma en que madura su cerebro.

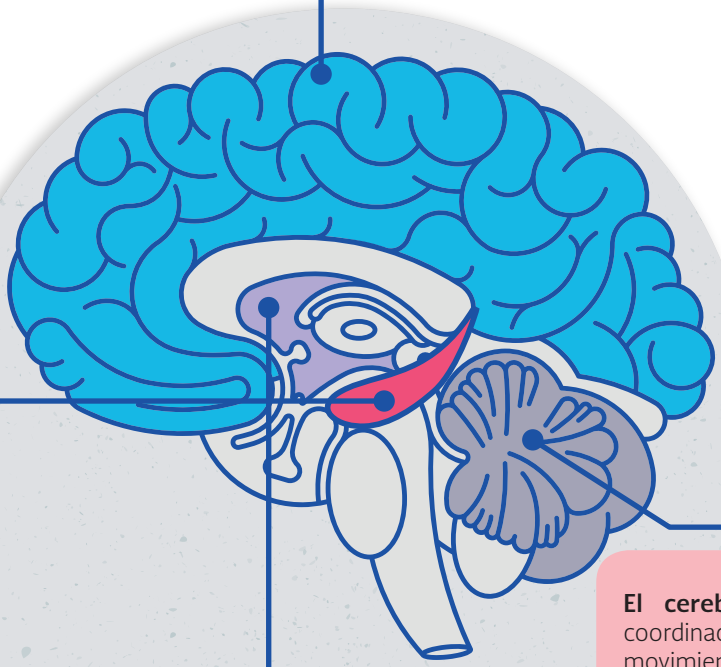
La corteza prefrontal es una de las áreas que continúa madurando durante la adolescencia, es la que permite evaluar las situaciones, tomar decisiones adecuadas y mantener las emociones y deseos bajo control. El hecho de que esta parte del cerebro aún no está desarrollada al 100%, aumenta el riesgo de tomar decisiones sin haber reflexionado antes en las consecuencias.

El consumo de cualquier droga modifica el funcionamiento del cerebro y ocasiona que las personas la necesiten cada vez más. No se dan cuenta de lo que ocurre en su cerebro, por eso no lo pueden controlar.

A continuación se describe brevemente cómo afectan el alcohol, el tabaco y otras drogas al cerebro, repercutiendo en la salud de las y los adolescentes.

1

La corteza cerebral está a cargo del pensamiento, la toma de decisiones, la planeación, el sentir emociones, el control en los cinco sentidos y de la interacción social. Si se abusa del alcohol se puede dañar esta zona, ya no se tendrá la capacidad de resolver problemas, de recordar ni de aprender. La persona reaccionará agresivamente sin motivo, y hará cosas sin pensar en las consecuencias. También afecta los sentidos y se puede tener la visión borrosa o no encontrarle el sabor a los alimentos.



4

El hipocampo controla la memoria. Beber en exceso puede hacer que se olvide lo que sucedió en un periodo de tiempo. También puede causar daños permanentes, de leves a graves, e impedir el aprendizaje.

2

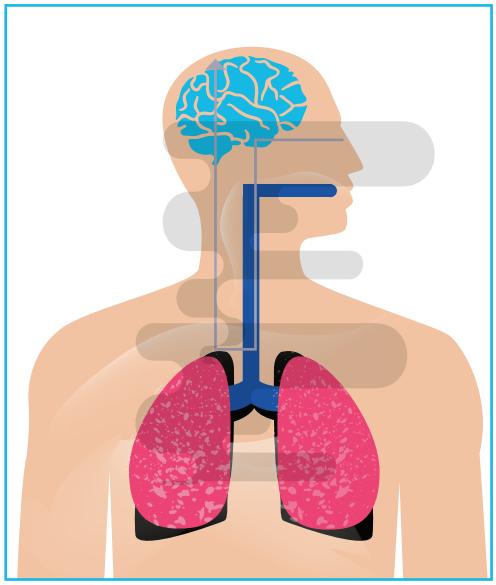
El cerebelo controla la coordinación de nuestros movimientos, como caminar y agarrar objetos. El alcohol daña esta área y disminuyen los reflejos, provocando la pérdida del equilibrio, por lo que la persona puede caminar tropezándose, o tener problemas para agarrar algo por estar temblando.

3

El hipotálamo controla los procesos involuntarios, como la respiración y el mantenimiento de la temperatura corporal, también la frecuencia cardiaca, el hambre o la sed. El alcohol puede disminuir o aumentar la frecuencia cardiaca; cuando se bebe en exceso se cierra la médula y se puede presentar un estado de coma.

CUANTO MÁS SE BEBE, MÁS FRÁGILES SE VUELVEN ALGUNAS ÁREAS DEL CEREBRO.

TABACO



Al fumar, los pulmones absorben la nicotina y ésta pasa a la sangre y después al cerebro. Todo esto ocurre muy rápido; la nicotina llega al cerebro 8 segundos después de haberse inhalado el humo del tabaco. Por ser tan rápida su absorción es que genera adicción.

La nicotina actúa sobre el cerebro, estimulando circuitos del placer y aumentando el estado de alerta. La persona puede sentirse más activa y menos cansada; a la vez, se siente más relajada y menos irritable, pero los efectos desaparecen a los pocos minutos.

UNA GOTA DE NICOTINA PURIFICADA EN LA LENGUA PUEDE MATAR A UNA PERSONA. ES TAN TÓXICA QUE DURANTE SIGLOS SE HA USADO COMO PESTICIDA.

FUMAR ES UNO DE LOS MAYORES FACTORES DE RIESGO PARA LA SALUD. AUNQUE DURANTE UN TIEMPO QUIENES FUMAN NO NOTEN LOS EFECTOS NOCIVOS DEL TABACO, SE ESTÁ PRODUCIENDO DAÑO EN SU ORGANISMO.

DROGAS ILEGALES

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.



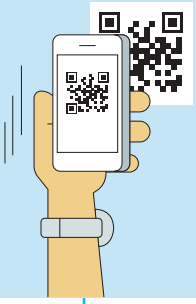
Cuando se consume alguna droga, se libera dopamina en exceso.

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 que se obtengan los mismos efectos placenteros del principio; pero éstos se detienen y generan sensaciones desagradables, que llevan a la persona a usar más droga sin control.

Como padre o maestro debes estar atento a lo que está ocurriendo con las y los adolescentes, plática con ellos o ellas sobre este tema para que estén informados(as) de que las drogas no son un juego.



Si quieres saber más sobre el cerebro y las drogas, escanea los códigos con tu celular.

2.4 ¿QUÉ LLEVA A LAS Y LOS ADOLESCENTES A CONSUMIR TABACO, ALCOHOL Y OTRAS DROGAS?

El riesgo de que las y los adolescentes consuman alcohol, tabaco y otras drogas está relacionado con tres factores principalmente.

MIENTRAS MÁS FACTORES DE RIESGO SE TIENEN, MAYOR ES LA PROBABILIDAD DE QUE EL CONSUMO DE DROGAS SE CONVIERTA EN ADICCIÓN.



Constitución biológica: Los genes con los que nacemos, en combinación con la influencia del entorno, son responsables de alrededor de la mitad de la vulnerabilidad a la adicción que tiene una persona. El sexo, la etnia o raza y la presencia de otros trastornos mentales también pueden influir sobre el riesgo de abuso de drogas.



Entorno: El entorno de cada persona implica muchos factores, desde la familia y las amistades hasta el nivel socioeconómico y la calidad de vida en general. Ciertos factores, como una historia familiar de abuso de tabaco, alcohol u otras drogas, la presión social de amigos(as) o compañeros(as) de clase, el abuso físico o sexual, el estrés y la calidad de educación que les han dado los padres, pueden tener una gran influencia sobre el consumo de drogas por parte de las y los adolescentes.



Etapa de desarrollo: Los factores genéticos y ambientales interactúan con las etapas críticas del desarrollo humano aumentando la probabilidad del consumo de tabaco, alcohol y otras drogas. Si bien el consumo de estas sustancias a cualquier edad puede llevar a la adicción, mientras más temprano se comiencen a consumir, mayor será la probabilidad de que aumente el abuso y la adicción. Cualquier exposición a las drogas constituye un reto especial para las y los adolescentes porque, como ya se mencionó, algunas áreas del cerebro aún se siguen desarrollando y pueden limitar su capacidad para evaluar con precisión los riesgos del consumo de drogas.

Cuando entran a la secundaria, afrontan más desafíos sociales, emocionales y académicos; pueden enfrentarse a una mayor disponibilidad de drogas, al consumo de éstas por parte de jóvenes o a actividades sociales donde el consumo es común.

Al mismo tiempo, muchos comportamientos que conforman un aspecto normal de su desarrollo, como el deseo de probar cosas nuevas o correr mayores riesgos, pueden aumentar las probabilidades de los y las adolescentes de experimentar con drogas. Pueden ceder ante la insistencia de amigos y amigas que consumen drogas para compartir la experiencia con ellos y ellas.

A continuación se describen las características específicas del alcohol, tabaco y otras drogas para que tengas información actualizada que te permita hablar sobre el tema con las y los adolescentes y puedan reflexionar sobre sus efectos y consecuencias.

3. ALCOHOL

Seguramente familiares, primos(as), amigos(as) o personas conocidas de las y los adolescentes alguna vez han bebido alcohol; esto los pone en situaciones de riesgo porque los pueden invitar a que también lo hagan.

Tal vez crean que beber alcohol los(as) hará sentir más seguros(as), a gusto, grandes e independientes, o simplemente quieran experimentar qué se siente. Por lo anterior, es necesario que estés informado de sus efectos y consecuencias, y cómo puede afectar el desarrollo físico, emocional, y social de las y los adolescentes y de las personas en general. Como ya se dijo, beber alcohol está permitido para mayores de 18 años, pero es una droga.

AL ALCOHOL TAMBIÉN SE LE CONOCE COMO CHUPE, VINO, TRAGO, COPA, *DRINK*, *SHOT* Y *PISTO*; ESTE ÚLTIMO SE USA SOBRE TODO EN ALGUNOS ESTADOS DEL NORTE DE NUESTRO PAÍS.

EL ALCOHOL TIENE DOS VARIEDADES:

FERMENTADOS

Su contenido de alcohol alcanza hasta **12-14%**



COMO EL VINO Y LA CERVEZA.

DESTILADOS

Su contenido de alcohol es mucho mayor. **45%**



COMO EL VODKA, TEQUILA, RON, ETC.

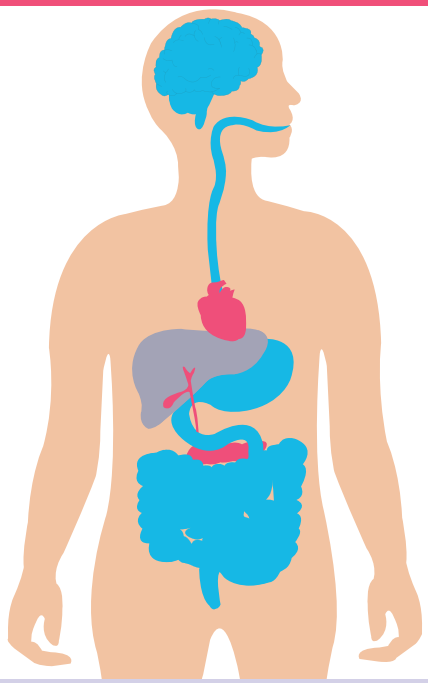
EN MÉXICO, EL CONSUMO DE ALCOHOL ESTÁ DIRECTAMENTE RELACIONADO CON ACCIDENTES Y LESIONES; TAMBIÉN SE ASOCIA CON LAS PRINCIPALES CAUSAS DE MUERTE, COMO LAS ENFERMEDADES DEL CORAZÓN Y DEL HÍGADO (CIRROSIS HEPÁTICA).

Cuando el consumo de alcohol comienza en la adolescencia, se incrementa el riesgo de usar otras drogas. Gran parte de las personas que presentan problemas con su manera de beber inician su consumo antes de cumplir los 18 años de edad, sin saber que si beben ponen en riesgo su salud.

3.1 EFECTOS Y CONSECUENCIAS DEL ALCOHOL

Cuando alguien consume alcohol generalmente busca obtener un efecto positivo inmediato (estar alegre o relajado(a), sentirse más a gusto con los demás, pasar un buen rato, etc.); sin embargo, tomar alcohol produce consecuencias negativas, que pueden resultar en problemas bastante serios.

Probablemente las personas piensan que tomar alcohol sólo afecta a las que tienen mucho tiempo bebiendo; sin embargo, algunas consecuencias ocurren casi de inmediato y es necesario que las conozcas para que platiques con las y los adolescentes al respecto.



EFECTOS FÍSICOS INMEDIATOS

- Desinhibición y euforia.
- Relajación.
- Verborrea (hablar mucho, de prisa y de forma confusa).
- Vista borrosa.
- Dilatación de pupilas y taquicardia.
- Náusea, vómito y mareo.
- Confusión y sueño.
- Afecta la memoria y la concentración.
- Pérdida del equilibrio.
- Falta de coordinación en los movimientos.
- Ausencia de reflejos.
- Ganas de reír sin motivo.
- Lentitud para reaccionar.
- Desmayos.
- Pérdida del control de esfínteres.
- Presión alta y pulso irregular.
- Accidentes como caídas o atropellamiento, o sufrir accidentes automovilísticos con lesiones graves, entre otros.
- Intoxicación.
- Coma o muerte.

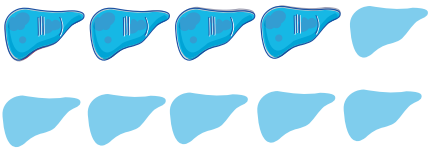
CONSECUENCIAS FÍSICAS A CORTO PLAZO

- Cruda, ocasionando vómito, náusea o dolor de cabeza.
- Deshidratación por vomitar varias veces.
- Inflamación del estómago.
- Amnesia (no recordar lo que se hizo).
- Convulsiones.

CONSECUENCIAS A LARGO PLAZO

- Dependencia o adicción física y psicológica.
- El abdomen crece por la gran cantidad de azúcares que contiene y que al procesarse se convierten en grasa.
- Enfermedades del hígado, como inflamación, cirrosis y hepatitis alcohólica.
- Insuficiencia cardiaca; es la incapacidad del corazón de bombear sangre en los volúmenes adecuados.
- Gastritis, úlceras e inflamación del estómago. Una hemorragia en el estómago puede desencadenar cáncer.
- Inflamación del páncreas, que interfiere con la secreción de los jugos digestivos.
- Problemas en la atención y memoria, lo que puede ocasionar amnesia.
- Desnutrición por mala alimentación.
- Depresión.
- Convulsiones.
- Presión alta (hipertensión).
- Problemas en la piel por la deshidratación y por perder las concentraciones normales de vitamina A.
- Alucinaciones, generalmente auditivas; suelen ser voces cuya intensidad y frecuencia aumentan por las noches y generan ideas de persecución.
- Altera la erección y la eyaculación en el hombre. Con el paso del tiempo puede disminuir el número de espermatozoides y causar impotencia.
- En la mujer, puede ocasionar alteraciones en el ciclo menstrual e incapacidad de experimentar placer sexual.
- Muerte debido a envenenamiento por alcohol.

LA CIRROSIS ESTÁ ENTRE LAS PRIMERAS 10 CAUSAS DE MUERTE EN NUESTRO PAÍS.



4 DE CADA 10

CASOS DE ESTA ENFERMEDAD SE RELACIONAN CON EL USO DE ALCOHOL



OTRO TIPO DE CONSECUENCIAS

ENFERMEDADES INDIRECTAS



- VIH/sida como consecuencia de que el alcohol desinhibe o relaja, lo que ocasiona que aumente la probabilidad de comportamientos sexuales de riesgo.
- Tuberculosis e infecciones respiratorias: porque las defensas bajan por tener desnutrición.
- Cáncer en diversos órganos debido a que el alcohol produce inflamaciones, afecta tejidos del cuerpo y disminuye la capacidad de las células para reparar daños ocasionados por sustancias nocivas.

PSICOLÓGICAS Y DE CONDUCTA

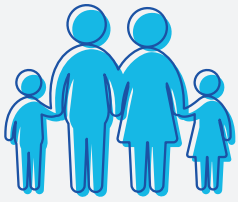
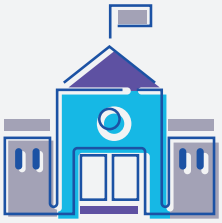


- Cambios repentinos del estado de ánimo (ir de la alegría extrema al enojo y la tristeza en tiempos relativamente cortos).
- Mal humor, irritabilidad y reacciones bruscas ante cualquier adversidad.
- Miedo, vergüenza y ansiedad.
- Falsa sensación de autoconfianza y libertad.
- Depresión.
- Pánico y llanto.
- Conducta agresiva.
- Suicidio.

SOCIALES



- Peleas callejeras.
- Relaciones sexuales no deseadas o sin protección.
- Embarazos no deseados.
- Problemas con la policía.
- Cárcel por cometer delitos.

FAMILIARES 	• Desobediencia de reglas familiares. • Falta de comunicación. • Sensación de incomprensión. • Descuido de obligaciones familiares. • Discusiones y violencia. • Inestabilidad, distanciamiento, enojo o agresividad (verbal o física). • Maltrato infantil. • Abandono del hogar. • Problemas económicos. • Separación o divorcio. • Regaño de padres.
ESCOLARES Y LABORALES 	• Poca motivación y desinterés en la escuela. • Bajo rendimiento académico. • Problemas de disciplina. • Faltas o abandono de la escuela o trabajo. • Problemas con autoridades escolares o con compañeros(as).

¿SABÍAS QUE LOS CIENTÍFICOS HAN DESCUBIERTO QUE SE PRODUCEN CAMBIOS EN LAS CÉLULAS CEREBRALES SEIS MINUTOS DESPUÉS DE QUE SE BEBE ALCOHOL? COMO EL CEREBRO DE LAS Y LOS ADOLESCENTES AÚN NO ESTÁ DESARROLLADO POR COMPLETO, SE DEBE EVITAR EL CONSUMO DE ALCOHOL.



Si quieres saber más sobre el alcohol, escanea el código con tu celular.

4. TABACO

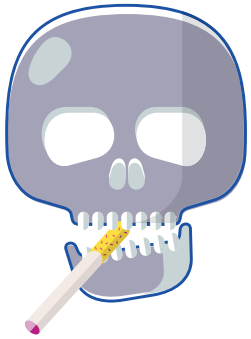
Otra droga legal cuyo consumo puede iniciar desde la adolescencia es el tabaco; es importante que tengas información con el fin de prevenir su consumo.
El tabaco es una planta que contiene nicotina, una de las sustancias más adictivas. Investigaciones recientes han demostrado que, además de ella, el humo del tabaco contiene más de siete mil sustancias químicas y más de 50 cancerígenas.

Una parte de las sustancias que se encuentran en la combustión del cigarro están originalmente en las hojas del tabaco, y la otra mitad son creadas por reacciones químicas al quemarse.

Cuando el consumo de tabaco comienza en la adolescencia, se incrementa el riesgo de usar otras drogas. Gran parte de las personas que fuman inician su consumo antes de cumplir los 18 años de edad, sin saber las consecuencias que ponen en riesgo su salud.

EN MÉXICO, LA EDAD MÁS FRECUENTE PARA EMPEZAR A FUMAR ES

ENTRE LOS 13 Y 14 AÑOS



30% **DE LOS ESTUDIANTES DE SECUNDARIA Y BACHILLERATO HAN FUMADO ALGUNA VEZ EN SU VIDA**

AUNQUE FUMAR TABACO ESTÁ PERMITIDO PARA LOS MAYORES DE 18 AÑOS, LAS Y LOS ADOLESCENTES DEBEN SABER QUE ES UNA DROGA, PORQUE PROVOCA ALTERACIONES EN EL FUNCIONAMIENTO NORMAL DEL ORGANISMO.

4.1 RADIOGRAFÍA DEL CIGARRO

Cuando la persona fumadora inhala el humo, el cigarro alcanza temperaturas cercanas a los 1,000ºC, consumiéndose poco a poco hasta la boquilla del filtro. Esta temperatura transforma numerosos componentes originales del tabaco y provoca reacciones químicas que dificultan la identificación de todas las sustancias que se generan en el proceso de fumar.

Los cigarros producen tres tipos de humo en el ambiente:



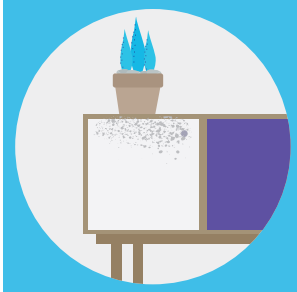
HUMO DE PRIMERA MANO

Es el humo que es inhalado por el fumador o fumadora. Primero pasa a la boca y llega rápidamente a los pulmones. Estas mismas sustancias químicas tóxicas llegan a cada órgano del cuerpo. Pasan rápidamente de los pulmones a la sangre, luego, la sangre fluye por las arterias y lleva las sustancias químicas a los tejidos de todas las partes del cuerpo.

HUMO DE SEGUNDA MANO

Es la mezcla de dos humos: el que exhala el fumador o fumadora y el que se desprende del cigarro encendido. Este tipo de humo no es filtrado ni por el cigarro ni por los pulmones de quien fuma, por lo que contiene gran cantidad de sustancias tóxicas. Este humo es el que inhalan los fumadores pasivos.

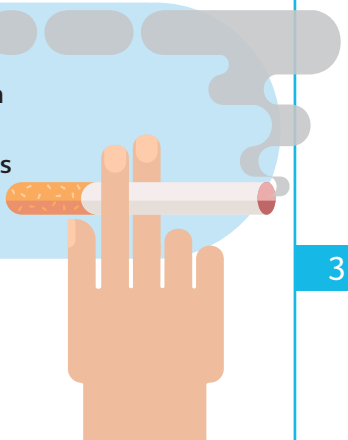




HUMO DE TERCERA MANO

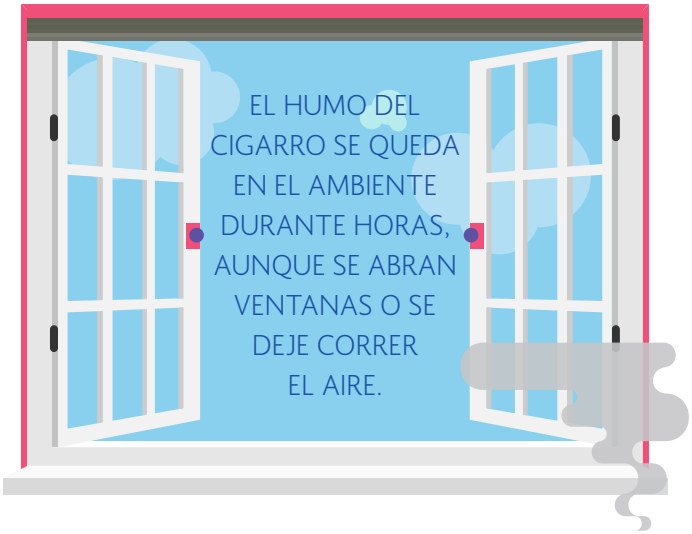
Hace referencia a las contaminaciones que permanecen en las superficies de espacios cerrados (incluyendo en el automóvil, ropa, cabello, piel, alfombras, cortinas, juguetes), después de que el humo de segunda mano aparentemente se ha ido. Este humo se mezcla con contaminantes del ambiente, creando nuevos compuestos, los cuales son muy difíciles de limpiar, permanecen durante mucho tiempo y pueden ser cancerígenos.

Fumador pasivo es la persona que, sin fumar voluntariamente, inhala el humo del tabaco de segunda mano por tener que permanecer un tiempo en ambientes y lugares donde fuman otras personas. Está expuesto a más de 7 mil sustancias diferentes en el aire, muchas de las cuales son cancerígenas o irritantes tóxicos.[6]



6. Para efectos de este cuadernillo, el término *fumadores pasivos* incluye también a las fumadoras pasivas.

LAS SUSTANCIAS TÓXICAS DEL HUMO PERSISTEN POR VARIAS HORAS O DÍAS DESPUÉS DE HABER FUMADO TABACO, PORQUE SE IMPREGNAN EN OBJETOS DE LA CASA, COMO MUEBLES, CORTINAS, ETCÉTERA.



En el siguiente gráfico se pueden observar algunos componentes del tabaco y abajo de él se menciona en qué otros productos se utiliza.

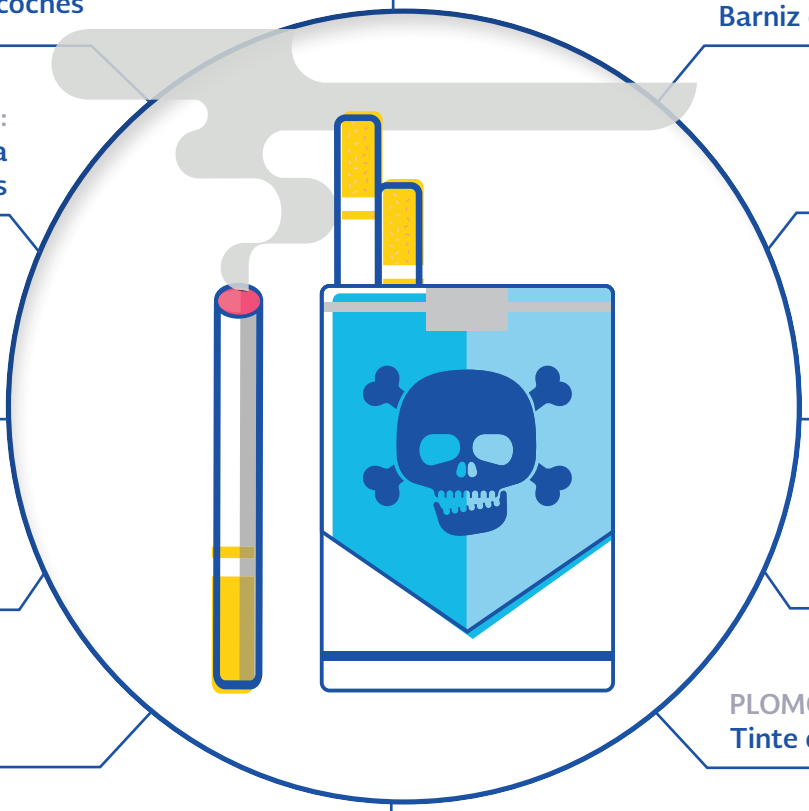
NICOTINA:
Insecticidas

MONÓXIDO DE CARBONO:
Humo del escape de coches

ALQUITRÁN:
Barniz o pinturas

FORMALDEHÍDO:
Sustancia para embalsamar cadáveres

AMONIACO:
Limpiador de vidrios



TURPENTINA:
Aguarrás

FÓSFORO:
Veneno para ratas

BUTANO:
Tanques de gas y encendedores

ARSÉNICO:
Veneno para hormigas

ACETONA:
Quitaesmalte

PLOMO:
Tinte de cabello

PROPILENGLICOL:
Anticongelante para coches

LAS 4 SUSTANCIAS MÁS ESTUDIADAS EN EL HUMO DE TABACO SON:

NICOTINA

Es la sustancia que genera adicción. Los pulmones absorben hasta el 90% de la nicotina que les llega cuando se da una fumada al cigarro. Se puede comenzar a sentir fuertes deseos de consumirla dos días después de haberla inhalado por primera vez. Obliga al corazón a trabajar más de prisa y aumenta la presión arterial.

ALQUITRÁN

Es un residuo negro y pegajoso compuesto por sustancias químicas. Contiene benzopireno, sustancia muy tóxica que lesiona a las células y produce cáncer en los órganos con los que entra en contacto. El alquitrán se combustiona parcialmente y los restos quedan en el pulmón como si se tratara de hollín en una chimenea, afectando la respiración.

Además, es el responsable de manchar los dientes y dañar las encías y las papilas gustativas.



MONÓXIDO DE CARBONO (CO)

Es un gas muy tóxico que se produce a partir de la combustión del tabaco y el papel; el mismo gas que generan los motores de gasolina. Cuando entra al organismo hace que disminuya la capacidad de la sangre para oxigenarlo. También eleva el colesterol, ocasionando que se lesione la pared de las arterias.

AMONIACO

Producto que se usa para limpiar los baños. Cambia el pH del humo y aumenta la absorción de nicotina, haciendo más adictivo el cigarro.

4.2 ¿QUÉ PASA EN EL ORGANISMO CUANDO SE FUMA TABACO?

La nicotina es un estimulante que actúa directamente sobre el corazón alterando la frecuencia cardiaca y la presión arterial. También actúa sobre los nervios que controlan la respiración, cambiando su ritmo.

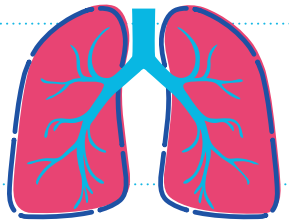
Una vez en el pulmón, la nicotina sigue su camino por los diferentes tejidos y órganos; de esta manera puede afectar a todos los aparatos y sistemas del cuerpo.

Entonces, ¿por qué fuman las personas? Porque la nicotina actúa sobre el cerebro, estimulando circuitos del placer y aumentando el estado de alerta. La persona puede sentirse más activa y menos cansada; a la vez, se siente más relajada y menos irritable, pero los efectos desaparecen a los pocos minutos.

Fumar causa muchas enfermedades, y no sólo a quien lo hace, sino también a quienes lo rodean. Las consecuencias ocurren a corto y largo plazo, y los síntomas se manifiestan cuando ya es demasiado tarde.

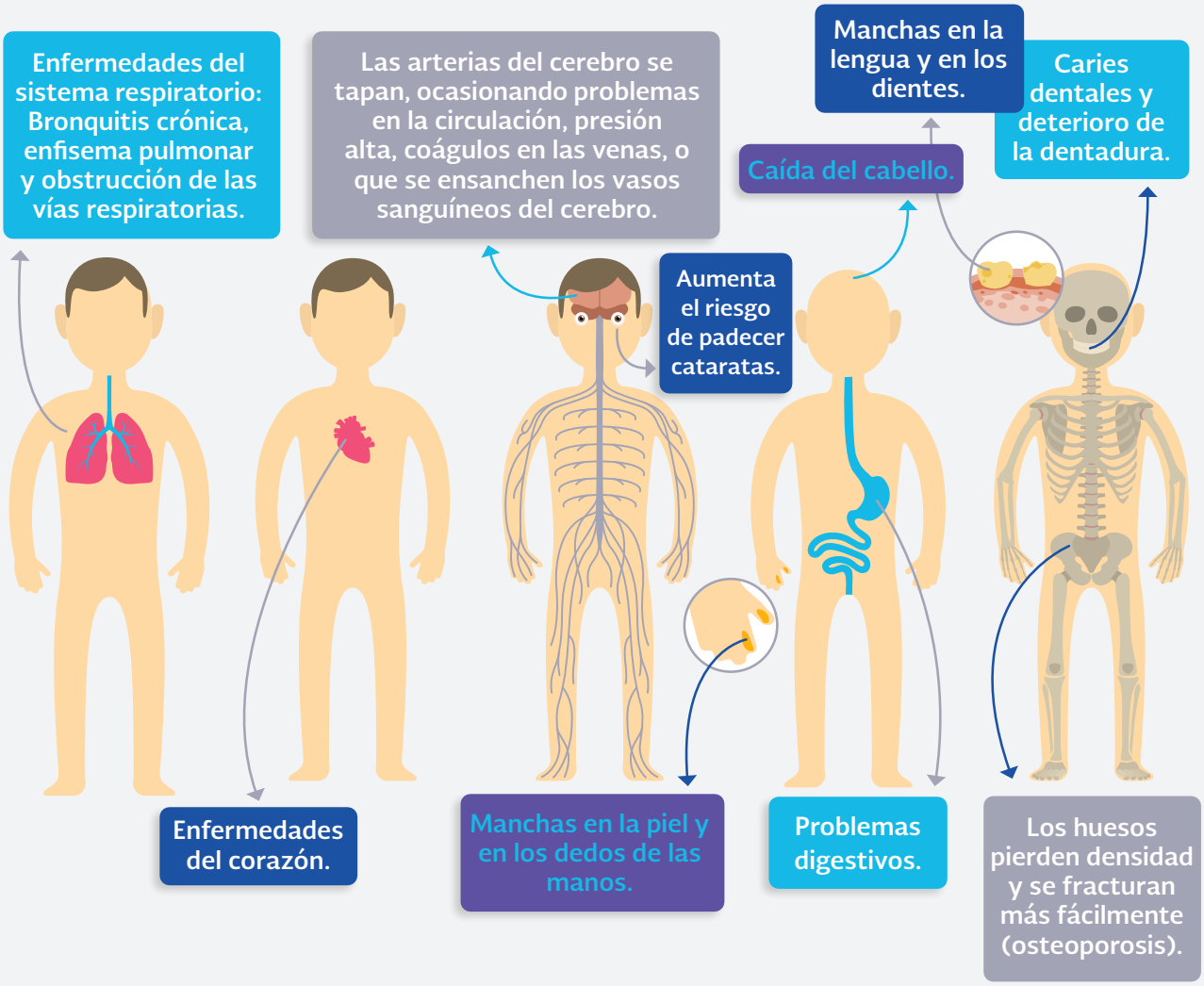
De esta manera, las enfermedades asociadas con el consumo del tabaco son crónicas, irreversibles, pueden causar la muerte y deterioran la calidad de vida de la persona que fuma y de su familia.

¿SABÍAS QUE LAS PERSONAS QUE FUMAN VIVEN, EN PROMEDIO, DE **10 A 20 AÑOS MENOS** QUE QUIENES NO FUMAN?



EFECTOS FÍSICOS A CORTO PLAZO
• Disminuye la capacidad de que los pulmones se oxigenen.
• Tos.
• Cansancio y debilitamiento.
• Aumenta el ritmo del corazón y la presión arterial, lo que puede producir ansiedad.
• Mareo, náusea y dolor de cabeza.
• Mal olor (aliento, cabello, ropa, manos).
• Quemaduras en la piel.
• Pérdida del apetito.

CONSECUENCIAS FÍSICAS A LARGO PLAZO



- Causa adicción.
- Cáncer: Boca, nariz, garganta, laringe, tráquea, esófago, pulmón, estómago, páncreas, riñones y uréter, vejiga, cuello uterino, médula ósea y sangre.
- Menos resistencia física.
- Pérdida de peso.
- Pérdida importante de los sentidos.

Hombres: Disfunción eréctil y disminución en la producción de espermatozoides.

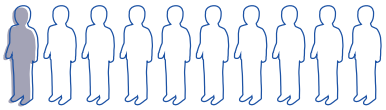
Mujeres: Infertilidad y abortos espontáneos.

Menores de edad: Limita el crecimiento físico y neuronal.

EL TABACO ES CAUSA DE MUERTE DE

1 DE CADA 10 PERSONAS ADULTAS

EN TODO EL MUNDO.



CERCA DEL 90%

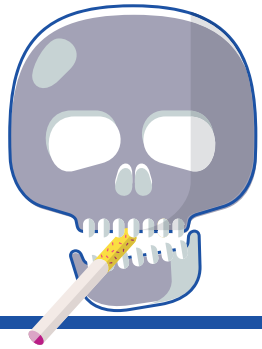


DE LAS PERSONAS CON CÁNCER DE PULMÓN SON FUMADORAS O EX FUMADORAS.

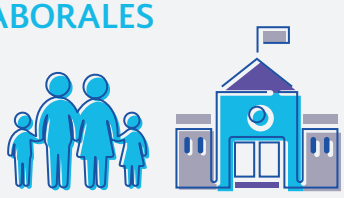
SE ESTIMA QUE EN MÉXICO DIARIAMENTE MUEREN ALREDEDOR DE

118 PERSONAS

POR CAUSAS VINCULADAS CON EL TABACO.



El tabaco no sólo afecta al cuerpo, también tiene consecuencias en el estado de ánimo, la familia, la escuela y la comunidad.

OTRO TIPO DE CONSECUENCIAS	
PSICOLÓGICAS Y DE COMPORTAMIENTO 	• Los(as) fumadores(as) piensan que el tabaco relaja, pues una vez creado el hábito, el cigarro calma la ansiedad que provoca el no haber fumado. • Trastornos del sueño. • Se asocia con la dependencia al alcohol.
FAMILIARES, ESCOLARES Y LABORALES 	• Mayor gasto económico: la compra de cigarros causa un desembolso económico importante y disminuye la capacidad de ahorro. • Quemaduras de ropa. • Los integrantes de la familia se vuelven fumadores pasivos. • Conflictos de pareja. • Reclamos de los integrantes de la familia. • Ausentismo escolar por salir a fumar.
SOCIALES 	• El tabaquismo es la principal causa de muerte prevenible. La atención de los problemas de salud provocados por el tabaco representa un gasto anual de más de 61 mil millones de pesos para el gobierno, convirtiéndose en un problema de salud pública. • Provoca incendios cuando se tiran colillas sin apagar. • Las colillas contaminan el ambiente, ya que no son biodegradables. • Accidentes de tránsito por distracción.



Actualmente existe en el mercado tabaco ilegal, comúnmente llamado "cigarro pirata". Se encuentra en el mercado informal y no cuenta con la autorización para su venta. Su costo es mucho menor al de una cajetilla comercial.

La venta de estos cigarros constituye un riesgo mayor a la salud pública, ya que puede tratarse de un producto falsificado, adulterado o elaborado con ingredientes desconocidos, lo que incrementa la posibilidad de que contenga compuestos químicos potencialmente tóxicos, cuyos efectos sobre el organismo aún se ignoran.

Se ha encontrado que los cigarros pirata contienen diversos materiales como basura, restos de alfombra, residuos de tejido humano, madera, paja y heces fecales animales y humanas, lo que representa contaminación directa a la sangre.

CUALQUIER CANTIDAD CONSUMIDA DE TABACO IMPLICA CONSECUENCIAS TANTO PARA QUIEN FUMA COMO PARA QUIENES ESTÁN A SU ALREDEDOR.

Otra consecuencia son los daños que ocasiona el tabaco en las personas que están expuestas involuntariamente al humo del cigarro, es decir, a los fumadores pasivos. Está comprobado que dichas personas están en riesgo de padecer enfermedades respiratorias y del corazón, debido a que involuntariamente sus pulmones se están llenando de las mismas sustancias tóxicas del cigarro. Se considera que los fumadores pasivos corren los mismos riesgos que los fumadores activos de tabaco.

POR CADA HORA QUE EL FUMADOR PASIVO PASE EN UN AMBIENTE CARGADO DE HUMO, ASPIRA UNA CANTIDAD EQUIVALENTE A POR LO MENOS UN CIGARRO.



Los hijos e hijas de fumadores pasivos pueden presentar complicaciones en la salud, como muerte súbita en el caso de recién nacidos(as), infecciones en vías respiratorias (asma, bronquitis y neumonía), problemas de oído y enfermedades del corazón. Incluso un periodo de exposición de tan sólo 30 minutos es suficiente para causar un infarto de miocardio (ataque cardiaco) en personas con enfermedades cardiovasculares.

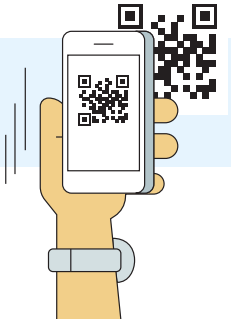
PARA ESTAR PROTEGIDOS(AS), ES RECOMENDABLE MANTENERSE ALEJADOS(AS) DEL HUMO DEL CIGARRO Y NO PERMITIR QUE NADIE FUME AL INTERIOR DE CUALQUIER ESPACIO CERRADO, INCLUYENDO LA CASA O EL AUTOMÓVIL. RECUERDA QUE EL HUMO PERMANECE EN EL INTERIOR AUNQUE SE FUME CERCA DE VENTANAS ABIERTAS.

¿SABES CUÁLES SON ALGUNOS DE LOS BENEFICIOS DE SUSPENDER EL CONSUMO DE TABACO?

A los 20 min.	8 horas	72 horas	15 días a 3 meses	1 año	10 a 15 años
La presión arterial y los latidos del corazón se estabilizan.	Los pulmones reciben más oxígeno y se puede respirar mejor.	Aumenta la capacidad de los pulmones y se mejora el sentido del gusto y del olfato.	Disminuye la tos, el cansancio y mejora la circulación.	El riesgo de tener una enfermedad del corazón se reduce.	Se reduce el riesgo de desarrollar cáncer en pulmones, vejiga, boca y laringe.

Igualmente la persona dejará de oler a humo, tendrá más resistencia física y mejorará su economía al no gastar en la compra de cigarros.

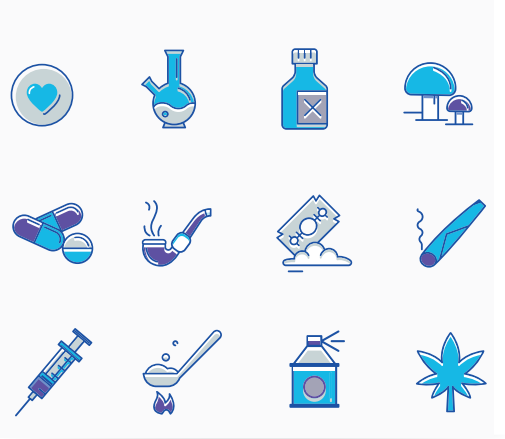
Como se puede observar, son muchas las consecuencias que origina el uso del tabaco; por lo que es recomendable que las y los adolescentes eviten su consumo incluso de manera ocasional y aunque digan que “uno no es ninguno”.



Si quieres obtener más información sobre los efectos y consecuencias del consumo de tabaco, escanea el código en tu celular.

5. DROGAS ILEGALES

¿SABES CUÁLES SON LAS DROGAS ILEGALES?, ¿CONOCES LOS EFECTOS Y LAS CONSECUENCIAS DE CADA UNA?



Se dice que el consumo de alcohol y tabaco en la adolescencia puede aumentar las probabilidades de probar drogas ilegales. A continuación se presenta información relevante sobre las principales drogas ilegales. Conocer sus características, así como algunos datos importantes, te ayudará a prevenir su consumo.

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.
- Falta de concentración y conexión de la ideas.
- Paranoia.
- Torpeza para hablar.
- Aumento en la velocidad del latido del corazón.
- Desinhibición.
- Confusión.
- Ansiedad y pánico.
- Alucinaciones.

CONSECUENCIAS

FÍSICAS

- Defensas bajas.

Enfermedades:

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

PSICOLÓGICAS

- Su abuso puede desencadenar trastornos mentales.
- Depresión.
- Dificultad para el aprendizaje, la concentración y la memoria, lo que puede llevar a que se alejen de la escuela o del trabajo.
- Apatía y falta de motivación.
- Pérdida de autoestima y sentimiento de culpa.

SOCIALES

- Descuido en la apariencia personal.
- Desinterés por realizar actividades con amigos y amigas, familiares, así se van deteriorado 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 se maneja y se combina alcohol y mariguana? El alcohol no deja reaccionar rápidamente y la mariguana no deja calcular bien las distancias. Se creerá que se maneja mejor y se reaccionará más rápido, pero esto es porque se tiene 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.
- 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.

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 y luego sueño.
- Sensación de hormigueo y mareo.
- Visión borrosa y zumbido en los oídos.
- Dificultad para articular palabras.
- 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; se siente que se bajan estos efectos, pero no es así, y 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.
- 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.

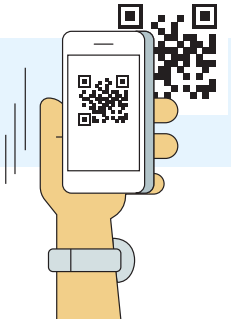
Sociales

- 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.



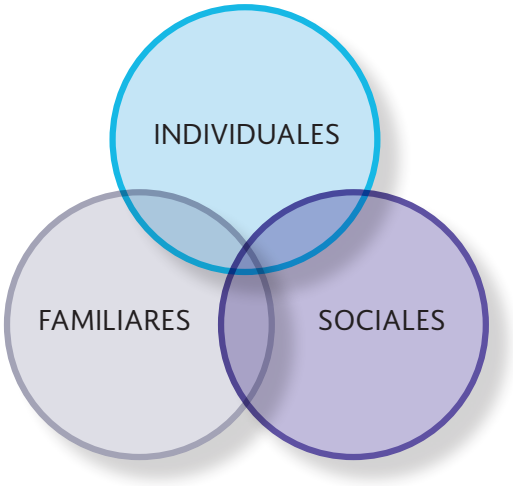
Si quieres conocer más acerca de las drogas ilegales, escanea el código con tu celular.

6. DIALOGANDO SOBRE EL CONSUMO DE DROGAS

6.1 FACTORES DE RIESGO

El consumo de drogas puede deberse a varios factores, como la creencia de que no hacen daño, la presión de los amigos y amigas; la curiosidad, la suposición de que ayudan a olvidar problemas o a calmar la angustia, ansiedad o dolor. A este conjunto de causas se les conoce como factores de riesgo, y entre más estén expuestos las y los adolescentes, será más probable que consuman drogas.

Los factores de riesgo se clasifican en:



INDIVIDUALES

Tienen que ver con características o conductas aprendidas por las y los adolescentes a lo largo de su vida. El carácter y el comportamiento influyen en el consumo de drogas, por ejemplo: agresividad, rebeldía, timidez, etcétera.



BAJA PERCEPCIÓN DE RIESGO	Se refiere a la poca información que tienen de los daños y las consecuencias que implica el consumo de drogas.
CONDUCTAS AGRESIVAS	Se presentan cuando actúan con la intención de faltarle al respeto a los demás, ya sea de forma verbal o física. Este tipo de conductas dificulta la integración social y provoca otro tipo de actividades problemáticas, como delincuencia, violencia, etcétera.
ESTADOS DE DEPRESIÓN Y ANSIEDAD	Aparecen cuando se viven de forma constante y profunda momentos de tristeza, soledad e incomprensión. Cuando sienten que "nadie los(as) quiere, ni los(as) comprenden", suelen actuar de forma precipitada para evitar ese estado, buscando salidas fáciles, como el consumo de drogas.
DIFICULTAD PARA ESTABLECER RELACIONES CON LOS DEMÁS	Este problema se da cuando no cuentan con habilidades para acercarse a otras personas. Muestran inseguridad, agresividad, no se comunican, etc., y harían cualquier cosa por pertenecer a un grupo o relacionarse con los demás, como consumir drogas.
DIFICULTADES ESCOLARES	El desinterés por la escuela, la falta de atención o concentración, los problemas de conducta y la reprobación, originan inasistencias y en consecuencia ociosidad, lo que puede ocasionar el consumo de drogas.
ESTRÉS	Para subsanar el malestar que provoca el estrés excesivo, frecuentemente recurren a sustancias nocivas para la salud, como el alcohol, el tabaco u otras drogas. Cuántas veces no se oye decir: "Vamos a tomarnos una copa para aliviar el estrés" o "Fúmate un cigarro para los nervios", "Tómate una pastilla y te sentirás con más ánimo". Todas estas falsas maneras de "aliviar" el estrés lo único que llegan a provocar son malestares que, además de causar daños físicos y psicológicos; pueden ser el comienzo de una adicción.

FAMILIARES

Se presentan en las relaciones y los comportamientos de las familias, como conflictos entre padres-hermanos(as)-hijos(as), sobreprotección de alguno de los padres, entre otros.



POCA CLARIDAD EN LAS REGLAS FAMILIARES Y ESCASA DISCIPLINA	Las normas de convivencia familiar no se respetan; por ejemplo: pasan por alto la hora límite para estar en casa después de ir a una fiesta, no hacen las actividades domésticas encargadas, no respetan los lugares de juego, de comida, etcétera.
CONFLICTOS FAMILIARES	Se presentan cuando los padres discuten o se agreden por cualquier situación en presencia de los hijos adolescentes[7]. Existe desintegración familiar o vínculos escasos y/o débiles entre los integrantes de la familia, por ejemplo: falta de apoyo, agresión física y/o verbal constante.
FALTA DE PARTICIPACIÓN DE LOS PADRES CON LOS HIJOS	Los padres no muestran interés por participar en las actividades de sus hijos adolescentes: no revisan sus tareas, no comparten espacios de juego, de estudio, de diversión, no saben quiénes son sus amigos y amigas, con quiénes salen, cómo es su rendimiento escolar, etcétera.
PADRES Y/O HERMANOS(AS) CONSUMIDORES(AS) DE DROGAS	Si en las familias alguno o ambos padres son alcohólicos, fumadores o consumen alguna otra droga, los hijos aprenden de su ejemplo, considerando o dando por hecho que son conductas adecuadas y normales. Por ejemplo, si en casa los fines de semana al ver el futbol se consume alcohol y se fuma, es probable que los hijos adolescentes consideren que beber y fumar es normal y permitido porque los padres lo hacen.
VIOLENCIA FAMILIAR	Frecuentemente la violencia familiar corta la comunicación entre padres e hijos y genera estrés en la familia, lo que se traduce en molestia, relaciones conflictivas, baja autoestima, deserción escolar, etc. Las diversas formas de violencia familiar incluyen insultos, golpes, presión psicológica y abuso sexual. Asimismo, si han vivido violencia durante la infancia, lo pueden replicar en la adolescencia, se comportan agresivamente, tienen mayores dificultades para relacionarse con los demás, debido a que se expresan mediante golpes, mentiras e insultos.
MALA COMUNICACIÓN	Una situación cotidiana es que los hijos adolescentes sienten que sus padres no los entienden o no respetan sus gustos, como la forma de vestir o hablar, lo que provoca que se corte la comunicación.
SOBREPROTECCIÓN	Existen casos en los que alguno de los padres permite o tolera conductas agresivas o irrespetuosas al hijo, en tanto el otro, por el contrario, trata de corregir la misma conducta con un castigo, lo que provoca rechazo, haciendo que se incremente la aceptación a quien lo protege.

SOCIALES

Se desarrollan en los ambientes sociales y culturales que rodean a las personas; tienen relación con la política, la economía del país, la organización de las comunidades (colonias, barrios).



VIOLENCIA	Se manifiesta de manera física o psicológica, y puede ocurrir en la familia, en la calle, en la comunidad, en el barrio, o en cualquier otro lugar; esta circunstancia genera conductas agresivas y defensivas.
CORRUPCIÓN E INJUSTICIA	La impotencia de las personas ante situaciones que no se pueden castigar o denunciar les provoca desesperanza y sentimientos de fragilidad, lo cual favorece conductas inadecuadas.
DISPONIBILIDAD DE DROGAS	Facilidad que tiene una persona para adquirir tabaco, alcohol y otras drogas cuando lo desee.
FALTA DE ESPACIOS RECREATIVOS	No existen parques o centros culturales para practicar alguna actividad.

7. Para efectos de este cuadernillo, el término *hijos adolescentes* incluye tanto a hijos como a hijas.

Actividad 2. Factores de riesgo

Instrucciones: ¿Qué factores individuales, familiares y sociales crees que pongan en riesgo a tus hijos adolescentes para consumir drogas?, y ¿por qué? Menciona por lo menos uno de cada clasificación.

6.2 MITOS Y REALIDADES

Frecuentemente las y los adolescentes reciben información acerca de las drogas en la televisión, el cine, internet, con amigos(as) o vecinos(as), etc.; pero en ocasiones ésta puede ser confusa o estar equivocada. Por ejemplo, pueden escuchar que determinada droga no hace daño porque es natural, que otra droga no afecta tanto o no le pasará nada si sólo la consume de vez en cuando. Es importante que estés enterado sobre la realidad para poder orientarles. Lee algunos de los mitos sobre el tabaco, alcohol y otras drogas y revisa la información que los aclara.

MITOS	REALIDADES
TABACO	
Unos pocos cigarros al día no hacen mal.	Muchas personas creen que solamente aquellas que fuman muchos cigarros al día están en peligro de sufrir problemas serios de salud. La enfermedad cardiovascular es la principal causa de muerte relacionada con el tabaco entre los fumadores y los fumadores pasivos, y esta enfermedad se puede encontrar entre aquellos que tan sólo fuman de tres a cinco cigarros diarios.
Estar expuesto(a) al humo de tabaco no mata.	Treinta minutos de exposición pasiva al humo de tabaco son suficientes para que el sistema circulatorio del fumador pasivo se comporte de manera similar al de una persona que fuma. Esta circunstancia aumenta el riesgo de sufrir, entre otras enfermedades, un infarto de corazón. Los fumadores pasivos tienen un mayor riesgo de contraer cáncer de pulmón que quienes no conviven con fumadores.
Fumar un cigarro relaja y alivia el estrés.	El tabaco no tiene propiedades relajantes puesto que es un estimulante. La aparente sensación de "alivio" que se siente al fumar un cigarro se debe a que se eliminan los síntomas de abstinencia producidos por la falta de nicotina en el cerebro.

MITOS	REALIDADES
Los cigarros *light* no hacen daño.	Los cigarros bajos en nicotina y alquitrán contienen los demás componentes de los cigarros convencionales, y también son cancerígenos.
Fumar 5 cigarros al día no es fumar.	Con tan sólo un cigarro al día, una persona debe considerarse fumadora, ya que existe una dependencia a los efectos de la nicotina. Fumar poco, pero de forma continua, es igual de perjudicial.
Conozco personas mayores que fuman mucho y nunca se enfermaron.	El cigarro perjudica la salud de quienes lo consumen y de quienes están alrededor. Seguramente piensas en algún anciano que ha fumado toda la vida y está bien. No olvidemos que vemos sólo a los(as) fumadores(as) que llegan a vivir más; a los(as) que han muerto a causa del tabaco no se les ve envejecer. Una de cada dos personas que fuma fallece por enfermedades relacionadas con el tabaco, y la mitad de ellas lo hace en la edad media de la vida.
El humo del tabaco sólo afecta a los ojos y a la garganta del fumador pasivo.	El fumador pasivo tiene mayor riesgo de padecer todas las enfermedades producidas por el tabaco, agravándose esta situación en el caso de los(as) niños(as). En el 2004, el humo ambiental del tabaco fue responsable de 600 mil muertes prematuras en todo el mundo; el 28% eran niños o niñas.
Las mujeres embarazadas pueden convivir con fumadores sin problema.	Ya que los fumadores pasivos inhalan una cantidad variable del humo de cigarro que expiran las personas que fuman, la mujer embarazada está expuesta a miles de compuestos tóxicos que disminuyen el flujo sanguíneo de la placenta, por lo que al bebé en gestación le llega menos sangre, oxígeno y alimento, y eso hace que pueda tener bajo peso y que la placenta se vea afectada, entre otras complicaciones.
Se fuma poco porque casi todo el cigarro se consume en el cenicero.	Dejar que se queme el cigarro en el cenicero, tratando de fumar poco, es también perjudicial para quien fuma, ya que el humo que se desprende tiene mayor concentración de sustancias toxicas que el humo que se inhala al fumar.
No noto que me haga tanto daño como dicen.	Aunque durante un tiempo la persona que fuma no note los efectos nocivos del tabaco, se está produciendo el daño en su organismo. La sola acción de fumar un cigarro aumenta la tensión arterial y la frecuencia cardiaca de 10 a 15 latidos por minuto.
El problema de la persona que fuma es sólo de ella y no afecta a nadie más.	El humo del cigarro tiene miles de sustancias tóxicas que se liberan en cada inhalación. El fumador o fumadora, al inhalar, respira todo el aire ambiental más todos los compuestos que tiene el cigarro. Una parte atraviesa la barrera pulmonar y la otra se elimina con la exhalación; lo que queda en el ambiente lo reciben las personas que están a su alrededor y se vuelven fumadores pasivos, es decir, que aunque no fuman, reciben todas las sustancias tóxicas del humo del cigarro.
Las áreas separadas para quienes fuman y quienes no fuman solucionan el problema.	Si no existe una separación física con ventilación independiente, el aire se comparte y la contaminación por el humo de tabaco también. Fumar en el área de personas fumadoras afecta y causa enfermedad en el área de personas no fumadoras.
ALCOHOL	
Se les debe enseñar a los niños y niñas a beber desde pequeños.	Al exponerse desde la niñez, son más sensibles a los daños físicos que causa el alcohol a largo plazo. La adicción puede comenzar desde esta etapa.
Mi amigo sabe beber y no se le "sube", aun después de muchas copas.	El hecho de que parezca que una persona no está intoxicada después de haber bebido mucho significa que ha desarrollado tolerancia, lo cual es un signo de alarma porque puede existir ya un problema de adicción.
Si se bebe sólo los fines de semana no hace daño.	El daño que provoca el alcohol depende principalmente de la cantidad que se tome, no del día. En México generalmente se consume alcohol los fines de semana y en grandes cantidades, esto ocasiona daños físicos, accidentes y actos violentos.
Si se mezcla alcohol con bebidas energizantes, no se sube.	Al mezclar bebidas energizantes con alcohol se alteran las funciones del cerebro y del organismo. Se puede sufrir un ataque al corazón o una disfunción en los riñones.

MITOS	REALIDADES
Las mujeres pueden tomar tanto como los hombres.	El cuerpo de las mujeres tiene menos agua y menos enzimas (tipo de proteína) que descomponen el alcohol; lo que ocasiona que éste circule en la sangre en mayor concentración; por lo que generalmente, los efectos los sienten más rápido y por más tiempo que los hombres.
Se puede dejar de tomar alcohol cuando se decida.	Las personas que comienzan a tomar alcohol en su adolescencia son cuatro veces más propensas a desarrollar una adicción; por lo que requieren tratamiento y rehabilitación para lograr un estado de vida saludable.
Se puede bajar la borrachera rápidamente si se tiene que hacer.	Toma 3 horas aproximadamente eliminar el contenido de alcohol de dos bebidas. Nada puede acelerar este proceso; ni siquiera el café o bañarse con agua fría. El cuerpo puede procesar únicamente 0.015% de alcohol en una hora.
Las drogas ilegales son un problema más grande que el alcohol.	El alcohol es el mayor problema de droga en la sociedad actual. En México, los daños que provoca son tan numerosos, que es el responsable del 10% de todas las enfermedades que hay en nuestro país.
Una copa de vino tinto al día es saludable.	Algunos estudios demuestran que consumir una copa de vino al día ayuda a disminuir el colesterol sólo en adultos. Sin embargo, hay que tomar estrictamente una copa por día, siempre y cuando no se padezca hepatitis, diabetes, hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares, insuficiencia renal, gastritis o úlcera, ya que el vino aumenta las molestias que causan estos padecimientos.
Si se toma solamente cerveza no se daña el cuerpo.	Los efectos que produce el alcohol son los mismos si se toma una cerveza que otro trago más fuerte. El abuso ocurre cuando se sobrepasa la cantidad de alcohol que el hígado puede transformar en una hora.
Si se toma poco, se puede manejar sin riesgo.	Aun desde la segunda copa, el alcohol produce alteraciones en el sistema nervioso central que afecta la capacidad de respuesta de los reflejos. Algunas personas presumen de conducir bien aun con los efectos leves del alcohol; lo que en realidad están haciendo es poner en riesgo su vida y la de los demás.
El alcohol da energía.	El alcohol es un depresivo que retrasa la habilidad de pensar, hablar y moverse, y no un estimulante. Lo que sucede es que la persona se desinhibe y se atreve a actuar de forma distinta.
DROGAS ILEGALES	
Si se consumen drogas se pueden dejar fácilmente y cuando la persona lo decida.	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.
Se necesita consumir drogas por mucho tiempo para que 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.
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 el estrés y 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 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 se consume 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 se inyecta.	La cocaína produce adicción muy rápidamente sin importar la vía de consumo: aspirada, fumada o inyectada.

Si se inhala *thinner* o cemento se experimentan efectos tan rápidos que no da tiempo de que se dañe el 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 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 se fuma la heroína no 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 dañan si se consumen 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 niño(a) puede nacer antes de tiempo, morir o sufrir daños físicos y mentales.

Ahora que ya conoces los mitos del tabaco, alcohol y otras drogas, cuentas con información que te permitirá analizar las situaciones en las que se encuentren las y los adolescentes y orientarlos(as) para que tomen decisiones que les ayuden a estar saludables y prevenir su consumo.

La mejor manera de evitar las drogas es a través de acciones de prevención que se pueden llevar a cabo con la familia o en la escuela; además de desarrollar habilidades que permitan vivir sanamente.

7. ESTRATEGIAS DE PREVENCIÓN PARA PADRES

Ya hablamos de los factores de riesgo para las y los adolescentes, ahora hablaremos de los factores de protección para prevenir el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas; estos son acciones, actitudes y habilidades que, ante un riesgo, modifican y mejoran la respuesta de una persona. Algunos factores son: adecuada comunicación familiar, toma de decisiones acertadas, autoestima alta, hábitos saludables, manejo del tiempo libre y manejo de emociones, entre otros.

Entre más factores de protección desarrollen las y los adolescentes, menos riesgos tendrán de consumir algún tipo de droga. Por ejemplo, si reciben afecto de sus padres, saben escucharlos, acompañarlos y logran comunicarles sus dudas, temores e inquietudes, además se interesan por la escuela, tendrán la capacidad de saber qué les hace daño y cómo protegerse.

SI CONOCEMOS POR LO QUE ESTÁN PASANDO NUESTROS HIJOS ADOLESCENTES, PODREMOS BUSCAR ALTERNATIVAS PARA MANTENERLOS CERCA DE NOSOTROS Y ORIENTARLOS EN ESTA ETAPA FUNDAMENTAL DE SU VIDA.

7.1 COMUNICACIÓN: LA BASE DE LA FAMILIA

La comunicación familiar se refiere al respeto de escuchar y ser escuchado(a) por cada uno de los integrantes de la familia, que se acompaña de amor, aceptación y negociación. Las relaciones familiares se ven favorecidas principalmente por los padres, ya que si inculcan el respeto, el amor y la comunicación en los hijos adolescentes, éstos sentirán seguridad y confianza para platicar las situaciones tanto positivas como negativas que les ocurren. La buena comunicación con los padres puede alejarlos de los riesgos a que se exponen.

La comunicación es la habilidad de expresar de forma clara, amable y respetuosa las ideas y sentimientos o defender nuestros derechos sin herir o perjudicar a las demás personas. Para que la comunicación sea eficaz se requieren de tres elementos:

ESCUCHA	Demuestra una actitud de acercamiento con tus hijos adolescentes; permanece atento; muestra interés; presta atención a lo que te dicen y cómo te lo dicen; identifica y reconoce los sentimientos que están detrás de las palabras; no los interrumpas; escucha cuidadosamente en vez de preparar tu respuesta y asegúrate de haber entendido lo que te quieren decir.
OBSERVA	Observa las expresiones de tus hijos para saber si están relajados y si sonríen, si están nerviosos o tensos, si están tristes o enojados; trata de entender su estado de ánimo; responde con manifestaciones de cariño y comprensión.
HABLA	Asegúrate de reconocer y elogiar las cosas que tus hijos hacen bien. Crítica su comportamiento, no a tu hijo (por ejemplo: no eres tonto, te equivocaste). No conviertas la conversación en un regaño. Evita usar palabras como *siempre* o *nunca* (*siempre* te equivocas o *nunca* lo haces bien). Evita que tu tono de voz suene a burla, a crítica o a imposición.

Si quieres fortalecer la comunicación con tus hijos adolescentes, te proponemos lo siguiente:



Procura abrir la posibilidad de platicar con tus hijos todos los días.

Describe tus sentimientos: no supongas que tus hijos los conocen. Empieza con una frase como "yo siento que...", así ellos tendrán la confianza de decirte cuáles son sus sentimientos.





Abre la oportunidad de comunicarte: no ocultes lo que piensas.



Analiza tu expresión corporal: tus gestos, tu forma de pararte, etc., pueden estar demostrando temor o agresividad, lo que haría más difícil la comunicación.

Aprovecha el tiempo que están juntos: no importa que estén haciendo otras cosas, siempre existe una oportunidad de comunicarse.





Demuestra respeto: toma en cuenta sus razones, experiencias, puntos de vista; recuerda que esto hará posible que te respeten.

Los hijos esperan de nosotros una frase alegre y cariñosa, que si logramos decirla, pero nuestro rostro y tono de voz refleja otra cosa, no estamos logrando ningún resultado positivo.





Actividad 3. Mide tu comunicación familiar

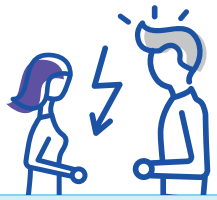
Instrucciones: Responde las siguientes preguntas en la primera columna y en la segunda registra cómo podrías mejorar tu forma de comunicarte y compartir.

PREGUNTA	MEJORÍA EN TU COMUNICACIÓN
¿Cuántas horas compartes a la semana con tus hijos?	
De esas horas, ¿cuántas utilizas en platicar o compartir alguna actividad?	

PREGUNTA	MEJORÍA EN TU COMUNICACIÓN
¿Sabes qué es lo que más les gusta a tus hijos? (comida, programa de T.V., diversiones).	
¿Sabes quiénes son sus mejores amigos o amigas?	
¿Qué es lo que más te gusta de tus hijos?	
¿Qué admiras de ellos?	
¿A quién más crees que pueden acudir en caso de necesitar consejo, ayuda o consuelo?	

Las drogas no son ajenas a tus hijos adolescentes; aunque ellos permanezcan al margen, en su entorno social el consumo de drogas es una realidad cotidiana, por tanto el diálogo sobre este tema es necesario.

A continuación te damos algunas sugerencias que te ayudarán cuando abordes el tema del consumo de drogas:

	**Mantente informado sobre las drogas:** Si te mantienes informado sobre los efectos y consecuencias de las drogas, puedes platicar con tus hijos y hacer énfasis en esta información, ofreciéndoles un conocimiento más detallado que les permita reflexionar sobre las consecuencias de su consumo, ya que casi siempre cuentan con información general ("las drogas son malas o perjudiciales para nuestra salud"), que no conduce a una reflexión.
	**No fuerces el diálogo:** Forzar el diálogo con preguntas directas puede ser contraproducente; si tus hijos no quieren hablar, no hablarán. Que no hablen no quiere decir que tengan algo que ocultar o que estén consumiendo tabaco, alcohol u otras drogas.
	**Sé constante en el tema de drogas:** Si al principio no puedes abrir el diálogo sobre el tema de las drogas, no te preocupes, sigue intentado, no te des por vencido. Nunca es tarde para iniciar un estilo de relación abierta, dialogante y receptiva.
	**Mantente siempre tranquilo:** Mantente tranquilo cuando se esté hablando del tema, esto les dará confianza y podrán platicar contigo sobre todos sus pensamientos, miedos y curiosidades. La actitud adecuada es la de búsqueda conjunta de soluciones.
	**Confía en tus hijos:** El hecho de que los hijos hagan muchas preguntas, no implica que estén consumiendo algún tipo de droga. Escúchalos, obsérvalos y habla con ellos.
	**Di siempre la verdad:** Mentir con frases como "No, ni tu madre ni yo fumamos"; "Yo nunca bebo alcohol", hará que tus hijos no te tengan confianza. Reconocer que son seres humanos y que tienen errores y aciertos, defectos y virtudes generará confianza. Hagan tratos para que la familia sea cada vez más saludable.
	**Dialoga:** Si no respondes las dudas de tus hijos, preguntarán a otras personas que no necesariamente les darán información verídica. No le restes importancia al tema diciendo "No te preocupes, eso son tonterías de la tele" o "Ya te lo explicará tu maestro". Así que infórmate, platica y responde sus dudas.



No los asustes: No les digas “Los que fuman o beben alcohol andan en la calle pidiendo limosna” o “Todos los que consumen drogas acaban muertos o en la cárcel”. Es mejor que des información que les permita reflexionar sobre el tema.



Aprovecha las situaciones cotidianas para conversar: Por ejemplo, a la hora de la cena, en el automóvil, si ven un reportaje sobre las drogas en las noticias, si un personaje en una película o en una telenovela se comporta de manera indebida o tiene problemas porque ha estado tomando, etc. Una serie de conversaciones honestas funciona mejor que una sola plática o sermón.

Lo más seguro es que en algún momento, tus hijos adolescentes tendrán que enfrentar la decisión de no consumir algún tipo de droga. A veces les resulta difícil decir que no cuando les ofrecen. Practica algunas formas de decir ¡no! con ellos, así se sentirán más cómodos si la situación se presenta.



Algunos ejemplos de respuestas sencillas y directas son:

"No, gracias."
"No gracias, tengo cosas mejores que hacer."
"Gracias, pero soy alérgico(a) al alcohol."
"Gracias, pero realmente no me gusta nada el sabor del tabaco."
"¡Prefiero un refresco!"
"Creo que me están llamando."
"¡Adiós!"
"Si mis padres se enteran, no quiero ni imaginarme el castigo. ¡No vale la pena!"
"Yo no te voy a decir nada sobre tu manera de fumar, así que tú no insistas en que fume."
"Es posible que a ti te parezca miedoso(a) por no querer fumar, pero he decidido no hacerlo."
"¿Y qué tiene de raro que no quiera fumar?"

PREVENIR NO ES DAR UN CONSEJO EN UN MOMENTO DETERMINADO SINO UNA ACCIÓN PLANIFICADA. DICHO DE OTRA MANERA, DECIR ÚNICAMENTE A UN HIJO QUE VA A SALIR POR LA NOCHE QUE TENGA CUIDADO CON LAS DROGAS NO ES PREVENIR.



NO NADA MÁS LAS PALABRAS SON LAS QUE EDUCAN, SINO TAMBIÉN EL CONJUNTO DE ACTITUDES QUE SE OBSERVAN A DIARIO; QUE TUS HIJOS VEAN EN TI UN EJEMPLO A SEGUIR.

7.2 CONSTRUYENDO UNA AUTOESTIMA SANA

La autoestima se refiere a la opinión y aceptación que tenemos de nosotros(as) mismos(as); de nuestras cualidades y virtudes; es la capacidad que cada persona tiene para quererse, aceptarse y confiar en sí misma.

Durante la adolescencia, la autoestima tiene que ver con la motivación, el desarrollo de la personalidad, con el rendimiento escolar, las relaciones sociales y el contacto afectivo.

En la adolescencia es común escuchar:

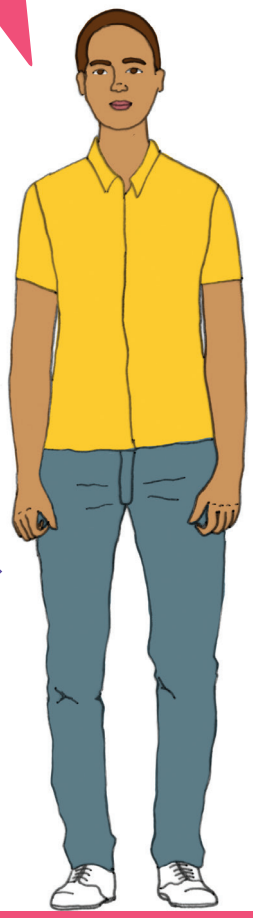
¡Nada ni nadie me puede vencer!



La **autoestima alta** se expresa cuando nos sentimos lo "suficientemente capaces" para hacer lo que nos gusta o lo que nos proponemos; para tener relaciones positivas, rechazar lo que nos hace daño y responsabilizarnos de nuestras decisiones. También cuando estamos conformes con lo que somos, disfrutamos lo que hacemos y nos sentimos queridos(as) y seguros(as).

La **baja autoestima** hace que sintamos rechazo o desprecio por nosotros(as); que dudemos de nuestras capacidades y que busquemos la aprobación de los demás; hace que nos sintamos bien dentro de "lo seguro o conocido" o que nos exijamos demasiado.

Tengo la autoestima por los suelos.



CUANDO LAS Y LOS ADOLESCENTES TIENEN UNA AUTOESTIMA ALTA SE SABEN IMPORTANTES, PIDEN AYUDA CUANDO LO NECESITAN, SE COMUNICAN, SON RESPONSABLES Y CAPACES DE RELACIONARSE CON SUS IGUALES.

LAS Y LOS ADOLESCENTES CON BAJA AUTOESTIMA NO CONFÍAN EN SÍ MISMOS(AS) NI EN LOS DEMÁS; SE INHIBEN, SON POCO CREATIVOS(AS) Y PARA PROTEGERSE PUEDEN MENOSPRECIAR LOS LOGROS DE OTRAS PERSONAS. TAMBIÉN PUEDEN TENER CONDUCTAS AGRESIVAS, LO QUE OCASIONA QUE SE LES RECHACE.

Como padre, es necesario que asumas un rol activo en el desarrollo de la autoestima y seas consciente de las consecuencias emocionales que tienen el rechazo y la aceptación en la adolescencia. La interacción que tengas con tus hijos adolescentes tiene repercusiones en su confianza y en la imagen que tienen de sí mismos.



LA AUTOESTIMA ALTA CONTRIBUYE A PREVENIR EL CONSUMO DE ALCOHOL, TABACO Y OTRAS DROGAS, PUES AL TENER SEGURIDAD, AMOR PROPIO, VOLUNTAD Y FIRMEZA, LAS Y LOS ADOLESCENTES PODRÁN ENFRENTAR CUALQUIER TEMOR, INSEGURIDAD O PRESIÓN PARA NO CONSUMIR. ¡FOMÉNTALA!

Una buena manera de desarrollar esta habilidad es contribuir a que aprendan a conocerse y aceptarse tal como son; pero, ¿cómo lo puedes lograr?

Promueve que tus hijos adolescentes:

	**Dediquen tiempo para trabajar con ellos**: Fomenta que piensen en cómo quieren ser, diles que sean honestos y que revisen sus defectos y cualidades y decidan si quieren cambiar algo.
	**Respeten sus decisiones:** Hazles saber que pueden no hacer ni decir algo cuando no lo deseen, como por ejemplo consumir drogas. Recuérdales las consecuencias de hacerlo y cómo perjudica su salud. Fomenta que se sientan seguros de las decisiones que toman.
	**Muestren disposición para cambiar:** Comenta que crecemos pensando que así seremos toda la vida, pero siempre habrá experiencias que los hacen ser una persona distinta, capaz de mejorar. Diles que se atrevan a dejar pensamientos o ideas que ya no les funcionan y a hacer algo que no habían hecho antes; a decir lo que no se animaban y a sentir emociones nuevas, buscando siempre que les beneficien y que no pongan en riesgo su salud.
	**Sean pacientes y constantes; que se sientan seguros de sí mismos:** Hazles saber lo importante que es no desanimarse; reconocer que pueden equivocarse y aprender de sus errores. Coméntales que para estar seguros de ellos es necesario que haya relación entre lo que son, lo que hacen y lo que proyectan a los demás. Que se muestren como son en todo momento.
	**Se respeten y acepten tal cual son:** Que no se critiquen ni se juzguen; recuérdales que todo lo que hacen es importante y merece respeto. Fomenta que eviten pensamientos negativos sobre ellos ("todo lo hago mal", "no puedo", "soy aburrido", etc.) y que no actúen conforme a lo que los demás esperan.

La autoestima de las y los adolescentes se enriquece cuando son autoeficaces, es decir, cuando aprenden a apreciar sus habilidades y se centran en desarrollar los recursos necesarios para plantearse metas y trabajar en alcanzarlas.

La percepción y los sentimientos que cada uno tenga sobre las posibilidades de desarrollar sus capacidades, serán los elementos que permitan que alcancen o no las metas de vida.

LA AUTOEFICACIA ES LA CREENCIA QUE CADA PERSONA TIENE SOBRE SUS CAPACIDADES Y LA POSIBILIDAD DE DESARROLLARLAS CON ÉXITO.

Las y los adolescentes autoeficaces son personas proactivas que caminan hacia adelante y que, de acuerdo a cómo se perciben respecto de lo que pueden hacer, es cómo actuarán para alcanzar lo que se propongan. Por ejemplo, si se perciben como incapaces de realizar un deporte en particular, lo más probable es que decidan no practicarlo; lo que hará que no lo intenten y pierdan la oportunidad de darse cuenta que quizá sí tienen la habilidad para hacerlo.

Es importante que contribuyas a que las y los adolescentes desarrollen un concepto de autoeficacia realista, basado en lo que su entorno les ofrece, sus potencialidades y lo que pueden lograr. Esto determinará en gran parte sus comportamientos y acciones futuras.

En cuanto a la interacción que establezcas con tus hijos adolescentes es importante que:

- → Identifiques las características comunes de la etapa que viven (físicas y emocionales), con el fin de entenderlos mejor.
- → Los aceptes tal cual son y evites comparaciones con hermanos, familiares o amistades.
- → Les enseñes a valorarse, reconozcas sus éxitos por pequeños que sean y les demuestres aprecio y apoyo.
- → Los escuches, identifiques sus inquietudes; les des la oportunidad de hablar y explicarse.
- → Los ayudes a expresar sus opiniones, sentimientos y emociones.
- → Tomes en cuenta lo que quieren, piensan, así como su lugar dentro de la familia.
- → Transmitas confianza de que pueden resolver sus problemas.
- → Demuestres respeto; evites burlas, palabras ofensivas, gritos y castigos físicos.
- → Manifiestes cierta tolerancia y respeto ante algunas faltas y errores; no rechaces ni amenaces.
- → Elogies y refuerces sus aciertos para que continúen con conductas positivas.
- → Evita frases como “eres un caso perdido”; en su lugar utiliza comentarios como “qué bien lo haces” o “cada vez lo haces mejor”.
- → Tengas muestras de afecto como abrazos o palabras cariñosas, pues son indispensables para que se sientan queridos.

- → Cuando les hables, lo hagas con firmeza pero con afecto.
- → Tú y tu pareja se respeten entre sí; las peleas o desacuerdos conyugales no deben hacerse frente a ellos.
- → Les dediques tiempo y compartas sus actividades.



Actividad 4. Árbol de vida

Instrucciones: Para que experimentes la importancia de tener una autoestima alta, en el siguiente recuadro dibuja un árbol en el que en sus raíces escribas tus cualidades; en las ramas tus habilidades o las cosas positivas que haces y en las hojas o frutos escribe los éxitos o triunfos que has tenido. Cuando lo tengas listo, compártelo con un compañero o compañera.

Te sugerimos que realices esta actividad con tu familia y compartan sus árboles; si no han puesto algunas cualidades, habilidades o cosas positivas que identifiques que tienen, escríbeselas, se sentirán motivados y contentos al ver que reconoces estas características.

¿Cómo te sentiste al hacer tu árbol?

¿Cómo te sentiste al compartirlo?

¿Cómo crees que se sientan tus hijos adolescentes si pueden compartir contigo sus logros, miedos, inquietudes y decisiones?

7.3 AVALANCHA DE EMOCIONES

Las emociones se crean por pensamientos, creencias, experiencias y reacciones físicas o psicológicas que varían de una persona a otra. Representan la forma en cómo respondemos a situaciones determinadas que suceden a nuestro alrededor; su expresión nos permite interactuar con el mundo que nos rodea.

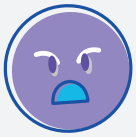
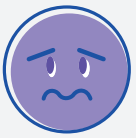
LAS EMOCIONES SE ACTIVAN COMO RESPUESTA A UN ACONTECIMIENTO ESPECÍFICO; CADA QUIEN LAS VIVIMOS DE FORMA PARTICULAR, DEPENDIENDO DE NUESTRAS EXPERIENCIAS ANTERIORES.

TIENEN TRES COMPONENTES:

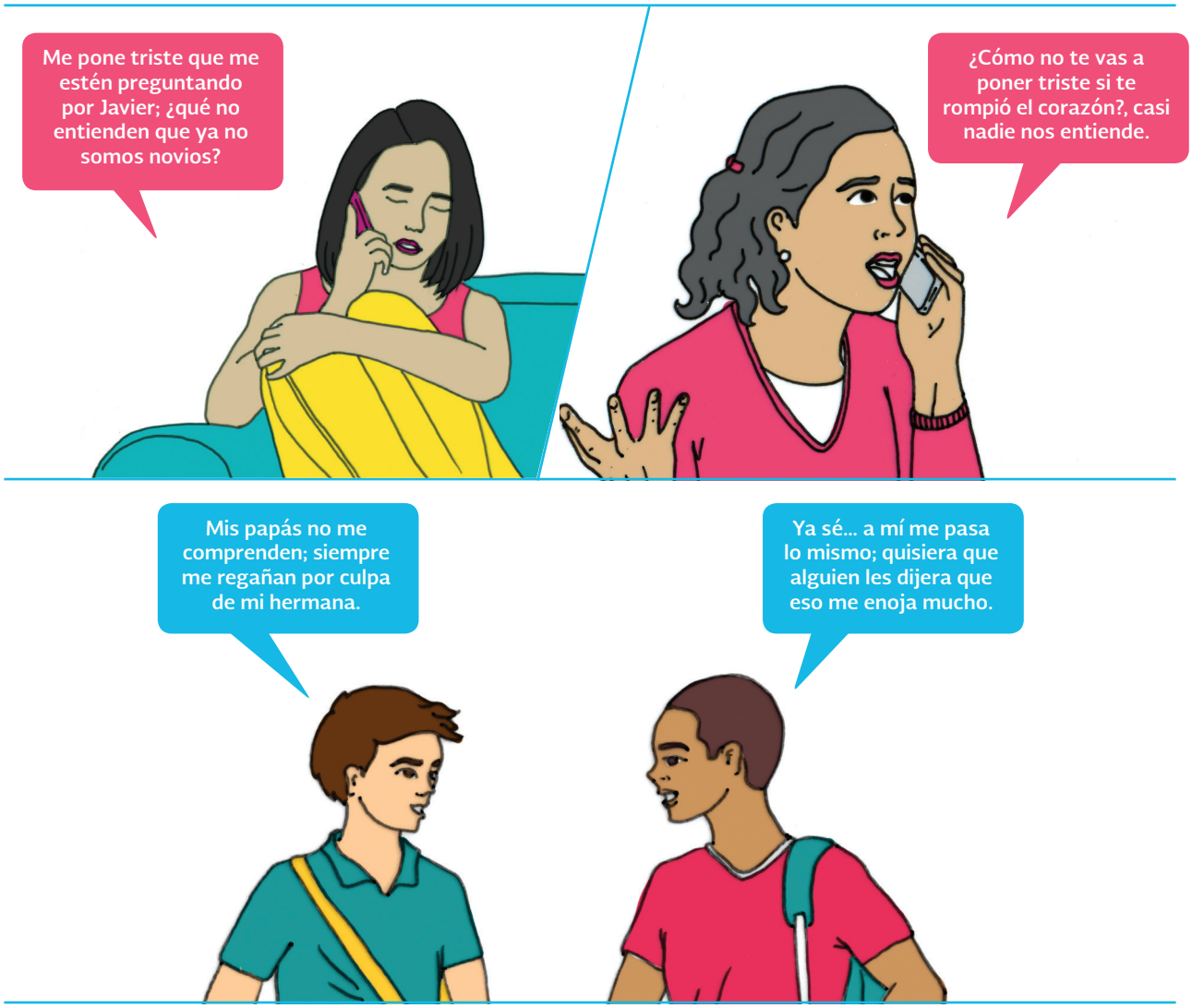
- Se manifiestan en respuestas fisiológicas: Aumentan tus latidos, sudas, se te sube la presión, te sonrojas, tienes sequedad de la boca, cambia tu respiración, etcétera.
- Se expresan a través del lenguaje corporal: Gestos o expresiones faciales, postura o tono de voz.
- Se relacionan con lo que piensas y con tus vivencias; te permiten darle un nombre o etiquetar aquello que experimentas.

Existen emociones que se consideran como básicas; sin embargo, son muchas las que se pueden experimentar debido a que son universales (ansiedad, culpa, vergüenza, sorpresa, envidia, celos, orgullo, esperanza, amor, compasión, gratitud, entre otras).

Las emociones básicas son:

ALEGRÍA 	Surge cuando tienes una experiencia placentera o logras algo positivo; te permite sentir bienestar y se expresa a través de sonrisas, abrazos, tono de voz cálido y un sentimiento de vitalidad. El mundo está lleno de pequeñas alegrías, el arte consiste en saber distinguirlas.
ENOJO 	Se expresa cuando una experiencia resulta desagradable para ti o para una persona a la que estimas. Puede surgir por acontecimientos externos o internos y altera todo el organismo, provocando reacciones diversas como dolor de cabeza, úlceras, tensión de mandíbula o dientes, sonrojo, náuseas, vómito o hasta un infarto. Cada golpe que nuestro enojo descarga, vendrá a caer seguramente sobre nosotros(as) mismos(as). ¡Aprende a controlarlo!
MIEDO 	Lo experimentas ante un suceso que supone un peligro real o inminente; generalmente tienes una reacción física en tu cuerpo, como dolor de estómago, opresión de pecho, náuseas, etcétera. Esa emoción está asociada con la ansiedad, la inseguridad o la incertidumbre, pero puede ayudarte a apartarte de un peligro y actuar con precaución. No es valiente quien no tiene miedo, sino quien sabe conquistarlo.
TRISTEZA 	Surge cuando ocurre algo que supone una pérdida importante para ti, o bien cuando te sientes decepcionado(a) de alguien o de algún suceso. Se siente un vacío o dolor profundo y se manifiesta con llanto, enojo o desgano. Cuando la tristeza es prolongada, se convierte en depresión. Estar triste no es signo de debilidad; ¡dale tiempo al tiempo y sonríe!
SORPRESA 	Aparece cuando sucede un acontecimiento que te produce asombro, sobresalto o desconcierto y que resulta inesperado. Es una emoción pasajera y ayuda a orientarte, a saber qué hacer ante una situación nueva. ¡La vida es una constante sorpresa!

Seguramente has escuchado o te has dado cuenta que tus hijos adolescentes no saben por qué se sienten de una u otra forma, o que nadie los entiende; diles que no se preocupen, que es normal y válido en esta etapa de su vida.



Lo que puedes hacer es transmitirles la importancia de que expresen estas emociones y aprendan a manejarlas, para que no las guarden o no "salgan" de forma negativa, ocasionando daños en ellos mismos o en los que los rodean. Una manera de hacerlo es que identifiquen alternativas para expresarlas positivamente: platicar con alguien de confianza, escribir lo que sienten, ponerse en el lugar del otro, respirar profundo, etcétera.

CUALQUIER INTENTO POR CONTROLAR UNA EMOCIÓN A TRAVÉS DEL CONSUMO DE UNA DROGA PUEDE GENERAR PROBLEMAS A LARGO PLAZO.

EL ENOJO ES UNA EMOCIÓN NORMAL; ES LA FORMA EN QUE SE LIBERA LA TENSIÓN SIN DARSE CUENTA, PERO SI NO SE CONTROLA, SE PUEDE EXPRESAR DE FORMA AGRESIVA.

Una de las emociones que pueden experimentar es el enojo; se sienten incomprendidos o confundidos. Su cuerpo está pasando por cambios hormonales y es probable que en ocasiones no lo puedan controlar, pero lograrlo les ayudará a vivir más tranquilos y a evitar que lleven a cabo acciones que los pongan en riesgo o los perjudiquen.

¿Cómo saber si el enojo se les está saliendo de las manos?

- Sienten que siempre tienen la razón y se molestan con los que no lo consideran así.
- Se enojan por cualquier obstáculo que se interpone en su camino.
- Se comportan de forma agresiva o violenta (gritan, golpean, empujan o buscan venganza).
- Siguen enojados mucho tiempo después de que ha pasado el evento que les molestó.
- Algo que antes no los enojaba, ahora es un problema por el que discuten; por ejemplo, cuando no se les da permiso para salir o cuando se les llama la atención durante la clase.
- Llevan a cabo acciones autodestructivas para hacer frente al enojo que sienten, como manejar de forma arriesgada, practicar actividades peligrosas, pelearse o consumir drogas.

¿CÓMO PUEDO AYUDAR A QUE MI HIJO ADOLESCENTE MANEJE SU ENOJO Y OTRAS EMOCIONES QUE AL EXPRESARLAS LE PERJUDICAN DE ALGUNA FORMA?



ANALIZAR EL SENTIMIENTO

Aconséjale que analice lo que le ocurre; que identifique en qué situaciones explota (cuando pierde en algún deporte, cuando su hermano(a) usa algo suyo, cuando no le dan la razón, etcétera).



PENSAR ANTES DE RESPONDER, ANALIZAR SUS RESPUESTAS Y SER ASERTIVO

Ayúdale a que analice todas las veces que ha respondido negativamente, que reflexione cómo fue su respuesta y cuáles fueron las consecuencias. Si lo hace varias veces, llegará el momento en que se detenga a tiempo y pueda responder asertivamente.



TIEMPO FUERA

Proponle que se aleje, respire, se relaje y regrese cuando se sienta más calmado y con la intención de hablar y buscar una solución. En caso de que considere que no vale la pena retomar el tema, que se aleje definitivamente.



AUTOVERBALIZACIONES

Sugiérele que repita mentalmente frases breves o palabras que le ayuden a frenar sus pensamientos y a controlar sus reacciones. Ejemplos: "Calma"; "relájate"; "cuenta hasta 10"; "respira, es lógico que estés 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".



EMPLEAR UNA TÉCNICA DE RELAJACIÓN

Pídele que busque un lugar tranquilo en donde sienta calma o también puede meditar, escuchar música, practicar yoga o un deporte, dar un paseo, tomar un baño caliente, leer un libro, buscar un pasatiempo, darse un masaje, platicar con alguien en quien confíe, etcétera.



ENSAYO MENTAL

Sugiérele que imagine que está en una situación en donde no se siente seguro y que en ese momento se encuentra relajado y haciéndolo bien. Dile que practique varias veces lo que va a decir y hacer.

El manejo adecuado de las emociones les permitirá a las y los adolescentes expresarlas de forma positiva. Coméntales que las emociones no aparecen porque sí; siempre están asociadas a una situación en particular. Además, recuérdales que son normales e incluso cumplen una función, pero que es importante saber controlarlas para que no ocasionen dificultades. Si las comparten, sean las que sean, se sentirán mejor y encontrarán ayuda en los demás.

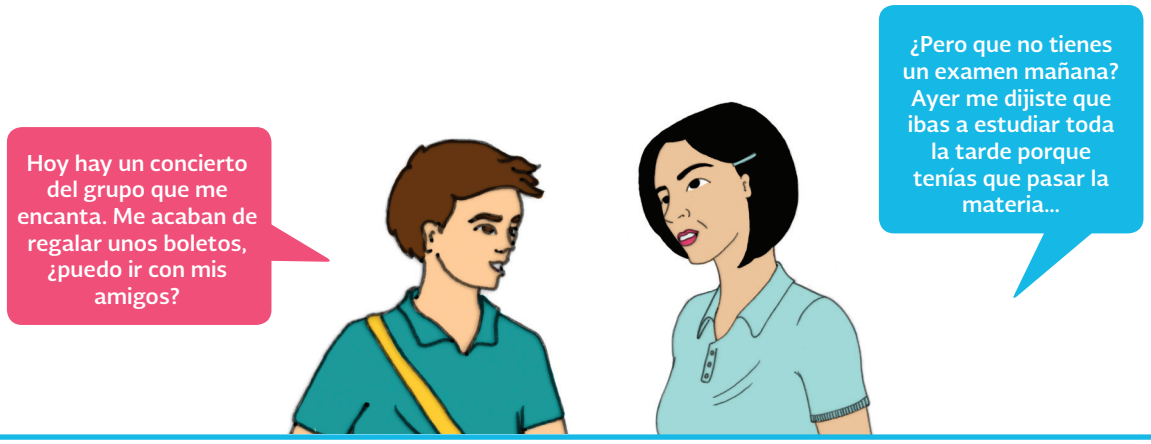
7.4 ¿CÓMO RESOLVER PROBLEMAS Y TOMAR DECISIONES RESPONSABLES?



Constantemente nos estamos enfrentando a malos entendidos, diferencias o problemas que surgen en nuestra vida diaria, los cuales nos impulsan a crecer, nos fortalecen y nos enseñan a convivir con los demás.

Asimismo, diariamente tomamos decisiones: qué comer, qué camino tomar para ir a trabajar, qué ropa ponerse, etc. Sin embargo, no siempre resulta tan fácil, como cuando tienes que decidir en dónde trabajar o si dejas ir a tus hijos adolescentes de vacaciones con sus amigos o amigas. Son decisiones que requieren de tiempo para tomarlas y que analices qué es lo que más te conviene.

LAS Y LOS ADOLESCENTES ESTÁN EN UNA ETAPA DE SU VIDA EN LA QUE TIENEN MUCHAS INQUIETUDES Y NO SABEN CÓMO RESOLVERLAS, PERO AL MISMO TIEMPO SIENTEN QUE YA ESTÁN GRANDES Y QUE QUIEREN DECIDIR POR ELLOS(AS) MISMOS(AS). COMO PADRE, TE PONEN EN APRIETOS Y EN OCASIONES NO SABES CÓMO ACTUAR, ¿NO ES ASÍ?



Es importante que tus hijos adolescentes tengan la oportunidad de tomar decisiones; de esta forma aprenderán a resolver problemas por sí solos y a no hacer lo que otros(as) quieren. Además, les estarás demostrando que confías en ellos y se sentirán capaces de prevenir situaciones que no les convengan o que los pongan en peligro, como por ejemplo, consumir alcohol, tabaco u otras drogas.

Una estrategia para saber si lo que tus hijos adolescentes deciden es lo adecuado, es que desarrollen habilidades para resolver problemas y tomar decisiones acertadas. A continuación se describen los pasos para lograrlo; en primer lugar revisarás la forma en que se solucionan los problemas; posteriormente, cómo se pueden tomar decisiones. Notarás que estos dos pasos van de la mano y se ponen en práctica automáticamente.

HAZLES SABER QUE CADA PERSONA TIENE SUS PROPIOS PROBLEMAS, Y QUE LA DECISIÓN QUE TOMEN NO NECESARIAMENTE TIENE QUE COINCIDIR CON LA DE LOS DEMÁS. AL ACEPTAR LA LIBERTAD DE ELEGIR, TENDRÁN QUE ACEPTAR TAMBIÉN LAS CONSECUENCIAS DE SUS DECISIONES.

1. Identificar el problema

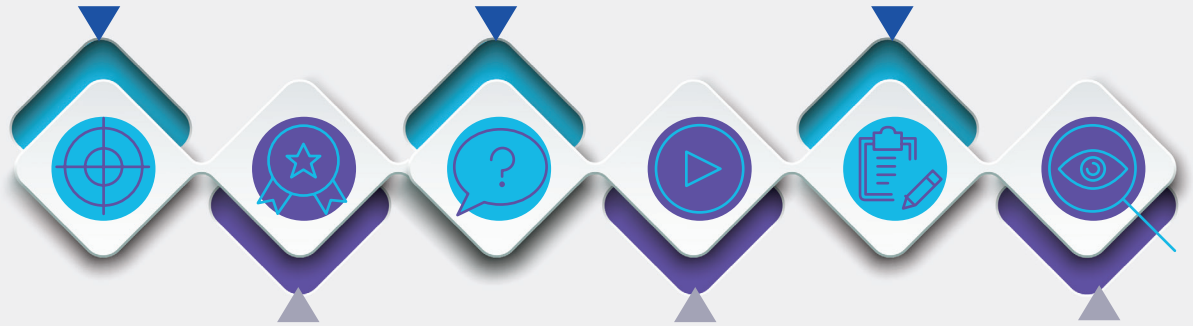
¿Cuál es el problema?
¿Por qué sucedió?
¿De quién es el problema?

2. Generar soluciones

¿Cómo se puede solucionar el problema?
Hacer una lluvia de ideas, pensando en todas las soluciones posibles; buscar que sean creativas y novedosas.
Valorar cada una de las sugerencias, no criticarlas.

3. Analizar alternativas

Ver las ventajas y desventajas de cada una.
¿Qué se gana y qué se pierde si se elije una solución?
¿Qué puede pasar si se elige una determinada alternativa?



4. Elegir la opción más conveniente

Eliminar las opciones que no se puedan llevar a cabo por alguna razón.
Elegir la que más beneficios ofrezca.
¿Cuál es la que más conviene?
¿Cuál se escogería definitivamente?

5. Ponerla en práctica

Comunicar la solución.
¿Qué se necesita para ponerla en práctica?
¿Cómo, cuándo y dónde se llevará a cabo?

6. Verificar los resultados

Si se obtiene una respuesta positiva, la alternativa elegida fue la correcta.
Si la respuesta es negativa: a) revisar cómo se puede mejorar, o b) buscar otra solución repitiendo los pasos.

ES IMPORTANTE ACLARAR QUE NO SIEMPRE SE DEBEN SEGUIR TODOS LOS PASOS, SE PUEDEN TOMAR DECISIONES RÁPIDAS; EL SENTIDO COMÚN ES DE GRAN UTILIDAD.

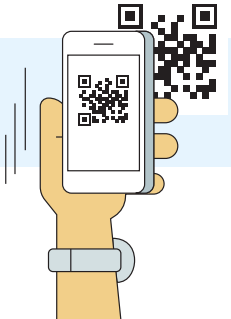
TIPS PARA CONTRIBUIR A QUE TUS HIJOS ADOLESCENTES TOMEN DECISIONES Y RESUELVAN PROBLEMAS:

- Recuérdales que los problemas son parte de la vida diaria.
- Dales tiempo para que tomen decisiones positivas y que beneficien a todos(as) los(as) involucrados(as) en el problema.
- Diles que consideren su intuición o "voz interior" al momento de decidir.
- Evita darles consejos o tomar decisiones por ellos, porque pueden sentir que no confías en su capacidad ("como tú no puedes, yo te digo qué debes hacer") y no se responsabilizarán por una decisión que no tomaron.
- Sugerirles que se pongan en el lugar de los(as) involucrados(as) y que escuchen lo que tengan que decir.
- Recuérdales que tomen en cuenta los riesgos que pueden enfrentar por sus decisiones.
- Muestra una actitud positiva cuando estén solucionando el problema.
- Borra de tu mente frases como "ten cuidado con lo que decidas", "no vas a ser capaz de tomar una decisión adecuada".
- Sugiéreles que no tomen decisiones impulsivas ni hagan lo primero que se les ocurra.
- Diles que pueden acudir a ti o a otra persona de confianza cuando lo necesiten y que no importa que se equivoquen; lo mejor es aprender de esa experiencia e intentarlo de nuevo.

Actividad 5. ¡Tomemos decisiones!

Instrucciones: Lee el siguiente caso y toma la decisión que más te convenga. Considera los pasos descritos anteriormente para tomar decisiones acertadas.

Nicolás trabaja como albañil en obras de construcción, es casado y tiene tres hijos pequeños. Uno de ellos se enferma gravemente y debe comprar medicinas muy caras cada mes. Su esposa está angustiada y le dice que debe hacer hasta lo imposible para conseguirlas, pues la vida de su hijo corre peligro si no las toma. Nicolás está desesperado y no sabe qué hacer; se le ocurre hablarle a un amigo que distribuye drogas en escuelas y pedirle trabajo, pues sabe que puede ganar muy buen dinero. ¿Cómo puede solucionar su problema sin que tenga que involucrarse en situaciones que lo pongan en riesgo?



Si quieres obtener más información acerca de las habilidades para la vida, escanea este código con tu celular.

7.5 HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE

En la adolescencia es fundamental tener hábitos que nos conduzcan a estilos saludables de vida, como:



LOS HÁBITOS SALUDABLES SON TODAS AQUELLAS CONDUCTAS QUE REALIZAMOS REGULARMENTE Y QUE REPERCUTEN EN NUESTRO BIENESTAR FÍSICO, MENTAL Y SOCIAL.



ALIMENTACIÓN

Tus hijos adolescentes requieren de muchos nutrientes debido a que están en crecimiento. Para que logres una alimentación adecuada, lee las siguientes recomendaciones:

- Hacer tres comidas fuertes al día y dos colaciones (a media mañana y en la tarde).
- Consumir, de forma proporcional y variada, alimentos ricos en proteínas, vitaminas, grasas y carbohidratos (carne, pescado, pollo, huevo, lácteos, pan integral, aguacate, arroz, frijoles, nueces, almendras, cacahuates, frutas y verduras, etcétera).
- Tomar agua durante el día (mínimo 8 vasos).
- Considerar que sus hábitos están influenciados por lo que comen en casa y en la escuela, así como por lo que comen sus amigos(as) y por lo que está "de moda". Fomenta una alimentación balaceada.



- Enfatizar la importancia del desayuno y de no consumir comida chatarra y bebidas azucaradas.
- Recordar que en esta etapa pueden estar preocupados(as) por su imagen corporal, por lo que hay que poner atención a la presencia de desórdenes alimenticios.
- Involucrarlos en la selección y elaboración de los alimentos.
- Establecer horarios para comer en familia.
- No comprar alimentos que no se quiera que consuman.

¿SABÍAS QUE MÉXICO OCUPA UNO DE LOS PRIMEROS LUGARES A NIVEL MUNDIAL EN OBESIDAD INFANTIL?

SI DESARROLLAS HÁBITOS ALIMENTICIOS SALUDABLES, PUEDES INFLUIR FAVORABLEMENTE EN LO QUE COMEN TUS HIJOS ADOLESCENTES.

ACTIVIDAD FÍSICA

Otro hábito saludable es ejercitar el cuerpo a través de la actividad física; los beneficios de que tus hijos adolescentes realicen ejercicio son:

- Mejora su capacidad respiratoria, fuerza muscular y la masa de sus huesos.
- Disminuye la grasa de su cuerpo y les ayuda a mantener un peso saludable.
- Reduce las probabilidades de que sufran enfermedades del corazón, hipertensión, diabetes, colesterol elevado, obesidad y osteoporosis.
- Mejora su autoestima, ayuda a reducir la ansiedad y la depresión.
- Disminuye el estrés y les ayuda a sentirse más contentos.
- Pueden conocer gente y desarrollar habilidades nuevas.
- Aumenta su concentración, lo que contribuye a que obtengan mejores resultados académicos.



REALIZAR UNA ACTIVIDAD FÍSICA



1 HORA AL DÍA



AL MENOS 3 VECES A LA SEMANA

LIMITAR EL TIEMPO QUE VEN TELEVISIÓN Y EL USO DE APARATOS ELECTRÓNICOS CON FINES RECREATIVOS

A MÁXIMO 2 HORAS AL DÍA





FOMENTAR QUE SE TRASLADEN A LUGARES CAMINANDO O EN BICICLETA

¿SABÍAS QUE DE ACUERDO CON UN ESTUDIO, LAS Y LOS ADOLESCENTES QUE MIRABAN TELEVISIÓN 4 O MÁS HORAS AL DÍA, TENÍAN MÁS GRASA CORPORAL QUE AQUELLOS QUE LA VEÍAN MENOS DE 2 HORAS AL DÍA?

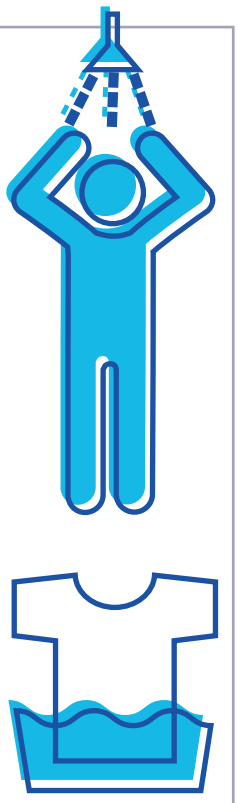
HIGIENE

La higiene o el cuidado del cuerpo es muy importante debido a los cambios físicos que se experimentan durante la adolescencia; en esta etapa aumenta la sudoración, la grasa cutánea y los olores fuertes. Por estas razones es importante que inculques una buena higiene en tus hijos adolescentes para que la mantengan a lo largo de la vida.

LA HIGIENE AYUDA A EVITAR INFECCIONES Y ENFERMEDADES, A CUIDAR LA IMAGEN PERSONAL Y A TENER MAYOR SEGURIDAD EN SÍ MISMOS. ¡FOMÉNTALA!

Recomendaciones:

- Bañarse diariamente (si la actividad física lo requiere, pueden hacerlo después de ella).
- Cambiarse de ropa todos los días y lavarla con frecuencia; así se sentirán frescos y evitarán malos olores.
- Cepillarse los dientes después de cada comida para que eviten caries y mal aliento.
- Visitar al dentista por lo menos una vez al año.
- Mantener limpia su habitación. Fomenta que tengan responsabilidades compartidas dentro del hogar (lavar platos, tender la cama, barrer, recoger la mesa, etcétera).
- Usar desodorante para alejar las bacterias que causan el mal olor.
- Lavarse suavemente la cara todos los días para evitar el acné.
- Si tu hija adolescente ya tuvo su primera menstruación, es indispensable que se cambie las toallas femeninas o el tampón con frecuencia; en el caso de este último, evitará problemas de salud al no dejarlo adentro por mucho tiempo.

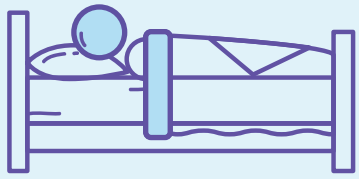


HÁBITOS DE SUEÑO

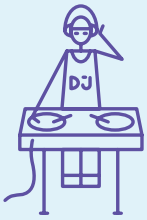
Es necesario considerar el tiempo de dormir en la adolescencia. Durante ella, la disminución del sueño se hace más evidente debido a que es en las noches (principalmente en fines de semana) cuando las y los adolescentes llevan a cabo actividades generalmente de diversión, como salir a fiestas, al cine, a cenar, a reuniones, etcétera.

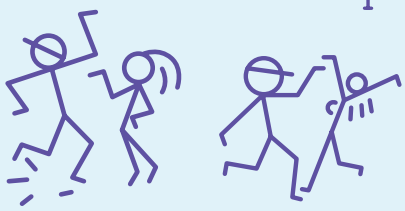
DURANTE LOS DÍAS DE CLASES
SE DICE QUE DUERMEN

ENTRE 6 Y 8 HORAS



LOS FINES DE SEMANA PUEDEN LLEGAR A
DORMIR
UNAS CUANTAS HORAS
O A NO HACERLO DURANTE TODA LA NOCHE.





LO RECOMENDABLE ES QUE DUERMAN ✓ **ENTRE 9 Y 10 HORAS AL DÍA**

Si tus hijos adolescentes no duermen lo suficiente o duermen poco sentirán cansancio, lo que repercutirá en su calidad de vida, su rendimiento escolar y en un mayor riesgo de sufrir accidentes. De igual forma pueden mostrar agresividad, irritabilidad, con baja tolerancia a la frustración, obesidad, alteraciones en el sistema inmune, enfermedades cardiovasculares, alteraciones en el crecimiento, bajo rendimiento escolar, deserción y ausentismo, trastornos en la memoria y problemas de aprendizaje.

RECOMENDACIONES PARA FORMAR BUENOS HÁBITOS DE SUEÑO



- Establece un diálogo acerca de la importancia del sueño.
- Habla sobre la necesidad de dormir, así como de las alteraciones que produce el uso de celulares e Internet antes de acostarse.
- Enséñales a reconocer las señales de falta de sueño.
- Favorece un ambiente tranquilo en casa antes de la hora de dormir.
- Establece horarios regulares para dormir.
- Actúa como ejemplo.
- Limita el uso de videojuegos, computadora y televisión una hora antes de dormir.
- Restringe el consumo de sustancias que quiten el sueño (café, refrescos y azúcar).
- Evita que duerman con la televisión encendida y no la coloques dentro de su habitación.
- Limita la actividad física dos horas antes de acostarse.
- Fomenta la meditación antes de dormir.
- Estimula el diseño de un plan de estudio que no contemple mayoritariamente las horas de sueño.

7.6 ¿CÓMO MANEJAR EL TIEMPO LIBRE?



ACTIVIDADES RECREATIVAS, COMO LEER UN LIBRO, IR AL CINE O A UN MUSEO, LAS EXCURSIONES O SALIDAS DE CAMPO, ASÍ COMO PRACTICAR ALGÚN DEPORTE SON ALTERNATIVAS PARA APRENDER A MANEJAR SANAMENTE EL TIEMPO LIBRE.

Lo que viven tus hijos adolescentes en su tiempo libre contribuye a crear su identidad; para ellos tiene mucha importancia y se caracteriza por:

- ✓ **Pertenecer e identificarse con un grupo de amigos o amigas, a tal grado que el tiempo libre se basa más en estar con ellos(as) que en las actividades que realizan.**
- ✓ **Alejarse del mundo de los adultos: Se produce como un deseo de lograr la autonomía; por eso buscan actividades propias y distintas a las de los adultos. Por estas razones suelen imitar a sus grupos de iguales y a seguir lo que está "de moda".**

SI APROVECHAN LAS DISTINTAS OPCIONES QUE TIENEN A SU ALCANCE, DISFRUTAN SU TIEMPO LIBRE Y UTILIZAN LOS ESPACIOS SEGUROS CERCANOS PARA APRENDER HABILIDADES QUE IMPIDAN EL CONSUMO DE DROGAS, LAS Y LOS ADOLESCENTES ESTARÁN PROTEGIDOS(AS).

Es importante que tus hijos adolescentes aprendan a usar su tiempo libre adecuadamente, porque por lo general este lapso puede ser escenario para el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas. Si este tiempo es utilizado de forma positiva y en actividades libres de drogas, se convierte en un factor de protección para evitar su consumo.

Dentro de las opciones para usar el tiempo libre durante el día están la formación en un grupo de teatro, danza o uno musical y la práctica de algún deporte de forma habitual. En la noche se puede fomentar las actividades culturales como el teatro, conciertos y lugares de baile, siempre y cuando se diviertan sanamente y eviten el consumo de drogas.

Las siguientes recomendaciones te serán de utilidad para que ayudes a que tus hijos adolescentes manejen adecuadamente su tiempo libre:

- Propón alternativas que propicien el uso adecuado del tiempo libre.
- Participa en actividades de recreación con ellos, como ver películas en el cine o en casa, practicar juegos de mesa, salir de día de campo o hacer ejercicio físico en familia.
- Verifica sus horarios de salida y llegada.
- Entérate de los lugares que visitan cuando salen de casa y de las actividades que realizan, sin llegar a hostigar o ser rígido.
- Fomenta que se integren a grupos libres de drogas y que cuenten con proyectos deportivos, artísticos o recreativos.
- Genera redes de apoyo con otros padres, para propiciar actividades sanas dentro de tu comunidad.
- Evita que se encarguen de actividades relacionadas con las drogas, como ir a comprar alcohol o cigarros, o preparar bebidas alcohólicas para otras personas.
- No dejes a su alcance ningún tipo de droga.
- Anima a que utilicen parte de su tiempo libre para realizar tareas dentro de su casa, como una responsabilidad familiar compartida.

¡ENSÉÑALES QUE HAY MUCHAS MANERAS DE DIVERTIRSE SIN CONSUMIR ALCOHOL, TABACO U OTRAS DROGAS!



Actividad 6. Tiempo libre

Instrucciones: Responde lo que se te pide y posteriormente comparte tus respuestas con un(a) compañero(a).

ACTIVIDADES QUE HACE MI HIJO EN SU TIEMPO LIBRE	ACTIVIDADES QUE REALIZO CON ÉL

OTRAS ALTERNATIVAS QUE PUEDO PROPONER PARA LLEVARLAS A CABO JUNTOS

Enseguida se abordarán temas que serán de utilidad para los maestros, con el fin de que estén informados y ambos (padres y maestros) complementen los esfuerzos para prevenir el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas.



8. ESTRATEGIAS DE PREVENCIÓN PARA MAESTROS

8.1 LA ESCUELA: UN FACTOR DE PROTECCIÓN

¿La escuela protege del consumo de alcohol, tabaco y otras drogas? Diversos estudios han demostrado que el interés por la escuela y las actividades relacionadas con ella (tareas, investigaciones, deportes y otras acciones complementarias) la convierten en un espacio privilegiado para desarrollar actitudes de rechazo al consumo de drogas. Sin embargo, también es necesario considerar que en la escuela las y los adolescentes están en contacto con compañeros(as) que las consumen; por ello, es de suma importancia que los padres y tú como maestro que convives con ellos, estés atento a su desarrollo y comportamiento dentro de la escuela.

Cuando las y los adolescentes se encuentran en la escuela, las oportunidades de aprendizaje y desarrollo de habilidades interpersonales, de socialización y de utilización del tiempo libre son mayores que cuando no se asisten a ella. El objetivo central de la escuela es promover la adquisición de conocimientos; además, en ella se difunden valores, costumbres, hábitos y conceptos que repercuten en la forma de actuar y de pensar.

La participación de los alumnos[8] en el desarrollo académico y en los valores que se transmiten en la escuela los protege de riesgos como las invitaciones a consumir tabaco, alcohol y otras drogas por parte de sus amigos(as) o compañeros(as) de escuela. En muchas ocasiones, estas invitaciones se realizan en la escuela, por lo que es necesaria tu intervención y compromiso como maestro[9].

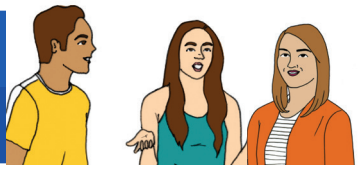
TE PREGUNTARÁS, ¿CÓMO PUEDES CONTRIBUIR EN LA PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE DROGAS, POR MEDIO DEL TRABAJO DIARIO EN EL SALÓN DE CLASES?

HAY TRES ACCIONES PRIMORDIALES QUE PUEDES LLEVAR A CABO:

01 MOTIVAR LA PERMANENCIA EN LA ESCUELA.



02 TENER UNA RELACIÓN POSITIVA CON LOS ALUMNOS ADOLESCENTES.

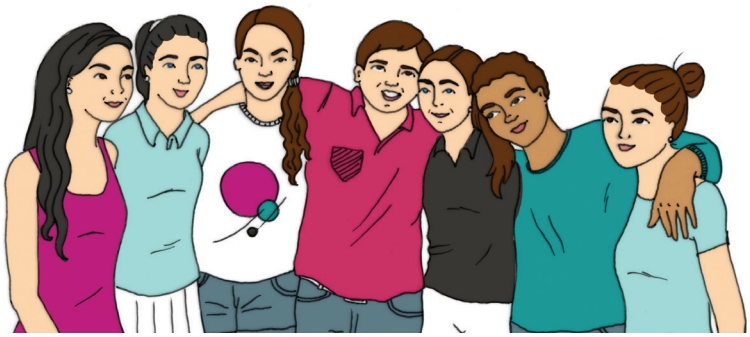


03 FORTALECER EL BINOMIO FAMILIA-ESCUELA.



8. Para efectos de este cuadernillo, el término *alumnos* incluye tanto a alumnos como a alumnas.
9. Para efectos de este cuadernillo, el término *maestros* incluye tanto a maestros como a maestras.

MOTIVAR LA PERMANENCIA EN LA ESCUELA



Es importante que como maestro motives a tus alumnos para que encuentren en la escuela satisfacciones que les permitan continuar en ella, como: aprender más, convivir con los amigos y amigas, hacer nuevas amistades, participar en los torneos deportivos u otro tipo de actividades. Es decir, que tengan las ganas de aprender nuevas cosas y el ánimo de compartir las diversas actividades con la comunidad escolar.

Por ejemplo: César es un chico bastante capaz en la secundaria, dedica tiempo a sus tareas escolares y revisa sus apuntes, lo que hace que obtenga buenas calificaciones; pero, además, para él son muy importantes los amigos y amigas de su grupo, ya que con ellos(as) comparte sus sueños e inquietudes. Al preguntarle el motivo de asistir constantemente a la escuela, César responde de inmediato: "Por las cosas que hago con mis amigos y amigas". Es decir, aparte de querer aprender cosas nuevas, hay otros motivos que impulsan la permanencia en la escuela.

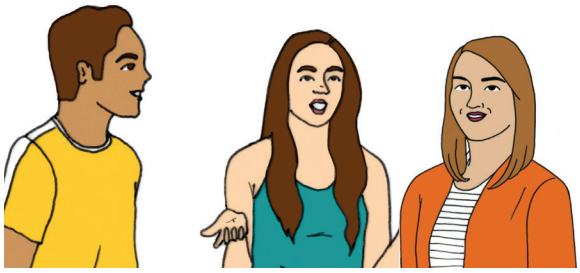
LA ASISTENCIA A LA ESCUELA NO SÓLO IMPLICA APROBAR LAS MATERIAS SINO PONER EN PRÁCTICA, DESARROLLAR Y FORTALECER LAS HABILIDADES DE CADA ALUMNO, ADEMÁS DE MOTIVAR EL INTERÉS Y LA CREATIVIDAD.

La permanencia en la escuela es, en sí misma un factor de protección contra el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas, porque los alumnos desarrollan hábitos de orden y disciplina; además, aprenden a respetar normas y límites.

La prevención en la escuela tiene como ventaja la formación y el fomento de estilos de convivencia saludables entre todos los que conforman la comunidad escolar: alumnos, maestros y padres de familia.

Puedes reforzar la prevención todos los días en el salón de clases al promover el respeto y el cuidado entre los alumnos; estás acciones fortalecen y contribuyen a adoptar actitudes positivas para desarrollar factores de protección. La solidaridad y compañerismo, la actitud de colaboración, la ayuda sin complicidad son signos de un desarrollo positivo.

TENER UNA RELACIÓN POSITIVA CON LOS ALUMNOS:



Para ellos, contar con el apoyo de una persona adulta es muy importante. Tú, como persona cercana, puedes dedicar un poco de tiempo para platicar con tus alumnos; escúchalos para comprenderlos, apoyarlos y orientarlos. Esos momentos te permiten tomar conciencia de la ayuda que requieren para, por ejemplo, vencer la timidez o entrar en contacto con otros compañeros(as) (incorporándolo a un equipo de trabajo, asignándole una tarea de investigación que exponga en clase, etc.), con lo cual superarán un aislamiento que puede convertirse en resentimiento o violencia e inducirlos a consumir drogas.

Si te das el tiempo de observar, escuchar y hablar con tus alumnos podrás identificar, reconocer y actuar adecuadamente ante los signos tempranos de sus conductas de riesgo. Hay señales, a veces mínimas y en ocasiones mayores, que es necesario entender para ayudar a los alumnos que están en riesgo y que pueden presentar conductas negativas como el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas.

FORTALECER EL BINOMIO FAMILIA-ESCUELA:



La escuela y la familia hacen un círculo de protección, por lo que es indispensable que, junto con los padres, fortalezcas las habilidades de las y los adolescentes para que los factores de riesgos disminuyan.

Puedes proponer a los padres de familia que ayuden a establecer rutinas de estudio, a prestar mayor atención a las tareas escolares, a involucrarse en el progreso académico de sus hijos, a establecer rutinas de alimentación y cuidado personal, incluyendo horarios para ver televisión e irse a la cama, tiempo de estudio y para conversar con ellos.

Es muy importante la información, el gusto, el interés que los padres de familia transmiten a los hijos para asistir a la escuela. Es necesario hacerles

saber que la escuela es un lugar de creación y recreación, porque se ponen en juego los recursos de cada adolescente y porque ahí construyen sus propios espacios de convivencia con amigos(as) de su edad.

ESTIMULA EL GUSTO POR ASISTIR A LA ESCUELA, QUE LOS ALUMNOS ENCUENTREN NO SÓLO LA OPORTUNIDAD DE OBTENER UNA BUENA CALIFICACIÓN, SINO MOMENTOS DE RECREACIÓN EN LOS QUE SE PONGAN EN JUEGO SUS DESTREZAS Y HABILIDADES PERSONALES, ALEJADOS DE SITUACIONES PELIGROSAS COMO EL CONSUMO DE DROGAS.

8.2 EL FOMENTO DE CONDUCTAS SALUDABLES

Como maestro, puedes fomentar en tus alumnos conductas saludables que les permitan estar alejados de las drogas, por ejemplo:

Buena alimentación: Una buena alimentación es indispensable para tener buena salud, por lo que es importante disponer de alimentos en cantidad, calidad y variedad adecuadas para satisfacer las necesidades de energía y nutrientes. Sin una alimentación sana, las y los adolescentes no podrán desempeñarse bien en la escuela.

Para que los apoyes a que logren una alimentación adecuada, sigue estas recomendaciones:



Sugiéreles que eviten comprar alimentos poco saludables (comida chatarra) dentro o fuera de la escuela.



Proponles que lleven una colación nutritiva, como frutas y verduras, yogur, algún cereal, almendras, nueces, cacahuates, habas secas y semillas de girasol.



Sugiéreles que tomen por lo menos 8 vasos de agua al día y que se hidraten con agua fresca y no con bebidas que contengan azúcar.



Pídeles tareas que les permitan conocer los elementos de una alimentación correcta. Pueden, con tu ayuda, llevar a cabo ferias alimenticias, organizar una exposición sobre el tema de alimentación, hacer consultas en la biblioteca, etcétera.



Enfatiza la importancia del desayuno para que puedan estar activos en el horario de clases.

Actividad física: Otro hábito saludable que puedes inculcar en tus alumnos es ejercitar el cuerpo a través de la actividad física; lo que les permitirá aumentar su concentración para que tengan mejores resultados académicos.

LAS Y LOS ADOLESCENTES PASAN MUCHAS HORAS FRENTE A LA TELEVISIÓN; ESTO PROMUEVE EL SEDENTARISMO Y LA OBESIDAD.

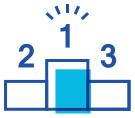
Las siguientes acciones te permitirán fomentar la actividad física, día con día:



Sugiéreles y acompáñalos en actividades que impliquen actividad física: recorridos en comunidad, caminatas al aire libre, visitas a museos, levantar encuestas de opinión, etcétera.



Consulta con el maestro de educación física el tipo de actividades motrices que se pueden realizar en el aula o en el patio los días que no tienen esta materia.



Colabora en la organización de actividades físicas colectivas, como mini olimpiadas, torneo de competencias en equipo, obras de teatro, etcétera.



Solicita a los padres de familia que fomenten en sus hijos la práctica de actividades físicas familiares, como caminatas, días de campo, competencias deportivas, domingos en bicicleta, fútbol, básquetbol, entre otras.



Identifica figuras deportivas locales y solicita su apoyo para que impartan una plática para promover la actividad física entre los alumnos.

Tiempo libre: Lo que viven las y los adolescentes en su tiempo libre contribuye a que vayan creando su identidad, un sentido de pertenencia y a identificarse con un grupo de amigos o amigas. Es importante que dediquen su tiempo libre a actividades que les permitan tener una vida saludable, lo que se convierte en un factor de protección para evitar el consumo de drogas.

Actividades recreativas, como leer un libro, ir al cine o a un museo, excursiones o salidas de campo, así como la práctica de algún deporte son opciones para aprender a manejar sanamente el tiempo libre.

Las siguientes recomendaciones te serán de utilidad para que ayudes a que tus alumnos descubran actividades de su interés en su tiempo libre.



Solicítales que asistan al cine o que vean una película en casa y redacten una reseña de lo que más les gustó.



Indícales que realicen una investigación de las actividades artísticas y culturales que ofrece su comunidad.



Pídeles que se reúnan con algunos compañeros o compañeras para que practiquen por lo menos un juego de mesa, él que más les guste; y en clase solicítales que describan qué aprendieron.



Motívalos a que tomen alguna clase extra, por ejemplo, que aprendan un segundo idioma, que toquen un instrumento musical, que practiquen algún deporte, etcétera.



Fomenta que se integren a grupos libres de drogas y que cuenten con proyectos deportivos, artísticos y/o recreativos.



Habla con sus padres para que generen redes de apoyo con el fin de propiciar actividades sanas dentro de la comunidad.



Anímalos a que utilicen parte de su tiempo libre para realizar tareas dentro de su casa, como una responsabilidad familiar compartida.

SI CONOCEN TODAS LAS OPCIONES DE ACTIVIDADES Y DIVERSIÓN QUE EXISTEN EN SU COMUNIDAD, LAS Y LOS ADOLESCENTES PODRÁN UTILIZAR SU TIEMPO LIBRE LEJOS DEL CONSUMO DE ALCOHOL, TABACO U OTRAS DROGAS.

Hábitos de estudio: Seguir una rutina de estudio hará que los alumnos asimilen más rápido los conceptos, tengan un mejor y mayor aprendizaje, y desarrollen habilidades de organización.

Las siguientes recomendaciones ayudarán a tus alumnos a que desarrollen dichos hábitos y se incremente su gusto por las actividades escolares, como una alternativa recreativa para prevenir el consumo de drogas.



Realiza con ellos un plan para que estudien en casa, en el que consideren todas las actividades extraescolares y que destinen un tiempo para realizar tareas y repasar sus lecciones.



Fomenta el pensamiento crítico; pídeles que lleven recortes de revistas y/o periódicos para analizar algún tema. Cada alumno expone sus ideas en equipos de trabajo y un representante comenta al resto del grupo la conclusión de sus reflexiones. El objetivo de esta actividad es que los alumnos construyan un pensamiento más crítico frente a la información que reciben de su entorno, para que tomen decisiones fundamentadas.



Pide que realicen cuadros sinópticos, extraigan ideas principales, armen círculos de estudio para facilitar la comprensión, lean en voz alta y elaboren un resumen del texto. Con estos ejercicios los alumnos desarrollan estrategias de estudio para facilitar su aprendizaje.



Promueve ejercicios de interacción y convivencia, para que puedan establecer una conversación, expresar sentimientos, saber escuchar al otro y a negociar a través del diálogo.



Pide que los alumnos expliquen un tema al resto del grupo, utilizando estrategias que ellos elijan para facilitar la comprensión de la información.

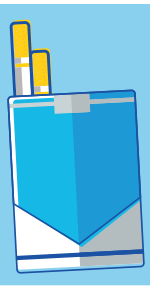
8.3 DECÁLOGO PARA PREVENIR ADICCIONES

¿Qué acciones concretas puedes llevar a cabo dentro del salón de clases para prevenir el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas en tus alumnos adolescentes?

1. Desarrolla actitudes, valores y habilidades para que cuenten con herramientas y capacidades para enfrentar la vida, sin necesidad de consumir drogas.
2. Identifica cuando muestren conductas agresivas o poca comunicación.
3. Busca especialistas o alguien dentro de tu comunidad que quiera dar pláticas sobre su experiencia con las drogas.
4. Fomenta el empleo del tiempo libre en actividades culturales, deportivas o artísticas.
5. Contribuye a construir personas seguras de sí mismas, responsables y comprometidas con su desarrollo.
6. Crea un ambiente positivo dentro del salón de clases.
7. Establece canales de comunicación, así como un ambiente de confianza para que puedan acudir contigo cuando tengan alguna duda o quieran platicar.
8. Fortalece valores relacionados con el cuidado de la salud, la sana convivencia y la importancia de evitar el consumo de drogas.
9. En caso de identificar el consumo, sugiere que lo comenten con sus padres, familiares o personas de confianza, para que juntos busquen ayuda profesional.
10. Sensibiliza a la familia para que asuma un rol activo en la prevención del consumo de alcohol, tabaco y otras drogas.

9. SEÑALES DE ALERTA

Consumir tabaco, alcohol y otras drogas tiene consecuencias que pueden afectar la vida de las y los adolescentes. Existen varias señales que te servirán para estar alerta:

TABACO 	ALCOHOL 	DROGAS ILEGALES 
– Está ansioso(a) por fumar. – Se levanta y lo primero que hace es fumar un cigarro. – Encuentra difícil no fumar en lugares donde está prohibido. – Fuma a pesar de estar enfermo(a). – Disminuye su rendimiento en la escuela. – Se reúne con personas que fuman. – Presenta cambios en la personalidad y humor. – Pierde el apetito. – Sufre tos persistente. – Tiene: • Mal olor en el cabello, piel y ropa. • Aliento desagradable. • Dedos amarillos. • Dientes manchados. • Baja resistencia física por falta de oxígeno. • Dolor de cabeza.	– Cruda y aliento alcohólico. – Marcha inestable y dificultad para mantenerse de pie por pérdida del – equilibrio. – Lagunas mentales. – Lenguaje poco claro. – Deterioro de la concentración y atención. – Inestabilidad emocional. – Conflictos en la escuela, la familia y en las relaciones sociales. – Se reúne con personas que beben alcohol. – Presenta actitudes y conductas de rebeldía, agresividad o depresión. – Miente constantemente. – Se aísla y se comunica poco. – Presenta trastornos del sueño.	– Pierde interés en viejos(as) amigos(as) o en actividades que antes le parecían atractivas. – Disminuye su rendimiento en la escuela o presenta problemas de conducta. – Cambia de amigos(as) de forma repentina. – Se junta con personas que usan drogas o se dedican a actividades delictivas. – Cambia drásticamente de aspecto (ropa, peinado, etcétera) o no cuida la higiene personal. – Presenta actitudes y conductas de rebeldía, agresividad o depresión. – Realiza actividades fuera de la casa toda la noche. – Gana o pierde peso de forma repentina. – Muestra cambios notables de personalidad y humor. – Miente constantemente. – Desconfía de las personas. – Se aísla o se comunica poco, no desea participar en actividades ni paseos familiares, reuniones o fiestas.

Estas señales las puedes verificar tanto en casa como en la escuela; lo importante es que haya una buena comunicación entre padres y maestros para detectar el consumo de algún tipo de droga e intervenir de inmediato.

¿A dónde se puede acudir?

Si el consumo de alcohol, tabaco u otra droga se detecta oportunamente mediante la observación de alguna de las señales de alerta, es posible determinar qué se puede hacer y a dónde acudir de manera temprana.

Para mayor asesoría, información o ayuda profesional sobre el consumo de alcohol, tabaco u otras 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

10. CONSEJOS FINALES PARA PADRES Y MAESTROS

- **Fomenta** el desarrollo de habilidades que permitan rechazar la invitación a consumir alguna droga.
- **Proporciona** información actualizada y veraz sobre los efectos y consecuencias de consumir alcohol, tabaco y otras drogas.
- **Inculca** valores que promuevan la convivencia y el establecimiento de relaciones de apoyo mutuo.
- **Procura** que tu conducta sea congruente; que lo que dices corresponda con lo que haces.
- **Establece** reglas y límites claros tanto en la casa como en el salón de clases.
- **Permite y alienta** la expresión de sentimientos, con una actitud afectuosa y abierta.
- **Fortalece** su autoestima, así como su autonomía, para que alcancen metas y desarrollen su proyecto de vida.
- **Promueve** el gusto por la escuela y el desarrollo de hábitos de estudio.
- **Motiva** el interés y la participación en actividades extraescolares.
- **Identifica** la presencia de riesgos y síntomas del consumo de alcohol, tabaco y otras drogas.
- **Solicita** ayuda profesional en caso de detectar el consumo de alguna droga.

BIBLIOGRAFÍA

Aibar Castillo, P. *Hábitos saludables en la adolescencia.* (s/f). En: http://secundariapersonalizada.edu.mx/wp-content/uploads/2013/09/SALUD-E-HIGIENE-EN-LA-ADOLESCENCIA.pdf. Consultada el 11 de agosto de 2016.

Casas Rivero, J. J. y Ceñal González Fierro, M. J. (2005). *Desarrollo del adolescente. Aspectos físicos, psicológicos y sociales.* (s/f). En: http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/puericultura/desarrollo_adolescente(2).pdf. Consultada el 23 de agosto de 2016.

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.

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.

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. (2013). *10 recomendaciones para prevenir que tus hijos e hijas utilicen drogas Campaña nacional de información para una nueva vida.* México: Gobierno Federal, Secretaría de Salud, Sedesol. En: http://www.conadic.salud.gob.mx/pdfs/nueva_vida/nv10_recomendaciones.pdf. Consultada el 10 de agosto de 2016.

Comisión Nacional contra las Adicciones. (2015). *¿Qué es el tabaco?* (Tríptico). México: Secretaría de Salud.

Cruz Martín del Campo, S.L. (2006). *El cerebro y el consumo de drogas.* Cinvestav, abril-junio 2006. En: http://www.cinvestav.mx/Portals/0/SiteDocs/Sec_Difusion/RevistaCinvestav/abril-junio2006/cerebro.pdf. Consultada el 30 de julio de 2016.

Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos. (2010). *Informe de la Cirujana General de los Estados Unidos: El humo del tabaco causa enfermedades: cómo le afecta a usted.* Estados Unidos: Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, Centro Nacional para la Prevención de Enfermedades Crónicas y Promoción de la Salud, Oficina de Tabaquismo y Salud.

El consumo de drogas en México. Diagnóstico, tendencias y acciones. En: http://www.salud.gob.mx/unidades/cdi/documentos/CDM.htm. Consultada el 11 de agosto de 2016.

Encuesta Nacional de Adicciones 2011. En: http://encuestas.insp.mx/ena/ena2011/factsheet_ENA_drogas25oct.pdf. Consultada el 2 de agosto de 2016.

Guerrero Mothelet, V. (2013). El cerebro adicto, *¿Cómo ves? Revista de Divulgación de la Ciencia de la UNAM,* agosto de 2013. En: http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/el-cerebro-adicto_0.pdf. Consultada el 25 de agosto de 2016.

Gutiérrez López, M. L., Villatoro Velázquez, J. A., Gaytán López, L., y Álamo Ulloa, A. (2009). *Infancia, adicciones y salud mental. Manual del programa de prevención de habilidades sociales "Dejando huellitas en tu vida".* México: Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz.

Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz. (2015). *Encuesta Nacional de Consumo de Drogas en Estudiantes 2014: Reporte de Alcohol.* México: Secretaría de Salud. En: http://www.conadic.salud.gob.mx/pdfs/investigacion/ENCODE_ALCOHOL_2014.pdf. Consultada el 20 de agosto de 2016.

Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz. (2015). *Encuesta Nacional de Consumo de Drogas en Estudiantes 2014: Reporte de Tabaco.* México: Secretaría de Salud. En: http://www.uade.inpsiquiatria.edu.mx/pagina_contenidos/libros/ENCODE%20SOBERANA_TABACO_4%20ELECTRONICO.pdf. Consultada el 24 de agosto de 2016.

Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz. (2015). *Encuesta Nacional de Consumo de Drogas en Estudiantes 2014: Reporte de Drogas.* México: Secretaría de Salud. En: http://www.conadic.salud.gob.mx/pdfs/investigacion/ENCODE_DROGAS_2014.pdf. Consultada el 3 de agosto de 2016.

Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas. (2004). *Cómo prevenir el uso de drogas en los niños y los adolescentes. Una guía con base científica para padres, educadores y líderes de la comunidad,* 2ª edición. Estados Unidos de Norteamérica. NIDA.

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

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.

National Institute on Drug Abuse. (2011). *Adicción al tabaco. Series de Reportes de Investigación.* Estados Unidos de América: Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, Institutos Nacionales de la Salud.

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 25 de junio de 2016.

Pichon Riviere A., Reynales Shigematsu L. M., Bardach A., Caporale J., Augustovski F., Alcaraz A., Caccavo F., Sáenz de Miera-Juárez B., Muños-Hernández J. A., Gallegos-Rivero V., Hernández-San Román E. (2013). *Carga de Enfermedad Atribuible al Tabaquismo en México.* Documento Técnico IECS núm.10. Buenos Aires: Instituto de Efectividad Clínica y Sanitaria.

Rosabal García, E., Romero Muñoz, N., Gaquín Ramírez, K., y Hernández Mérida, R. A. (2015). Conductas de riesgo en los adolescentes, *Rev Cubana Med Mil,* 44 (2), Cuba: Universidad de Ciencias Médicas de las Fuerzas Armadas Revolucionarias. En: http://bvs.sld.cu/revistas/mil/vol44_2_15/mil10215.htm. Consultada el 20 de agosto de 2016.

Salazar Garza, M. L., Martínez, Martínez, K. I., Ruiz Torres, G. M. (s/f). *¡Tú decides!...* México: CONADIC.

Secretaría de Educación Pública. (2008). *Manual para el maestro del Programa Escuela y Salud. Desarrollando competencias para una nueva cultura de la salud.* México: SEP.

Secretaría de la Salud. (s/f). *¿Qué es el alcohol?* (Folleto). México: CONADIC, CENADIC. En: http://www.cenadic.salud.gob.mx/PDFS/publicaciones/abc_alcohol.pdf. Consultada el 13 de julio de 2016.

Secretariado Técnico del Consejo Nacional contra las Adicciones. (s/f). *Prevención de las Adicciones.* México: Secretaría de Salud.

Velásquez Fernández, A. *Revisión histórico-conceptual del concepto de autoeficacia.* En: http://www.ubiobio.cl/miweb/webfile/media/265/8%20REVISI%C3%93N%20HIST%C3%93RICO-CONCEPTUAL%20DEL%20CONCEPTO%20DE%20AUTOEFICACIA.pdf. Consultada el 11 de agosto de 2016.

http://www.censia.salud.gob.mx/contenidos/adolescencia/adolescencia.html. Consultada el 6 de agosto de 2016.

https://www.drugabuse.gov/es/en-espanol. Consultada el 18 de mayo de 2016.

https://www.drugabuse.gov/es/publicaciones/drugfacts/el-abuso-de-drogas-y-la-drogadiccion. Consultada el 11 de agosto de 2016.

http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/2041/3/05%20FECYT%201083-%20parte%203.pdf. Consultada el 5 de agosto de 2016.

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