



Centros de
Integración
Juvenil, A.C.

Catálogo de Tecnologías Preventivas

2026

CENTROS DE INTEGRACIÓN JUVENIL, A.C.

DIRECTORIO

Dr. Roberto Tapia Conyer

Presidente del Patronato Nacional

Sra. Kena Moreno

Fundadora de CIJ y Vicepresidenta Vitalicia del Patronato Nacional

Dra. Carmen Fernández Cáceres

Directora General

Mtro. David Bruno Díaz Negrete

Director Normativo

Dr. José Ángel Prado García

Director Operativo y de Patronatos

Lic. Iván Rubén Rétiz Márquez

Director Administrativo

Coordinación

Lic. Miriam Carrillo López
Directora de Prevención

Revisión

Dra. Beatriz León Parra
Subdirectora de Prevención
Lic. Claudia Mejía Fernández
Jefa Depto. Modelos y Tecnologías Preventivas

Elaboración

Lic. Beatriz Eugenia Pérez Mayorga
Depto. Modelos y Tecnologías Preventivas

Actualización

Lic. Omar Estrada Iniesta
Depto. Modelos y Tecnologías Preventivas

Diseño Gráfico

D.G. Juan Manuel Orozco Alba
Depto. de Difusión y Ediciones

Los contenidos de esta publicación son propiedad intelectual y pertenecen a Centros de Integración Juvenil. Su uso o difusión está permitido para fines educativos siempre y cuando se cite la fuente original. Queda prohibida la comercialización de la información.

©Derechos reservados Centros de Integración Juvenil.

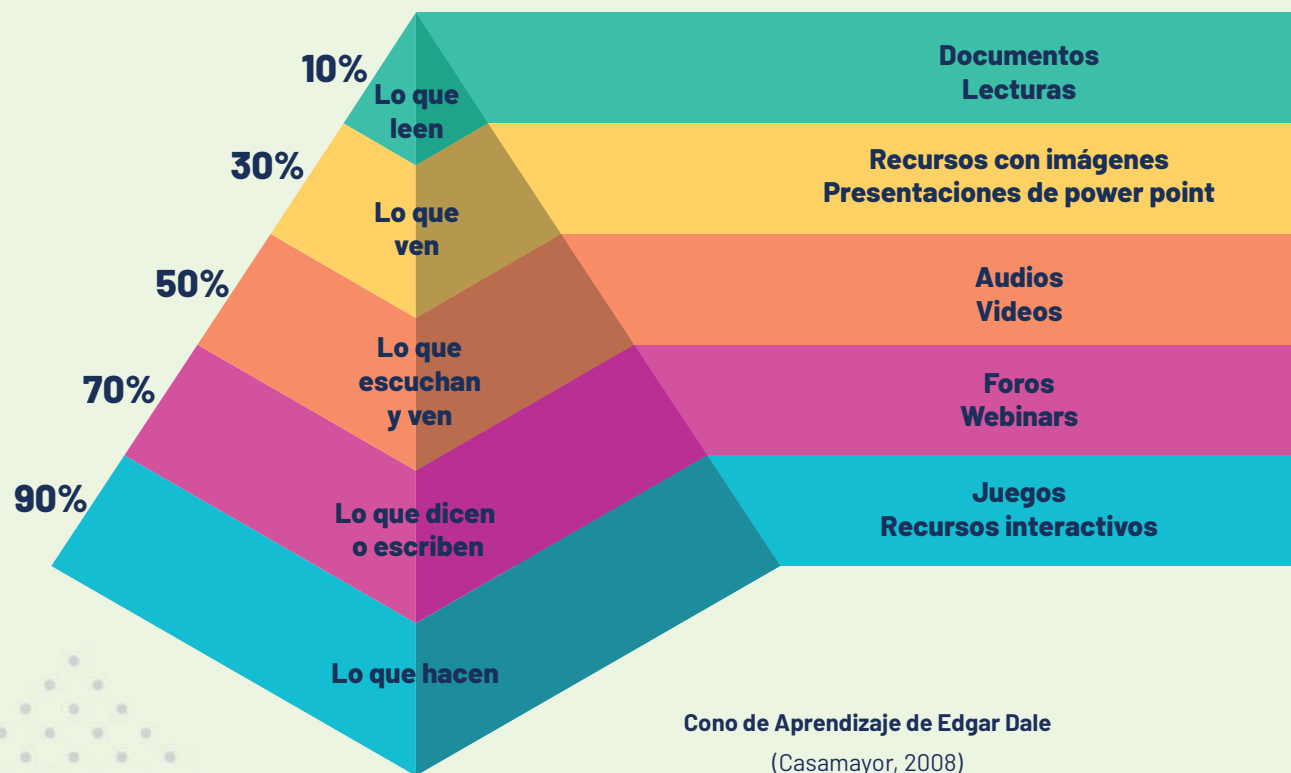
Última versión: enero 2026

Presentación.....	4
Niñas y niños	6
Interactivos para niñas y niños.....	8
Recursos interactivos sobre Emociones y hábitos saludables.....	9
El monstruo de colores.....	12
Misión sostenible.....	13
Prevenir jugando.....	14
Acoso escolar o bullying.....	15
Alcohol y tabaco daños a tu salud.....	16
Adolescentes y jóvenes	17
Jóvenes en acción.....	19
Socioemocionante.....	20
Interactivos de las 5C's. Afrontamiento de riesgos.....	27
Cerebro y drogas.....	30
Calculadora de niveles de alcohol.....	33
Madres, padres de familia y responsables de crianza.....	34
Escuela para padres "Tú creciendo, yo aprendiendo".....	36
Factores que protegen a tu familia.....	36
¿Qué tanto sabes sobre el abuso de alcohol?.....	37
Cómo promover la disciplina en la familia.....	37
Familias conectadas.....	38
¿Cómo prevenir la violencia familiar?.....	38
¿Qué le falta a su casa?.....	39
Abuso de alcohol en la familia, cuaderno de trabajo.....	40
Prevención de la violencia familiar, cuaderno de trabajo.....	41
Evita que tus hijas e hijos consuman drogas.....	42
Principales factores de riesgo asociados al consumo de drogas.....	43
Principios básicos para una educación eficaz.....	44
Infografías Convivencia en familia.....	45
Personas estratégicas del contexto escolar, salud, laboral y la comunidad.....	46
Recursos interactivos.....	48
Salud mental desde el aula. Guía para docentes	56
Detección temprana y canalización oportuna en adicciones.....	57
Detección temprana y canalización oportuna en adicciones y violencia escolar.....	58
Salud y bienestar en el trabajo.....	59
Manual para el personal de seguridad. Cómo actuar ante el consumo de drogas.....	60
Lo que hay que saber sobre drogas.....	61
¿Drogas? ¡Mejor infórmate!.....	62
Videos.....	63
Fuentes consultadas.....	65

El uso de tecnologías digitales como parte de una intervención preventiva favorece diversos estímulos que incrementan su eficacia. Los mensajes multimedia son concretos, dinámicos y atractivos, el uso de imágenes y videos ayudan a recordar mejor lo aprendido.

Los juegos, simuladores, escenarios recreados, materiales interactivos y demás recursos mediados por tecnología, motivan al participante, favorecen la retención de información y promueven un aprendizaje práctico basado en la acción e interacción con los contenidos y con el contexto formativo en el que se desarrolla (Casamayor, 2008).

Las personas recuerdan





El Catálogo de Tecnologías Preventivas de Centros de Integración Juvenil, presenta los recursos didácticos que la Dirección de Prevención ha diseñado y evaluado para apoyar las intervenciones preventivas con distintas poblaciones:

- Niñas y niños de 6 a 11 años
- Adolescentes y jóvenes de 12 a 17 años
- Madres, padres y responsables de crianza
- Personas estratégicas del contexto escolar, salud y la comunidad

NIÑAS Y NIÑOS 6 A 11 AÑOS



Niñas y niños

Tras el nacimiento y durante los primeros años de edad, hay un incremento masivo de la sinaptogénesis, es decir, desarrollo de conexiones neuronales de manera abundante, por lo que el cerebro de un niño está más conectado que el de un adulto.

Cognitivamente a la edad de seis y siete años, hay comprensión con respecto a los puntos de vista de otras personas, así como búsqueda de justificaciones o pruebas respecto a la propia afirmación (Piaget, 1995), siendo el juego la principal vía de aprendizaje; en distintos momentos y grados, aprenden imitando modos de hacer, y apropiándose de conocimientos transmitidos (Scheuer, Pozo, De la Cruz, y Echenique, en Pozo, I., 2014).

Con base en ello, incorporar materiales interactivos en el trabajo con niñas y niños permite:

- Agilizar procesos cognitivos. Al producir estímulos visuales y auditivos, se acelera la capacidad intelectual para incorporar información en menos tiempo.
- Estimular la memoria. Durante la infancia la vista es el receptor principal de información, por lo que es más fácil ubicar y recordar elementos a partir de colores y formas.
- Aprender jugando. El juego es un mecanismo emocional a través del cual se adquieren habilidades y capacidades; en la primera infancia no se aprende con ideas o abstractos, sino por percepciones, emociones, sensaciones y movimiento. El aprendizaje es un proceso de repetición constante con el que se construyen en “recuerdos inconscientes” los cimientos que permitirán aprender conscientemente” (Mora, 2019).

Así, los materiales y recursos con los que cuenta CIJ para las intervenciones preventivas con niñas y niños se basan en cuentos y juegos interactivos dirigidos al reforzamiento de habilidades para la vida; ejercitar conductas de autocuidado e identificación de situaciones de riesgo desde edades tempranas.

Interactivos para niñas y niños



Descripción: Compilación de materiales interactivos disponibles para trabajar habilidades para la vida, autocuidado y valores.

Objetivo: Fortalecer hábitos de vida saludables, valores y habilidades para la vida en el marco de la promoción de la salud.

Temas:

- Habilidades para la vida
- Autocuidado
- Valores

Consulta:

<https://bit.ly/InteractivosCIJ>

Recursos interactivos sobre Emociones y hábitos saludables

Descripción: Materiales interactivos para trabajar hábitos saludables y manejo de emociones.

Población: Niñas y niños de 6 a 9 años de edad.

Estrategia: Promoción de la salud.

Temas:

- Emociones
- Hábitos saludables

Formato: Multimedia

Cómo citar: Centros de Integración Juvenil, (2021). Nombre del interactivo (cursivas). CIJ.



Autoconocimiento

Objetivo: Identificar el concepto de autoconocimiento, así como las cualidades, defectos y fortalezas que nos caracterizan como personas únicas.

Consulta: <https://bit.ly/3f0MH0e>

Expresión de emociones

Objetivo: Reconocer qué son las emociones y las ocho emociones básicas.

Consulta: <https://bit.ly/3x0SUzQ>





Alimentación saludable

Objetivo: Identificar la importancia de una alimentación saludable que incluya los grupos del plato de bien comer y de la jarra del bien beber.

Consulta: <https://bit.ly/3vBmAmx>

Juego y deporte

Objetivo: Reflexionar sobre la importancia de los juegos y el deporte para la salud física y mental.

Consulta: <https://bit.ly/3cKnhBB>

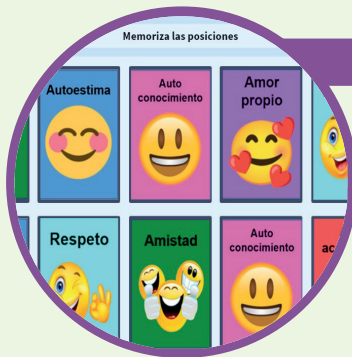


Valores



Objetivo: Identificar el significado de algunos valores que se practican en la vida diaria.

Consulta: <https://bit.ly/20KMTpU>



Memorama del autoconocimiento

Objetivo: Reconocer el concepto de autoconocimiento con imágenes relacionadas al tema.

Consulta: <https://bit.ly/3zqhR8l>

Súper decisión

Objetivo: Reconocer los pasos para la toma de decisiones a través de situaciones concretas, destacando su importancia en la vida diaria.

Consulta: <https://bit.ly/36Zb9Kc>



Jenga de alimentación saludable

Objetivo: Reconocer los alimentos que integran el plato del bien comer y su importancia para la salud.

Consulta: <https://bit.ly/2UD4Uta>

El monstruo de colores



Centros de
Integración
Juvenil, A.C.



El monstruo de colores

Cuento original de: Llenas, A. (2012). El monstruo de colores.
<https://www.educacionbc.edu.mx/materialdeapoyo/public/site/pdf/educacionbasica/preescolar/libromonstruodecolores.pdf>



Descripción: Cuento interactivo que muestra las emociones básicas de manera gráfica, cómo identificarlas, expresarlas y manejarlas a través de la empatía.

Objetivo: Identificar las emociones básicas y formas de regularlas.

Población: Niñas y niños de 6 a 9 años de edad.

Estrategia: Reforzamiento de habilidades para la vida.

Temas: Identificación, expresión y manejo de emociones.

Cómo citar: Centros de Integración Juvenil, A. C. (2024). *El monstruo de colores*. CIJ.

Consulta: Recurso interactivo
<https://view.genially.com/66b3c0edfc127cee4c20251f>

Misión sostenible



Descripción: Un juego que enseña a las niñas y niños a cuidar el planeta, ser responsables y trabajar en equipo mientras aprenden sobre los Objetivos de la Agenda 2030.

Objetivo: Promover el aprendizaje y la acción para cuidar el planeta a través del juego, fortaleciendo valores de responsabilidad, cooperación y sostenibilidad.

Población: Niñas y niños de 3 a 12 años de edad.

Estrategia: Promoción de la salud.

Temas: Objetivos de desarrollo sostenible.

Cómo citar: Centros de Integración Juvenil, A. C. (2024). Misión sostenible. CIJ.

Consulta: Recurso interactivo

<https://view.genially.com/672a64314e30c3768c4b4f7d>

Prevenir jugando



Descripción: Interactivo que incluye audiocuentos y juegos con mensajes de autocuidado de la salud física y mental.

Objetivo: Fomentar aptitudes y valores para el autocuidado y valoración personal.

Población: Niñas y niños de 6 a 9 años de edad.

Estrategia: Reforzamiento de habilidades para la vida.

Temas:

Audiocuentos

- Autoconcepto
- Autovaloración
- Autocuidado
- Responsabilidad
- Respeto y empatía
- Cooperación y apoyo

Juegos interactivos

- Comunicación
- Toma de decisiones
- Estrategias de convivencia
- Actividades académicas y recreativas
- Motivación al logro

Formato: Multimedia

Cómo citar:

Centros de Integración Juvenil, A.C. (2021). *Interactivo: Prevenir jugando*. 2a Ed. México: CIJ.

Consulta:

Sitio Oficial CIJ: <https://bit.ly/2NbpgpC>

Acoso escolar o bullying



Descripción: Interactivo que incluye imágenes animadas sobre el concepto, manifestaciones y estrategias de afrontamiento ante el acoso escolar.

Objetivo: Informar estrategias para identificar, evitar y afrontar el acoso escolar.

Población: Niñas y niños de 8 a 10 años de edad.

Estrategia: Reforzamiento de habilidades para la vida.

Temas:

- Concepto de acoso escolar
- Manifestaciones del acoso escolar
- Tips para prevenir el acoso escolar

Formato: Multimedia

Cómo citar:

Centros de Integración Juvenil, A. C. (2021). *Interactivo Acoso escolar o bullying*. México: CIJ.

Consulta:

Sitio Oficial CIJ: <https://bit.ly/2Nb5H0C>

Alcohol y tabaco daños a tu salud



Descripción: Interactivo sobre los órganos del cuerpo humano que se dañan por el consumo de alcohol y tabaco.

Objetivo: Informar los daños a corto y largo plazo que generan el uso de alcohol y tabaco, mitos frecuentes y recomendaciones para evitar su consumo.

Población: Niñas y niños de 9 a 11 años de edad.

Estrategia: Sensibilización e incremento de la percepción de riesgo.

Temas:

- Mitos sobre el consumo de tabaco y alcohol.
- Funciones del cuerpo humanos y los daños ocasionados por el consumo de tabaco y alcohol.

Formato: Multimedia

Cómo citar: Centros de Integración Juvenil (2021). *Interactivo Alcohol y tabaco. Daños a tu salud*. México: CIJ.

Consulta:

Sitio Oficial CIJ: <https://bit.ly/3rIYzI1>

ADOLESCENTES Y JÓVENES 12 A 17 AÑOS



Adolescentes y jóvenes

Durante la adolescencia, el número de conexiones neuronales formadas durante la infancia disminuye a partir de un fenómeno llamado poda sináptica, en la que se eliminan aquellas conexiones que no son utilizadas a la vez que se refuerzan las que son útiles para la supervivencia y el desarrollo.

Este periodo es esencial para el aprendizaje y fortalecimiento de procesos cognitivos como la memoria y análisis de información, ya que a la par de la poda sináptica, comienza en el cerebro un proceso llamado mielinización, en el cual los axones -que transmiten mensajes entre neuronas- quedan cubiertos por una sustancia grasa blanca llamada mielina que mejora la velocidad de transmisión de información entre las neuronas y genera un aumento de la conectividad entre las regiones cerebrales.

El cerebro en la etapa adolescente se encuentra en maduración, la corteza prefrontal es responsable, entre otras cosas, del control de impulsos y la toma de decisiones, zona que durante esta etapa aún se encuentra en proceso de desarrollo; lo cual explica que los adolescentes actúen en mayor medida bajo el estímulo emocional de modo impulsivo, exponiéndose a diversas situaciones de riesgo, tales como el consumo de drogas (Bustos et al., 2019).

Es por ello que los materiales y recursos interactivos con los que cuenta CIJ dirigidos a adolescentes y jóvenes se enfocan en el fortalecimiento y desarrollo de competencias socioemocionales orientadas hacia el manejo de emociones, toma de decisiones, manejo de la presión de pares y alternativas de protección frente al consumo de drogas.

Jóvenes en acción



Descripción: Micrositio que incluye videos, test, infografías, interactivos, simuladores y cuadernillos con temas de interés para jóvenes.

Objetivo: Fortalecer habilidades personales y sociales para manejar situaciones de riesgo que se enfrentan en la vida cotidiana.

Población: Adolescentes y jóvenes de 12 a 17 años de edad.

Estrategia: Desarrollo de competencias para el afrontamiento de riesgos.

Temas:

- Violencia en el noviazgo
- Consumo de drogas
- Alcohol y situaciones de riesgo
- Manejo de emociones
- Prácticas sexuales de riesgo

Formato: Multimedia

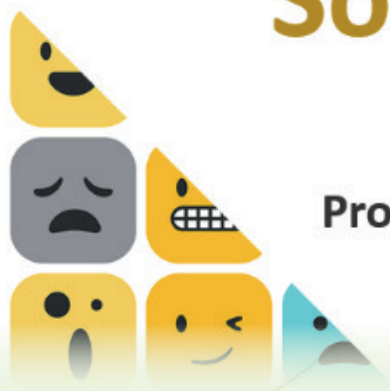
Cómo citar: Centros de Integración Juvenil, A. C. (2021). *Sitio web Jóvenes en acción para la prevención*. CIJ.

Consulta:

Micrositio Jóvenes en Acción: <http://www.cij.gob.mx/jovenesenaccion/>

Socioemocionante

Socioemocionante



Programa virtual de habilidades sociales y emocionales para jóvenes

Descripción: Programa virtual que incluye videos, juegos y presentaciones interactivas relacionados con Habilidades sociales y emocionales, autocontrol y relaciones positivas.

Objetivo: Reforzar habilidades sociales y emocionales específicas para regular emociones e interactuar constructivamente con los demás.

Población: Adolescentes y jóvenes de 12 a 17 años de edad.

Estrategia: Desarrollo de competencias para el afrontamiento de riesgos.

Temas:

- Habilidades sociales y emocionales
- El papel de las habilidades en situaciones de riesgo
- Las emociones básicas
- Regulación emocional
- Control de impulsos
- Comunicación asertiva
- Empatía
- Redes de apoyo

Formato: Multimedia y pdf.

Cómo citar: Centros de Integración Juvenil, A. C. (2020). *Socioemocionante. Programa virtual de habilidades sociales y emocionales para jóvenes*. CIJ.

Consulta:

Micrositio Jóvenes en Acción: <http://www.cij.gob.mx/jovenesenaccion/>

Juegos

Termoemociónáte



Objetivo: Explicar el proceso de una conducta impulsiva y técnicas de regulación emocional para evitarla.

Temas:

- Impulsividad
- Técnicas de regulación emocional

Consulta: <https://bit.ly/3ldrktV>

Cerebromociónáte

Objetivo: Explicar el origen neurobiológico de las emociones.

Temas:

- Amor y desamor
- Felicidad y tristeza
- Molestia o malestar emocional

Consulta: <https://bit.ly/3cxfmYi>





Rule-emociónante

Objetivo: Facilitar la identificación de situaciones que detonan emociones básicas en distintos contextos.

Temas:

- Emociones básicas
- Detonadores de emociones

Consulta: <https://bit.ly/2NgmT52>

Carrera Socioemocional

Objetivo: Facilitar la resolución de situaciones con apoyo de habilidades sociales y emocionales.

Temas:

- Identificación y regulación de emociones
- Control de impulsos
- Comunicación asertiva
- Empatía
- Redes de apoyo
- Pensamiento crítico
- Toma de decisiones
- Manejo de la presión de pares

Consulta: <https://bit.ly/3eyl2DP>



Súmale puntos a tus vínculos

Objetivo: Repasar ideas centrales sobre comunicación asertiva, empatía y redes de apoyo.

Temas:

- Comunicación asertiva
- Empatía
- Redes de apoyo

Consulta: <https://bit.ly/3gel2JS>

Presentaciones interactivas

Habilidades sociales y emocionales

Lo que debes saber sobre las habilidades sociales y emocionales



Objetivo: Fortalecer información sobre las habilidades sociales y emocionales.

Temas:

- ¿Qué son?
- ¿Cuáles son sus beneficios?
- Ejemplos de habilidades sociales y emocionales

Consulta: <https://bit.ly/3qFLqhl>

Qué son las emociones

Objetivo: Ofrecer información sobre las emociones y técnicas de regulación emocional.

Temas:

- Qué son las emociones
 - Para qué sirven
 - Cómo se producen
 - Cómo se regulan

Consulta: <https://bit.ly/3rJd52s>



El ABC de la comunicación

El ABC de la comunicación

Descubre tips para expresar tus ideas y sentimientos de forma clara, directa y respetuosa.

Nº1
2020

SOCIOEMOCIONANTE
**EL ABC DE LA
COMUNICACIÓN**

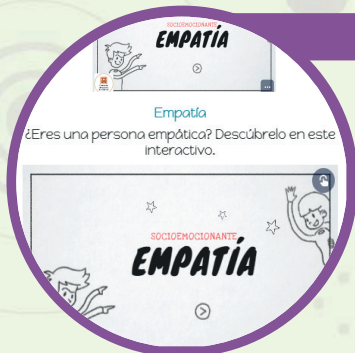
ÉCHALE UN VISTAZO!!!

Objetivo: Ofrecer información sobre comunicación asertiva.

Temas:

- Qué es la comunicación
- Estilos de comunicación
- Cómo mejorar la comunicación

Consulta: <https://bit.ly/3echGVI>



Empatía

Objetivo: Explicar características de la empatía.

Temas:

- Beneficios de la empatía
- Cómo ser empáticos
- Qué es empatía
- Neuronas espejo

Consulta: <https://bit.ly/3tc7kKY>

Videos



Lo que debes saber sobre las habilidades sociales y emocionales

Objetivo: Ofrecer información sobre las habilidades sociales y emocionales .

Temas:

- ¿Qué son HSE?
- ¿Cuáles son sus beneficios?
- Ejemplos de HSE



Consulta: <https://bit.ly/3bDFCAW>

Cómo tomar una decisión

Objetivo: Resaltar la importancia de fortalecer la habilidad de toma de decisiones

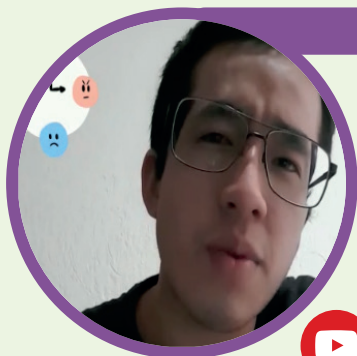
Temas:

- Qué es una decisión
- Pasos de la toma de decisiones

Consulta: <https://bit.ly/3qGXT1>



Emociones



Objetivo: Resaltar la importancia de identificar y regular las emociones.

Temas:

- Importancia de las emociones
- Emociones agradables y desagradables
- Estrategias para regular emociones



Consulta: <https://bit.ly/3tg5IA2>

Cómo expreso mis sentimientos

Objetivo: Compartir mensajes de jóvenes sobre el manejo de emociones.

Temas:

- Estrategias para el manejo de emociones

Consulta: <https://bit.ly/3tc8BBz>



Cómo lidiar con la ira y la ansiedad



Objetivo: Compartir mensajes de jóvenes sobre el manejo de emociones.

Temas:

- Estrategias para el manejo de emociones



Consulta: <https://bit.ly/38tW9p5>

Red de apoyo

Objetivo: Resaltar la importancia de las redes de apoyo.

Temas:

- ¿Qué es una red de apoyo?
- Importancia de las redes de apoyo

Duración: 1: 32 minutos

Consulta: <https://bit.ly/3tqDuTh>



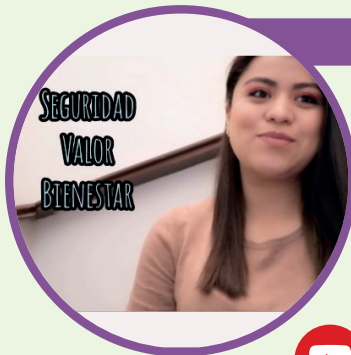
¿Tienes relaciones saludables?

Objetivo: Resaltar la importancia de las habilidades sociales y emocionales para construir relaciones saludables y positivas.

Temas:

- Características de las relaciones saludables y positivas
- Habilidades para construir relaciones saludables y positivas

Consulta: <https://bit.ly/20Ks1ii>



Interactivos de las 5C's. Afrontamiento de riesgos



Descripción: Cuadernillos con ejercicios, información y recomendaciones prácticas, en torno a las habilidades para afrontar riesgos asociados al consumo de drogas y otras problemáticas juveniles.

Objetivo: Identificar y reforzar habilidades de afrontamiento de riesgos para el consumo de drogas.

Población: Adolescentes y jóvenes de 12 a 15 años de edad.

Estrategia: Desarrollo de competencias para el afrontamiento de riesgos.

Temas:

- Competencia: Desempeño efectivo y adecuado en distintos contextos.
- Confianza: Afrontamiento de manera efectiva las demandas de ajuste del medio y superación de obstáculos en la vida cotidiana.
- Carácter: Respeto a las normas sociales.
- Cuidado: Empatía y comprensión por los sentimientos y experiencias de los demás.
- Conexión: Establecimiento de vínculos positivos.

Cómo citar:

Centros de Integración Juvenil, A. C. (2020). *Cuadernillo "Cuidado. Entre más das, más recibes"*. Primera edición. CIJ.

Centros de Integración Juvenil, A. C. (2020). *Cuadernillo "Confianza. Conócete y actúa"*. Primera edición. CIJ.

Centros de Integración Juvenil, A. C. (2020). Cuadernillo "Carácter. Domínate y vive bien". Primera edición. CIJ.

Centros de Integración Juvenil, A. C. (2020). Cuadernillo "Competencia. Tus opciones, tus decisiones". Primera edición. CIJ.

Centros de Integración Juvenil, A. C. (2020). Cuadernillo "Conexión. Uniéndote puedes más". Primera edición. CIJ.

Consulta:

Micrositio Jóvenes en Acción: <http://www.cij.gob.mx/jovenesenaccion/>

Carácter



Consulta:

<https://bit.ly/2HYSaGG>

Competencia



Consulta:

<https://bit.ly/3ilBu8G>

Conexión



Consulta:
<https://bit.ly/3jztzpP>

Confianza



Consulta:
<https://bit.ly/3niTu7t>

Cuidado



Consulta:
<https://bit.ly/3iXPIDa>

Cerebro y drogas



Descripción: Folletos informativos que muestran en forma amigable y accesible, el efecto de distintas sustancias en contacto con el cerebro y el sistema nervioso central.

Objetivo: Identificar los efectos científicamente comprobados de distintas sustancias psicoactivas en el cerebro.

Población: Adolescentes y jóvenes de 12 a 17 años de edad.

Estrategia: Sensibilización y percepción de riesgo.

Temas:

- Cerebro y drogas: Alcohol
- Cerebro y drogas: Marihuana
- Cerebro y drogas: Cocaína/ Crack
- Cerebro y drogas: Inhalables
- Cerebro y drogas: Heroína

Formato: Imagen jpg

Cómo citar:

Centros de Integración Juvenil, A. C. (2017). *Folleto "Cerebro y drogas: Alcohol"*. CIJ.
Centros de Integración Juvenil, A. C. (2017). *Folleto "Cerebro y drogas: Marihuana"*. CIJ.
Centros de Integración Juvenil, A. C. (2017). *Folleto "Cerebro y drogas: Cocaína/ Crack"*. CIJ.
Centros de Integración Juvenil, A. C. (2017). *Folleto "Cerebro y drogas: Inhalables"*. CIJ.

Consulta:

Micrositio Jóvenes en Acción:
<http://www.cij.gob.mx/jovenesenaccion/>

Cerebro y alcohol

Tu cerebro está en constante desarrollo, las drogas afectan su crecimiento



Cerebro y alcohol

Consulta:

<https://bit.ly/39arXhZ>

Cerebro y cocaína

Cerebro y cocaína-crack

Tu cerebro está en constante desarrollo, las drogas afectan su crecimiento



Consulta:

<https://bit.ly/44QUBjW>

Cerebro e inhalables

Tu cerebro está en constante desarrollo, las drogas afectan su crecimiento



Cerebro e inhalables

Consulta:

<https://bit.ly/44Q0603>

Cerebro y marihuana

Tu cerebro está en constante desarrollo, las drogas afectan su crecimiento



Cerebro y marihuana

Consulta:

<https://bit.ly/3KmMtzc>

Cerebro y heroína

Consulta:

<https://bit.ly/30i87X1>



Calculadora de niveles de alcohol

¿Cuánto alcohol hay en un trago?

Para saber qué concentración de alcohol tiene un trago, se emplea la Unidad de Bebida Estándar (UBE). Un trago o copa contienen una cantidad fija de alcohol, pero hay variaciones según el tipo de bebida.

Más información...

Descripción: Simulador de niveles de alcohol en aire espirado.

Objetivo: Identificar si hay condiciones de conducir un auto, o de responder de manera adecuada a diferentes situaciones.

Población: Adolescentes, jóvenes y público en general.

Estrategia: Sensibilización

Temas:

- Alcohol
- Recomendaciones para la reducción de riesgos y daños del consumo de alcohol

Formato: Multimedia

Cómo citar:

Centros de Integración Juvenil, A. C. (2024). ¿Cuánto alcohol hay en un trago? Sitio interactivo. CIJ.

Consulta: Sitio web. Centros de Integración Juvenil. A.C.

<http://www.cij.gob.mx/JovenesenAccionInteractivo/Alcoholimetro.html>

**MADRES, PADRES
DE FAMILIA Y
RESPONSABLES
DE CRIANZA**



Madres, padres de familia y responsables de crianza

Mientras que en niñas, niños y adolescentes se busca el reforzamiento de habilidades para la vida, competencias socioemocionales y desarrollo de factores protectores frente al consumo de drogas; la intervención con familias tiene por objetivo fortalecer los roles parentales, valores, actitudes y patrones positivos de conducta en las hijas e hijos, así como la sana convivencia familiar.

Para esta población se ofrecen recursos interactivos dirigidos al reforzamiento de factores de protección en las familias, con la intención de que madres, padres de familia y responsables de crianza implementen acciones que les permitan satisfacer necesidades afectivas desde la infancia y de manera especial durante la adolescencia a través del diálogo, la cercanía, solución de problemas y la enseñanza de recursos de afrontamiento.



Escuela para padres "Tú creciendo, yo aprendiendo"

Descripción: Sitio virtual que incluye videos, lecturas y juegos interactivos relacionados con prácticas de crianza saludable y positiva.

Objetivo: Proporcionar información y materiales sobre acciones que madres, padres y otros cuidadores de familia pueden llevar a cabo, para fomentar conductas y habilidades deseadas en sus hijas e hijos.

Temas:

- Habilidades parentales
- ¿Cómo proteger a mis hijos de las drogas?
- ¿Cómo evitar el abuso de alcohol en mi familia?
- ¿Cómo poner normas y límites en casa?
- ¿Cómo establecer una relación cercana con mis hijos?
- ¿Cómo prevenir la violencia familiar?

Consulta:

<https://bit.ly/3AtI9t4>



Factores que protegen a tu familia.

Descripción: Material interactivo donde aprenderán factores de protección para poner en práctica con la familia como: valores, comunicación, supervisión y cercanía, normas y reglas, y expresión de sentimientos.

Objetivo: Repasar recomendaciones que pueden evitar que los hijos e hijas consuman drogas.

Temas: Factores de protección:

- Valores
- Comunicación
- Expresión de sentimientos
- Supervisión y cercanía
- Normas y reglas

Consulta:

<https://bit.ly/46myT8D>





¿Qué tanto sabes sobre el abuso de alcohol?

Descripción: Material interactivo donde se abordan mitos y creencias acerca del abuso del alcohol.

Objetivo: Proporcionar información sobre el abuso de alcohol para prevenir y evitar el consumo desde la familia.

Temas: Habilidades parentales, Alcohol.

Consulta:

<https://bit.ly/3PuCviX>



Cómo promover la disciplina en la familia.

Descripción: Material interactivo donde aprenderán acerca de la disciplina positiva por medio de la constancia al establecer límites y normas, consecuencias, enseñanza y el ejemplo en la crianza.

Objetivo: Identificar las características de una disciplina positiva y afectiva en la crianza.

Temas: Habilidades parentales, familia.

Consulta:

<https://bit.ly/3JuMYXP>





Familias conectadas

Descripción: Material interactivo donde aprenderán sobre monitoreo parental, involucramiento positivo y comunicación asertiva, estrategias que ayuden a prevenir conductas de riesgo como el consumo de drogas.

Objetivo: Identificar las estrategias de comunicación asertiva, supervisión y acompañamiento familiar para favorecer la relación familiar.

Temas: Habilidades parentales.

- Comunicación asertiva
- Supervisión y monitoreo
- Acompañamiento e involucramiento positivo
- Apoyo y reconocimiento de logros

Consulta:

<https://bit.ly/3Nq7VEu>



¿Cómo prevenir la violencia familiar?

Descripción: Material interactivo que describe conceptos relacionados con la violencia familiar.

Objetivo: Dar información sobre la violencia familiar.

Temas: Violencia, Familia.

Consulta:

<https://bit.ly/43Sj0p2>





¿Qué le falta a su casa?

Descripción: Material interactivo sobre factores de protección en la familia: valores, comunicación, expresión de afectos, normas y reglas, supervisión y cercanía.

Objetivo: Proporcionar recomendaciones prácticas para mejorar la comunicación y la convivencia familiar mediante la promoción de algunos factores de protección, que reduzcan el riesgo de consumo de drogas, particularmente en adolescentes.

Población: Padres, madres y otros adultos responsables de la educación de adolescentes.

Estrategia: Reforzamiento de habilidades para la vida.

Temas:

- Fomento de valores
- Comunicación asertiva
- Expresión de sentimientos y afectos
- Supervisión y establecimiento de normas y reglas
- Prevención del abuso de alcohol y violencia familiar

Formato: Disponible en dos modalidades: versión electrónica (web de CIJ) y forma impresa (tríptico). Material disponible en español, maya y zapoteco.

Cómo citar:

Centros de Integración Juvenil, A. C. (2021). *Interactivo y tríptico "¿Qué le falta a su casa?"*. CIJ.

Consulta:

Sitio oficial CIJ: http://www.cij.gob.mx/prevencion/interactivos/inter_quelefaltaasucasa/index.html

Publicaciones



Abuso de alcohol en la familia, cuaderno de trabajo

Descripción: Material psicoeducativo con ejercicios reflexivos y prácticos sobre los daños, consecuencias y recomendaciones en torno a la prevención del abuso de alcohol en la familia.

Objetivo: Reforzar la información y estrategias para prevenir y actuar ante el abuso de alcohol en las familias.

Población: Madres, padres y otros responsables de la crianza.

Estrategia: Reforzamiento de habilidades para la vida

Temas:

- Daños y consecuencias del abuso de alcohol
- Recomendaciones para evitar el consumo de alcohol en los hijos
- ¿Qué hacer si alguien de la familia abusa o tiene dependencia al alcohol?

Formato: Documento en PDF

Cómo citar:

Centros de Integración Juvenil A. C., (2021). *Escuela para padres "Tú creciendo, yo aprendiendo": Abuso de alcohol en la familia, cuaderno de trabajo*. CIJ.

Consulta: Biblioteca Virtual en Adicciones

http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Drogas_de_Abuso/Articulos/AbusodeAlcoholenlaFamiliaCuadernilloDigital.pdf



Prevención de la violencia familiar, cuaderno de trabajo

Descripción: Material psicoeducativo con ejercicios reflexivos y prácticos sobre los tipos, consecuencias y factores de riesgo de la violencia familiar, así como recomendaciones para prevenirla.

Objetivo: Reforzar la información y estrategias para prevenir y actuar ante la violencia familiar.

Población: Madres, padres y otros responsables de la crianza.

Estrategia: Reforzamiento de habilidades para la vida

Temas:

- Tipos de violencia
- Factores de riesgo
- Consecuencias asociadas al comportamiento violento
- Recomendaciones para prevenir la violencia familiar

Formato: Documento en pdf

Cómo citar: Centros de Integración Juvenil A. C., (2021). *Escuela para padres "Tú creciendo, yo aprendiendo": Prevención de la violencia familiar, cuaderno de trabajo*. CIJ.

Consulta: Biblioteca Virtual en Adicciones

http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Drogas_de_Abuso/Articulos/ViolenciaFamiliar2023.pdf



Evita que tus hijas e hijos consuman drogas

Descripción: Cuadernillo descargable con información sobre consumo de drogas dirigido a familias.

Objetivo: Proporcionar información a padres y madres de familia sobre los factores de riesgos asociados al uso de drogas en adolescentes, así como herramientas para detectar consumo en etapas tempranas.

Población: Padres, madres y otros adultos responsables de la educación de adolescentes.

Estrategia: Reforzamiento de habilidades para la vida.

Temas:

- ¿Qué es la adolescencia?
- ¿Cómo mejorar la relación con tus hijos e hijas en esta etapa?
- Factores protectores ante el consumo de drogas
- Identificar consumo de drogas

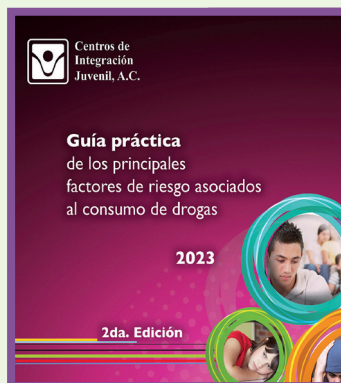
Formato: Archivo pdf

Cómo citar:

Centros de Integración Juvenil, A. C. (2009). *Evita que tus hijos e hijas consuman drogas... Lo que en familia debemos saber*. CIJ.

Consulta: Biblioteca Virtual en Adicciones

http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Drogas_de_Abuso/Articulos/EvitaConsumanDrogasDigital2023.pdf



Principales factores de riesgo asociados al consumo de drogas

Descripción: Guía informativa sobre factores de riesgo asociados al consumo de drogas y recomendaciones para incrementar factores protectores.

Objetivo: Habilitar en la identificación temprana de diferentes situaciones de riesgo y señales o conductas asociadas al consumo de tabaco, alcohol y otras drogas; además de disminuir estos factores de riesgo a los que sus hijos/as están expuestos/as.

Población: Madres, padres de familia y/o responsables de crianza.

Estrategia: Sensibilización e incremento de la percepción de riesgo.

Temas:

- Cómo saber si mi hijo está en riesgo
- Desapego escolar
- Acoso escolar
- Depresión, ansiedad, estrés y trastornos alimenticios
- Consumo de alcohol, tabaco y otras drogas

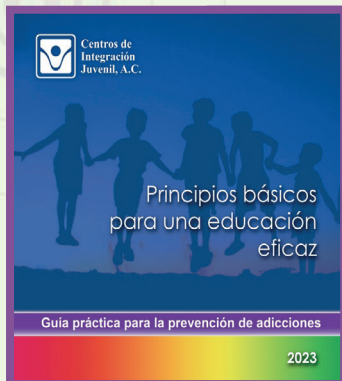
Formato: Documento pdf

Cómo citar: Centros de Integración Juvenil, A. C. (2012). *Guía práctica de los principales factores de riesgo asociados al consumo de drogas*. CIJ.

Consulta:

Biblioteca Virtual en Adicciones

http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Drogas_de_Abuso/Articulos/GuiaPracticaRiesgosConsumoDrogasDigital2023.pdf



Principios básicos para una educación eficaz

Descripción: Guía con principios básicos para una educación eficaz dirigida a madres, padres o responsables de crianza.

Objetivo: Conocer los diversos estilos de crianza, así como recomendaciones para una crianza eficaz.

Temas:

- Estilos de crianza
- Claves para una crianza eficaz
- Necesidades de niñas y niños
- Desarrollo de habilidades en niños y adolescentes
- Qué hacer ante situaciones de riesgo

Consulta:

Biblioteca Virtual en Adicciones

http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Drogas_de_Abuso/Articulos/GuiaPrincipiosBasicosEducacionEficaz2023.pdf

Infografías Convivencia en familia

6 acciones para proteger a sus hij@s de las drogas

- 1 **Mostrar afecto** mediante el contacto físico y con frases de aprobación.
- 2 **Enseñar con el ejemplo**, para afianzar el fomento de valores como el respeto, honestidad, justicia, participación, compromiso, responsabilidad y amor.
- 3 **Mantener una actitud abierta** al diálogo evitando juzgarlos para permitir la entrada y salida de ideas, experiencias, necesidades y acuerdos.
- 4 **Conocer** las actividades, gustos, amistades e intereses de sus hijos e hijas.
- 5 Buscar que sus hijas e hijos, **se sientan queridos y protegidos**; ayúdelos a resolver situaciones difíciles y apóyeolos.
- 6 **Ser firme, constante y congruente** en las normas, límites y consecuencias establecidos en casa y fuera de ella.

Derechos Reservados © 2023
Centros de Integración Juvenil, A.C.



Consulta

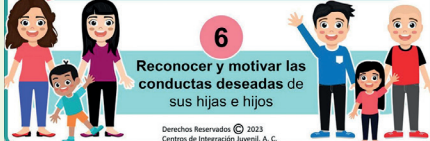
Biblioteca Virtual en Adicciones

<https://bit.ly/3rSFEzk>

6 acciones para poner límites y normas en casa

- 1 **Enseñar, guiar y acompañar** a sus hijas e hijos en su desarrollo.
- 2 **Establecer normas, límites y consecuencias claras** de lo que se puede y NO se puede hacer.
- 3 **Hacer cumplir las consecuencias** cuando no se siguen las normas y límites establecidos con calma y neutralidad.
- 4 **Ser congruente, constante y consistente** a través de hábitos, rutinas, enseñanzas y ejemplo.
- 5 **Explicar las razones** de cada norma y límite.
- 6 **Reconocer y motivar las conductas deseadas** de sus hijas e hijos

Derechos Reservados © 2023
Centros de Integración Juvenil, A.C.



Consulta

Biblioteca Virtual en Adicciones

[Bit.ly - https://bit.ly/3rSFV5k](https://bit.ly/3rSFV5k)

7 acciones para relacionarse mejor en familia

- 1 **Propiciar el diálogo asertivamente** con respeto y tolerancia.
- 2 **Ponerse en el lugar del otro validando** todos los sentimientos, ideas y opiniones.
- 3 **Tener información** sobre las actividades de sus hijos fuera y dentro de casa, sin invadir su privacidad.
- 4 **Acercarse, acompañar, involucrarse y conversar** con sus hijos para conocerlos mejor.
- 5 **Identificar y reconocer** las acciones o conductas deseadas en mis hijos e hijas.
- 6 **Motivarlos** constantemente diciéndoles cosas agradables.
- 7 **Apoyarlos y aplaudir** sus logros.

Derechos Reservados © 2023
Centros de Integración Juvenil, A.C.



Consulta

Biblioteca Virtual en Adicciones

<https://bit.ly/30e5CoB>

8 acciones para prevenir la violencia familiar

- 1 **Establecer relaciones basadas en valores** como el respeto, comunicación, igualdad, tolerancia, paciencia y amor.
- 2 **Platicar y llegar a acuerdos** que beneficien a todos, especialmente en temas que generan tensión.
- 3 **Buscar momentos adecuados para hablar** de temas importantes; si es necesario, detener la charla y buscar otro momento.
- 4 **Escuchar y tomar en cuenta todas las opiniones** y puntos de vista; respetarlos, aunque no estén de acuerdo.
- 5 **Fomentar el autocontrol y la tolerancia a la frustración**, especialmente con el ejemplo.
- 6 **Establecer una comunicación basada en el respeto** (sin agresiones, burlas, groserías...).
- 7 **Promover la equidad**, reconocer que todas las personas son valiosas, con habilidades y áreas de oportunidad para mejorar.
- 8 **Establecer consecuencias en caso de romper límites** y reglas de respeto hacia los demás.

Derechos Reservados © 2023
Centros de Integración Juvenil, A.C.



Consulta

Biblioteca Virtual en Adicciones

<https://bit.ly/3rVEAuD>

10 acciones para prevenir el abuso de alcohol en la familia

- 1 Desde casa, enseñar a decir **NO** ante la presión de otros.
- 2 **Evalúe su propio consumo** de alcohol, usted es el ejemplo.
- 3 **Establecer normas sobre el uso de bebidas alcohólicas**; aclarar las consecuencias o sanciones si no se respetan dichas normas.
- 4 Enseñar que la **diversión NO necesita** del consumo de alcohol.
- 5 **Hablar y escuchar**, especialmente de temas como el uso de drogas sexualidad, noviazgo...
- 6 **Brindar afecto y amor** demostrándoles cuánto los quiere de muchas maneras para que no crean que sólo bebiendo se puede hacer.
- 7 **Fomentar el interés por la escuela**, involucrarse y estar al pendiente.
- 8 **Fortalecer el autoestima** estando pendiente de lo que sus hijas e hijos hacen bien y hágaselos saber.
- 9 **Promover actividades saludables**, como el deporte o las artes.
- 10 **Estar al pendiente y acompañar**, requiere cercanía y límites que los protejan.

Derechos Reservados © 2023
Centros de Integración Juvenil, A.C.



Consulta

Biblioteca Virtual en Adicciones

<https://bit.ly/454lNel>

PERSONAS ESTRATÉGICAS DEL CONTEXTO ESCOLAR, SALUD, LABORAL Y LA COMUNIDAD



Personas estratégicas del contexto escolar, salud, laboral y la comunidad

Personas estratégicas del contexto escolar, salud, laboral y la comunidad desempeñan un rol fundamental por la incidencia y contacto con la población en general, así como en el cambio de hábitos y actitudes para mejorar las condiciones de salud y establecer una cultura de autocuidado.

Contar con materiales diseñados para implementarse en el ámbito de acción y con la comunidad facilitará la reproducción de mensajes saludables, informar y orientar sobre las drogas y sus efectos con bases científicas, detectar señales de alerta y derivar de manera oportuna a servicios especializados.

Los recursos que a continuación se presentan tienen un doble propósito, introducir en el tema de las adicciones y contar con materiales para trabajarlos con niñas, niños, jóvenes y demás integrantes de la sociedad.

Recursos interactivos

Descripción: Materiales interactivos sobre adicciones, hábitos saludables y estrategias preventivas en el contexto escolar.

Estrategia: Promoción de la salud, sensibilización e incremento de la percepción de riesgo, desarrollo de competencias para el afrontamiento de riesgos.

Temas:

- Manejo de emociones
- Hábitos saludables
- Conceptos básicos de adicciones
- Prevención del consumo de drogas
- Acoso y violencia escolar

Formato: Multimedia

Cómo citar: Centros de Integración Juvenil, (2021). Nombre del interactivo (cursivas). México: CIJ.

Conceptos básicos sobre adicciones



Conceptos básicos sobre adicciones

Objetivo: Identificar los principales conceptos y características del consumo de drogas.

Temas:

- Clasificación de las drogas
- Patrones de consumo
- Efectos del consumo de drogas
- Prevención del consumo
- Factores de riesgo y protección
- Modalidades preventivas

Consulta: <https://bit.ly/3uVJWIH>



¿Qué sabes sobre drogas?

Objetivo: A través de un juego, identificar el nivel de conocimiento relacionado con el consumo de drogas.

Temas:

- Conceptos básicos sobre adicciones
- Clasificación de las drogas

Consulta: <https://bit.ly/3af7Mku>

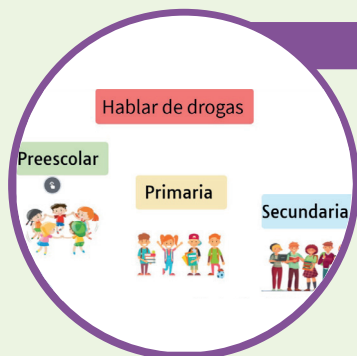
Evidencia científica sobre consumo de drogas

Objetivo: Conocer la relación del consumo de drogas, violencias y conductas disruptivas.

Temas:

- Consumo de alcohol
- Violencia
- Agresividad

Consulta: <https://bit.ly/3totjyq>



Cómo hablar sobre drogas

Objetivo: Identificar estrategias para prevenir el consumo de drogas desde el contexto escolar.

Temas:

- Preescolar
- Primaria
- Secundaria

Consulta: <https://bit.ly/3sxWYVb>

6 SEÑALES DE CONSUMO DE DROGAS EN ADOLESCENTES

Desempello
escolar

Interés en
actividades

Rutinas
cotidianas



Selección de
amigos

Personalidad

Comportamiento

Consumo de drogas en adolescentes

Objetivo: Identificar señales de alerta de consumo de drogas en adolescentes.

Temas:

- Factores de riesgo
- Señales de alerta
- Adolescencia

Consulta: <https://bit.ly/3ttYuby>

Consejos para una buena salud

Objetivo: Identificar acciones favorables para la salud física y mental en niñas, niños, adolescentes, jóvenes y adultos.

Temas:

- Alimentación
- Actividad física
- Sueño
- Hábitos saludables

Consulta: <https://bit.ly/3mV8cl3>

"¿Panza llena,
cerebro
contento?"



Alimentación y aprendizaje

Objetivo: Identificar alimentos favorables para procesos cognitivos como memoria, comprensión y aprendizaje.

Temas:

- Alimentos
- Procesos cognitivos

Consulta: <https://bit.ly/3dmDrCE>

Sueño saludable



Objetivo: Identificar acciones que favorezcan hábitos de sueño saludables.

Temas:

- Características del sueño
- Beneficios de dormir bien
- Hábitos de sueño

Consulta: <https://bit.ly/3tpK4tf>

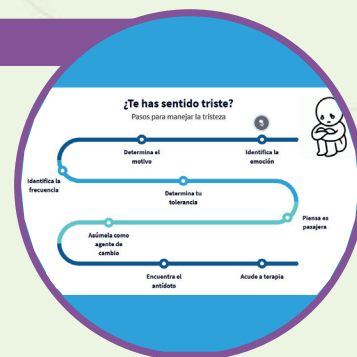
Manejo de la tristeza

Objetivo: Identificar acciones para el manejo de la tristeza.

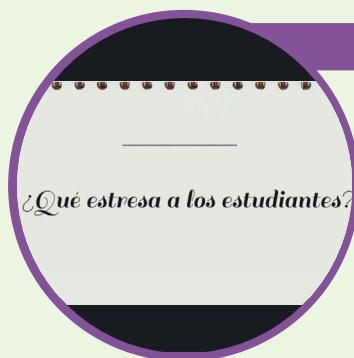
Temas:

- Consejos para el manejo de la tristeza

Consulta: <https://bit.ly/32mmhP6>



¿Qué estresa a los estudiantes?



Objetivo: Conocer los principales factores de estrés en estudiantes.

Temas:

- Estudio
- Factores de estrés
- Nivel medio superior y superior

Consulta: <https://bit.ly/3gfR1JP>



Estrés docente

Objetivo: Conocer los principales factores de estrés en docentes.

Temas:

- Qué es el estrés
- Características del estrés
- Consejos para el manejo del estrés

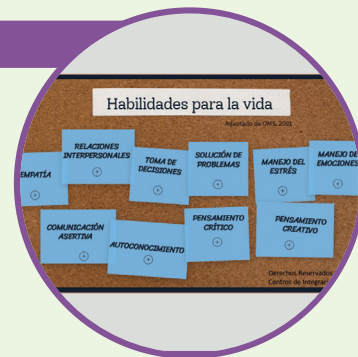
Consulta: <https://bit.ly/3e5fPBK>

Habilidades para la vida

Objetivo: Identificar habilidades que contribuyen a la prevención del consumo de drogas.

Temas:

- Habilidades cognitivas
- Habilidades emocionales
- Habilidades sociales



Consulta: <https://bit.ly/3mUYeAn>



Violencia en el contexto escolar

Objetivo: Conocer cifras de violencia en el contexto escolar.

Temas:

- Violencia en educación secundaria
- Violencia en educación media superior

Consulta: <https://bit.ly/3totGs0>



Factores asociados a la violencia

Objetivo: Identificar los factores que influyen en el ejercicio de la violencia.

Temas:

- Factores individuales
- Factores ambientales
- Factores relacionales
- Factores socioculturales

Consulta: <https://bit.ly/3ICLWfv>

Prevención en el contexto escolar

Objetivo: Identificar actividades que promuevan entornos escolares saludables.

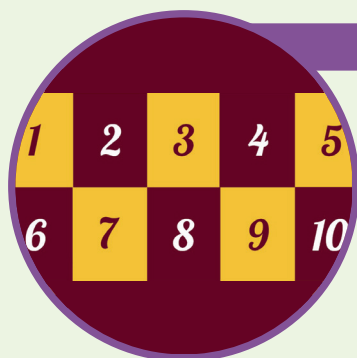
Temas:

- Hábitos saludables
- Acciones preventivas con la comunidad escolar

Consulta: <https://bit.ly/2P4i9zM>

Acciones preventivas en el contexto escolar

- | | | | |
|---|---|----------------------|---|
| 1 Campañas, foros, jornadas o sesiones informativas | ✓ | 7 Recreos saludables | ✓ |
| 2 Talleres educativos | ✓ | 8 Activación física | ✓ |
| 3 Espacios de participación infantil y juvenil | ✓ | 9 Ferias de la salud | ✓ |
| 4 Actividades culturales, deportivas y recreativas | ✓ | | |



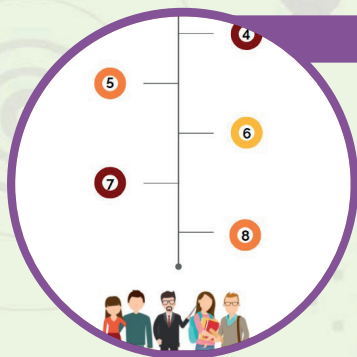
Prevención de la violencia

Objetivo: Identificar acciones para reducir o erradicar la violencia en el entorno escolar.

Temas:

- Violencia
- Acciones preventivas

Consulta: <https://bit.ly/2Qh0yni>



Cultura de paz

Objetivo: Reconocer el rol docente en la promoción de cultura de paz en la escuela.

Temas:

- Actividades docentes
- Cultura de paz

Consulta: <https://bit.ly/3bUJ22k>

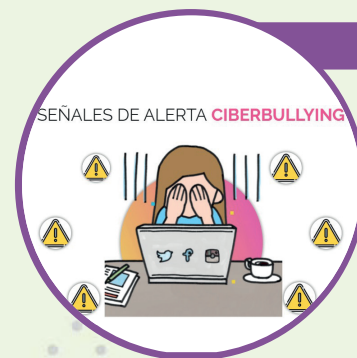
Acoso escolar

Objetivo: Identificar las características y señales de alerta vinculadas con el acoso escolar.

Temas:

- Qué es el acoso escolar
- Tipos de acoso escolar
- Señales de alerta

Consulta: <https://bit.ly/3vEKptY>



Ciberbullying

Objetivo: Identificar las características y señales de alerta vinculadas con el ciberbullying.

Temas:

- Qué es el ciberbullying
- Señales de alerta

Consulta: <https://bit.ly/3tx4iRH>



Violencia en el noviazgo

Objetivo: Identificar características y señales de alerta de la violencia en el noviazgo.

Temas:

- Violencia en el noviazgo
- Señales de alerta

Consulta: <https://bit.ly/3eRfLHK>

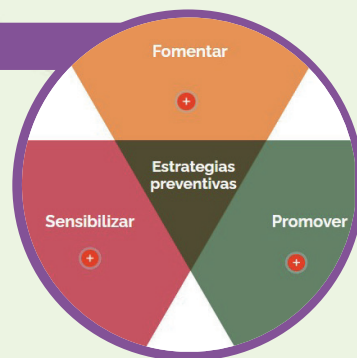
Estrategias preventivas

Objetivo: Conocer estrategias para la prevención del consumo de drogas en el entorno escolar.

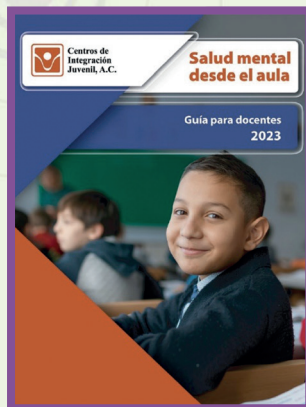
Temas:

- Consumo de drogas
- Estrategias preventivas

Consulta: <https://bit.ly/20Yo5KN>



Publicaciones



Salud mental desde el aula. Guía para docentes 2023

Descripción: Guía con información científica sobre las drogas, su clasificación, vías de administración y sus efectos; factores de riesgo y factores de protección, herramientas y procedimientos para actuar ante la sospecha de consumo y su relación con afecciones mentales, así como recomendaciones a implementar desde el aula para fomentar la salud y el bienestar en la comunidad escolar.

Objetivo: Facilitar información para realizar acciones preventivas del consumo de drogas y otros riesgos en el contexto escolar.

Población: Personal escolar estratégico (docentes, orientadores, trabajadores sociales, etc.)

Estrategia: Formación de personas voluntarias y estratégicas

Temas:

- Drogas, clasificación y efectos
- ¿Por qué algunas personas usan drogas y otras no?
- Acciones preventivas en el aula
- Detección y derivación del consumo de drogas y otros riesgos

Formato: Documento pdf

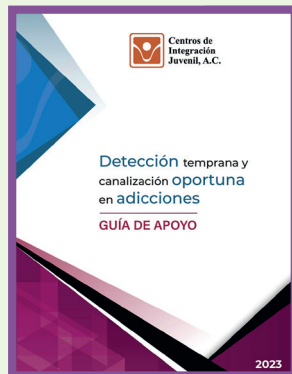
Cómo citar:

Centros de Integración Juvenil (2023). Salud mental desde el aula. Guía para Docentes. CIJ

Consulta:

Biblioteca Virtual en Adicciones:

http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Drogas_de_Abuso/Articulos/Guia-para-Docentes-2023.pdf



Detección temprana y canalización oportuna en adicciones

Descripción: Guía de apoyo para detectar y derivar posibles casos de consumo de drogas.

Objetivo: Habilitar en la detección de factores de riesgo e indicadores de consumo.

Población: Profesionales de la salud y especialistas afines.

Estrategia: Detección temprana y reducción de riesgos

Temas:

- Consumo de drogas
- Detección temprana
- Canalización oportuna
- Algoritmos de apoyo
- Consideraciones generales y éticas
- Red de atención en adicciones

Formato: Documento pdf

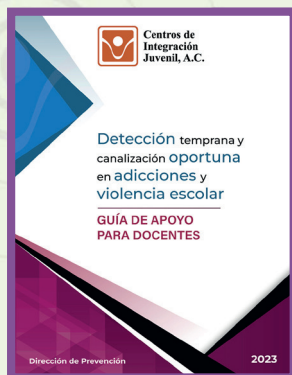
Cómo citar:

Centros de Integración Juvenil (2021). Detección temprana y canalización oportuna en adicciones. Guía de apoyo. CIJ.

Consulta:

Biblioteca Virtual en Adicciones:

http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Drogas_de_Abuso/Articulos/DeteccionTempranaGuiaApoyo2023.pdf



Detección temprana y canalización oportuna en adicciones y violencia escolar

Descripción: Guía de apoyo para detectar y derivar posibles casos de consumo de drogas y violencia en el entorno escolar.

Objetivo: Detectar y canalizar de manera oportuna, factores de riesgo e indicadores presumibles del consumo de drogas y de violencia escolar.

Temas:

- Consumo de drogas
 - Detección temprana y canalización oportuna
 - Consideraciones generales y éticas
- Violencia escolar
 - Tipos de violencia escolar
 - Actores involucrados
 - Causas y consecuencias de la violencia escolar
 - Indicadores de violencia escolar

Cómo citar:

Centros de Integración Juvenil (2023). *Detección temprana y canalización oportuna en adicciones y violencia escolar. Guía de apoyo para docentes*. CIJ.

Consulta:

Biblioteca Virtual en Adicciones:

http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Drogas_de_Abuso/Articulos/BDeteccionTempranaDocentes2023.pdf



Salud y bienestar en el trabajo

Descripción: Interactivo de apoyo para favorecer la salud y el bienestar en el trabajo mediante acciones individuales y colectivas.

Objetivo: Compartir información y recomendaciones para afrontar el estrés laboral y fortalecer prácticas saludables en el lugar de trabajo.

Temas:

- Estrés
- Hábitos saludables
- Inteligencia emocional
- Salud digital

Cómo citar:

Centros de Integración Juvenil. (2024). Salud y bienestar en el trabajo. Interactivo. CIJ.

Consulta:

<https://view.genially.com/66cf42a1831d64c61102756b>





Manual para el personal de seguridad. Cómo actuar ante el consumo de drogas

Descripción: Información sobre las características, presentaciones, formas de administración y efectos de las sustancias psicoactivas, su regulación en México, la progresión del consumo hacia la adicción, así como herramientas y procedimientos de apoyo para actuar ante el abuso de drogas y riesgos asociados como las violencias, para facilitar su atención oportuna y especializada.

Objetivo: Identificar las sustancias psicoactivas, sus efectos y saber cómo actuar ante el consumo y riesgos asociados.

Temas:

- Lo que hay que saber sobre drogas
- Regulación de drogas en México
- Cómo actuar ante el consumo de drogas y riesgos asociados

Cómo citar:

Centros de Integración Juvenil (2023). *Manual para el personal de seguridad. Cómo actuar ante el consumo de drogas*. CIJ.

Consulta:

Biblioteca Virtual en Adicciones:

http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Drogas_de_Abuso/Articulos/Manual-PersonalSeguridad%202023.pdf

Micrositios



Lo que hay que saber sobre drogas

Descripción: Micrositio interactivo donde se presentan características, efectos y datos epidemiológicos del consumo de drogas.

Objetivo: Conocer los efectos a corto, mediano y largo plazo del consumo de drogas.

Estrategia: Sensibilización e incremento de percepción de riesgo.

Temas:

- Conceptos generales
- Drogas legales
- Drogas ilegales
- Efectos del consumo de drogas

Formato: Multimedia y pdf

Palabras clave: Drogas, efectos, conceptos, legales, ilegales.

Cómo citar:

Centros de Integración Juvenil, A.C. (2019). *Micrositio Lo que hay que saber sobre drogas*. CIJ. Disponible en: <http://www.cij.gob.mx/SaberSobreDrogas/index.html>

Cruz, S., León, B. y Angulo, E. (2019). *Lo que hay que saber sobre drogas*. 2ª edición. Centros de Integración Juvenil.

Consulta:

Sitio
<http://www.cij.gob.mx/SaberSobreDrogas/index.html>



¿Drogas? ¡Mejor infórmate!

Descripción: Micrositio interactivo donde se presentan las características y efectos de distintas drogas

Objetivo: Conocer los efectos inmediatos, señales de alerta, consecuencias y riesgos del consumo de drogas.

Temas:

- Qué es una droga
- Tabaco
- Alcohol
- Marihuana
- Cocaína
- Crack
- Metanfetaminas / Cristal
- Éxtasis
- Heroína
- Inhalables
- Fentanilo
- Recomendaciones

Interactivo ¿Drogas? ¡Mejor infórmate!



Cómo citar:

Centros de Integración Juvenil, A.C. (2023). Micrositio ¿Drogas? ¡Mejor infórmate!. CIJ.

Disponible en: <http://www.cij.gob.mx/DrogasInformate/alcohol.html>

Consulta:

Sitio

<http://www.cij.gob.mx/DrogasInformate/index.html>

Videos

¿Qué son las drogas?

Objetivo: Conocer las características de las drogas y sus efectos en el sistema nervioso central.

Consulta:

<https://bit.ly/41cv6b6>



¿Drogas? ¡Mejor infórmate!

Objetivo: Conocer las características de las drogas.

Consulta:

<https://bit.ly/30kdtki>



Patrones de consumo

Objetivo: Conocer las etapas del proceso adictivo.

Consulta:

<https://bit.ly/3qcNgwc>



Hablemos de violencias

Objetivo: Conocer las características y tipos de violencias.

Consulta:

<https://bit.ly/3rSjrBu>

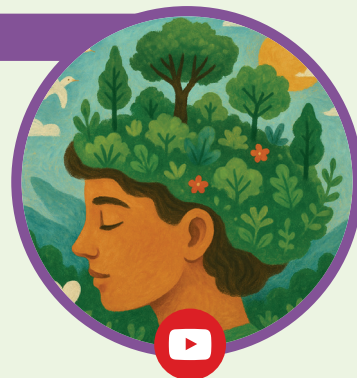


Salud mental y medio ambiente

Objetivo: Identificar cómo el medio ambiente impacta la salud mental.

Consulta:

<https://bit.ly/4qI860Z>



Ganadores del Concurso Nacional de Prevención de Adicciones "1 minuto para salvar una vida"

Objetivo: Promover la reflexión y el apoyo mutuo como herramientas para prevenir el suicidio.

Consulta:

<https://bit.ly/4hWzTqj>

Finalistas del Concurso Nacional de Economía Circular y Sostenibilidad "Ecomunidades" Reinventa, Renueva, Reutiliza, Recicla

Objetivo: Impulsar soluciones creativas que resuelvan problemáticas de las comunidades, cuidando el medio ambiente y la salud mental de las personas a través de proyectos basados en sostenibilidad y economía circular.

Consulta:

<https://bit.ly/FinalistasEcomunidades>



Centros de
Integración
Juvenil, A.C.

Canal oficial

Objetivo: Conocer videos sobre salud mental, prevención de adicciones y bienestar para promover una vida más saludable e informada.

Consulta:

<https://bit.ly/3rSIXrq>

Fuentes consultadas

Bustos, M., Resendiz, E., Villatoro, JA., Soto, I., Cañas, V., Fleiz, C. y Medina, M. E. (2019). *Problemas asociados al consumo de sustancias psicoactivas*. Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz (INPRFM).

Casamayor, G. (2010). *La formación On-line. Una mirada integral sobre el e-learning, b-learning...* GRAO.

De la Barrera, Ma. Laura (2009). *Neurociencias y su importancia en contextos de aprendizaje*. Revista Digital Universitaria. 10 (4). DGSCA-UNAM.

Mora, F. (2019). *Neuroeducación. Solo se puede aprender aquello que se ama*. Alianza Editorial.

Piaget, J. (1995). *Seis estudios de psicología*. Colección Labor.

Pozo, I. (2014). *Nuevas formas de pensar la enseñanza y el aprendizaje. Las concepciones de profesores y alumnos*. GRAO



ATENCIÓN PSICOLÓGICA EN LÍNEA



CIJ Contigo 55 52 12 12 12

o envía un mensaje al



55 45 55 12 12

www.gob.mx/salud/cij #MejorInfórmate

