Centros de Integración Juvenil, A.C.

To2 Uni2

¡Por una Escuela mejor!

"PREVENCIÓN DEL BULLYING, DESERCIÓN ESCOLAR Y ADICCIONES"

CUADERNO DE TRABAJO

M3. "DIVERSIÓN SIN ADICCIÓN"

2023

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 Diaz Negrete
Director Normativo

Dr. Ángel Prado García
Director Operativo y de Patronatos

Lic. Iván Rétiz Márquez
Director Administrativo

Coordinación General
Lic. Miriam Carrillo López
Directora de Prevención

Coordinación ejecutiva
Dra. Beatriz León Parra
Subdirectora de Prevención
Lic. Claudia Mejía Fernández
Jefa del Departamento de Modelos y Tecnologías Preventivas

Elaboración
Lic. Rocío Moreno Macías
Lic. Beatriz Eugenia Pérez Mayorga

Diseño Editorial
Lic. Ramón Octavio Fernández Elizalde
Lic. Juan Manuel Orozco Alba

Índice

Página

Presentación Diversión sin adicción..... 4

¿Drogas? ¡Mejor infórmate!..... 5

Nocaut a las adicciones.....14

¿Por qué Diversión sin adicción?.....24

DIVERSIÓN SIN ADICCIÓN

¿Alguna vez has dicho o escuchado la frase “qué difícil ser yo”?

Estás en una etapa de vida en la que experimentas cambios físicos, hormonales, emocionales, mentales; a veces todo te choca o piensas que nadie te entiende, en ocasiones quisieras acabarte el mundo y en otras, incluso cuestionas y te molestas si tus papás no te dan permiso para salir, tus amigas(os) se convierten en tus mayores confidentes y es con quienes vivirás experiencias, momentos y retos que muy seguramente recordarás durante toda tu vida.

Pero también en esta etapa, pueden presentarse circunstancias que te ponen en situaciones de riesgo y entonces pueden surgir interrogantes como ¿lo quiero hacer?, ¿debo hacerlo?, ¿qué pasaría si...?, ¿es mi decisión o la de mis amigos?, ¿cómo les digo que no quiero?, y muchas otras dudas, preguntas e indecisiones más.

En los temas anteriores estableciste tus metas a corto, mediano y largo plazo, e identificaste estrategias que te ayudan a fortalecer tus habilidades de comunicación e interacción con las demás personas, y son justo éstas, las que te ayudarán a librar exitosamente las situaciones de riesgo.

Ahora, ha llegado el momento de contarte algunos datos interesantes y veraces sobre las drogas, sus efectos, las adicciones y algunas formas de evitar o reducir las consecuencias que pueden ser fatales.

¡Nuestro objetivo no es asustarte! Conocer esta información te ayudará a evitar hacer un , pero, sobre todo, a tener una visión amplia y científica sobre los efectos del consumo para tomar una decisión informada y responsable, además de identificar actividades para divertirte sin adicciones y ayudar a tus amigas, amigos, familiares o conocidos que lleguen a tener problemas por el consumo de tabaco, bebidas alcohólicas o alguna otra sustancia psicoactiva.

Módulo 3: "Diversión sin adicción"



¿Drogas? ¡Mejor infórmate!

¿De qué trata?

Te explicaremos los efectos en el organismo del consumo de tabaco, alcohol y otras drogas.

Antes de iniciar tenemos una pregunta para ti:

¿Sabes qué es una droga?

Una **droga** es "toda sustancia que, introducida en el organismo por cualquier vía de administración [inhalada, bebida, comida, inyectada o por fricción e introducción al cuerpo], produce una alteración del natural funcionamiento del Sistema Nervioso Central" (Tapia et al., 2016, p.60).



Estas drogas o sustancias psicoactivas modifican nuestra percepción, nuestras emociones y/o nuestro estado de ánimo. Su uso puede ser motivo de **abuso** o **adicción** (Cruz, 2006).

No todos los consumos conducen necesariamente a la **adicción** o dependencia. Estas se derivan del **uso continuo y abuso de la o las sustancias** psicoactivas.

Abuso



Consumo de sustancias con consecuencias negativas significativas y recurrentes para el usuario (y a veces también para las personas que les rodean). Por ejemplo, incumplimiento de responsabilidades en la casa, la escuela, el trabajo o problemas legales, sociales y en nuestras relaciones con las demás personas (pareja, hermanos, hijos, padres, jefes, vecinos) (Cruz, 2006).

Adicción o dependencia



La persona no puede realizar sus actividades diarias si no tiene la droga, utiliza la mayor parte de su tiempo en buscarla y en reponerse de sus efectos y continúa administrándosela a pesar de los efectos adversos físicos, sociales y familiares (Prospero, 2014).

Para saber más, échale un ojo al siguiente video.



Actividad 1.



¿Qué debo hacer?

¡Ahora sí! Iniciemos, es muy probable que puedas identificar a alguien que haya bebido alcohol, quizá por su forma de caminar o su manera de hablar; lo mismo pasa con el tabaco ya que es fácil percibir el olor en el cabello, la ropa o las manos de las personas, incluso puedes ver efectos como los ojos rojos o temblor en las manos como consecuencia del consumo de otras drogas.

Pero ¿qué otros efectos hay asociados al consumo? Existen efectos inmediatos, a mediano y a largo plazo; físicos, mentales, emocionales y sociales, los cuales dependen del tipo de droga que se consuma y de la parte del organismo que se vea involucrada.

A continuación, encontrarás una hoja recortable en la que se enlistan los efectos a corto y largo plazo, recorta cada uno de ellos y ten listo tu pegamento.

Para realizar la actividad es importante prestes atención a la explicación de tu coordinador ¿estás listo/a?



Tiempo

Tienes 5 minutos para recortar los siguientes recuadros.



Actividad 1.

Hoja recortable



Estado de felicidad temporal	Percepción distorsionada de la realidad	Manchas amarillas en dientes, dedos y uñas
Agudización de las percepciones visuales, auditivas y táctiles	Irritación de la mucosa nasal y el tracto respiratorio	Perforación y pérdida del tabique nasal
Mal aliento y mal olor	Disminución de la oxigenación	Pérdida parcial de audición o sordera
Mayor riesgo de tener hijos con bajo peso al nacer	Pérdida de peso y desnutrición	Enrojecimiento de ojos
Mala coordinación y pérdida de equilibrio	Dilatación pupilar	Aumento de peso corporal

Actividad 1.

Pega los efectos de acuerdo con la droga que corresponda.



Alcohol



Tabaco



Mariguana



Inhalables



Cocaína

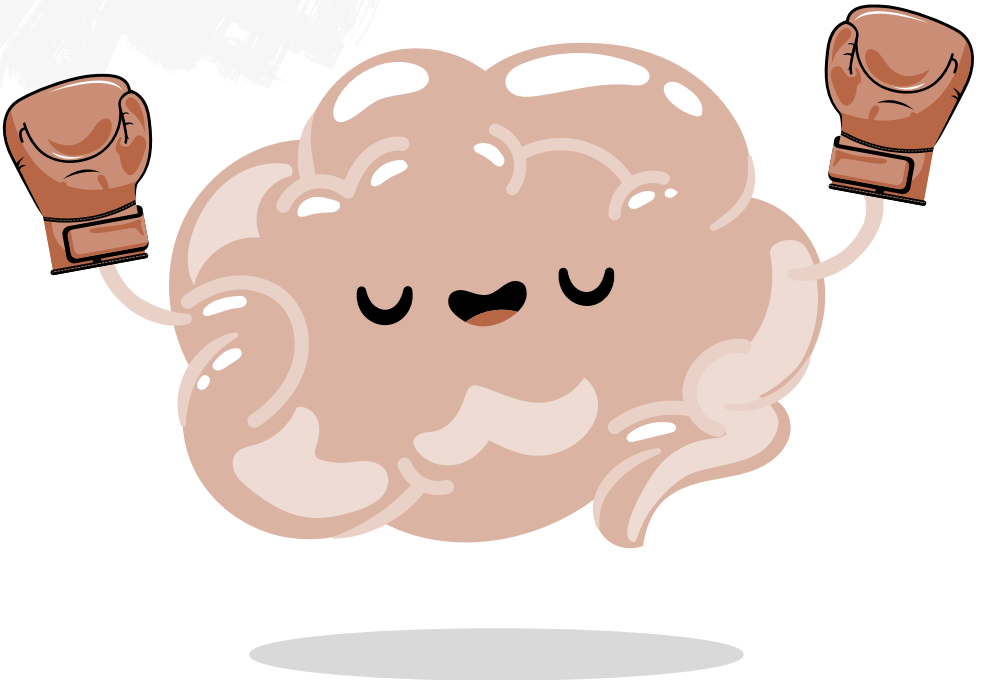
Estas son las drogas de mayor consumo en nuestro país, pero hay muchas otras que pueden ser estimulantes o depresoras del sistema nervioso central ¿Sabes por qué se llaman "estimulantes" o "depresoras"? Platícalo con tus compañeros o investígalo con tus maestros.

Conocer los efectos y consecuencias del consumo de alcohol, tabaco y otras drogas es una herramienta más con la que ya cuentas para hacer frente a situaciones en las que deberás tomar una decisión informada y responsable, y apoyar a quienes no cuentan con información verídica y se dejan llevar por mitos o por presiones sociales.

¿Drogas? ¡Mejor infórmate!



Módulo 3: "Diversión sin adicción"



Nocaut a las adicciones

¿De qué trata?

Cuidar de tu salud no es solo comer frutas o verduras,
también es cuidar tu mente y tus emociones.

Actividad 2.



¿Qué debo hacer?

Cuando dices que te sientes mal, normalmente es porque te duele algo, el estómago o la cabeza, tienes fiebre y casi siempre sabes el motivo; tal vez comiste algo que te hizo daño, o saliste sin suéter e hizo frío o empezó a llover, pero qué pasa con aquellos síntomas que no tan fácil identificamos o incluso que no sabemos nos están causando un malestar, ya sea emocional o que ni siquiera sabemos qué nos está pasando.

El centro de mando de nuestro organismo es el cerebro, un músculo de apariencia pequeña que pesa un poco más de un kilogramo, pero que es el encargado de toooooooodo lo que sentimos, hacemos, decimos, pensamos, de absolutamente todo, incluso ahorita mientras lees esto, tu cerebro ya realizó múltiples procesos como identificar las letras, sus sonidos, buscó en sus archiveros los significados de las palabras, etc.

Como todo músculo debe trabajarse pero también procurarse para su sano desempeño y desarrollo, ¿cómo? a través de acciones de autocuidado que suman a los hábitos saludables que revisaste en el primer módulo.

Una acción de autocuidado es identificar nuestras emociones, cómo reaccionamos y qué hacemos cuando una emoción nos genera malestar. Hoy ¿cómo va tu día? averigüémoslo en el siguiente ejercicio.



Tiempo

Tienes 10 minutos para realizar la actividad.

Actividad 2.

¿Cómo va tu día?



La **emoción** más significativa de hoy fue:


Alegría


Tristeza


Asco


Ira


Sorpresa


Miedo


Otra:

Esta emoción se generó porque...

Lo que hice en ese momento fue...

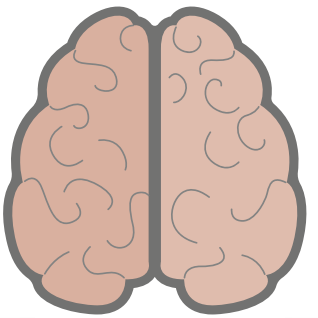
Ahora pienso que mi reacción fue...

Nuestras emociones juegan un papel esencial en nuestra salud física y mental, y en nuestras relaciones con otras personas; incluso, sentirnos con ansiedad, tristes o estresados afecta al sistema inmunológico por lo que somos más propensos a enfermarnos. Ahora imagina, si a eso le sumamos las consecuencias negativas del consumo de drogas.

Échale un ojo a lo siguiente.

Alcohol

Mariguana



Cocaína

Inhalables

¡Alto!
Queremos preguntarte algo...

¿Conoces o sabes de alguien que esté consumiendo drogas?

Si tu respuesta es sí, te compartiremos algunas acciones que puedes llevar a cabo, porque ¡eso sí! todos desde el lugar en donde estemos podemos ayudar; y si tu respuesta es no, nunca está demás contar con información por si las dudas...



Recuerda que no todos los consumos implican una adicción

Escucha





Evita juzgar o estigmatizar

Busca atención especializada



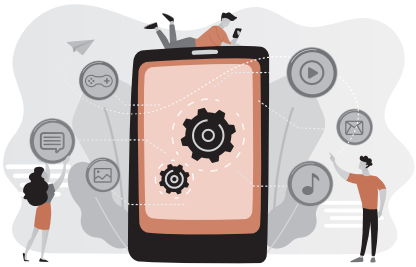


Acércate a tu red de apoyo

Y no olvides...

Siempre existen personas que podrán ayudarte y escucharte si así lo necesitas, muchas veces tenemos más confianza para contar lo que sentimos a alguien que no necesariamente es de nuestro grupo de amigos o familia por miedo a que nos juzguen.

En CIJ ¡no te dejamos en visto!



Atención psicológica en línea

CIJ CONTIGO

55 52 12 12 12

Especialistas en salud mental y adicciones

Horario:
8:00 am a 10:00 pm
Lunes a viernes

cij@cij.gob.mx

55 45 55 12 12

¡No dudes en llamar!

¿Por qué Diversión sin adicción?

Porque la diversión, como muchas otras cosas en la vida, es distinta para cada persona. Siempre existen alternativas saludables para estar alegres, sentirnos bien y convivir con los demás de modo positivo y sin ponernos en riesgo.

¡Aquí un tip!

Diariamente al levantarte, piensa en lo que harás en el día. Al acostarte, recapitula todo lo que hiciste y lo que quedó pendiente. Identifica cómo te sientes o cómo te sentiste; las emociones son nuestro principal impulso para reaccionar positiva o impulsivamente, no te enganches en situaciones que pongan en riesgo tu salud, tu integridad y hasta tu vida.
Cuestiona y analiza la información a tu alrededor, nadie mejor que tú sabrá la decisión que debes tomar.

To2 Uni2

¡Por una Escuela mejor!