Centros de Integración Juvenil, A.C.



Juventudes saludables

Cuaderno para estudiantes

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. José Ángel Prado García
Director de Operación 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 del Departamento de Modelos y Tecnologías Preventivas

Elaboración
Lic. María Isabel Hernández Nava
Lic. Vanessa Vianey Mora Sotelo
Lic. Rocío Moreno Macías
Departamento de Modelos y Tecnologías Preventivas

Diseño Gráfico
Lic. Juan Manuel Orozco Alba
Departamento de Difusión y Ediciones

Revisión y corrección de textos
Lic. Grisel M. Negrete Muñoz
Thais Pompa Luna
Departamento de Difusión y Ediciones

Fotografía de portada
Lic. Karla de la Peña Arcos
Departamento de Difusión y Ediciones

Centros de Integración Juvenil, A.C.



Juventudes saludables

Cuaderno para estudiantes

2023

Centros de Integración Juvenil, A.C.



Juventudes saludables

Cuaderno para estudiantes

2023

Índice

Pág.

1. Bienvenida..... 4
2. Nocaut a las adicciones..... 5
3. Stop a las violencias..... 27
4. Mente saludable..... 39
5. Salud en tu cuerpo..... 55
7. Referencias..... 75

Bienvenida

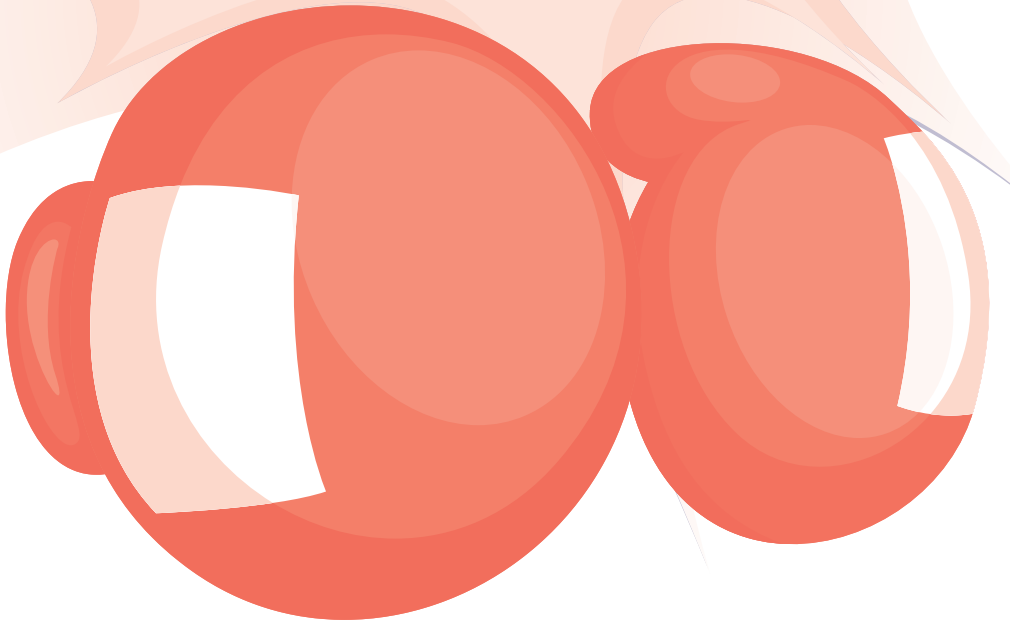
¡Hola!

Estás en una etapa de desarrollo con muchos cambios físicos, emocionales y sociales; a ratos quieres comerte el mundo y a veces, no tienes ganas de nada; te preguntas quién eres y qué quieres en la vida, tienes más amistades o pareja y quieres vivir nuevas experiencias. Sin duda, es un buen momento para descubrir y divertirte, aunque también pueden presentarse riesgos, por ejemplo, que te presionen para consumir alcohol u otra droga, involucrarte en una relación violenta o enfrentarte a situaciones que implican desafíos y que pueden generar incertidumbre, estrés, ansiedad.

Desde *Centros de Integración Juvenil* queremos acompañarte en esta etapa tan importante. En este cuaderno encontrarás información científica y algunos tips para que no te dejes engañar, que tomes decisiones informadas y que puedas proteger tu salud mental y emocional y, por qué no, que puedas orientar a las personas que amas.

¡Todxs sumamos por el bienestar de las juventudes!

Nocaut a las adicciones



Centros de Integración Juvenil, A.C.



Juventudes saludables

Cuaderno para estudiantes

2023

Nocaut a las adicciones

Escribe tres cosas que piensas cuando escuchas la palabra “drogas”.

1._____

2._____

3._____



Ahora, revisa la siguiente información y analiza tus ideas.

Las drogas son sustancias psicoactivas que actúan sobre el Sistema Nervioso Central (SNC); alteran la percepción, el pensamiento, las emociones y el comportamiento.

Por sus efectos en el organismo, las drogas se clasifican en depresoras, estimulantes y alucinógenas. Te contamos más:

- **Drogas depresoras.** Disminuyen la actividad del sistema nervioso central, por lo que se conocen como tranquilizantes o sedantes. Ejemplos: alcohol, mariguana, inhalables, heroína, benzodiacepinas, fentanilo.

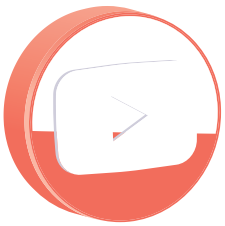
- **Drogas estimulantes.** Aumentan la actividad cerebral, la frecuencia cardiaca, respiración, presión arterial, y reducen el apetito. Ejemplos: cafeína, tabaco, cocaína-crack, anfetaminas, metanfetaminas.

- **Drogas alucinógenas.** Alteran la percepción de la realidad y provocan alucinaciones visuales, auditivas y táctiles. Ejemplos: hongos, LSD, mescalina, entre otras.



El cerebro es parte del *Sistema Nervioso Central.* Tiene millones de células llamadas neuronas, organizadas en circuitos que reciben señales y se encargan de percibir lo que pasa alrededor (lo que observas, escuchas, sientes, aprendes), filtra la información y nos permite responder a estímulos externos.

Para saber más, checa el siguiente video; haz click en el link o escanea el código QR.



¿Qué son las drogas?

https://bit.ly/3PgXANs

Compártenos con qué otros nombres conoces a las siguientes drogas.



Alcohol	
Tabaco	
Mariguana	
Inhalables	
Fentanilo	
Benzodiacepinas	

Revisaremos los nombres comunes de las drogas e información general que hemos podido recopilar y que puede ayudarte a identificarlas.

Alcohol

¡Sí, el alcohol es una droga!

Otros nombres: bebida, copa, chupe, trago, piquete.

El alcohol etílico o etanol afecta progresivamente las funciones cerebrales dependiendo de la cantidad ingerida; puede generar adicción.

Aunque parece que *te acelera*, en realidad, **el alcohol hace más lentas las funciones del organismo** y tiene los siguientes efectos:

Efectos esperados	Efectos agudos	Efectos del consumo crónico
• Sensación de relajación y euforia. • Capacidad de ser sociable (desinhibición).	• Cambios emocionales drásticos. • Situaciones vergonzosas como el famoso "mala copa". • No recordar lo que se hizo (amnesia). • Dificultad para mantener el equilibrio y para hablar. • Somnolencia y confusión. • Rubor por dilatación de vasos sanguíneos. • Inflamación del estómago. • Cruda, que ocasiona vómito, náusea y dolor de cabeza. • Pérdida del control de esfínteres. • Accidentes: lesiones, caídas, percances automovilísticos, riñas.	• Enfermedades gastrointestinales. • Mala alimentación y desnutrición. • Enfermedades del hígado, como cirrosis. • Riesgo de cáncer en boca, laringe, faringe, esófago, colon, recto, hígado y mama. • Trastornos de ovulación en mujeres y reducción de testosterona en hombres. • A dosis altas puede causar coma y muerte.

A mayor consumo (dependiendo del tipo de bebida, velocidad con la que se toma, el peso, sexo y otras características de la persona), **mayor será la acumulación de alcohol en el cuerpo** y la inhibición de funciones del sistema nervioso. El alcohol afecta de modo diferente a mujeres y a hombres debido a que el cuerpo de ellas tiene más grasa y tarda más tiempo en eliminarlo.



¡OJO!

Si se ingiere alcohol en la adolescencia, **afecta el desarrollo del cerebro**, ya que éste termina de madurar entre los 21 y los 25 años.

Quien consume alcohol durante la adolescencia tiene mayor probabilidad de:

- Desarrollar adicción en la etapa adulta.
- Usar otras drogas.
- Sufrir lesiones, accidentes, agresiones, delitos, suicidio, homicidio.
- Tener prácticas sexuales de riesgo -o no deseadas- y exponerse a infecciones de transmisión sexual como VIH-SIDA; embarazos no planeados, abuso sexual o violaciones.

Tabaco

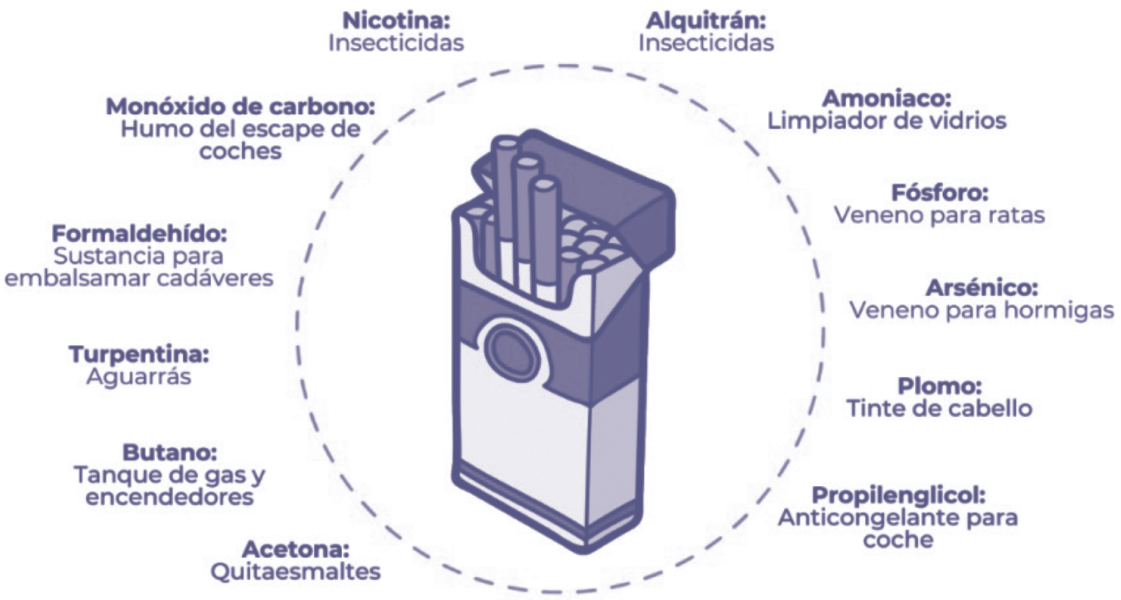
Otros nombres: cigarro o cigarrillo, tabique, tabico, vaps, plumas de vapor, tanques, mods.

El tabaco es una planta cuyas hojas tienen alta concentración de nicotina, un componente psicoactivo con gran poder adictivo. Se puede mascar, inhalar o fumar en cigarros convencionales o electrónicos, pipas de combustión, vaporizadores o narguiles.

¿Sabes qué contiene un cigarro?

Sustancias tóxicas del cigarro:

Centros de Integración Juvenil, A.C.



¿El uso de vapeadores causa adicción?

- [ ] Sí
- [ ] No
- [ ] No sé



Se ha puesto de moda el consumo de nicotina a través de vapeadores en forma de bolígrafos, lápices, USB, etc. El vapeador tiene un cartucho desechable o recargable que se calienta para poder inhalar el líquido compuesto por nicotina, formaldehído, propilenglicol, saborizantes y aromatizantes.

Existe el mito de que **los vapeadores** "ayudan a dejar de fumar" o que causan menos daños. La realidad es que **son altamente tóxicos, provocan quemaduras y causan adicción.**

En México se prohibió su venta desde mayo del 2022, aunque existe publicidad engañosa para comercializarlos sobre todo a las y los jóvenes.

Componentes riesgosos de los vapeadores

Centros de Integración Juvenil, A.C.



No existe dosis segura para el consumo de tabaco ni para la exposición al humo de segunda o de tercera mano. **La nicotina es altamente adictiva.**

Los efectos del consumo de nicotina son:

Efectos esperados	Efectos agudos	Efectos del consumo crónico
• Sensación de relajación y estimulación.	• Mareo y náusea. • Sensación transitoria de alerta. • Pérdida de apetito. • Aumento de presión arterial, frecuencia cardiaca y tránsito intestinal. • Disminución de la oxigenación. • Irritación estomacal. • Mal olor en ropa, cabello y aliento.	• Manchas amarillas en dientes y uñas. • Cáncer de boca, garganta, laringe, tráquea, bronquios, pulmones, esófago, estómago, vejiga, cuello uterino, mama, pene y leucemia. • Aumento de frecuencia cardiaca y posibilidad de padecer infarto al corazón. • Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC).



El **humo de segunda mano** proviene de la combustión de un cigarrillo, cigarro o pipa y el humo que exhalan las personas que fuman. También se le conoce como humo de tabaco ajeno.

Fumar deja residuos químicos en las superficies del lugar donde se ha fumado (como en los muebles), que pueden persistir mucho tiempo después de que ha desaparecido el humo; a esto se le conoce como **humo de tercera mano**.

¿Conocen a alguien que haya enfermado aún sin fumar?



¡OJO!

Más de 8 millones de muertes al año están asociadas al consumo de tabaco.

Cannabis (Mariguana)

Otros nombres: bacha, café, cartón, chismosa, churro, cilantro, gallo, hierba, juanita, mois, mota, orégano.

Se conoce como mariguana a la planta y preparados de flores, hojas y semillas de la especie Cannabis.

Existen: la mariguana estándar, la mariguana sintética y la modificada; hachís y alimentos con cannabis.

La mariguana no es inofensiva; contiene una sustancia química que altera la mente: *tetrahidrocanabidol (THC)*.

Sus principales efectos son:

Efectos esperados	Efectos agudos	Efectos del consumo crónico
• Sensación de bienestar, relajación y euforia ("subidón"). • Risa incontrolable (hilaridad). • Aumento de la experiencia sensorial, es decir, agudización de la vista, el olfato, el gusto y el oído.	• Enrojecimiento de los ojos. • Limitaciones en la coordinación de movimientos. • Aumento de la frecuencia cardíaca. • Posible percepción distorsionada de los sonidos, los colores y otras sensaciones, el razonamiento se torna lento y confuso. • A medida que "se da el bajón" se puede sentir quietud, reflexión, depresión o somnolencia. • Afectación en el aprendizaje como en la memoria a corto plazo, la concentración y el razonamiento lógico. • Posibilidad de sufrir ansiedad, pánico, paranoia, o psicosis.	• Pérdida de motivación y desinterés. • Tolerancia, es decir, se necesita cada vez más cantidad de droga para sentir sus efectos. • Dependencia, es decir, se sigue consumiendo pese a los daños y la afectación de actividades diarias. • Problemas de salud mental. • Posibilidad de desarrollar síndrome de hiperémesis cannabinoidea; condición con ataques de vómito intenso y persistente. • Riesgo de cáncer de pulmón, bronquitis, deterioro de mecanismos de defensa y otras enfermedades respiratorias. • En el caso de mujeres, si se consume durante el embarazo provoca daños en el desarrollo del feto (reducción del peso o problemas al nacer). • Psicosis o esquizofrenia en personas propensas.



¡OJO!

Quienes consumen mariguana presentan irritabilidad, dificultad para dormir, malestar emocional, inquietud, molestias físicas.

Inhalables

Otros nombres: activo, bolsazo, chemo, flan, frutsi, mamila, memo, mona, muñeca, piolín, rompope, toncho.

Son gases o vapores contenidos en líquidos, aerosoles, pegamentos, pinturas, desengrasantes y otros productos de uso industrial o de limpieza. No se hicieron para ser inhalados.

Sus principales efectos son:

Efectos esperados	Efectos agudos	Efectos del consumo crónico
• Sensación de euforia y relajación. • Alteración de la realidad.	• Irritación de la mucosa nasal y el tracto respiratorio. • Mareo, náusea, aturdimiento, falta de coordinación y de equilibrio. • Risas incontrolables. • Dificultad para hablar. • Taquicardia y respiración acelerada. • Somnolencia. • Aumento de la temperatura corporal. • Cambios rápidos de ánimo y percepción distorsionada de la realidad o alucinaciones.	• Irritación crónica de vías respiratorias. • Pérdida de memoria. • Ansiedad. • Depresión. • Dificultades de comprensión. • Problemas de la vista. • Movimientos involuntarios y repetidos de ojos o ceguera. • Pérdida parcial de audición o sordera, mal funcionamiento de hígado y riñones, atrofia de zonas cerebrales y daño neuronal. • Pérdida de conocimiento y muerte.



¡OJO!

Una persona puede **morir desde la primera inhalación** de estas sustancias por intoxicación.

Fentanilo

Otros nombres: fenta, M30, china white, china girl, tango, H blanca, fenty.

¿Has escuchado recientemente en las noticias la palabra fentanilo?



Escribe lo que sabes de esta sustancia._____

_____

El fentanilo ha cobrado relevancia en medios de comunicación y en redes sociales. Es un opioide sintético con usos médicos por sus efectos analgésicos, aunque también se usa de manera ilícita, con fines de intoxicación.

El fentanilo ilícito se produce en laboratorios clandestinos; no tiene sabor ni olor característicos, por lo que no puede detectarse a simple vista. Actualmente, se mezcla con otras drogas para hacerlas más baratas y aumentar su potencial adictivo. Se consume ingerido, fumado o inyectado.

Sus principales efectos son:

Efectos esperados	**Efectos agudos**	**Efectos del consumo crónico**
• Euforia. • Relajación. • Analgesia (alivio del dolor). • Estado de alerta.	• Náuseas y vómitos. • Mareos, fatiga, dolor de cabeza. • Sudoración. • Rigidez muscular. • Sensación de sedación, estreñimiento y somnolencia. • Hinchazón del cuerpo por líquido (edema periférico). • Falta de oxígeno (depresión respiratoria). • Anemia.	• Estreñimiento. • Tolerancia, es decir, se necesita cada vez más cantidad de droga para sentir sus efectos. • Dependencia, es decir, se sigue consumiendo pese a los daños y la afectación de actividades diarias. • Síntomas de abstinencia: sudoración, ansiedad, diarrea, dolor de huesos, calambres abdominales, escalofríos o “piel de gallina”. • Riesgo de paro cardíaco o reacción alérgica grave.



¡OJO!

Es **50 veces** más potente que la **heroína** y **100 veces** más que la **morfina**; de ahí su elevado potencial adictivo. Puede causar daños irreversibles y muerte por sobredosis.

Benzodiacepinas

Otros nombres: benzos, clona.

Son medicamentos usados como relajantes musculares, auxiliares en problemas de sueño y tratamiento de trastornos mentales.

Sus principales efectos son:

Efectos esperados	Efectos agudos	Efectos del consumo crónico
• Alivio de tensión, de estrés y de ansiedad. • Sensación de calma, relajación y bienestar. • Sobrellevar situaciones problemáticas. • Alivio de efectos secundarios de otras drogas, en caso de consumirlas.	• Disminución de la atención y la percepción. • Deterioro de la coordinación, mareos, presión arterial baja y desmayos. • Disminución de conciencia que se caracteriza por confusión, torpeza de movimientos, lentitud psíquica. • Reducción de la respuesta emocional a estímulos externos como el dolor. • Deterioro de la actividad mental y de la capacidad de alerta, somnolencia, aletargamiento.	• Dolor de cabeza, irritabilidad, confusión, deterioro de memoria, depresión, insomnio y temblores. • Tolerancia, es decir, se necesita cada vez más cantidad de droga para sentir sus efectos. • Dependencia, es decir, se sigue consumiendo pese a los daños y la afectación de actividades diarias. • Síntomas de abstinencia: insomnio, ansiedad, temblores, irritabilidad, náuseas, vómitos, confusión mental e incluso convulsiones posiblemente mortales.



¡OJO!

Su venta es **controlada**. Son sustancias potentes que pueden producir **dependencia intensa** y **muerte** si se usan fuera de prescripción médica.

Cocaína-crack

Otros nombres: azúcar, blanca, coca, coco, doña blanca, duras, gis, harina, nieve, perico, piedra, roca, talco.

Se elabora con hojas del arbusto de coca. Existe como polvo blanco, pasta o cristales (crack).

Sus efectos surgen casi de inmediato y duran desde pocos minutos a una hora. La intensidad y duración dependen de la vía de consumo.

Checa sus efectos:

Efectos esperados	Efectos agudos	Efectos del consumo crónico
• Sensación de bienestar físico y mental, excitación, euforia. • Aumento de capacidad de alerta y de energía. • Pérdida de apetito.	• Dilatación de pupilas. • Estado de ánimo triste, ansioso e irritable. • Sensación de agotamiento. • Sensación de anestesia local. • Sobreexcitación, insomnio, inquietud, pánico, comportamiento errático y violento. • Estrechamiento de vasos sanguíneos. • Aumento de frecuencia cardíaca, presión sanguínea, respiración, temperatura corporal y sudoración. • Convulsiones, alucinaciones, accidentes cerebrovasculares o insuficiencia cardíaca. • Síndrome serotoninérgico, que es una afección potencialmente mortal que se produce por una actividad excesiva del Sistema Nervioso Central.	• Desorientación, apatía, confusión, agotamiento debido a la falta de sueño. • Desnutrición y pérdida de peso. • Destrucción de tejidos nasales si se inhala. • Bronquitis crónica si se fuma. • Tolerancia, es decir, se necesita cada vez más cantidad de droga para sentir sus efectos. • Dependencia, es decir, se sigue consumiendo pese a los daños y la afectación de actividades diarias. • Psicosis paranoica. • Si se suspende su consumo se puede sufrir un período largo de sueño y depresión por síndrome de abstinencia.



¡OJO!

Por su potencial adictivo, consumirla implica un **alto riesgo**. Aún después de largos periodos de no consumir las **recaídas** son **frecuentes**. Ahora puede estar mezclada con fentanilo.

Estimulantes de tipo anfetamínico

Otros nombres: cristal, hielo, ice, meta, sonrics, superman, tachas, tiza, vidrio.

Los estimulantes de tipo anfetamínico (ETA) son un grupo de drogas altamente adictivas de origen sintético. Se dividen en anfetaminas (elaboradas con fines médicos), metanfetaminas (en nuestro país predomina el cristal) y el éxtasis (MDMA). Gran parte de estas drogas son manipuladas en laboratorios clandestinos y se distribuyen ilícitamente. Se presentan como fármacos a manera de tabletas (anfetaminas), pastillas de diferentes tamaños y colores, grabadas con logos y emoticones (éxtasis), polvo o fragmentos blancos brillosos con sabor amargo (metanfetamina-cristal). Son adulteradas para aumentar sus efectos y bajar sus costos; últimamente se mezclan con fentanilo.

Sus efectos son:

Efectos esperados	Efectos agudos	Efectos del consumo crónico
• Sensación de bienestar físico y mental. • Aumento de la capacidad de alerta y de energía. • Mayor facilidad para realizar tareas manuales o de pensamiento. • Pérdida de apetito. • Estimulación mental y física.	• Dilatación de pupilas. • Comportamiento violento. • Sobreexcitación, insomnio, capacidad de hablar mucho, intranquilidad, irritabilidad, alucinaciones. • Aumento de frecuencia cardíaca, presión sanguínea, respiración, temperatura corporal y sudoración. • Convulsiones, arritmia o insuficiencia cardíaca, hemorragia cerebral. • Síndrome serotoninérgico, que es una afección potencialmente mortal que se produce por una actividad excesiva del Sistema Nervioso Central.	• Desnutrición y pérdida de peso. • Desorientación, apatía, agotamiento y confusión debido a la falta de sueño. • Tolerancia, es decir, se necesita cada vez más cantidad de droga para sentir sus efectos. • Dependencia, es decir, sigue consumiendo pese a los daños y la afectación de actividades diarias. • Estado similar a la psicosis paranoica (psicosis anfetamínica). • Durante la abstinencia se puede sufrir un periodo largo de sueño y depresión.

En el caso del éxtasis:

Efectos esperados	Efectos agudos	Efectos del consumo crónico
• Sensación de cercanía emocional hacia los demás. • Facilitación de la comunicación, ser más sociable. • Incremento de la energía física y emocional.	• Náuseas y vómitos. • Elevación de temperatura corporal a niveles peligrosos (hipertermia). • Agotamiento y posible depresión. • A dosis elevadas, capacidad de hablar mucho (desasosiego), ansiedad y alucinaciones visuales y auditivas. • Aumento de presión sanguínea y de frecuencia cardíaca, golpe de calor. • Síndrome serotoninérgico, que es una afección potencialmente mortal que se produce por una actividad excesiva del Sistema Nervioso Central.	• Depresión, ansiedad, agotamiento y dificultad para concentrarse. • Tolerancia, es decir, se necesita cada vez más cantidad de droga para sentir sus efectos. • Dependencia, es decir, se sigue consumiendo pese a los daños y la afectación de actividades diarias. • Alteración del Sistema Nervioso Central (neurotoxicidad), problemas psicológicos y psiquiátricos, daños cerebrales y hepáticos.



¡OJO!

El uso de estas drogas por largos periodos inhibe la necesidad de comer, tomar agua y dormir; lo que puede llevar a una **psicosis** con alucinaciones, como la sensación de tener insectos caminando sobre la piel.

Drogas alucinógenas

Otros nombres: ácido, microdosis, botón, cabezas, camel, cartoncitos, chams, diablos, ozono, pizipi, sabinos, té, yoyos.

Son sustancias que alteran la percepción de la realidad y la sensibilidad ante los estímulos. Hacen que se vean, se escuchen y se tengan sensaciones que parecen reales pero no lo son.

Entre estas drogas se encuentran el peyote (mescalina), ayahuasca, ketamina y los hongos (últimamente se han puesto "de moda" los chocohongos).

Sus efectos son:

 **Efectos esperados**	 **Efectos agudos**	 **Efectos del consumo crónico**
• Alteraciones del pensamiento, del ánimo y la percepción sensorial, "expansión de la mente". • Sensación de empatía, facilitación de la comunicación y aumento de sociabilidad.	• Dilatación de pupilas, descenso de temperatura corporal, náuseas y vómitos. • Percepción distorsionada de la profundidad, el tiempo, el tamaño y la forma de los objetos, los objetos inertes se mueven, intensificación de los colores, el sonido y el tacto. • Aumento de frecuencia cardíaca y sudoración abundante. • Ansiedad, depresión, mareos, desorientación y paranoia. • Se pueden producir convulsiones. *Peyote (mescalina)* • A diferencia del LSD, la mescalina produce, entre otros efectos: euforia, risa incontrolable (hilaridad) y signos evidentes de excitación fisiológica, por ejemplo, aumento de la frecuencia cardíaca y la presión sanguínea, dilatación de las pupilas, náuseas, vómitos y dolores de estómago.	• Flashbacks (reviviscencias breves y elocuentes de parte de un viaje experimentado en el pasado), que se pueden producir días o incluso meses después de haber tomado la última dosis, lo que produce desorientación e intranquilidad. • Puede causar ansiedad y depresión prolongada. • Tolerancia, es decir, se necesita cada vez más cantidad de droga para sentir sus efectos. • Se desconocen los daños físicos por consumo prolongado de LSD.

Efectos esperados	Efectos agudos	Efectos del consumo crónico
	• Distorsiones visuales que se tornan en alucinaciones relacionadas con los colores y el movimiento. • Euforia y aislamiento del entorno. *Hongos (psilocibina)* • Entre los efectos físicos se incluyen debilidad muscular, somnolencia y falta de coordinación. • Se puede producir envenenamiento mortal si se confunde el tipo de hongos.	

Detengámonos un momento. Hasta aquí, ¿qué drogas hemos visto?

- Alcohol
- Tabaco
- Mariguana
- Inhalables
- Fentanilo
- Benzodiacepinas
- Cocaína
- Estimulantes de tipo anfetamínico
- Drogas alucinógenas

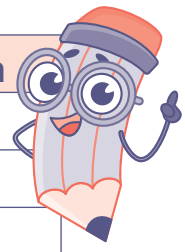
Escribe algún dato que no conocías y que aprendiste en esta sección sobre las drogas.



Mitos y realidades sobre las drogas

En esta sección vamos a analizar algunas creencias respecto a las drogas y su consumo.

Instrucciones: lee las siguientes frases y marca con una M (mito) si se trata de información falsa y con R (realidad) si es correcta.



Frases sobre las drogas	Respuesta
1. Una cerveza ayuda a bajar la cruda.	
2. El alcohol te vuelve más sociable.	
3. Si se mezcla alcohol con bebidas "energizantes", no se sube.	
4. Los vapeadores causan menos daño que los cigarros.	
5. Fumar un cigarro relaja y alivia el estrés.	
6. Fumar de vez en cuando no hace daño.	
7. La mariguana es menos peligrosa que el tabaco.	
8. La mariguana es un medicamento por lo que su uso no afecta la salud.	
9. Comer la mariguana hace menos daño que fumarla.	

Revisa tus respuestas con base en la siguiente información:

1. Tomar más cerveza no ayuda a bajar la cruda. Mientras se consume el alcohol, el cuerpo se acostumbra a las sensaciones que produce la droga, a esto se le conoce como **tolerancia**, es decir el organismo cada vez necesita una mayor cantidad para obtener la misma sensación de las primeras veces, elevando el riesgo de una **adicción**.

2. Beber alcohol no mejora el estado de ánimo ni ayuda a ser más sociable. Esta droga pertenece a la clasificación farmacológica de los depresores por lo que su consumo hace más lenta la habilidad de pensar, hablar y moverse.

3. La combinación de alcohol con otras drogas incrementa significativamente sus riesgos. Si se mezclan bebidas energizantes con alcohol se alteran las funciones del cerebro y del organismo, se dañan los riñones y se puede tener un ataque al corazón.

4. Los vapeadores contienen sustancias altamente tóxicas que dañan al organismo. Algunos vapeadores contienen nicotina, una sustancia altamente adictiva.

5. La nicotina no tiene propiedades relajantes, es un estimulante del sistema nervioso central.

6. La nicotina actúa directamente sobre el corazón alterando la frecuencia cardiaca y la presión arterial. Recuerda que cualquier cantidad que se consume de tabaco implica consecuencias tanto para quien fuma como para quienes están a su alrededor.

7. Tanto la mariguana como el tabaco producen efectos en el organismo y pueden generar adicción.

8. Algunos cannabinoides son o pueden llegar a ser terapéuticos después de pasar por una larga etapa de pruebas clínicas y vigilancia farmacológica. Su uso sin prescripción médica conlleva riesgos al organismo.

9. Si la mariguana se fuma o se come, las consecuencias son las mismas. Aunque si se come, los efectos tardan más en aparecer, lo que puede causar que se coma más para sentir los efectos, elevando el riesgo de intoxicación.

Tips para no engancharte con las drogas

Ya sabes qué son las drogas y cuáles son sus efectos. Ahora te dejamos algunos tips para protegerte.

- Atrévete a decir NO si has decidido no consumir drogas. A veces es complicado decirlo a nuestros amigos/as, pareja o compañeros/as, incluso familiares, pero tú puedes tomar decisiones con base en lo que deseas, quieres y piensas.
- Si te sientes presionado por otras personas, expresa tus motivos y opiniones de forma directa, honesta y respetuosa.
- Practica una actividad física o un deporte para sentirte bien física y mentalmente.
- Realiza ejercicios de relajación y respiración para manejar emociones. El consumo de drogas pueden empeorar tu estado emocional.
- Infórmate sobre el tema de las drogas, cuestiona todo lo que te digan sobre ellas. No te dejes engañar por la publicidad o por personas que no te van a cuidar. Sé crítico.
- No necesitas drogas para ser tú mismo; empieza por reconocer tus cualidades y habilidades para mostrarlas a las demás personas.
- Explora alternativas para divertirte y aprender nuevas cosas, por ejemplo, ir a museos, leer, ir a un concierto, aprender algún idioma, nadar, bailar.
- Define tus metas para que nada ni nadie te aparte de ellas. Tienes un futuro por delante.
- Cuida tu cerebro y tu cuerpo con alimentación saludable y descanso.
- Rodéate de personas positivas que te estimen y respeten tus decisiones.

Dale un nocaut a las adicciones y toma tus propias decisiones.

Centros de Integración Juvenil, A.C.



Juventudes saludables

Cuaderno para estudiantes

2023



Stop a las violencias

Centros de Integración Juvenil, A.C.



Juventudes saludables

Cuaderno para estudiantes

2023

Stop a las violencias

En esta etapa de tu vida estás conociéndote y conociendo a más personas, tus amistades son cada vez más importantes para ti, quizás hay alguien que te guste (tu crush). Establecer relaciones cercanas y positivas te hace sentir bien, aunque también pueden presentarse situaciones que afecten tu bienestar, por ejemplo, las violencias.

Escribe aquí qué es la violencia.



_____

_____

_____

_____

_____

_____

En esta sección podrás identificar diferentes tipos de violencia y encontrarás actividades para reforzar tus conocimientos al respecto. En el ámbito escolar, el tipo de violencia más frecuente es el acoso escolar; uno de cada diez jóvenes declara ser víctima de burlas, insultos, robos, ley del hielo, exclusión, maltrato físico o ciberacoso.

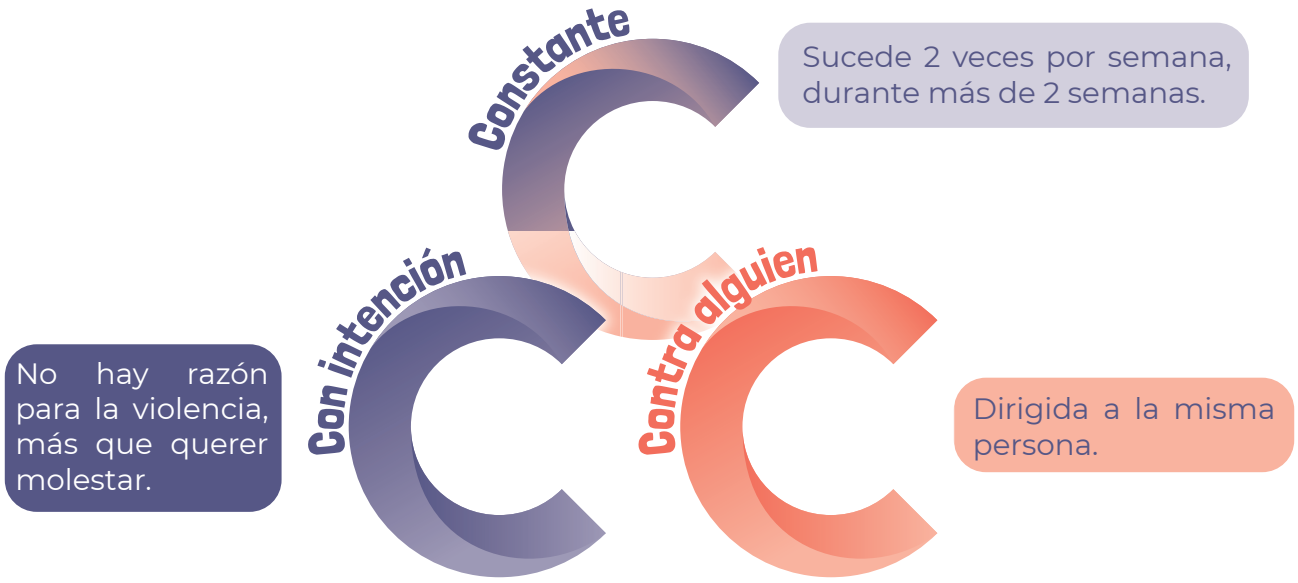
El **acoso escolar** es una forma de violencia que se da entre compañeros/as, de forma *intencional, frecuente* y en *desigualdad* de poder (alguien más grande, más fuerte o con mayores recursos económicos o de un grupo hacia una persona).

El **ciberacoso** es el uso de las tecnologías para agredir con sobrenombres, insultos, chismes, amenazas, burlas o humillaciones; publicar o reenviar fotos o videos sin autorización, o darles like y compartir esas publicaciones.

Cualquier forma de acoso tiene consecuencias negativas como:

Mentales	Emocionales	Físicas
• Preocupación • Vergüenza • Miedo • Enojo • Inseguridad	• Falta de interés en actividades que antes se disfrutaban • Estrés • Ansiedad • Depresión	• Cansancio por falta de sueño • Dolores de estómago • Dolores de cabeza

Para reconocer una situación de acoso escolar, toma en cuenta las "3 C":



¿Qué hacer en caso de padecer acoso escolar?

- Hablar con un adulto de confianza (docente, padre, madre u otro familiar).
- Guardar pruebas de lo sucedido (en el caso del ciberacoso, capturas de pantalla, audios, videos) o anotar los hechos (donde ocurre, cuántas veces a la semana, dónde, quiénes), esto ayudará a tener evidencias.
- Acudir a la dirección de la escuela y preguntar por el procedimiento para estos casos.
- De no obtener respuesta por parte de la escuela, acudir a una instancia especializada.

Apoyo especializado en acoso escolar o ciberacoso

Fundación en Movimiento, A.C.	**55-13-27-01-12** www.fundacionenmovimiento.org.mx/
Educatel	**55-36-01-75-94** https://www.gob.mx/sep/acciones-y-programas/educatel-acoso-escolar
Guardia Nacional (Violencia digital o ciberdelitos)	**088** https://www.gob.mx/gncertmx

Escribe qué harías en caso de ser testigo de acoso escolar.



_____

_____

_____

_____

Todas y todos podemos actuar para frenar el acoso escolar y convivir sin violencia.



¡OJO!

El acoso escolar tiene efectos negativos en el desempeño académico, la salud y el bienestar emocional.

La violencia no solo se da entre compañeros/as de escuela, también puede darse en relaciones de pareja. Seguro has oído hablar de los famosos “tóxicos/as”, pero ¿cómo se presenta? ¿Qué consecuencias tiene? ¿Cómo saber si es una relación positiva o tóxica?

En esta sección conocerás más sobre este tipo de violencia y algunas señales de alerta en las relaciones amorosas.

¿Qué es la violencia de pareja?

Se refiere a conductas repetidas de abuso (en relaciones de noviazgo, matrimonio, ex parejas). Se caracteriza por maltrato físico, psicológico, sexual, económico o patrimonial.

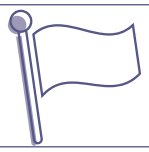
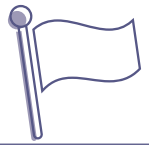
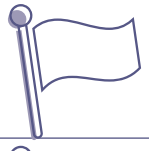
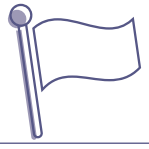
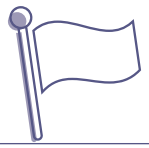
Se presenta en forma de insultos, forzando a la otra persona a hacer algo que no desea, con celos, amenazas, entre otras. Estas conductas suelen ser repetitivas, incluso algunas se pasan por alto o se consideran "normales", pero pueden ser *red flags* (señales de alerta) que pueden acabar muy mal; la violencia escala, a veces, hasta llegar a consecuencias fatales como los feminicidios o suicidios.

Checa las manifestaciones de violencia en la pareja con apoyo del *violentómetro*. Selecciona el link o escanea el QR.



https://bit.ly/3sAcLZd

Instrucciones: lee con atención cada frase y colorea la bandera de **rojo** si consideras que se trata de una ***red flag*** en una relación de pareja.

"Me manda muchos mensajes por día. No es grave. Lo hace para cuidarme."	
"Cuando estoy en una situación difícil, me apoya."	
"Me dice que me cela no porque desconfíe de mí, sino de los demás."	
"Cuando peleamos me deja de hablar y se queda callado/a por muchos días. Dice que no le pasa nada."	
"Cuando estoy con él o ella me siento libre de ser yo mismo/a."	

Las llamadas *red flags* son advertencias de comportamientos dañinos que pueden presentarse en una relación afectiva. Recuerda que en una relación de pareja sana hay confianza, respeto, afecto y comunicación clara y abierta.

Todo tipo de violencia tiene consecuencias negativas. En la violencia de pareja destacan las siguientes:

- **Emocionales:** daño a la autoestima, se suspendan o retrasan proyectos personales, aislamiento del círculo social y alejamiento de familiares y amigos/as.
- **Físicas:** lesiones físicas, por ejemplo en dientes, fracturas, golpes en los brazos o piernas.
- **Sexuales:** abusos y violaciones que dejan secuelas a nivel físico, psicológico y emocional. También existe el riesgo de las enfermedades de transmisión sexual, embarazos no planificados y abortos en condiciones de riesgo.
- **Económicas:** deudas o problemas legales por participar forzadamente en actos ilícitos.
- **Feminicidios:** cada año son muchas las mujeres que mueren asesinadas. Otra estadística menos conocida es la de las mujeres que se suicidan porque no pueden salir de la violencia.

¿Cómo podemos detectar si hay violencia en nuestras relaciones afectivas? Te compartimos algunas señales de alerta:

- Controla todo lo que haces y te pide explicaciones detalladas.
- Te cela e insinúa que andas con alguien más.
- Revisa tus pertenencias: celular, correo electrónico, mensajes, etc.
- Te vigila y critica tu manera de vestir.
- Te compara con sus ex.
- Te desvaloriza, ofende y descalifica.
- No responde si le exiges una explicación.
- Siempre culpa a los demás de estar en contra de su relación.
- Se niega a conversar sobre los conflictos o desacuerdos.
- Te obliga a hacer cosas que no quieres.
- Amenaza con dejarte cuando no haces lo que quiere.
- Coquetea con otras personas delante de ti o en secreto.
- Te ha presionado a tener prácticas sexuales.

Si alguien cercano a ti es víctima de violencia puedes escucharle sin pretender soluciones inmediatas, dale tiempo para que tome su propia decisión acerca de qué quiere hacer, evita juzgarle y ayúdale a encontrar alternativas para acercarse a profesionales en el tema.

Apoyo especializado en violencia de pareja

CONAVIM
COMISIÓN NACIONAL PARA PREVENIR Y ERRADICAR LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES

Comisión Nacional para Prevenir y Erradicar la Violencia Contra las Mujeres	**55-52-09-88-00, ext. 30370** https://www.gob.mx/conavim
GOBIERNO DE LA CIUDAD DE MÉXICO | SECRETARÍA DE LAS MUJERES	
Fiscalía Especializada para la Investigación del Delito de Feminicidio	**55-53-45-59-65, 55-53-45-59-77** https://mujeresseguras.cdmx.gob.mx/como-denunciar/
LUNAS, Unidades de Atención y Prevención de la violencia contra las mujeres	**(55)-55-12-28-36 ext. 502** https://www.semujeres.cdmx.gob.mx/servicios/servicio/lunas

Una relación de pareja sana se caracteriza porque ambos integrantes:

- Son iguales y buscan la equidad.
- Evitan la actitud de posesión sobre la otra persona.
- Evitan la manipulación y explotación de la otra persona.
- Se motivan mutuamente para lograr y ejercer su máximo potencial.
- Demuestran flexibilidad en los comportamientos, actividades y roles.

Las situaciones de violencia muchas veces no son percibidas ni por la víctima ni por quien las ejerce; hasta llegan a interpretarse como protección, interés y amor. Es necesario tener claro que nada justifica la violencia.

Ahora revisaremos *violencia familiar*

Se define como un acto de poder u omisión intencional dirigido a dominar, someter, controlar o agredir física, verbal, emocional, psicológica, sexual o económicamente a cualquier integrante de la familia.

Dentro de la violencia familiar se pueden manifestar la violencia física, psicológica, económica, por descuido (negligencia) y la violencia sexual.



¡OJO!

Si el **hogar** se transforma en **un lugar con malos tratos** y existe **temor, inseguridad, intranquilidad e incertidumbre**, es probable que se esté viviendo **violencia familiar**, por miembros directos (padre, madre, hermana/o, abuela/o) o políticos (padrastro, madrastra, etc.).

¡No te calles; nada justifica la violencia!

Instrucciones: dentro del círculo, escribe qué otras personas fuera de tu familia identificas que te pueden apoyar en situaciones de violencia.



Familia

Si se presentan conflictos en familia, puedes seguir estas recomendaciones:

- Busca un momento adecuado para hablar de la situación.
- Comunícate con respeto.
- Escucha y toma en cuenta todas las opiniones.
- Establece un acuerdo que considere a todos los involucrados.

Si las cosas no mejoran busca apoyo con una persona adulta de confianza o una institución especializada.

Apoyo especializado en violencia familiar

911 EMERGENCIAS — Emergencias relacionadas con abuso sexual, violencia de pareja y violencia familiar	**911**
SNDIF SISTEMA NACIONAL PARA EL DESARROLLO INTEGRAL DE LA FAMILIA — Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia	**55-30-03-22-00 ext. 3700 y 3702** https://www.facebook.com/SNDIF/
CNDH MÉXICO Defendemos al Pueblo — Comisión Nacional de Derechos Humanos	**800-715-2000** https://www.cndh.org.mx/contacto
RED NACIONAL DE REFUGIOS — Red Nacional de Refugios	**55-56-74-96-95** **800-08-22-44-60** https://rednacionalderefugios.org.mx/

En las familias...

Niñas, niños y adolescentes tienen derecho a que sus progenitores/as, tutores/as o quienes estén a cargo de su cuidado, les proporcionen alimentación, vivienda, vestido, cuidado, protección, afecto y tiempo.

Tips para construir vínculos positivos

Para prevenir las violencias y construir vínculos positivos, checa las siguientes recomendaciones:

- *Escanea tus emociones*. Si sientes enojo, frustración u otra emoción que te hace sentir mal, detente y respira profundo antes de hablar o actuar impulsivamente.
- *Manifiesta tus ideas, opiniones y gustos con respeto*, evita insultos y ofensas hacia los demás.
- *Respeta a todos* los integrantes de tu familia, trátalos como te gusta que a ti te traten.
- Cuando surja un conflicto, *busquen soluciones* que beneficien a todas las personas involucradas.
- Ejerce tu **derecho a vivir sin violencia**.
- Respeta la individualidad de tu pareja, ambos tienen derecho a tener amistades y realizar actividades juntos o por separado.
- Usa los **mensajes yo** para expresarte de manera asertiva.
- Sé tolerante ante el conflicto, quizá no estés de acuerdo con todo lo que se dice, pero escucha y respeta otros puntos de vista. *¡Viva la diversidad!*
- Habla con un amigo/a u otra persona de confianza para contarle las situaciones que te incomodan. No te guardes tus sentimientos ni preocupaciones.
- Visibiliza la violencia, ante cualquier señal de alerta, ponle *stop*, denuncia y busca apoyo especializado.

¡Mereces una vida libre de violencias!



Mensajes yo

- Manifiesta a la otra persona que entiendes su opinión, petición o condición, por ejemplo, **entiendo tu molestia, pero yo me siento triste cuando me gritas.**
- Dile a la otra persona cómo podría mejorar la situación, por ejemplo: **Te pido que hablemos con calma sobre lo que te molesta y busquemos soluciones...**
- Plantea a qué te comprometes para mejorar la situación, por ejemplo: **yo te escucharé, asumo mi responsabilidad para mejorar la situación.**

Centros de Integración Juvenil, A.C.

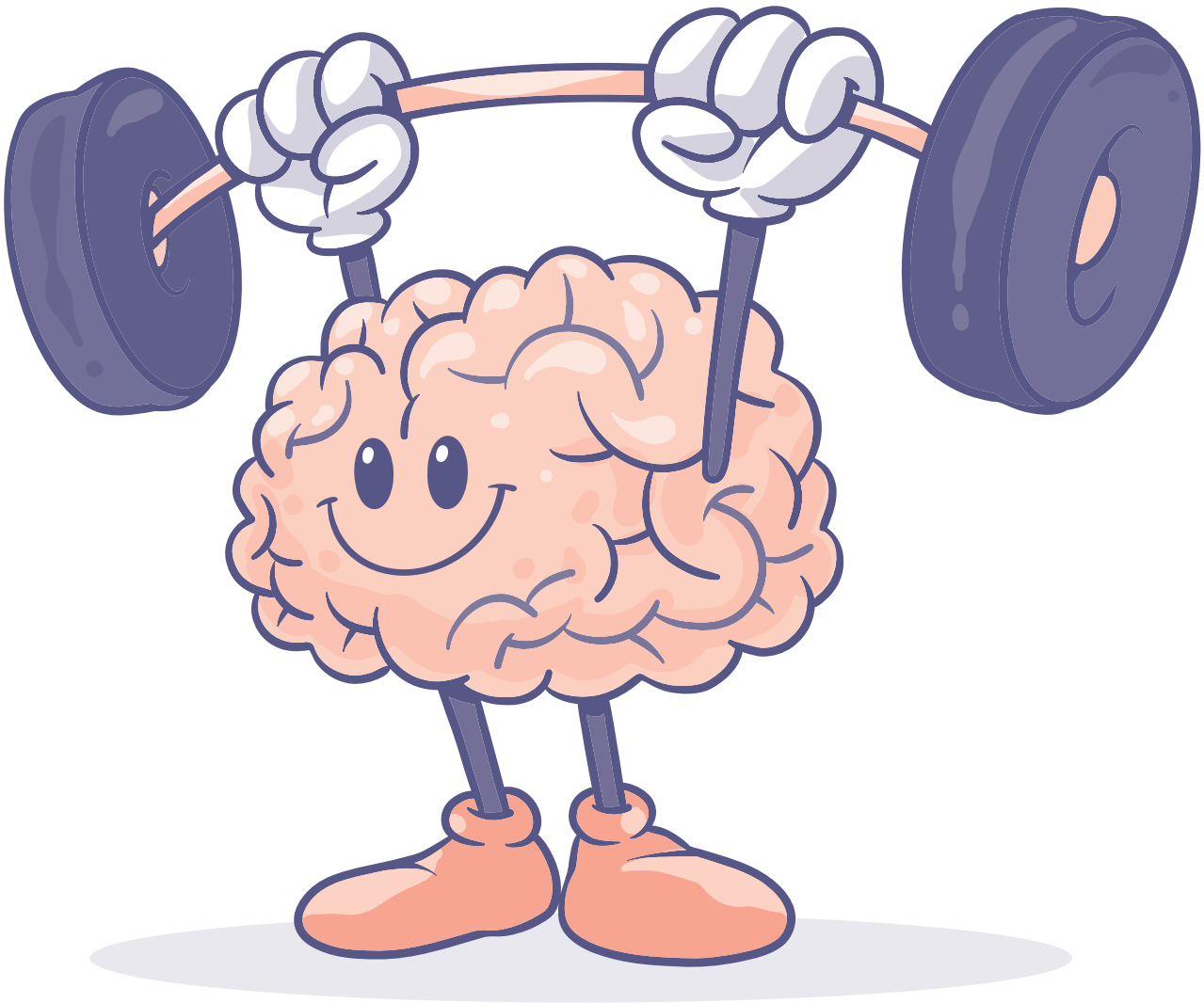


Juventudes saludables

Cuaderno para estudiantes

2023

Mente saludable



Centros de Integración Juvenil, A.C.



Juventudes saludables

Cuaderno para estudiantes

2023

Mente saludable



¿Por qué es importante cuidar tu mente además de tu cuerpo?

_____

_____

_____

_____

La salud mental es un estado de bienestar que trasciende la manera en que piensas, regulas tus emociones y actúas. No sólo es la ausencia de enfermedad, es sentirse bien, disfrutar la vida y afrontar los retos de manera positiva.

Para cuidar tu salud mental es importante analizar tus pensamientos y sensaciones, además de regular tus emociones y sentimientos. En esta sección aprenderás cómo hacerlo.

Escribe todas las emociones que conoces.



_____

_____

_____

_____

Las **emociones** son respuestas de nuestro cerebro que se dan de forma automática ante un suceso que puede ser actual, pasado, futuro, real o imaginario. Son fundamentales para la supervivencia.

Cuando las experimentamos se presentan reacciones y sensaciones en el cuerpo (sudoración, se acelera el corazón, cambios de temperatura, etc.), en el estado de ánimo y en el comportamiento.

Las emociones tienen al menos tres funciones:

1) Adaptación; preparan al cuerpo para la acción.
2) Motivación; nos dirigen hacia una meta.
3) Interacción; nos ayudan a comunicarnos y relacionarnos con los demás.

No hay emociones “buenas” ni “malas”; todas tienen una función y son parte de la vida diaria.

Existen emociones “básicas”: enojo, alegría, tristeza, miedo, asco (desagrado) y sorpresa. Revisemos cada una.

- **Enojo:** surge cuando enfrentamos una situación que consideremos injusta o que nos llevan la contraria. Permite defendernos cuando nos sentimos atacados.
- **Alegría:** es una sensación de satisfacción por algún logro propio o ajeno, se refleja con buen ánimo. Permite disfrutar las situaciones, aumenta la empatía y el optimismo y ayuda a regular el estrés.
- **Tristeza:** surge por un suceso desfavorable, por ejemplo, una meta no alcanzada, el término de una relación de pareja o amigos/as, la muerte de un ser querido. Su función es manifestar que se requiere ayuda.
- **Miedo:** se experimenta una sensación desagradable e intensa ante la percepción de un peligro real o imaginario. Su función es prepararnos para la supervivencia y para dar una respuesta rápida y eficaz ante una amenaza percibida.
- **Asco o desagrado:** surge por algo desagradable, cumple la función de protegernos contra estímulos peligrosos que pueden comprometer nuestra salud, integridad y vida.
- **Sorpresa:** es causada por algo inesperado, novedoso, imprevisto o extraño. Su función es dirigir la atención a ciertos eventos y darle paso a otra emoción.

Cada una de estas emociones genera una reacción en nuestro cuerpo. **¿Lo has notado en ti?** Te compartimos cómo se manifiestan.

Emoción	¿Cómo se expresa en el cuerpo?
Enojo	Cuando nos enojamos sentimos que nuestro corazón late más rápido porque la frecuencia cardiaca aumenta al igual que la presión arterial, por ello nos sonrojamos, fruncimos el ceño, apretamos los puños y los labios.
Alegría	Se tiene una sensación de relajación y se expresa buen ánimo, sonrisas y risas, si la alegría es mucha, se puede expresar incluso con lágrimas.
Tristeza	Suele manifestarse a través del pesimismo, insatisfacción, llanto, rostro decaído, seriedad, sensación de nudo en la garganta, pesadez, vacío e incluso dolor. Hay problemas de concentración, pensamientos caóticos, nos sentimos vulnerables y desmotivados.
Miedo	Se expresa mediante pensamientos negativos, respiración y ritmo cardiaco agitado, contracción muscular, temblor en piernas y manos, sudoración, tics, palidez en el rostro, los vellos de la piel se erizan.
Asco (desagrado)	Se manifiesta con gestos de desaprobación, náuseas, vómito, preocupación, expresiones negativas o de repulsión, como ¡qué asco! ¡Guácala!
Sorpresa	Esta emoción hace que la frecuencia cardiaca y temperatura corporal aumenten, las pupilas se dilatan, los músculos de la cara se tensan y se suda intensamente. También se expresa con gestos como levantar las cejas y abrir la boca.

Como puedes ver, cada una de las emociones tiene una función en nuestra vida y se manifiesta de diferente modo. Cuando las experimentamos nuestros pensamientos también se activan para interpretar y darle un sentido a cada emoción.

Nuestros **pensamientos** pueden ayudarnos a regular nuestras emociones.



El pensamiento abarca todo lo que pasa por nuestra mente, ya sean recuerdos, sueños, ideas o productos generados por nuestra imaginación. El pensamiento es una actividad esencial de la mente humana, guía nuestras acciones con base en la experiencia y la reflexión. Junto con la emoción, dan respuesta a los desafíos que enfrentemos cotidianamente.

¿Es lo mismo emoción y sentimiento? Te explicamos a continuación.

> **Los sentimientos** son procesos conscientes; **son la suma** entre **una emoción** y un **pensamiento**, tales como el amor, el odio y la esperanza.

Una emoción es inmediata y breve, mientras que los sentimientos se mantienen a través del tiempo, porque somos conscientes de lo que causa dicho sentir.

¿Te ha pasado que un pensamiento está en tu cabeza una y otra vez? Los pensamientos alimentan nuestras emociones, hay pensamientos distorsionados o irracionales que nos hacen percibir la realidad deformada y hacen que nuestras emociones sean más intensas y difíciles de controlar. Revisemos algunos ejemplos.

Tipos de pensamientos	Descripción	Ejemplos
Pensar en "blanco y negro" o en términos absolutos	Las cosas se ven en términos de "todo" o "nada", "bueno" o "malo".	• Siempre me ignoras cuando hablo. • No soy bueno en nada.
Enfocarse en lo negativo	Se ignoran los aspectos positivos y se destacan los negativos.	Mi exposición estuvo horrible, solo me felicitaron para no hacerme sentir mal.
Generalizar	Después de una situación negativa, se asegura que en el futuro siempre será igual.	Reprobé el examen, ya siempre será así.

Tipos de pensamientos	Descripción	Ejemplos
Sacar conclusiones	Se cree saber lo que las personas piensan y por qué actúan de cierta manera.	No me contestó el mensaje, de seguro está enojada/o conmigo.
Pensamientos catastróficos	Se exageran los problemas o se perciben más graves de lo que son.	No pasaré el examen, podría reprobar la materia y será terrible; me van a sacar de la escuela.
Volverlo personal	Se piensa que las personas actúan de cierta manera solo para molestar o afectar.	Mi amigo llega tarde porque sabe que me molesta la impuntualidad.
Demandas extremas	Se establecen expectativas y demandas poco realistas sobre uno mismo, sobre otros o sobre la situación.	• Yo debería ser el mejor de la clase siempre. • Mi pareja debería darle like a todas mis publicaciones.
Culpar	La tendencia a responsabilizar a otras personas, a las circunstancias o a nosotros mismos por lo que sucede.	• La culpa de todo es de mis padres por tenerme en esta escuela. • Es mi culpa por no ser más inteligente.



¡OJO!

Nueve de cada diez jóvenes manifestaron que en algún momento necesitaron apoyo para manejar sentimientos difíciles o estrés, pero no pidieron ayuda.

¡Tú estás a tiempo! ¡No te calles!

Ahora que conoces la relación entre emociones y pensamientos, haz el siguiente ejercicio.

Instrucciones: describe una situación en la que experimentaste las emociones de la siguiente tabla. Después, anota los pensamientos que acompañaron cada emoción.



Emoción	Situación	¿Qué pensaste?
Alegría		
Enojo		
Tristeza		

¿Has notado que las emociones pueden volverse más intensas? Por ejemplo, cuando la persona que te gusta te observa, sientes calor en tu cuerpo y tu rostro se sonroja. Luego se acerca y te habla, lo que aumenta los latidos de tu corazón y tus manos sudan. Comienzas a pensar que dirás algo ridículo que la decepcionará y jamás te volverá hablar, por lo que al tratar de hablar con la persona, te trabas, no puedes decir nada coherente y empiezas a actuar de manera absurda.

Analicemos qué sucedió:

Emociones	Sensaciones	Pensamientos irracionales	Comportamientos
• Sorpresa • Alegría • Miedo	• Sudoración • Aumento de la temperatura y ritmo cardiaco • Sonrojarse	• Diré algo ridículo. • Le decepcionaré. • Jamás me volverá a hablar.	• Hablar con dificultad • Lenguaje incoherente • Movimientos torpes

¿Cómo podría haber cambiado la situación?

¡Cambiando tus pensamientos para regular tus emociones!

Por ejemplo, en una situación como la anterior es útil evocar pensamientos más cercanos a la realidad, como:

En lugar de pensar…	Mejor piensa…
Diré algo ridículo.	Esperaré a que me diga algo y responderé de manera inteligente y calmada.
Le decepcionaré.	Soy una persona valiosa, no hay razón para decepcionarle.
Jamás me volverá a hablar.	Soy agradable y disfrutaré la conversación.

Reconocer lo que pensamos cuando sentimos una emoción con intensidad nos ayuda a darle sentido y coherencia a lo que nos pasa. La emoción y el pensamiento dan lugar a la conducta, a lo que vamos a decir, hacer y a nuestras reacciones.

¡Detente y analiza antes de actuar; practica tu inteligencia emocional!



Pon en práctica lo aprendido en el siguiente ejercicio.

Instrucciones: imagina la situación y completa la tabla. Recuerda la importancia de los pensamientos para regular nuestras emociones.

Situación: estás en tu examen final de matemáticas, vas en la pregunta 11 de 20, ves el reloj y está por agotarse el tiempo para que el profesor recoja los exámenes.

¿Qué emociones experimentas?	¿Qué sensaciones tienes en tu cuerpo?	¿Qué piensas?	¿Qué haces?
•	•	•	•

Como hemos visto hasta el momento, emociones, sentimientos y pensamientos se complementan; revisar tus pensamientos ayuda a regular las emociones y actuar de la mejor manera ante cualquier situación.

Otra herramienta que te ayudará a mantener la calma y pensar con claridad es **respirar**. Aquí te decimos cómo hacerlo.

1. Siéntate en postura cómoda. Cuida que tu espalda esté recta y todo tu cuerpo relajado.

2. Concéntrate en las sensaciones de respirar. Siente cómo entra el aire (inhalación) y cómo sale (exhalación) de tu nariz y tu boca.

3. Si tu atención se distrae con algún pensamiento, es normal. En el momento en que lo notes, dirige nuevamente tu atención a la respiración. No te juzgues.

4. Sigue estos pasos durante tres minutos.

Toma un tiempo para practicar esta técnica y responde.

¿Lograste realizar la técnica?



☐ Sí, fue sencillo.

☐ No, fue difícil y necesito practicar.

¿Cómo te sientes después de practicar esta técnica?

_____

_____

_____

_____

Hay ocasiones en que se nos dificulta manejar una emoción y controlar nuestros pensamientos, causándonos malestar. ¿Qué pasa si ese malestar persiste? Puede provocarnos estrés, ansiedad, depresión o ideación suicida.

A continuación, te mostramos algunas características y señales de alerta.

Estrés

Es una respuesta natural ante situaciones que percibimos como amenazas y que ponen en peligro nuestro bienestar. En sí mismo, no es negativo porque nos ayuda a sobrevivir al reaccionar a esas situaciones; pero cuando se vuelve crónico genera malestar emocional.

Algunas señales de alerta del estrés crónico son:

- Dolor de cabeza o de otras partes del cuerpo.
- Malestar gástrico.
- Sentirse inquieto, irritable, preocupado/a la mayor parte del tiempo.
- Dificultades para dormir.
- Alteraciones del apetito (comer más o menos de la cuenta).
- Deterioro de las relaciones personales (familia, amigos/as, pareja).
- Ser violento/a.



El estrés durante tiempo prolongado puede generar problemas de salud mental; en caso de sentir que no se puede controlar, es necesario buscar ayuda.

Ansiedad

Es una respuesta natural ante posibles amenazas (por lo general, imaginarias). Se caracteriza por ideas irracionales o pensamientos sin fundamento, preocupaciones excesivas, ataques de pánico y sensaciones físicas desagradables.

Algunas señales de alerta de la ansiedad son:

- Movimientos repetitivos de las partes del cuerpo (pies, manos, dedos) sin darse cuenta.
- Sentirse cansado la mayor parte del tiempo.
- Tener dolores musculares, principalmente en espalda, hombros y cuello.
- Dificultad para dormir, continuar durmiendo o sueño inquieto e insatisfactorio.
- Distraerse fácilmente o dificultad para mantener la atención.
- Estar irritable; enojarse por todo.



En caso de presentar **3 o más señales** de manera persistente, por al menos **4 semanas**, busca ayuda.

Depresión

Estado de ánimo triste, vacío o irritable. Se acompaña de cambios fisiológicos y mentales que afectan significativamente la capacidad funcional de las personas.

Checa algunas señales de alerta de la depresión:

- Aumentar o disminuir drásticamente de peso.
- Disminución de la energía, cansancio o fatiga sin haber realizado ningún esfuerzo físico.
- Dormir mucho o muy poco.
- Sentirse triste la mayor parte del día.
- Pérdida de interés en pasatiempos y actividades que solían ser placenteras.
- Sentirse inquieto o no tener ganas de moverse.
- Dificultad para concentrarse y realizar las actividades cotidianas.
- Sentimientos de inutilidad o culpabilidad.
- Pensamientos recurrentes de muerte, de cometer suicidio o tener un plan específico para hacerlo.



En caso de presentar **5 o más señales** por al menos **2 semanas**, busca ayuda.

Ideación suicida

Abarca un conjunto de pensamientos acerca de quitarse la vida, con diversos grados de intensidad y elaboración. Algunas características son la sensación de estar cansado/a de la vida, creencia de que no vale la pena vivir y deseo de no despertar del sueño.

Checa algunas señales de alerta de la ideación suicida:

- Tener enfermedades con dolor crónico.
- Sentirse extremadamente triste, ansioso, agitado o lleno de ira.
- Hablar o escribir sobre la muerte; que sería mejor no vivir o que todo estaría mejor si no viviera.
- Sentimiento de estar atrapado/a y no poder ver una salida.
- Hostilidad, impulsividad y actitud retadora.
- Buscar medios u objetos para suicidarse.
- Tener un plan para atentar contra la vida.



En caso de presentar **1 o más señales,** por al menos **2 semanas**, es sumamente importante buscar atención especializada de manera **INMEDIATA**.

Como vimos, cada estado mental tiene rasgos particulares. A todos nos ha pasado que nos sentimos tristes, enojados o desesperados. Pero si eso se acumula, tal vez no podremos superarlo solos. Identificarlos y pedir apoyo de nuestros seres queridos y de especialistas para sentirnos mejor y superar las adversidades puede hacer la diferencia entre la vida y la muerte.

Si detectas alertas -en ti
o en alguno de tus amigas/os o familiares-,
no esperes más; busquen ayuda profesional.

Apoyo especializado en salud mental

Centros de Integración Juvenil, A.C.	CIJ Contigo: **55-52-12-12-12** WhatsApp: **55-45-55-12-12**
CONASAMA Comisión Nacional de Salud Mental y Adicciones	Línea de la vida: **800-911-2000**
SAPTEL Sistema Nacional de Apoyo, Consejo Psicológico e Intervención en Crisis por Teléfono	**55-52-59-81-21**
CONTACTO JOVEN Instituto Mexicano de la Juventud	WhatsApp: **55-79-00-96-69**



¡OJO!

Los **padecimientos de salud mental** más comunes en **jóvenes** son: la ansiedad (93%), depresión (90.7%) y conductas suicidas (84%).

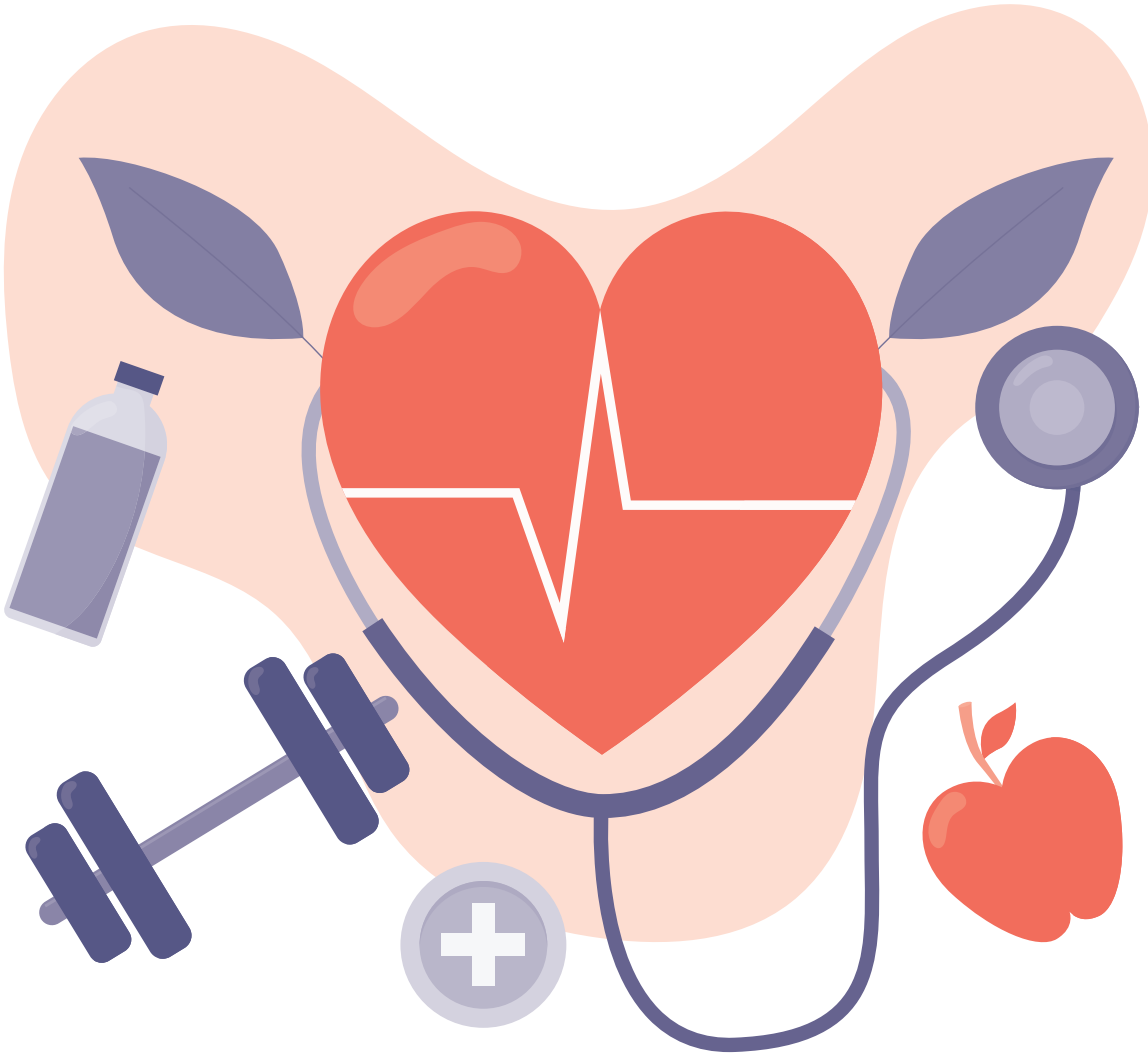
Tips para cuidar tu mente

Para cuidar tu mente y evitar el malestar emocional, sigue estas recomendaciones:

- Identifica tus fortalezas, cualidades y aspectos a mejorar para percibirse de manera positiva y realista.
- Identifica y nombra las emociones que experimentas día a día, si alguna te genera malestar, puedes hacer técnicas de regulación como la atención a la respiración.
- Realiza con regularidad alguna actividad física que te ayude a relajarte y a despejar tu mente.
- Realiza actividades de interés y agrado como una alternativa para "desconectarte" y relajarte, por ejemplo: haz manualidades, ve al cine, visita lugares con amistades o familia, lee un libro, etc.
- Duerme al menos ocho horas diarias para recuperar energía.
- Intenta algo nuevo; como aprender a tocar un instrumento, a preparar un nuevo platillo, un idioma, etc.
- Haz algo agradable para otra persona, por ejemplo, cuidar a su mascota, ser voluntario en la comunidad, preparar un postre para tu familia, etc.
- Relaciónate con personas afectivamente cercanas: familiares, amistades y compañeros/as.
- Platica con alguien de confianza sobre tus emociones y situaciones difíciles de afrontar; pide ayuda profesional si tus emociones y pensamientos te afectan y limitan tus actividades cotidianas.

¡No hay salud sin salud mental!

Salud en tu cuerpo



Centros de Integración Juvenil, A.C.



Juventudes saludables

Cuaderno para estudiantes

2023

Salud en tu cuerpo



Marca con una X las acciones que ya realizaste **hoy**.

Acciones	Realizada
Comer una o más frutas o verduras.	
Tomar agua simple.	
Realizar actividad física (andar en bicicleta, ejercicio, correr, etc.).	
Dormir ocho horas.	

Cuidar nuestra salud implica realizar día a día acciones que contribuyen a nuestro bienestar físico, mental y emocional, por ejemplo, consumir alimentos recomendados, mover nuestro cuerpo y tener buen descanso Pero ¿cómo hacerlo? En este capítulo compartiremos información para fortalecer prácticas saludables.

Primero, hablemos de alimentación.

Para tener salud se requiere de una alimentación correcta, que proporcione a nuestro cuerpo los nutrientes y la energía que necesita, lo que favorece nuestra memoria, concentración, atención y aprendizaje, además de prevenir enfermedades.

¿Cómo alimentarnos de manera correcta? Tal vez has escuchado sobre el **Plato del bien comer**, una herramienta gráfica que orienta en la toma de decisiones sobre qué y cuánto comer. Ilustra la clasificación de alimentos en tres grupos: verduras y frutas; cereales y leguminosas y alimentos de origen animal, resaltando que ninguno es más importante que otro, sino que deben combinarse para que la dieta diaria sea balanceada.

Plato del bien comer

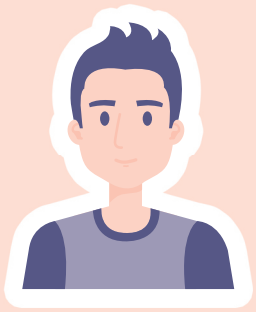


Checa estas recomendaciones para fortalecer tus hábitos de alimentación:

1. Comer más verduras y frutas

Las frutas y verduras tienen vitaminas y agua, además, contienen pocas grasas y calorías. Una de sus funciones es reducir el riesgo de obesidad, desnutrición, infartos y enfermedades como diabetes o algunos tipos de cáncer.

¿Sabías que el consumo adecuado de frutas y verduras debe ser acorde a nuestra edad y sexo? Checa la siguiente tabla.

Porciones diarias recomendadas para adolescentes			
	Verduras: 5		Verduras: 4
	Frutas: 3		Frutas: 3

¿Cuánto es una porción? Por ejemplo...	
Verduras	Frutas
• ½ taza de jícamas o zanahorias • 2 nopales crudos • 1 taza de pepinos con limón • ½ pieza de chayote cocido • 2 tazas de col cruda • 2 tazas de espinacas o acelgas crudas • 3 tazas de lechugas crudas • 2 tazas de calabazas, brócoli o coliflor crudas • 2 piezas de jitomate saladet	• ½ plátano mediano • 1 manzana chica • 17 fresas medianas • 18 uvas • ½ mango o ½ taza de mango picado • 2 guayabas medianas • ½ taza de piña en trozos • 1 naranja o mandarina o lima • 1 taza de sandía, melón o papaya

Si en este momento no eres fan de las frutas y verduras, te sugerimos:

- Utiliza frutas maduras para hacer agua de sabor, no necesitas agregar azúcar.
- Elige frutas frescas y enteras en lugar de jugos, éstos contienen azúcar concentrada y menos fibra que las frutas.
- Consume frutas como postre.
- Agrega frutas al cereal integral o de granos enteros.
- Prueba nuevas recetas en las que las verduras sean el alimento principal. Por ejemplo, sopas o ensaladas.

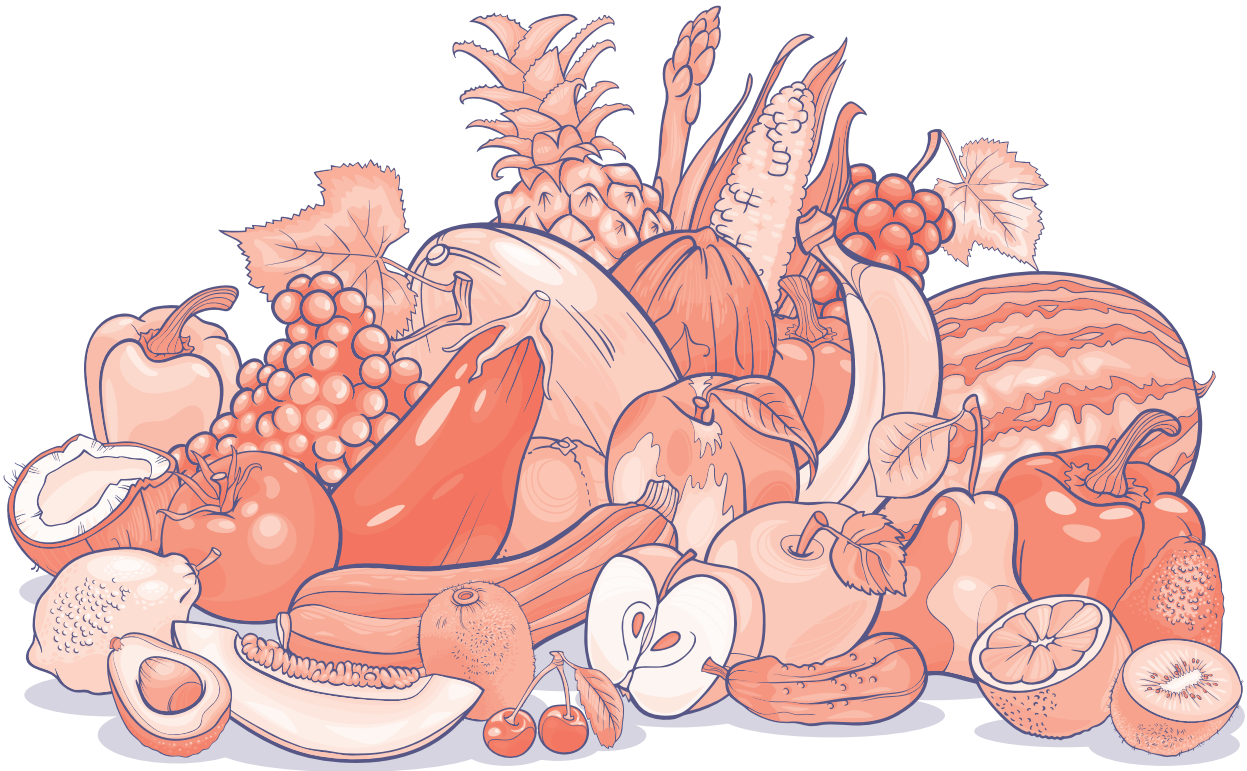
- Prepara licuados de verduras frescas para desayunar o entre comidas.

- Agrega verduras a todas las preparaciones como guisados, pastas o arroz.

- Prepara verduras picadas en un recipiente para consumirlas durante el día como colación.

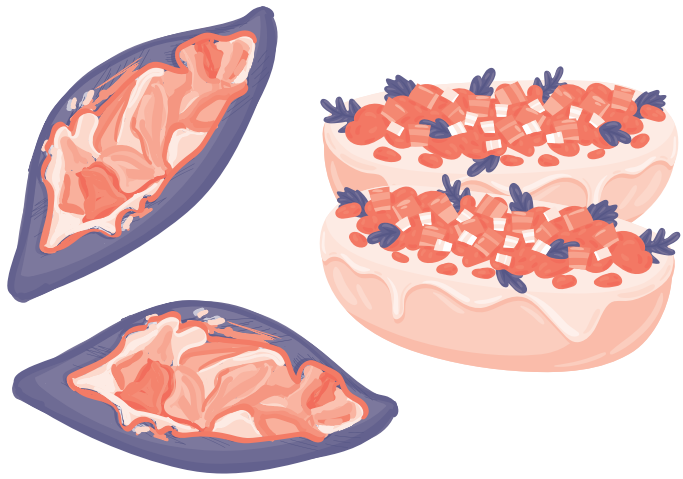
- Compra verduras y frutas de temporada, son más frescas y económicas. Durante todo el año encontrarás: plátano, papaya, limón, pepino, zanahoria, jitomate, lechuga, betabel, entre otras.

- Recuerda que de acuerdo con el plato del bien comer, la mitad del plato debe contener verduras y/o frutas.



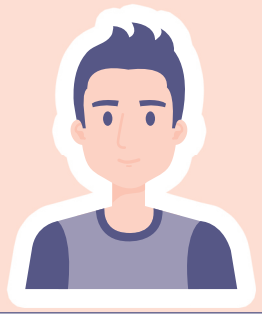
2. Comer leguminosas todos los días

Consumimos leguminosas en diferentes platillos mexicanos como los tlacoyos, molletes, sopa de lentejas, habas con nopales, entre otras.



Las leguminosas como frijoles, lentejas o habas tienen proteínas, fibra, vitaminas y minerales importantes para la salud. Su fibra es indispensable para la nutrición y el crecimiento porque beneficia a los microorganismos vivos del intestino (flora intestinal).

Por sexo, se recomienda la siguiente cantidad de leguminosas:

Porciones diarias recomendadas para <u>adolescentes</u>			
	2		1 a 2

¿Cuánto es una porción? Por ejemplo...	
• ½ taza de habas cocidas • ½ taza de frijoles enteros cocidos • 1/3 taza de alubia guisada • 1/3 taza frijol crudo molido o refritos	• ¾ taza de sopa de lentejas • 3 cucharadas soperas de harina de lentejas • 1/3 taza de soya cocida

Tips para aumentar el consumo de leguminosas:

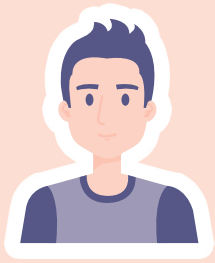
- Cómelas en lugar de comer carne.
- Utilízalas para hacer refrigerios o colaciones más nutritivos como un taco de frijol con salsa pico de gallo.

3. Comer cereales integrales o de granos enteros

¿En qué alimentos los encontramos? En las tortillas de maíz, avena, arroz, o tubérculos como papa, camote, arroz integral, avena, pasta integral, amaranto, entre otros.

El consumo de cereales integrales nos proporciona fibra, lo que ayuda a tener sensación de saciedad (sentirse lleno) y a consumir menos alimentos a lo largo del día, es decir dejar de sentir “gula”.

Por sexo, se recomienda la siguiente cantidad de cereales integrales o de granos enteros y tubérculos:

Porciones diarias recomendadas para adolescentes			
	8 a 12		7 a 10

¿Cuánto es una porción? Por ejemplo...		
Cereales integrales	Cereales enteros	Tubérculos
• ½ bolillo integral • ½ taza de pasta integral • ⅓ taza de arroz integral • ¼ taza de salvado de trigo • 1 rebanada de pan integral • 3 piezas de galletas integrales	• 1 tortilla de maíz • 2 tortillas de nopal • ½ taza de esquites sin condimento • ½ taza de avena • ½ taza de amaranto sin endulzar • 1 barra chica de amaranto • 1 cucharada sopera de pinole • 2 ½ tazas de palomitas naturales	• ½ papa • ½ camote • ½ yuca

Tips para aumentar el consumo de estos alimentos:

- Incluye diariamente cereales integrales, amaranto, pastas, pan integral y palomitas de maíz.
- Agrega 2 cucharadas de avena, salvado o amaranto a la fruta.



El maíz es el cereal más consumido en México porque comemos tortillas. Es el grupo de alimento que se consume con más frecuencia: 5.5 veces a la semana en promedio.

4. Comer menos carne de res y carnes procesadas

Aunque la carne de res es buena fuente de nutrientes, no necesitamos consumirla todos los días ni en grandes cantidades.

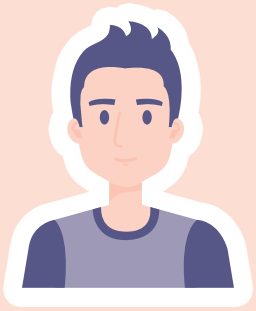


¡OJO!

Las carnes rojas (carne de res, cordero y cabra) y las procesadas (como embutidos) tienen un alto contenido de sal y compuestos que pueden causar cáncer.

Comer una tortita de jamón o sándwich de salchicha parece una opción deliciosa, pero para que sea una opción **deliciosa y saludable** podemos usar otras alternativas en nuestros alimentos, por ejemplo, queso, pollo, huevo, pescado o atún.

Toma en cuenta que las cantidades recomendadas a la semana de carnes rojas, pollo y aves, pescado y huevo son:

Porciones semanales recomendadas para adolescentes			
	Carne de res: 3 a 4		Carne de res: 3 a 4
	Otras carnes rojas: 3 a 4		Otras carnes rojas: 2 a 3
	Pollo y otras aves: 6 a 11		Pollo y otras aves: 5 a 7
	Pescados y mariscos: 4		Pescados y mariscos: 3 a 4
	Huevo: 7		Huevo: 7

¿Cuánto es una porción? Por ejemplo...	
• 30 g carne de res o molida de res • 25 g de pechuga de pollo • 1/2 bistec de res • 25 g pechuga de pollo aplanada • 1/4 pieza tampiqueña (res) • 50 g barbacoa • 1/2 chuleta de puerco • 30 g charales frescos • 11 g chapulines (4 piezas aprox.)	• 11 g carne seca • 1/4 pierna de pollo • 30 g de milanesa de pollo • 40 g filete de pescado • 25 g pollo deshebrado • 40 g carne de puerco • 10 g camarón seco • 1/5 taza de atún • 1 huevo

Tips para disminuir el consumo de carnes procesadas:

- Evita exceder el número de porciones de carne roja que se recomiendan, puedes sustituirlas por frijoles, lentejas, huevo, pollo o pescado.

- Haz que la carne sea un acompañante en el platillo para dar sabor, y no el elemento principal. Da prioridad a las verduras, leguminosas y cereales integrales.

- Establece en familia un día a la semana sin comer carnes.

5. Evitar los alimentos ultraprocesados

Estos alimentos son atractivos por sus sabores dulces o salados. Su consumo aumenta el riesgo de obesidad y desnutrición; incluye más calorías y menos proteínas y nutrientes.

Comer alimentos ultraprocesados no tiene ningún beneficio a la salud. Actualmente, los alimentos empaquetados cuentan con sellos o leyendas que nos alertan como consumidores sobre el contenido de azúcares añadidos, grasas saturadas, grasas trans y sodio; nutrientes “críticos” que cuando se ingieren en exceso, aumentan el riesgo de padecer enfermedades del corazón, hipertensión, obesidad, diabetes tipo 2, entre otras.

Alimentos ultraprocesados: salchichas, papitas, galletas, bebidas azucaradas, sopas instantáneas, pastelitos o pan dulce y cereales de caja, otras botanas saladas.





CONTIENE CAFEÍNA EVITAR EN NIÑOS

CONTIENE EDULCORANTES, NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

Los productos pequeños tienen “micro-sellos” que indican el número de ingredientes críticos para la salud que contienen.

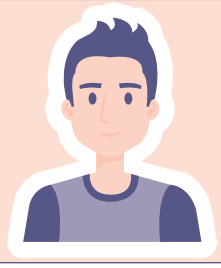


Si eres fan de estos alimentos ultraprocesados puedes empezar por:

- Deja de consumir aquellas que te sean más fácil eliminar y luego continúa con otras, hasta lograr evitarlos por completo.
- Elige alimentos sin sellos o con el menor número de ellos.
- Prioriza los alimentos frescos en todas las comidas (desayuno, comida, cena, refrigerios).

6. Tomar agua "simple" a lo largo del día

El agua simple o natural es la bebida recomendable para el consumo cotidiano. Los vasos de agua simple recomendados al día son:

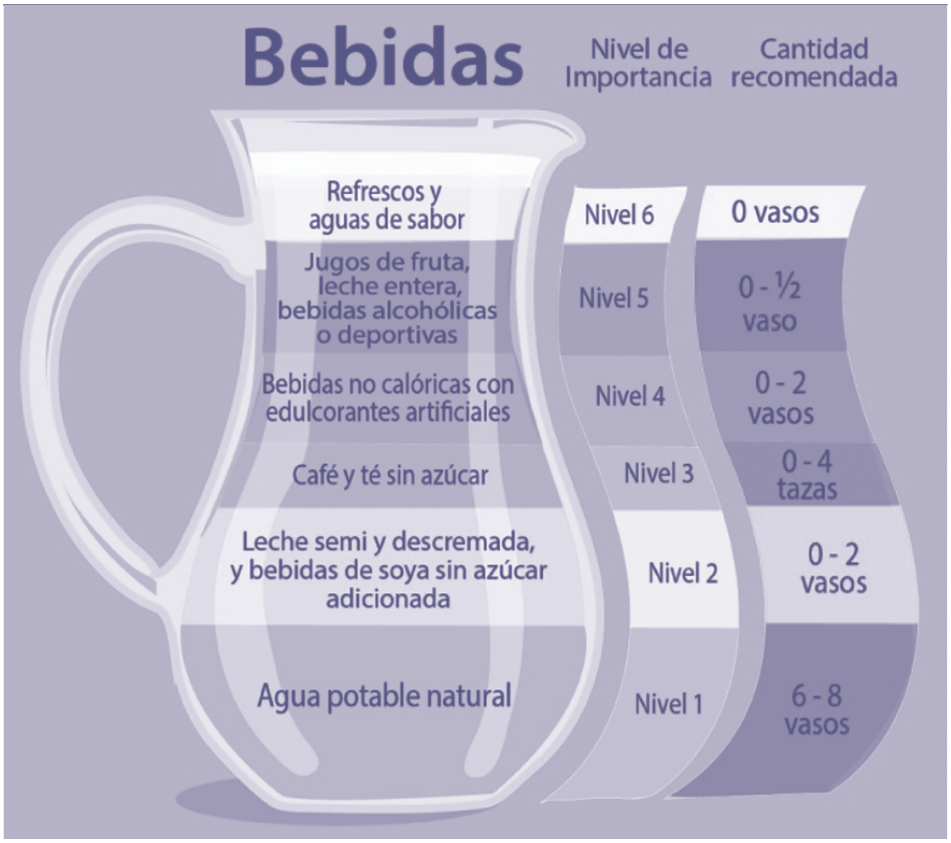
Porciones diarias recomendadas para adolescentes			
	11 vasos		8 vasos

Quizá consumir agua natural no es tan atractivo como pasa con una bebida azucarada, aunque nuestro cuerpo y cerebro necesitan estar bien hidratados para rendir en las actividades diarias como estudiar. Checa la Jarra del buen beber para cuidar tu consumo de bebidas tanto saborizadas y agua natural.



Bebidas azucaradas: refrescos, jugos, aguas preparadas con sobres en polvo, café, té endulzados, leches saborizadas y bebidas saborizadas, deportivas y energizantes.

Jarra de buen beber



Tips para aumentar el consumo de agua natural:

- Acompaña las comidas sólo con agua simple.
- Lleva una botella reusable para llenarla de agua simple y tomarla durante el día.
- Sé un ejemplo, toma agua frente a familiares.
- Agrega fruta (como una rebanada de limón o de naranja) o hiervas (como menta o yerbabuena) para dar un poco de sabor al agua natural.
- Si decides consumir agua de fruta o sabor, de preferencia que sea sin azúcar.
- Toma agua natural cuando realices ejercicio o actividad física.

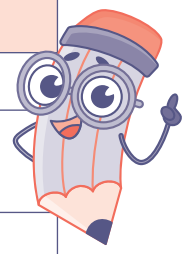


¡OJO!

La producción de bebidas azucaradas necesita mucha agua, para producir medio litro de refresco pueden necesitarse desde 150 hasta 300 litros de agua.

Ahora que ya conoces recomendaciones para tener una alimentación correcta, marca con una X aquellas que te gustaría poner en práctica para cuidar mejor tu salud.

Recomendación	Quiero ponerla en práctica
Aumentar el consumo de verduras y frutas	
Comer leguminosas (frijoles, lentejas o habas) todos los días	
Comer cereales integrales o de granos enteros	
Reducir el consumo de carnes rojas y procesadas	
Evitar los alimentos ultraprocesados	
Tomar agua “simple” a lo largo del día	



Para repasar esta información y fortalecer tus aprendizajes sobre alimentación saludable, checa este material dirigido a la población mexicana.



Selecciona este link

https://bit.ly/3P0i23T

o escanea el QR

Además de alimentarnos correctamente, para cuidar nuestra salud es necesario realizar actividad física. Ésta nos permite divertirnos, mostrar nuestras habilidades en algún deporte o disciplina; y conocer a otras personas o convivir con amistades, familiares u otras personas. Además, previene enfermedades del corazón, sobrepeso y obesidad, incluso favorece la salud mental.

Actividad física: Todo movimiento del cuerpo que hace trabajar a los músculos y requiere más energía que estar en reposo. Por ejemplo: caminar, correr, bailar, nadar, practicar yoga, etc.



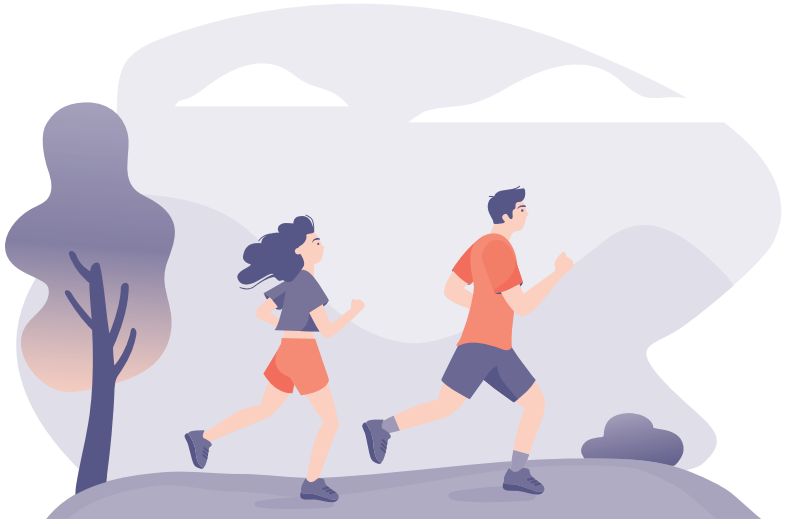
Marca con una X las actividades que generalmente realizas en un día cotidiano.

Actividad	Sí la realizo
Andar en bicicleta	
Bailar	
Practicar algún deporte	
Saltar, hacer lagartijas u otros ejercicios	
Ver la televisión, navegar en internet o jugar videojuegos por más de 2 horas	



¿Sabías que existen niveles de actividad física? Checa la siguiente información.

Actividad física leve: al realizarla sientes calor, aumenta el ritmo de la respiración y los latidos del corazón, por ejemplo, al realizar una caminata suave y estiramientos.



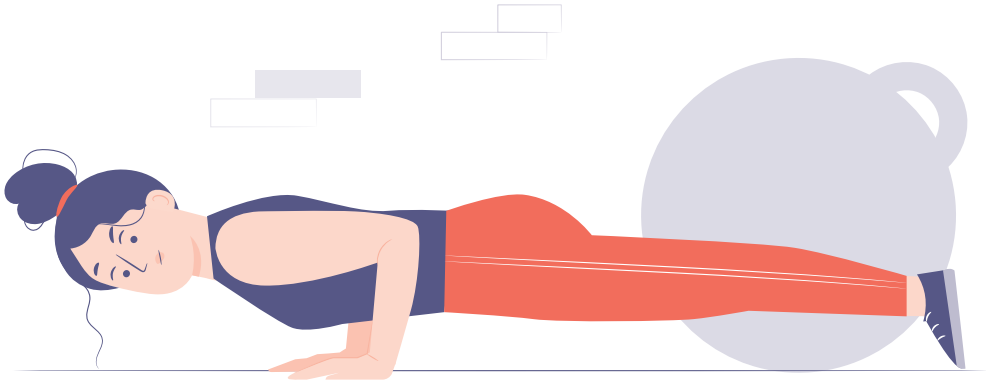
Actividad física moderada: aumenta la sensación de calor y se inicia una ligera sudoración, el ritmo de los latidos del corazón se incrementa, aunque aún nos permite hablar, por ejemplo, hacer recorridos en bicicleta o bailar.



Actividad física intensa o vigorosa: en este caso, la sensación de calor es bastante fuerte, la respiración se dificulta, falta el aliento y el ritmo de los latidos del corazón es elevado, por ejemplo, al trotar o practicar deportes como natación, voleibol, basquetbol.



Actividades de fortalecimiento de músculos: aumenta la fuerza muscular ósea, la potencia, la resistencia y la masa muscular. Por ejemplo, al subir escaleras, saltar, hacer lagartijas o pesas, entre otras.





¡OJO!

En México, la mitad de los adolescentes de 15 a 19 años aún no cumple con las recomendaciones de actividad física.

¿Qué nivel de actividad física se recomienda para adolescentes como tú? ¡Checa el dato!

Recomendaciones de actividad física para adolescentes

- Acumular un mínimo de **60 minutos** de actividad física de intensidad moderada a vigorosa. Puede consistir en varias sesiones a lo largo del día, por ejemplo, dos tandas de 30 minutos.
- Incorporar actividad para **fortalecer músculos y huesos** al menos 3 veces a la semana como: subir escaleras, saltar, hacer lagartijas.
- **Limitar el tiempo sedentario** como estar frente a una pantalla, viendo televisión o el celular a 2 o menos horas al día, puedes aprovechar ese tiempo para salir con tus amigos/as o para descansar.

Hasta aquí hemos revisado dos grandes prácticas para cuidar la salud, alimentarse adecuadamente y realizar actividad física. Revisemos la última: dormir lo suficiente para un buen descanso.

Normalmente, ¿cuántas horas duermes?

- ☐ Menos de 5 horas
- ☐ 5 a 7 horas
- ☐ 8 a 9 horas
- ☐ Más de 9 horas



Mientras duermes el cerebro descansa, relaja los músculos y clasifica la información recibida durante el día, lo cual contribuye a tu aprendizaje. La falta de sueño se asocia con falta de motivación, alteraciones emocionales y deterioro de funciones cognitivas como la atención y la memoria.

¿Sabías que tienes que dormir entre **8 y 9 horas** diarias para tener energía a lo largo del día? Para descansar es importante tener higiene del sueño, es decir, buenos hábitos al dormir, algunas de ellos son:

- Acostarse y despertarse a la misma hora todos los días incluyendo los fines de semana y las vacaciones.
- Evitar consumir sustancias estimulantes como bebidas energéticas, cafeína, chocolate, refrescos y/o azúcar y comidas excesivas cerca de la hora de dormir.
- Dormir en un espacio cómodo, oscuro y tranquilo.
- Evitar utilizar la cama para realizar actividades distintas al sueño (estudiar, hacer tareas, jugar o comer).
- Dejar de usar el celular entre una hora y media y dos horas antes de acostarse.



¡OJO!

El sueño es fundamental para el crecimiento y desarrollo de las y los adolescentes, ya que durante el descanso se generan hormonas importantes.

Tips para aprender mejor y sentirte bien

En este capítulo revisamos recomendaciones para cuidar la salud. Toma en cuenta que las prácticas de cuidado que adoptes hoy repercutirán en tu salud futura.

Un buen estado de salud favorece el aprendizaje. Si duermes lo suficiente, tienes una alimentación correcta y realizas actividad física, tu cuerpo y cerebro estarán listos para realizar tus funciones de la mejor manera.

Para finalizar, te compartimos otros tips que no solo te ayudarán a cuidar tu salud, también favorecerán tu aprendizaje:

- Procura mantener un horario fijo en tus comidas y tómate tu tiempo para comer y disfrutar tus alimentos.
- Desayuna/come antes de ir a la escuela.
- Lleva desde casa una fruta o alimento saludable para evitar comprar algún alimento ultraprocesado.
- Toma agua simple mientras estudias, recuerda que tu cuerpo y cerebro necesitan estar hidratados para dar el 100.
- Analiza tus hábitos de alimentación, puedes preguntarte: ¿la mitad de mi plato es de frutas y verduras? ¿Cuántos vasos de agua bebo normalmente? ¿Cuántos días como carnes rojas o procesadas?
- Come alimentos que ayudan a mejorar tu rendimiento académico, por ejemplo: almendras, arroz, avena, cebolla, manzana, nueces, plátano, pollo, zanahoria, entre otros.
- Explora alternativas para realizar actividad física, recuerda que la recomendación es realizar 60 minutos al día.
- Evita pasar más de dos horas sentado/a o frente a la pantalla (celulares, televisión, videojuegos).
- Organiza tus actividades, priorizando establecer un horario adecuado para dormir lo suficiente (8 u 9 horas).

Actívate y cuídate para mantener la salud en tu cuerpo.

Referencias



Centros de Integración Juvenil, A.C.



Juventudes saludables

Cuaderno para estudiantes

2023

Referencias

American Psychiatric Association (APA). (2014). *DSM-5: Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales*. APA.

Angulo, L. (2022). *Hablemos de suicidio*. Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS).
https://bit.ly/3r1KaeW

AtentaMente Consultores. (2020). *ABCD salud mental para tiempos difíciles. Guía práctica para trabajar con nuestra mente y nuestras emociones en tiempos de COVID y de la nueva normalidad.*
https://bit.ly/3LaUKqN

Centros de Integración Juvenil (CIJ). (2006). *Habilidades para la vida. Guía para educar en valores.* CIJ.

Centros de Integración Juvenil (CIJ). (2018). *Ansiedad y depresión como factores de riesgo en el inicio temprano del consumo de tabaco, alcohol y otras drogas. Serie técnica de prevención.* CIJ.
https://bit.ly/3qZalP7

Comisión Nacional de Derechos Humanos (CNDH). (2018) *¿Qué es la violencia familiar y cómo contrarrestarla?* CNDH.
https://bit.ly/3EpgCuR

Consejo Nacional de Población (CONAPO). (2018). *Prevención de la violencia en la familia. ¿Qué onda con? ...la violencia en pareja.* CONAPO.
https://bit.ly/3EtFEZO

Díaz, C., & Santos, L. (2018). La ansiedad en la adolescencia. *Enfermería Comunitaria, 6*(1), 21-31.

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF). (2015). *Protección a la niñez y la adolescencia.* UNICEF.
https://bit.ly/45WHbDh

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF). (s.f.). *Actuación ante situaciones de acoso escolar. Caja de herramientas para docentes*. UNICEF.
https://bit.ly/3EGCIZZ

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF). (2021). *Resalta UNICEF las voces y participación adolescente durante pandemia de COVID-19.* UNICEF.
https://bit.ly/3sGy3ED

Fundación en Movimiento. (s.f.). *Guía de acción ¿Qué hacer en caso de bullying? Actúa oportunamente ante una situación de acoso escolar.*
https://bit.ly/481RRSV

García, A. (2019). *Neurociencia de las emociones. La sociedad vista desde el individuo. Una aproximación a la vinculación sociología-neurociencia. Sociológica, 34*(96), 39-71.
https://bit.ly/3P5OAcA

Gobierno de Buenos Aires. (s.f.). *Noviazgos sin violencia. Me quiere no me quiere.*
https://bit.ly/3P635x8

Gobierno de México. (2022). *Guía de prevención del suicidio.*
https://bit.ly/3PalZmA

Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (ISSSTE). (2020). *El estrés y tu salud.* ISSSTE.
https://bit.ly/3PqVdaW

Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñíz (INPRFM). (2012). *Violencia hacia la pareja*. INPRFM.
https://bit.ly/3P59b0B

National Abuse Institute on Drug Abuse (NIDA). (2020). *Las drogas el cerebro y la conducta: bases científicas de la adicción*. NIDA.
https://bit.ly/3EtGJAQ

National Institute on Drug Abuse (NIDA). (2016). *Los alucinógenos*. NIDA.
https://bit.ly/3LeD6Cm

National Institute on Drug Abuse (NIDA). (2019). *El Cannabis (marihuana) - Reporte de investigación.* NIDA.
https://bit.ly/3Rbl73z

National Institute on Drug Abuse (NIDA). (2020). *Adicción al tabaco - Reporte de investigación ¿Cuáles son los efectos del humo de tabaco de segunda y tercera mano?* NIDA.
https://bit.ly/3PsZxq0

United Nations Office on Drugs and Crime (UNODC). *Terminología información sobre drogas.* UNODC.
https://bit.ly/45HeQky

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2017). *Salud mental del adolescente.* OMS.
https://bit.ly/3P6ehKe

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2023). *Estrés*. OMS.
https://bit.ly/44CdiqF

Organización Panamericana de la Salud (OPS). (2022). *Abuso de sustancias*. OPS. **https://bit.ly/3sBWJOi**

Rodríguez, E., Chernicoff, L., Jiménez, A., Labra, D., & Barkovich, M. (2020). *Educar desde el bienestar. Competencias socioemocionales para el aula y la vida.* McGraw-Hill.

Save the Children. (s.f.). *Bullying o acoso escolar*. **https://bit.ly/482wK2U**

Secretaría de Salud (SSA), Instituto Nacional de Salud Pública (INSP), Grupo Intersectorial de Salud, Alimentación y Medio Ambiente (GISAMAC), Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF). (2023). *Guías alimentarias saludables y sostenibles para la población mexicana 2023.* **https://bit.ly/3P0i23T**

Sistema Nacional de Protección de Niñas, Niños y Adolescentes (SIPINNA). (2019). *Violencia en el noviazgo: no es amor no es amistad*. SIPINNA. **https://bit.ly/3ZaDqI7**

Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM). (s.f.). *Diccionario de las emociones*. Tomo I. UNAM. **https://bit.ly/3Z8wXNL**

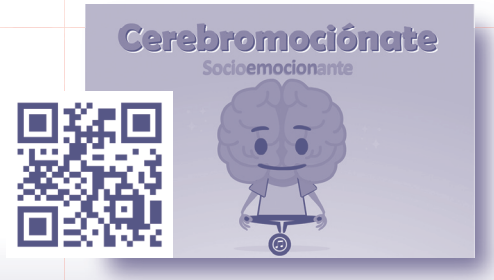
Centros de Integración Juvenil, A.C.

Jóvenes en acción para la prevención

Explora nuestro sitio web y descubre a través de juegos, videos e interactivos información sobre drogas, sexualidad, violencias, salud mental, emociones y mucho más.

en riesgo por el consumo de alguna droga?







Conoce y aplica ejercicios para regular tus emociones antes de explotar.

¿Cómo afecta el consumo de drogas a tu cerebro?





Calcula tu nivel de alcohol y checa si estás en condiciones de conducir.

CIJ Contigo 55 52 12 12 12 o envía un mensaje al 55 45 55 12 12

www.gob.mx/salud/cij #MejorInfórmate

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**