



Centros de  
Integración  
Juvenil, A.C.

**¿Dro  
gas?**

**¡Mejor  
infórmate!**

# DIRECTORIO

## CENTROS DE INTEGRACIÓN JUVENIL, A.C.

**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

Como citar:

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



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

# Presentación

**Centros de Integración Juvenil** es una institución mexicana fundada en 1969 con amplia experiencia en la prevención, el tratamiento y la rehabilitación del consumo de drogas, así como en la investigación y formación de profesionales para su atención. Tiene una red de 120 unidades distribuidas en toda la república mexicana.

Cuenta con programas de prevención y de promoción de la salud y estilos de vida saludables acordes a la edad, etapa de desarrollo, sexo, contexto y riesgo de la población, además de ofrecer diversas alternativas de atención terapéutica y rehabilitación a personas que consumen drogas y sus familias, mediante consulta externa, tratamiento semiresidencial y hospitalización. Estos servicios están a cargo de especialistas con un enfoque interdisciplinario en medicina, psiquiatría, enfermería, psicología y trabajo social.

Un factor fundamental para prevenir y atender el consumo de drogas es que la población tenga acceso a información actual y científica sobre los efectos, daños y consecuencias que provocan a nivel personal, familiar y social estas sustancias. El presente cuaderno tiene el objetivo de ofrecer esta información.

# ¿Qué es una droga?

La Organización Mundial de la Salud define como “droga” a toda sustancia que, introducida en el organismo por cualquier vía de administración, produce alguna alteración del natural funcionamiento del sistema nervioso central de la persona y es, además, susceptible de crear dependencia, ya sea psicológica, física o ambas. Las drogas se clasifican, según sus efectos en depresoras, estimulantes y alucinógenas.

El consumo de drogas es un problema de salud pública; se asocia con violencia familiar, escolar, laboral y social, disminución de la salud física y mental, así como de la calidad y el tiempo de vida, en general, afecta a toda la población, aunque representa mayor peligro para niños y jóvenes. Los factores de riesgo involucrados en el consumo son variados. Estar informados es la mejor herramienta para la prevención.



# Alcohol trago, copa, pisco, chupe

## Clasificación: droga depresora

**Definición:** sustancia que se obtiene de la fermentación de diversos granos, frutos y plantas.

**Presentación:** se expende en forma líquida, solo o como parte de bebidas diversas. **Vía de administración:** oral.

### Efectos inmediatos

- Sensación de "estar animado o animada".
- Falsa sensación de autoconfianza y libertad.
- Aparentemente la persona se siente más sociable, relajada, tranquila y pierde sus inhibiciones.
- Cambios extremos en el estado de ánimo.
- Alteración del juicio.
- Retardo de reflejos.
- Lenguaje poco claro y errores de pronunciación.
- Falta de coordinación, atención dispersa y pensamiento alterado.
- Lagunas mentales.
- Dilatación pupilar y taquicardia.
- Náusea y vómito.

### Señales de alerta

- Resacas y aliento alcohólico.
- Actitud agresiva.
- Marcha inestable y dificultad para mantenerse de pie por pérdida del equilibrio.
- Confusión y olvidos recurrentes.
- Lenguaje poco claro.
- Deterioro de la concentración y atención.
- Inestabilidad emocional.
- Conflictos en la escuela, la familia y en las relaciones sociales.



## Síndrome de abstinencia



- Hiperactividad.
- Taquicardia.
- Temblor de manos.
- Insomnio y sueño no reparador.
- Náusea y vómito.
- Dolores de cabeza.
- Deseo intenso por consumir la sustancia.



- Alucinaciones visuales, táctiles o auditivas.
- Agitación.
- Ansiedad.
- Crisis convulsivas.

## Consecuencias del consumo



- Gastritis y úlcera estomacal.
- Enfermedades cardíacas.
- Afecciones graves de hígado y cerebro.
- Aumento de peso corporal.
- Dolores intensos de cabeza y estómago.

## Otros riesgos



- Alteraciones de memoria.
- La persona puede volverse agresiva y violenta, aumentando la probabilidad de participar en riñas.
- Puede agudizar episodios depresivos así como la ideación e intento suicida.
- Probabilidad de sufrir accidentes automovilísticos.
- Tener relaciones sexuales sin protección, embarazos no deseados y enfermedades de transmisión sexual.
- En hombres, el alcohol provoca impotencia sexual y problemas de fertilidad.



# Mariguana

mota, churro, hierba, gallo, K2-Spice

## Clasificación: droga depresora

**Definición:** Cannabis es el género de la planta de la mariguana. Cannabinoides es un término que se refiere a un grupo muy amplio de moléculas con efectos variados que se unen con alta afinidad a receptores específicos en el organismo. En la actualidad, encontramos cannabinoides sintéticos que son compuestos químicos artificiales que alteran la mente. Se rocían sobre la materia seca y triturada de una planta para así poder fumarlos, o se venden como líquidos que se vaporizan e inhalan en cigarrillos electrónicos u otros dispositivos.

**Presentación:** se presenta en forma de hierba, resina, aceite de hashís (estos dos últimos no son comunes en México) y K2/Spice (cannabinoides sintéticos). **Vía de administración:** fumada y oral.

## Efectos inmediatos

- Aumento del apetito.
- Taquicardia.
- Resequedad en la boca.
- La persona puede percibirse más relajada, extrovertida, momentáneamente.
- Pareciera agudizar los sentidos.
- Percepción alterada del tiempo y la distancia.
- Potencia la euforia o la depresión.
- Ataques de risa inmotivada.
- Sensación de despersonalización.
- Cambios negativos en la imagen corporal.
- Desconfianza y ataques de pánico.
- Ilusiones auditivas, visuales o táctiles.



## Señales de alerta



- Irritación de ojos y dilatación pupilar.
- Aumento del apetito y sequedad de boca.
- Dificultad para ejecutar procesos mentales complejos.
- Ataque de ansiedad y risa sin motivo alguno.
- Incapacidad para recordar hechos recientes.
- Cambios repentinos de humor, irritabilidad y euforia sin motivo aparente.
- Alucinaciones y paranoia.
- Alteración del juicio.

## Síndrome de abstinencia



- Irritabilidad.
- Ansiedad e inquietud.
- Temblores y escalofríos.
- Náusea.
- Alteraciones del sueño.

## Consecuencias del consumo



- El uso habitual de marihuana puede causar asma y bronquitis crónica, así como baja densidad en el tejido pulmonar.
- Puede provocar deshidratación.
- Se incrementa hasta tres veces la posibilidad de manifestar un episodio de esquizofrenia, en personas con antecedentes.
- Reduce la producción de espermatozoides.
- La intoxicación aguda interfiere en la memoria a corto plazo.

## Otros riesgos



- El consumo frecuente puede generar ataques de pánico y cambios de humor repentinos.
- Las respuestas emocionales y el funcionamiento cognitivo se alteran.
- Aumenta la probabilidad de accidentes.
- Síntomas depresivos.
- En dosis altas puede ocasionar alucinaciones.
- Presentar algún síntoma psicótico o desarrollar esquizofrenia en la adultez.
- Aumenta la probabilidad de utilizar otras drogas.

# Inhalables

mona, chemo, activo, agua de coco

## Clasificación: droga depresora

**Definición:** son sustancias químicas, gases o líquidas que, a temperatura ambiente, se transforman en vapores altamente tóxicos.

**Presentación:** comprenden una variedad de artículos industriales y del hogar, como aerosoles, corrector, esmalte para uñas, acetona, resistol, thinner, "poppers", etcétera. **Vía de administración:** inhalada.

### Efectos inmediatos

- Falsa y pasajera sensación de euforia y bienestar.
- Percepción distorsionada de la realidad.
- Risas incontrolables.
- Alucinaciones.
- No hay percepción de riesgos.

### Señales de alerta

- Aspecto personal descuidado.
- Confusión y desorientación.
- Temblores.
- Irritación en la piel de la nariz y alrededor de la boca.
- Hiperactividad e insomnio.
- Olor a químicos en la ropa o en la habitación.
- Pérdida de apetito y peso corporal.
- Dificultades en la concentración.
- Cambios drásticos del estado de ánimo.
- Irritabilidad y conductas agresivas.
- Depresión.



## Consecuencias del consumo



- El ritmo cardíaco y la respiración se aceleran.
- Mareo, náusea y aturdimiento.
- Dificultad para ponerse de pie o caminar, por pérdida del equilibrio.
- Irritación en la mucosa nasal y tracto respiratorio.
- Ansiedad.
- Pérdida de coordinación, temblores y agitación incontrolable.

## Otros riesgos



- Daño pulmonar, riesgo de sufrir paros respiratorios, puede provocar asfixia.
- Aumenta la probabilidad de sufrir un accidente.
- Insuficiencia hepática, renal o cardíaca.
- Alteraciones sensoriales y psicológicas.
- Reducción de tono y fuerza muscular.



- Problemas visuales y escasa coordinación de los ojos.
- Riesgo de perder la vista y el oído.
- Bloquea la capacidad de transportar oxígeno en la sangre.
- Muerte súbita aún desde la primera inhalación.

## Síndrome de abstinencia



- Ansiedad.
- Insomnio.
- Temblores.
- Crisis convulsivas.



# Heroína chiva, manteca, cajeta, morena

## Clasificación: droga depresora

**Definición:** la heroína (clorhidrato de diacetilmorfina) es resultado del procesamiento del opio que se obtiene de la planta de amapola.

**Presentación:** existen tres tipos, brown, base y farmacéutica. La primera es la más común; la diacetilmorfina sin clorhidrato. Su color varía del blanco crema al marrón oscuro (mientras más claro, mayor contenido de heroína). La heroína base se presenta en gránulos grises parecidos al café. La heroína farmacéutica es para uso médico; se presenta como polvo blanco, comprimidos o en líquido. **Vía de administración:** principalmente inyectada (vía intravenosa) o se aspira, en ocasiones es mezclada con cocaína o con fentanilo.

### Efectos inmediatos

- Falsa sensación de euforia y bienestar.
- Efecto analgésico.
- Lentitud de reacciones psicomotoras.
- Las dosis altas provocan un estado de trance, en el que la persona se sumerge en su mundo y pierde tanto el interés como la capacidad para comunicarse.
- Sequedad bucal.
- Pesadez de las extremidades.

### Señales de alerta

- Descuido de la higiene personal.
- Náusea y vómito.
- Desmayos.
- Dificultad para conciliar el sueño.
- Dolor muscular.
- Abscesos, llagas y heridas en la piel por los piquetes de jeringas.
- Pérdida de peso y desnutrición.
- Aplanamiento emocional.
- Pérdida de interés por las actividades y por la vida en general; lo único que importa es la droga.
- Distanciamiento de la realidad.
- Robos o conductas delictivas para conseguir dinero y comprar la droga.



## Consecuencias del consumo



- Apatía y sedación.
- Deterioro de la atención.
- Juicio alterado.
- Colapso de las venas y abscesos.
- Enfermedades hepáticas o VIH-Sida.

## Otros riesgos



- Infección del endocardio y de las válvulas del corazón.
- Complicaciones respiratorias como neumonía.
- Aumenta significativamente el riesgo de contraer VIH, hepatitis C y B, por la vía de administración de la droga.
- Morir por sobredosis o por supresión de la respiración.

## Síndrome de abstinencia



- Ansiedad e inquietud.
- Irritabilidad.
- Insomnio.
- Dolor intenso de piernas y espalda.



- Diarrea, vómito y fiebre.
- Hipertensión y taquicardia.
- Urgencia por consumir.



# Fentanilo

*apache, dance fever, friend y China white*

## Clasificación: droga depresora

**Definición:** es un fuerte opiode sintético, 50 veces más potente que la heroína y 100 veces más que la morfina.



**Presentación:** se puede encontrar mezclado con otras drogas como heroína, cocaína, metanfetamina y MDMA, lo cual vuelve el consumo de cualquiera de estas sustancias aún más peligroso.

El fentanilo fabricado ilícitamente tiene un proceso parecido a las pastillas y con una presentación similar a dulces.

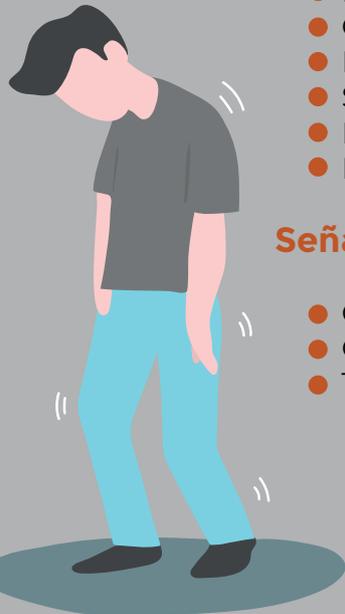
Se puede administrar en forma inyectable, en un parche que se coloca sobre la piel o en pastillas que se disuelven en la boca.

### Efectos inmediatos

- Aletargamiento.
- Náuseas.
- Confusión.
- Estreñimiento.
- Sedación.
- Problemas respiratorios.
- Pérdida del conocimiento.

### Señales de alerta

- Cambios bruscos de humor, de entusiasmo a agresividad.
- Cambios en los hábitos de sueño.
- Tendencia a manifestar conductas arriesgadas o de búsqueda de emociones extremas.



## Otros riesgos



- Sobredosis.
- Se puede presentar hipoxia, lo que puede llevar a un estado de coma y causar daños permanentes al cerebro, así como la muerte.

## Síndrome de abstinencia



- Dolores en músculos y huesos.
- Problemas para dormir.
- Diarrea y vómitos.



- Escalofríos con "piel de gallina".
- Movimientos incontrolables de las piernas.
- Deseos intensos de consumir la droga.



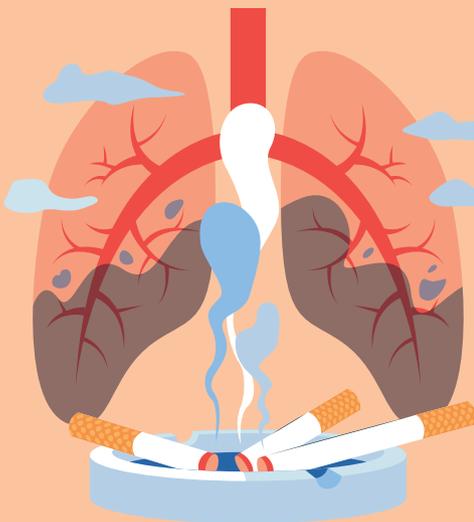
# Tabaco/vapeo **tabique, tabico, pitillo**

## **Clasificación: droga estimulante**

**Definición:** es una planta cuyas hojas contienen una de las drogas más potentes y adictivas: la nicotina. Llega al cerebro, a través del torrente sanguíneo, en cuestión de segundos. Con una bocanada de humo se inhalan más de 7,000 sustancias químicas, como el alquitrán, amoniaco, cianuro y fenoles. Al menos 70 de estas sustancias pueden causar cáncer.

**Presentación:** Tabaco para mascar y en cigarrillos tradicionales, electrónicos o vapeadores y pipas para combustión. **Vía de administración:** principalmente fumada, en menor medida oral (mascar o beber tabaco), tópica (ungüentos y parches) y en hooka o narguile, tabaco líquido y cigarrillo electrónico. La nicotina siempre afecta al organismo.

### **Efectos inmediatos**



- Sensación de alerta y estimulación.
- Mareo.
- Disminución de la tensión arterial.
- Taquicardia y arritmias cardíacas.
- Relajación y alivio temporal de tensiones.
- Falsa percepción de concentración y menor fatiga.

## Señales de alerta



- Mal olor en el cabello, piel y ropa.
- Dedos amarillos.
- Dientes manchados.

- Baja resistencia física por falta de oxígeno.
- Dolor de cabeza.

## Síndrome de abstinencia



- Deseo incontrolable por fumar.
- Irritabilidad.
- Dificultad para concentrarse.
- Aumento del apetito.
- Ansiedad o estados depresivos.

## Consecuencias del consumo



- Mal aliento.
- Dificultades para respirar, sobre todo al practicar actividades físicas.
- Falta de sensibilidad en papilas gustativas: la comida sabe menos.
- Resequedad de la piel y arrugas prematuras.
- Úlceras estomacales.



- Insomnio.
- Enfermedades respiratorias como tos, asma, enfisema y bronquitis.
- Agravamiento de dolores de cabeza y migraña .

## Otros riesgos



- Cáncer de pulmón, boca, garganta, esófago, vejiga, páncreas, riñón, útero y mamas.
- Complicaciones cardíacas.
- Derrame cerebral.
- En hombres, disfunción eréctil y disminución en producción de espermatozoides.
- Fumar durante el embarazo aumenta la probabilidad de aborto, así como muerte súbita de recién nacidos y bajo peso al nacer.
- Arterioesclerosis (depósitos de grasa en las arterias).
- Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC).



# Cocaína coca, perico, nieve, doña blanca

## Clasificación: droga estimulante

**Definición:** sustancia denominada clorhidrato de cocaína, resultado de la refinación de hojas de coca. Cuando se aspira, se absorbe por las mucosas nasales y llega al cerebro en cuestión de segundos.



**Presentación:** en polvo, pasta o piedra. Generalmente se vende en paquetes de un gramo, adulterada con diversas sustancias como el fentanilo. **Vía de administración:** principalmente inhalada por la nariz e inyectada (intravenosa), en menor medida oral (masticada). Independientemente de cómo se administre, la duración de los efectos es corta, lo que provoca repetir el uso y aumenta el riesgo de sobredosis.

### Efectos inmediatos

- Estimula el sistema nervioso central.
- Incrementa el ritmo cardíaco, la presión arterial y la temperatura corporal.
- Sensación de incremento de la energía.
- Poca capacidad de juicio para tomar decisiones.



## Señales de alerta



- Disminución del apetito.
- Violencia y actitud retadora repentina.



- Dilatación pupilar.
- Confusión mental y desconfianza.

## Consecuencias del consumo

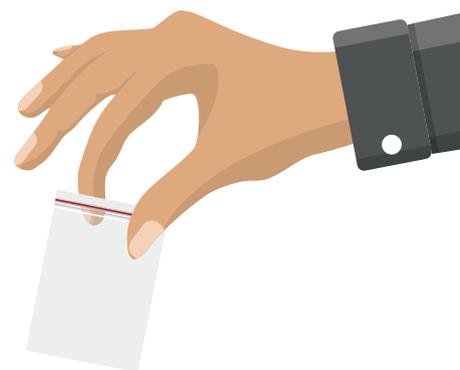
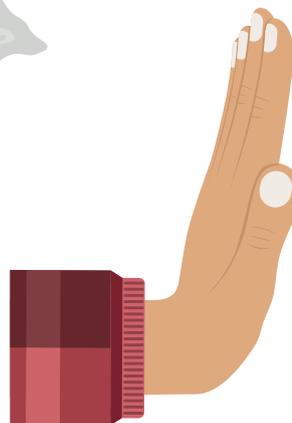


- Pérdida de peso considerable y desnutrición.
- Insomnio crónico.
- Escalofrío, cansancio físico y agotamiento crónico.



- Complicación en vías aéreas superiores, como sinusitis, úlceras o perforaciones del tabique nasal.
- Alteraciones cardiovasculares como arritmias o infartos.

# Cocaine



# Crack

Piedra, rocas, chulas, pops, niñas, duras, rockstars, chespi

## Clasificación: droga estimulante



**Definición:** es una variante de la cocaína. Se conoce como cristales de cocaína y erróneamente se confunde con la pasta básica de cocaína, llamada también “bazuco”, “paco” o “pitillo”. La cocaína y el crack son formas químicas diferentes de un mismo compuesto; sus efectos son similares, sólo varían en intensidad y duración, siendo el crack más dañino y adictivo.



**Presentación:** se muestra como una pasta amarillenta que, al endurecerse, tiene la apariencia de piedras pequeñas.

**Vía de administración:** se fuma en dispositivos diseñados o adaptados para ello. La intensidad es mayor que la de la cocaína en polvo y la dependencia se desarrolla rápidamente.

### Efectos inmediatos

La absorción es directa (menos de 8 segundos), los efectos son inmediatos, cortos y conducen al aumento potencial de la intoxicación aguda y de la dependencia, provocando:

- Insensibilidad, sequedad de boca y sensación de ardor en los ojos.
- Dolor de cabeza y contracciones musculares.
- Incrementa el ritmo cardiaco, la presión arterial y la temperatura corporal.



## Señales de alerta



- Tos constante y ronquera.
- Disminución del apetito.



- Violencia y actitud retadora repentina.
- Dilatación pupilar y ojos rojos.

## Consecuencias del consumo



- Dolor crónico o quemaduras de labios, lengua y garganta.
- Dientes amarillentos o podridos.



- Pérdida de peso considerable y desnutrición.
- Cansancio físico, insomnio y agotamiento crónico.



# Metanfetaminas/cristal

hielo, *ice*, tiza, *crank*, meta



## Clasificación: droga estimulante

**Definición:** droga sintetizada cuya denominación química es desoxiefedrina, una sustancia potencialmente tóxica y adictiva.

**Presentación:** polvo o cristales de color blanco, cremoso o arena que se venden en envoltorios. En ocasiones, pueden estar mezcladas con fentanilo para aumentar sus efectos y su potencial adictivo.

**Vía de administración:** fumada, esnifada, inyectada (vía intravenosa) y oral (diluida en agua).

## Efectos inmediatos

Si se ingiere, tarda aproximadamente media hora en hacer efecto; si se aspira, el efecto es casi inmediato y puede durar de seis a ocho horas, según la tolerancia del usuario y la cantidad consumida.

- Disminución del apetito.
- Falsa sensación de euforia y energía.
- Inestabilidad del humor.
- Ideación paranoide.
- Aumento de la actividad física y mental.
- Irritabilidad.

## Señales de alerta

- Cambios conductuales, del estado de ánimo y en los intereses habituales.
- Incumplimiento de responsabilidades en casa, escuela y trabajo.
- Alteraciones del sueño.
- Movimientos corporales excesivos e hiperactividad.
- Aparente comezón corporal.
- Pérdida de apetito y de peso corporal.
- Respiración agitada.



## Señales de alerta



- Aumento de temperatura corporal.
- Marcas, llagas y heridas en la piel.
- Daños en la dentadura.
- Hemorragias nasales.
- Descuido de la higiene personal.



- Conductas violentas.
- Aislamiento social.
- Alucinaciones.

## Consecuencias del consumo



- Pérdida de peso y desnutrición.
- Temblores.
- Cambios drásticos en el estado de ánimo: oscilaciones entre euforia y depresión.
- Irritabilidad y conductas violentas y destructivas.
- Desorientación y confusión.
- Pérdida de piezas dentales.

## Otros riesgos



- Lesiones cerebrovasculares, cardiovasculares y físicas, después de cortos periodos de consumo.
- Infecciones en la piel debido a los abscesos que se pueden originar, tanto por los efectos del consumo como por la vía de administración.
- Riesgo de contraer VIH y hepatitis, así como embarazos no deseados e infecciones de transmisión sexual, por las prácticas de riesgo que pueden presentarse bajo el efecto de estas drogas.

## Síndrome de abstinencia



- Agotamiento intenso.
- Urgencia incontrolable por consumir.
- Ansiedad, depresión y pánico.
- Trastornos del sueño.
- Delirios y alucinaciones.

# Éxtasis tacha, píldora del amor, happy face, ferrari

## Clasificación: droga estimulante combinada con sustancias de acción alucinógena

**Definición:** sustancia química sintética denominada Metilendioximetanfetamina (MDMA) que libera al cerebro otras sustancias químicas neurotransmisoras como la serotonina y la dopamina que alteran el estado de ánimo. Con efectos alucinógenos.

**Presentación:** píldoras de diferentes tamaños y colores con logotipos impresos. Generalmente están adulteradas con comprimidos antiparasitarios para perros, talco, anfetaminas o anestésicos y fentanilo para aumentar su tamaño y efectos.

**Vía de administración:** oral.



### Efectos inmediatos

Comienzan después de 30 minutos y alcanzan el punto máximo después de una hora; duran de dos a tres horas.

- Se alteran los sentidos.
- Cosquilleo y aumento de la temperatura corporal.
- Se agudizan la percepción y la energía de manera temporal.
- Pareciera no haber cansancio.
- Puede haber alucinaciones auditivas, visuales o táctiles.

### Señales de alerta

- Inquietud permanente.
- Sudoración.
- Temblores.
- Palidez.
- Dilatación pupilar.
- Rechinido de dientes.
- Hiperactividad e insomnio.

- Verborrea.
- Ansiedad y ataques de pánico.
- Conductas agresivas.
- Aislamiento social.
- Descuido de la higiene personal.
- Pérdida de apetito y peso corporal.
- Confusión.



## Consecuencias del consumo



- Pérdida repentina de la memoria.
- Conducta alterada.
- Fallas en la coordinación.
- Taquicardia.
- Náusea y vómito.
- Rigidez muscular.



- Tensión en mandíbula y cara.
- Golpe de calor.
- Cansancio extremo.

## Otros riesgos



- Inflamación cerebral.
- Se puede interrumpir el flujo sanguíneo hacia el cerebro y causar lesiones permanentes como derrames o embolias.
- Insuficiencia renal y hepática en personas propensas.
- Ataques de pánico y ansiedad por los altos niveles de estimulación.



- El uso crónico puede resultar en un trastorno depresivo.
- Pueden presentarse alucinaciones.
- Deshidratación, convulsiones, coma.
- Desinhibición sexual y propenso a tener sexo sin protección.

## Síndrome de abstinencia



- Urgencia incontrolable por consumir.
- Depresión, irritabilidad y paranoia.
- Alteraciones del sueño.
- Fatiga.



# Micrositio de Autodiagnóstico en Salud Mental y Adicciones



**Centros de Integración Juvenil** cuenta con un sitio de autodiagnóstico en línea, que de manera breve puede ayudar a identificar tu nivel de consumo de alcohol, tabaco y otras drogas, violencia, depresión, ansiedad y riesgo suicida. Toma menos de cinco minutos contestarlo, te invitamos a ingresar a través de este código QR. Te daremos opciones personalizadas.



Visita nuestro sitio de autodiagnóstico



<http://www.cij.gob.mx/autodiagnostico/>

# La salud mental es importante



Cualquier persona a lo largo de su vida puede enfrentar un suceso que le genere sufrimiento o malestar. Algunos hábitos que pueden ayudar a prevenir problemas emocionales son:

- Hacer ejercicio
- Descansar y dormir bien
- Divertirse y mantenerse ocupado
- Tener pensamientos positivos
- Mantener vínculos libres de violencia
- Pedir ayuda cuando sea necesario

**¿Tú  
o alguien  
que conoces  
desea recibir  
ayuda?**

También en CIJ atendemos a personas que padecen depresión, ansiedad, estrés agudo, duelos, entre otros problemas de salud mental. Puedes acudir a la unidad más cercana a tu domicilio o solicitar ayuda por teléfono, WhatsApp o internet. Llámanos o escríbenos.

# RECOMENDACIONES

Existen diversos recursos para reducir la probabilidad del uso y abuso de drogas, sobre todo durante la infancia y la juventud:

- Mantenerse informado sobre las nuevas sustancias psicoactivas y los nombres con los que se comercializan, principalmente en internet: Muchas de estas drogas no han sido estudiadas ni reguladas, por lo que aún se desconoce su composición química y sus riesgos; han ocasionado graves daños a la salud.
- Proporcionar orientación sobre los riesgos de consumir tabaco, alcohol y otras drogas, de acuerdo con la edad y el género.
- Procurar que el comportamiento de las personas adultas sea congruente; que lo que dicen corresponda con lo que hacen.
- Establecer reglas claras con respecto al uso y disposición de sustancias psicoactivas, en el hogar y en la escuela.
- Propiciar el interés y la participación de los padres y las madres de familia o tutores/as en las actividades de sus hijos.
- Promover la expresión abierta de emociones y sentimientos.
- Fortalecer la autoestima y la autonomía, así como plantear y alentar metas y proyectos de vida.
- Fomentar valores, relaciones de apoyo mutuo y habilidades para afrontar riesgos.
- Estar alertas ante la presencia de señales del uso de drogas.
- Solicitar apoyo especializado en casos de consumo.





## 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](http://www.gob.mx/salud/cij)

Contáctanos

