



Centros de  
Integración  
Juvenil, A.C.

# Guía práctica de los principales factores de riesgo asociados al consumo de drogas

**2023**

**2da. Edición**



## DIRECTORIO

**Dr. Roberto Tapia Conyer**

Presidente del Patronato Nacional

**Sra. Kena Moreno**

Fundadora de CIJ y Vicepresidenta Vitalicia  
del Patronato Nacional

**Dra. Carmen Fernández Cáceres**

Directora General

**Mtro. David Bruno Díaz Negrete**

Director Normativo

**Dr. Ángel Prado García**

Director Operativo y de Patronatos

**Lic. Iván Rubén Rétiz Márquez**

Director Administrativo



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

**C**entros de Integración Juvenil es una institución con más de 50 años de experiencia en la prevención, el tratamiento, la rehabilitación y la investigación del consumo de tabaco, alcohol y otras drogas. Cuenta con una red de 120 unidades distribuidas en zonas de alto riesgo del territorio mexicano.

En el transcurso de los años, CIJ con la participación de la comunidad ha contribuido a la reducción de la demanda de drogas, a través de programas de prevención y tratamiento, basados en evidencia científica, para mejorar la calidad de vida y la salud de la población.

Esta guía práctica está dirigida a padres, madres de familia o cualquier persona que tiene a su cargo el cuidado, la educación o la formación de niñas, niños y adolescentes. Se pretende habilitar a los lectores en la identificación temprana de diferentes situaciones de riesgo y señales o conductas asociadas al consumo de tabaco, alcohol y otras drogas.

Las madres y los padres de familia, además de cuidar la salud física y mental, deben contar con elementos básicos para actuar en situaciones que vulneran al individuo y las familias.

En su interior se pueden consultar recomendaciones puntuales para evitar el uso de sustancias y la violencia, situación que demanda la participación conjunta de los especialistas y de la sociedad en general. Además, en caso de presentarse saber qué hacer.

También se proporcionan alternativas para actuar ante la detección de problemas relacionados en hijos e hijas, algunas estrategias para involucrarse en sus actividades, así como ejemplos prácticos para mantener constante comunicación y acompañamiento.

Para que este esfuerzo sea de mayor provecho, le invitamos a convertirse en un “modelo de estilos de vida saludable”, debido a que la forma más efectiva de enseñar, es mediante el ejemplo.

Recordemos que para construir una cultura de la prevención, todos debemos participar activamente.

# ÍNDICE

|  | <b>Página</b> |
|--|---------------|
| <b>Introducción .....</b>  | <b>5</b>      |
| <b>Cómo saber si mi hijo está en riesgo .....</b>                  | <b>7</b>      |
| <b>Desapego escolar .....</b>                                      | <b>13</b>     |
| <b>Acoso escolar (bullying) .....</b>                              | <b>19</b>     |
| <b>Depresión, ansiedad, estrés y trastornos alimenticios .....</b> | <b>26</b>     |
| <b>Consumo de alcohol, tabaco y otras drogas .....</b>             | <b>33</b>     |
| <b>Bibliografía .....</b>  | <b>42</b>     |

# INTRODUCCIÓN

Las familias constituyen el núcleo inicial de socialización de los hijos e hijas. La diversidad de conformaciones familiares es más evidente en la actualidad, yendo de las familias con ambos padres e hijos, pasando por familias con un solo adulto responsable de crianza, familias donde los cuidadores son los abuelos, los tíos, e incluso alguien sin un lazo consanguíneo y parejas del mismo sexo como responsables de crianza.

Enriquecidas por esta misma diversidad las familias siguen siendo un ámbito estratégico para la promoción de estilos de vida saludables y la prevención de enfermedades. En este entorno, se aprenden los valores, las creencias, las habilidades para relacionarse con los demás, la expresión y el manejo de emociones, por mencionar algunos ejemplos.

Todo ello contribuye al proceso de construcción de la identidad personal, la autonomía, la autoeficacia y el autocontrol, poderosas herramientas para enfrentar las adversidades de la vida diaria.

- ✦ La autonomía es la capacidad de una persona para tomar decisiones dentro de un marco de reglas y límites. Esto significa que los adultos promueven que los hijos e hijas vayan tomando decisiones de acuerdo con su etapa de vida, además de que las normas deben ser claras y concretas, y las consecuencias de su incumplimiento realistas.
- ✦ La autoeficacia se refiere a un estado psicológico en el cual la persona se juzga capaz de realizar una conducta en determinadas circunstancias y a un determinado nivel de dificultad. Es fundamental que desde temprana edad se estimule que niñas y niños resuelvan problemas acordes con su edad; además de elogiar sus logros, es indispensable apoyarlos para que se repongan de los fracasos y estimularlos para volverlo a intentar.

- ✦ El autocontrol es la capacidad para postergar las recompensas inmediatas; consiste en la habilidad para manejar deseos e impulsos. Sirve para manejar el estrés y la tolerancia a la frustración. Se puede fomentar a través de no complacer a los hijos e hijas en sus exigencias. Por ejemplo, los niños siempre van a preferir jugar a realizar las tareas, un niño sin autocontrol sólo buscará divertirse, uno con autocontrol realizará los deberes y después jugará.

La escuela también tiene un papel crucial tanto en el desarrollo psicosocial de niños y niñas, como en la promoción de estilos de vida saludables. Lo que hace que la educación y la formación como personas sea una tarea conjunta de escuelas y familias.



# Cómo SABER SI MI HIJO ESTÁ EN RIESGO

**E**l abuso de tabaco, alcohol y otras drogas es actualmente un problema de salud pública que repercute negativamente en las sociedades; esta situación no debe ser ajena a los padres, madres u otros responsables de crianza, ya que su interés y acciones son necesarias para prevenir el uso y abuso de sustancias. De acuerdo con la Encuesta Nacional de Consumo de Drogas, Alcohol y Tabaco (ENCODAT) 2016-2017 y la Encuesta Nacional de Consumo de Drogas en Estudiantes (ENCODE) 2014, el panorama general sobre el uso de drogas en México es el siguiente:

- ✦ Casi 700 000 consumidores de tabaco son menores de edad quienes en promedio lo probaron por primera vez a los 13 años.
- ✦ Al menos cuatro de cada diez adolescentes han bebido alcohol en algún momento de su vida; casi uno de cada siete estudiantes de secundaria y bachillerato se pone en riesgo por el consumo excesivo de esta sustancia.
- ✦ Una de cada diez personas ha consumido drogas ilegales alguna vez en la vida; hasta seis de cada cien son adolescentes.
- ✦ Cerca de cinco de cada cien estudiantes de secundaria consumieron inhalables alguna vez en la vida; además del tabaco y alcohol, los inhalables son las drogas más consumidas entre adolescentes, sólo después de la marihuana.

La posibilidad de que un adolescente consuma drogas estará influenciada por el número y el tipo de riesgos a los que esté expuesto. Los factores de riesgo son condiciones que acercan a los hijos e hijas al uso de sustancias. Es importante saber que no todas las personas que están en riesgo llegan al uso de drogas ni progresan a la adicción (NIDA, 2004).

Algunos de los riesgos que se han identificado a partir de las investigaciones son:

### **Creer que las drogas no hacen daño**

Este factor de riesgo se puede reducir mediante información veraz sobre las drogas y sus efectos. No todos los jóvenes experimentan con drogas y se sabe que cuando éstos perciben que son peligrosas, la probabilidad de consumirlas es menor.

Es fundamental que los adultos eviten fumar, al menos en el hogar, y que no pidan a sus hijos que vayan a comprarles cigarrillos o que les enciendan el cigarrillo.

Si consumen alcohol es necesario que lo hagan de forma moderada y responsable; también se debe erradicar la creencia de que “si los hijos van a beber algún día, mejor que lo hagan en casa” o “que aprendan con nosotros para que no se expongan en otro lado”. El consumo de alcohol en menores de edad repercute gravemente en su desarrollo cerebral, con ellos se debe promover la “cero tolerancia”, y con los mayores de 18 años, el consumo “responsable”, si es que han elegido beber. Recuerde que la mejor manera de educar es por medio del ejemplo. Si hay alcohol en casa, procure que no esté al alcance de niños y jóvenes.

La tolerancia al consumo de alcohol y tabaco fomenta que los niños y los jóvenes disminuyan su percepción del riesgo.

### **Conductas agresivas o impulsivas**

En algún momento de la vida cualquier persona puede tener conductas agresivas o impulsivas, de tal forma que los adultos son quienes tienen la responsabilidad de orientar a niños y jóvenes en el control de estos actos.

Enséñelos a manejar la frustración, mencione que todos estamos expuestos a este tipo de situaciones de manera cotidiana. Procure que sepan identificar cuando



algo los hace sentir mal y que puedan expresar su molestia por no haber logrado lo que se habían propuesto. Es normal enojarse cuando algo no sale de la forma esperada, pero la forma de manifestar este tipo de emociones se aprende y puede modificarse, con el fin de reducir el impacto emocional y, en ocasiones, el físico.

Desde temprana edad, observe la manera en la que su hijo o hija expresa y maneja su frustración, en ningún momento pase por alto una conducta agresiva o impulsiva (por ejemplo, que rompa sus juguetes o que insulte a otra persona). Entre más rápido actúe, hay más probabilidades de evitar que la agresión se vuelva una conducta repetitiva y con consecuencias cada vez más fuertes.

Si este tipo de conductas se siguen presentando a pesar de que ha intentado con diálogo, llamadas de atención y recomendaciones prácticas, no dude en buscar orientación profesional para intervenir eficazmente y evitar que se convierta en un factor de riesgo o que perjudique a su hijo y a otras personas.

## **Depresión y ansiedad**

La tristeza y la ansiedad son emociones naturales y pasajeras, se presentan ante una pérdida, frustración o problema. Ayude a sus hijos e hijas a identificar lo que están sintiendo, a expresarlo de manera clara y a encontrar una forma para manejarlas, sin que le afecten más de la cuenta.

Algunas recomendaciones son: enseñar a los hijos e hijas a conversar para compartir lo que sienten, hacer ejercicio, encontrar una actividad (artística, recreativa, un pasatiempo) que contribuya a “desahogarse” y mejorar el estado de ánimo.

Si en sus hijos o hijas observa estados depresivos y de ansiedad con frecuencia, es importante que se acerque a ellos para averiguar si necesitan ayuda. Nunca subestime las opiniones de los niños o los jóvenes y no minimice las señales de alerta, sobre todo si refiere que la vida no tiene sentido o, incluso, menciona la muerte o el suicidio. En estos casos, es vital pedir apoyo profesional urgente.



## **Tener amigos o familiares usuarios de drogas**

Cuando esto sucede, es importante hablar abiertamente del tema. En todo momento desapruébe el consumo de tabaco, bebidas alcohólicas y drogas ilícitas.

Como ya se mencionó, con los menores de edad mantenga una postura de “cero tolerancia” ante el consumo de alcohol.

Si detecta que algún primo, amigo, compañero o familiar de su hijo utiliza alguna droga, brinde información veraz al respecto, averigüe lo que su hijo sabe, oriéntelo, no se altere y evite actuar precipitadamente.

## **Poca claridad en las reglas familiares, nula o escasa disciplina**

Es básico que en las familias se establezcan normas que indiquen de manera concreta a los hijos e hijas qué comportamientos esperan de ellos sus padres; qué es aceptable en el hogar y qué no lo es.

Debe haber claridad y consistencia en las consecuencias de incumplir una norma. A medida que los hijos e hijas van creciendo asumen más responsabilidades y por tanto deben ser más autónomos en la toma de decisiones. Una forma de fortalecer su autonomía es facilitar el establecimiento de normas y consecuencias ante su incumplimiento de manera negociada.

Es fundamental reforzar ciertas conductas, pero evite los regalos o los premios por cosas que son responsabilidades de los hijos e hijas (ir a la escuela, estudiar, hacer los deberes de casa); los elogios y el reconocimiento son fuertes reforzadores para los hijos. Evite a toda costa amenazar, chantajear o castigar en el caso de situaciones imposibles de cumplir (“no vuelves a salir”, “te quedarás sin teléfono y sin televisión para siempre”, “no te vuelvo a dar dinero”).

Modere el uso de los medios de entretenimiento (televisión, videojuegos, Internet), establezca límites en los horarios y el tiempo que se dedica a estas actividades. Procure que sus hijos e hijas hagan un balance en las áreas importantes de desarrollo; por ejemplo, que dediquen dos horas a la tarea, una hora a la convivencia con sus amigos, una hora a actividades de higiene, dos horas a su alimentación, ocho horas de sueño; esto irá formando hábitos y tendrán una vida equilibrada y saludable.



## **Escasa supervisión de los padres hacia los hijos y deficiencias en la convivencia familiar**

Aun cuando el trabajo, la rutina y los compromisos no permitan pasar mucho tiempo con los hijos e hijas, es fundamental supervisarlos, acompañarlos y estar al tanto de sus actividades dentro y fuera de casa.

Más que pensar en la cantidad de tiempo para dedicarles, se sugiere que la convivencia y la comunicación con ellos sean de calidad. Conozca su rutina, los nombres de sus amigos, gustos e intereses, sus planes, metas y expectativas sobre el futuro.

Para que la supervisión paterna o materna no entre en conflicto con el fomento de la autonomía en los hijos e hijas, es importante elegir estrategias de acompañamiento acordes con su edad, género y características de personalidad.

## **Violencia familiar**

Si detecta que en su familia existe algún tipo de violencia (física, emocional, económica, etcétera) que provenga de o afecte a cualquier integrante, es primordial que actúe inmediatamente. En ocasiones se piensa que la violencia forma parte de la disciplina o que funciona para criar y “corregir” a los hijos; sin embargo, la violencia no es recomendable en ningún caso.

La familia juega un papel importante en la formación de relaciones personales de las hijas e hijos; si en la dinámica familiar se presentan manifestaciones de violencia (física, psicológica o verbal), es muy probable que lo repliquen con sus compañeros de la escuela o vecinos (llamado acoso o bullying) y más adelante con sus futuras parejas, al formar una familia o en el ámbito laboral.

En la actualidad, existen múltiples programas e instituciones serias que atienden este grave problema de manera integral.

## **Alta disponibilidad de drogas**

Actualmente, en todos los contextos hay drogas disponibles. Las familias pueden realizar acciones para evitar que los hijos e hijas se acerquen a estas sustancias. Hasta el momento, la mejor manera es la información veraz y oportuna sobre los efectos, consecuencias del consumo y alternativas saludables.

La comunicación abierta y directa es también un factor protector, además de promover la asertividad, esto es, que los hijos e hijas sepan decir “no” ante la oferta de drogas, de manera clara y directa, sin que les afecte emocionalmente.

## **Publicidad sobre tabaco y alcohol**

Enseñar a los hijos e hijas a analizar y opinar de forma crítica es una forma efectiva para que revisen la información que reciben de los medios de comunicación. Fomente que sean objetivos y busquen información sobre drogas en fuentes confiables, además de otros temas como la moda y los estereotipos actuales.

Conocer estos factores permite a padres y madres de familia emprender acciones para disminuir la probabilidad de que los hijos e hijas consuman drogas. A continuación se describen otras situaciones que actualmente afectan a los adolescentes y los jóvenes, así como alternativas para promover comportamientos saludables.

# DESAPEGO ESCOLAR

## ¿Le parece conocido?

“Mi nombre es Carlos. Tengo dos hijos, el mayor estudia la universidad, es un buen estudiante y nunca ha dado problemas; en cambio, el menor generalmente reprueba materias en la secundaria, no le gusta estudiar, se pasa la tarde en su cuarto, escuchando música y en la computadora, es imposible hablar con él...”

“Soy Amelia. Por algunas situaciones familiares me quedé como responsable de mi sobrino; entre el trabajo y mi vida personal tengo poco tiempo para estar con él. En la escuela tiene bajas calificaciones, lo han reportado por faltar a clases y por no entregar tareas...”

## Cuál es el problema

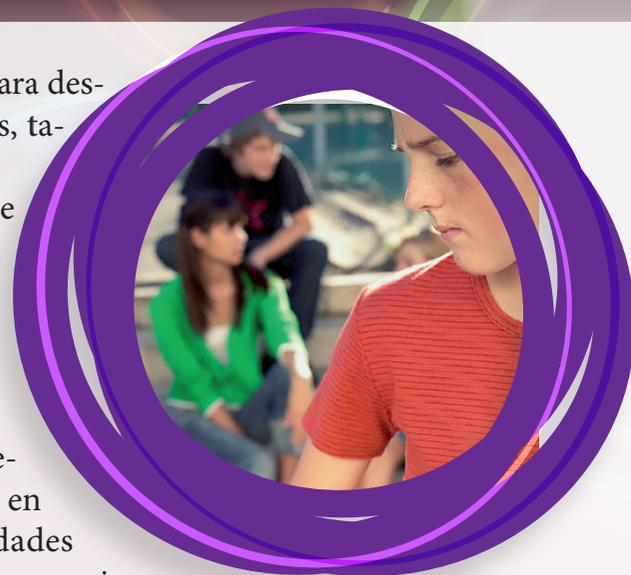
El desapego escolar es muy frecuente en nuestra sociedad; se manifiesta por el desinterés de los alumnos por estudiar y por no querer asistir a clases. Obtener bajas calificaciones, reprobado materias, faltar a clases, generar reportes o quejas de conducta y desertar son problemas por sí mismos, sin embargo pueden ser sólo señales de dificultades más graves.

La identificación temprana de estas conductas entre los estudiantes es una estrategia que puede prevenir problemas futuros o más complejos.

¿Cómo identificar el problema en adolescentes y jóvenes?

- ✦ Pone pretextos para asistir a la escuela: “hoy no hay clases”, “estoy enfermo”, “no va a ir la maestra”.

- ✦ Pareciera que tiene escasas habilidades para desempeñar actividades escolares: exámenes, tareas, manualidades, deportes.
- ✦ Falta de atención y de concentración: le cuesta trabajo iniciar la tarea o estudiar, se levanta de manera constante de su asiento cuando está haciendo un trabajo escolar, deja los cuadernos abiertos por periodos prolongados de tiempo.
- ✦ Problemas de conducta: discusiones y peleas constantes tanto en la escuela como en la familia, negativa para realizar actividades del hogar, aislamiento, dificultad para hacer amigos, desobediencia, falta de seguimiento a las normas familiares.
- ✦ Alteración en hábitos alimenticios y de sueño: ausencia de apetito o comer en exceso, dificultades para conciliar el sueño o dormir por largos periodos y de manera frecuente.



### Las causas

No existe una causa única del desinterés escolar. La recomendación es ir descartando explicaciones, comenzando por las más sencillas.

- ✦ Físicas: mala nutrición, fatiga por exceso de actividades, dificultades visuales, auditivas o del lenguaje.
- ✦ Psicológicas: estrés, depresión, ansiedad, experiencias traumáticas, dificultades en la concentración, secuelas de acoso escolar, trastorno por déficit de atención con o sin hiperactividad (TDAH).
- ✦ Conductuales: escasas aptitudes de lecto-escritura, falta de hábitos de estudio, falta de motivación para aprender.

- ✦ Ambientales: ausencia de un espacio o sitio específico para estudiar, horarios caóticos para realizar las actividades, aglomeración y desplazamiento (cuando la escuela está a una distancia considerable y se invierte mucho tiempo en transporte).
- ✦ Familiares: pobres expectativas de los padres hacia los hijos e hijas (elevarlas demasiado o la ausencia de ellas, frecuentemente tienen un impacto similar), altos niveles de tensión, escasa supervisión.

### Qué hacer

- ✦ Acérquese a la escuela para informarse del desempeño del alumno.
- ✦ Revise periódicamente las calificaciones y los cuadernos de su hijo.
- ✦ Póngase alerta a los cambios repentinos de calificaciones, de comportamientos, de reacciones o de amistades.
- ✦ Promueva en la familia que los problemas se hablen clara y abiertamente, con alternativas de acción y metas fáciles de alcanzar.
- ✦ La manera más sencilla para detectar un problema es preguntar a su hijo o hija si tiene alguna dificultad y de qué manera puede apoyarlo para encontrar soluciones.
- ✦ No subestime las preocupaciones de los adolescentes.
- ✦ Usted, como adulto y responsable de crianza, tiene la autoridad para establecer reglas y límites, que debe explicar con razones lógicas y concretas.
- ✦ Recuerde que en el pasaje de la niñez a la adolescencia muchas veces la rebeldía es una característica; sin embargo, los castigos, los regaños y las llamadas de atención sólo funcionan cuando hay congruencia y constancia.
- ✦ Para las familias es funcional llegar a acuerdos y compromisos, con objetivos claros y acordes con la edad de los adolescentes.
- ✦ Recuerde que siempre será más útil escuchar y después hablar.
- ✦ Solicite información y orientación de instituciones especializadas, en caso de considerarlo necesario.

- ✦ Procure tener expectativas reales sobre las capacidades de sus hijos e hijas; evite, en la medida de lo posible, elevar demasiado los resultados que espera o subestimar las capacidades y los anhelos de su hijo. Tenga en cuenta que es positivo que los niños y las niñas sepan de manera clara lo que se espera de ellos. Comuníquelo abiertamente.
- ✦ Motive a sus hijos e hijas para que mejoren su rendimiento; la mejor manera de reforzar un buen resultado es el reconocimiento de los logros. Cuando hay un fracaso, es importante apoyar y ofrecer su ayuda.
- ✦ Recuerde que usted como adulto es el principal “modelo” para sus hijos e hijas. Para promover que realicen un proyecto de vida es importante que usted mismo tenga uno y lo comparta con toda la familia.

### **¿Cómo establecer hábitos de estudio?**

Los padres pueden ayudar a sus hijos e hijas a evitar el fracaso escolar, teniendo en cuenta los siguientes aspectos:

Promueva la organización:

- ✦ Establezca horarios para concentrarse y estudiar, todos los días a la misma hora.
- ✦ Ayude a sus hijos e hijas a elaborar un calendario del curso con un horario semanal o mensual en el que se muestren los trabajos por realizar.
- ✦ Para la planificación diaria de tareas se sugiere:
  1. Hacer la lista de los trabajos siguiendo el orden de los más a los menos urgentes.
  2. Hacer la lista por orden de dificultad, es decir, los más difíciles al principio, ya que se estará más despierto y fresco.
  3. Los trabajos deben intercalarse de forma variada. No se debe estudiar de manera seguida dos materias muy difíciles.

- ✦ Por cada media hora de estudio, dedique cinco minutos de descanso para cambiar de postura, hacer algún ejercicio físico como caminar un poco o correr, hacer ejercicios de respiración, escuchar música, etcétera.
- ✦ Tenga paciencia y sea constante, los hábitos se desarrollan con el día a día.

*(Gervilla, Tébar, Ochando, Martí, Bueno, Pin, Cubel, Genís (2002).*

Un punto muy importante para que los hijos e hijas progresen en los estudios y se desempeñen adecuadamente en la escuela es fomentar una actitud de reconocimiento y valoración de los éxitos que van consiguiendo, mostrándoles su satisfacción.

El éxito proporciona confianza en uno mismo y es la base necesaria para alcanzar otras metas, de ahí la importancia de saberlo reconocer y valorar en su justo momento.



# ACOSO ESCOLAR (BULLYING)

## ¿Le parece conocido?

“Soy Javier, mi hijo Andrés tiene 14 años y últimamente se aísla, llega enojado de la escuela, se encierra en su cuarto, perdió sus lentes, se niega a ir a la escuela; siempre ha sido tímido, aunque no creo que sea por eso. En primaria se burlaban de él porque es gordito, espero que lo haya superado porque es muy inteligente; el otro día comentó que en Internet le pusieron un apodo, no entendí muy bien, pero le dije que no hiciera caso.”

“Otra vez me llamaron de la escuela porque al parecer mi hija tiene algunos problemas de conducta. No lo creo porque ella es muy linda y popular; sí es un poco presumida, pero tampoco tiene que ser amiga de todo mundo. Voy a llamar al director para disculparme por no poder acudir a este citatorio, tengo mucho trabajo.”

## Cuál es el problema

Desde hace unos años, se habla mucho del acoso escolar, que se define como el maltrato constante que recibe un alumno por parte de sus compañeros. Sin embargo, dicha agresión también llega a presentarse en el hogar por parte de los hermanos, primos o vecinos.

Existen tres características del acoso escolar: una víctima o blanco que es atacada de forma intencional por una persona o por un grupo; entre la víctima y su agresor o perpetrador hay desigualdad de poder, uno es más fuerte que el otro; el tiempo de agresión es largo y se presenta repetidamente.



Las manifestaciones pueden ser:

- ✦ Maltrato físico: incluye agresiones que dañan al cuerpo; puede hacerse uso de golpes, patadas, empujones, cachetadas, pellizcos, nalgadas, “tocamientos”, zapes, jalones de cabellos o agresiones con objetos.
- ✦ Agresiones verbales: se expresan mediante burlas, apodos, groserías o insultos. Se dan en público y en ocasiones hacen alusión a alguna característica, creencia o capacidad diferente de la víctima. El uso del celular se ha convertido en un medio para reproducir este tipo de violencia.
- ✦ Abuso psicológico: en esta categoría se incluyen aquellos hechos dirigidos a bajar la autoestima y la confianza del individuo. Se encuentra presente en todos los tipos de maltrato.
- ✦ Discriminación: consiste en actos que buscan excluir a la víctima del grupo, para ello se “utiliza” a otros compañeros que forman “alianzas”. Se sabe que las principales causas de discriminación en la actualidad son: el género, la clase social, la orientación sexual, la raza y las diferencias físicas.
- ✦ Cyberbullying o ciberacoso: se hace uso de Internet, los teléfonos fijos o móviles y las redes sociales para mostrar o ejercer violencia hacia los compañeros, mediante la difusión masiva de mensajes de texto y fotografías o videos y grabaciones de audio con contenidos desagradables, ofensivos, amenazadores o intimidantes, así como rumores o la publicación de hechos que generan vergüenza. Se usan páginas web para burlarse de la víctima, atemorizarla o difamarla.

Es importante señalar que el acoso escolar requiere atención de todos los involucrados: víctimas, agresores, testigos y adultos (autoridades escolares, profesores, responsables de crianza, etcétera). En todos los casos hay consecuencias y los riesgos aumentan si la violencia no se detiene a tiempo. Además, es un fenómeno dinámico y cualquiera de los involucrados, en cualquier momento, puede ser agredido o tener un rol de agresor en otro contexto. Ningún tipo de violencia es natural ni debe permitirse, aunque parezca un “juego de niños” o una “moda” entre los jóvenes (Ortega, R. y cols., 1998).

## ¿Cómo saber si mi hijo está en riesgo?

### EN EL CASO DE LAS VÍCTIMAS O BLANCOS:

- Escasas habilidades para negociar o llegar a acuerdos justos con personas de su edad.
- Excesiva timidez y dificultades para expresar su opinión.
- Baja autoestima.
- Escaso desarrollo del concepto de sí mismo.
- Sumisión a normas impuestas.
- Excesiva necesidad de ser valorado o querido.
- Bajo nivel de resistencia a la frustración.
- Excesiva sumisión, también hacia los adultos.
- A veces inmadurez general, incluso en el desarrollo físico.

### EN EL CASO DE LOS AGRESORES O PERPETRADORES:

- Excesiva necesidad de imponer su punto de vista.
- Dominio casi cínico de sus habilidades sociales.
- Bajo nivel de resistencia a la frustración.
- Escasamente reflexivo.
- Hiperactividad e impulsividad.
- Escaso desarrollo del concepto de sí mismo.
- Nivel bajo de autoestima.
- Excesiva necesidad de ser considerado líder.
- Incapacidad para aceptar normas y acuerdos con la familia o en la escuela.
- A veces, un desarrollo físico poderoso y un alto nivel de estrés.
- Costumbre a ser tratado duramente por los adultos.

## Cómo identificar el problema

### A. Víctima

- ✦ Da pretextos para no asistir a la escuela. Por ejemplo, fingir que está enfermo.
- ✦ El rendimiento escolar disminuye.

- ✦ Se mantiene aislado del resto del grupo en la escuela.
- ✦ Inventa rutas para llegar a casa.
- ✦ Realiza conductas propias de un niño pequeño, cuando ya se tiene mayor edad (pierde el control de esfínteres, tartamudeo, dependencia del padre, madre o hermanos mayores).
- ✦ Alteraciones del sueño y del apetito.
- ✦ Nerviosismo.
- ✦ Cambios repentinos de humor.
- ✦ Presenta golpes en el cuerpo, ropa maltratada o cosas dañadas sin justificación.
- ✦ Toma dinero de la casa para pagar deudas existentes.
- ✦ Evita llamadas telefónicas de algunas personas.
- ✦ Sus cosas desaparecen (libros, estuches, cuadernos, ropa).
- ✦ Consumo de sustancias (alcohol, tabaco u otras drogas).



#### B. Agresor

- ✦ Violenta física o verbalmente a sus compañeros, hermanos o amigos.
- ✦ Rompe, esconde, desordena o maltrata las pertenencias de otros e incluso las propias.
- ✦ Establece un grupo de amigos que puede tener un lugar u horario específico de reunión.
- ✦ Insulta, humilla o ridiculiza en público a otras personas.
- ✦ Chantajea a sus compañeros, pidiéndoles dinero o favores.
- ✦ Muestra rechazo ante la conducta de ciertos compañeros.
- ✦ Destaca “defectos” físicos o psicológicos de otros.
- ✦ Crea rivalidad entre unos compañeros y otros.
- ✦ En las actividades en equipo evita estar con ciertas personas, rechazándolas.

- ✦ Discrimina a ciertas personas e impide que se integren al grupo.
- ✦ Consumo de sustancias (alcohol, tabaco u otras drogas).

### C. Testigo

- ✦ Puede manifestar sentimientos de culpa.
- ✦ Siente frustración debido a que no sabe cómo intervenir.
- ✦ Es probable que sienta miedo al igual que la víctima y percibirse como una persona indefensa.
- ✦ Manifiesta poca o nula sensibilidad ante el sufrimiento ajeno.
- ✦ Tiene miedo de convertirse en víctima.
- ✦ Se preocupa por acudir a la escuela y cumplir las expectativas del grupo aunque está en desacuerdo con ellas.

## Las causas

El acoso escolar, al igual que otros fenómenos del comportamiento y las relaciones interpersonales, es una manifestación de la violencia social. La agresión entre iguales es un problema multicausal que se explica como un proceso donde interactúan factores individuales (escaso control de impulsos, baja tolerancia a la frustración y búsqueda de aceptación, entre otros), familiares (valores, creencias, maltrato, abuso) y sociales (normalización de la violencia, discriminación, racismo).

Las investigaciones han encontrado que las niñas, los niños, los adolescentes y los adultos perciben la violencia entre iguales como algo “normal”, por lo que el desinterés por actuar para detenerla aún prevalece.

La violencia no es un fenómeno natural, es aprendido y susceptible de cambiar; surge por desinformación, en el contexto de un sistema de valores, creencias y relaciones que se reafirman en la familia, la escuela, el trabajo y los medios de comunicación. El trasfondo de la violencia es la discriminación. En la sociedad contemporánea es común que se discrimine al que es “diferente” por cualquier razón. Se discrimina por nivel socioeconómico, origen étnico, color de piel, capacidades diferentes, orientación sexual o por no encajar con los “estándares” establecidos por el grupo.

## Qué hacer

La prevención de la violencia tanto para quien la genera como para quien la sufre y la percibe empieza desde el hogar. Es por ello que los responsables de crianza deben estar muy atentos.

Las reglas tienen que ser claras desde el principio y deben cumplirse sin excepción. Muchos niños, niñas y adolescentes que hoy en día son violentos o viven agresión también la han experimentado en su hogar. El descuido, la escasa comunicación y la falta de expresión afectiva son factores significativos en el desarrollo de la conducta violenta.

- ✦ Ponga atención a las primeras señales de maltrato, ya sea por recibirlo o por ejercerlo. Los adultos deben estar al tanto del comportamiento de sus hijos e hijas, con el fin de identificar al instante cualquier cambio de conducta.
- ✦ Permanezca atento al rendimiento académico, puede ser un punto clave para averiguar si existe un problema de violencia. Es fundamental que supervise a los menores, pero también hay que enseñarles a enfrentar las distintas situaciones de la vida.
- ✦ Conozca a las personas con las que convive dentro y fuera de la escuela. Si no se relaciona con nadie, hay que platicar con él o ella para conocer las causas.
- ✦ Mantenga los canales de comunicación abiertos, recuerde que lo más importante es la calidad y no el tiempo de convivencia.
- ✦ Fomente la disciplina, utilice reglas específicas acordes con la edad, evitando los golpes y el maltrato psicológico.
- ✦ Acérquese y participe con las autoridades educativas de la escuela para estar al tanto de las actividades que se realizan, así como conocer su desempeño y comportamiento.
- ✦ Sea un ejemplo de convivencia sin violencia, en su relación de pareja, como padre o madre, como vecinos, al conducir un automóvil, al solucionar un conflicto.

Para enfrentar el acoso escolar lo más importante es tener información veraz, además de enviar claramente el mensaje “estoy aquí para apoyarte”. El siguiente paso es elaborar un plan de acción conjunto, dependiendo de la magnitud del acoso escolar, es posible que sea necesario informar a las autoridades educativas y en otros casos buscar apoyo de profesionales e instituciones especializadas en el tema.



# DEPRESIÓN, ANSIEDAD, ESTRÉS Y TRASTORNOS ALIMENTICIOS

## ¿Le parece conocido?

“Desde hace algunas semanas he notado que Dani, mi hija, llegando de la escuela se encierra en su habitación y no desea salir. La he notado triste, enojada, creo que le preocupa su apariencia física, ha intentado bajar de peso pero no lo consigue; aunque no es gordita, sí está por encima de su peso ideal. Por otro lado, a mi hijo Alex lo he notado nervioso, a veces se da por vencido con facilidad, en ocasiones se llena de actividades y al menos una vez a la semana lo veo estresado; si algo no le sale bien a la primera, se enoja; mientras estamos hablando se muerde las uñas, no deja de mover la rodilla, menciona que le duele la cabeza con frecuencia, además de que por periodos duerme mucho y en otras ocasiones no logra conciliar el sueño.”

## Cuál es el problema

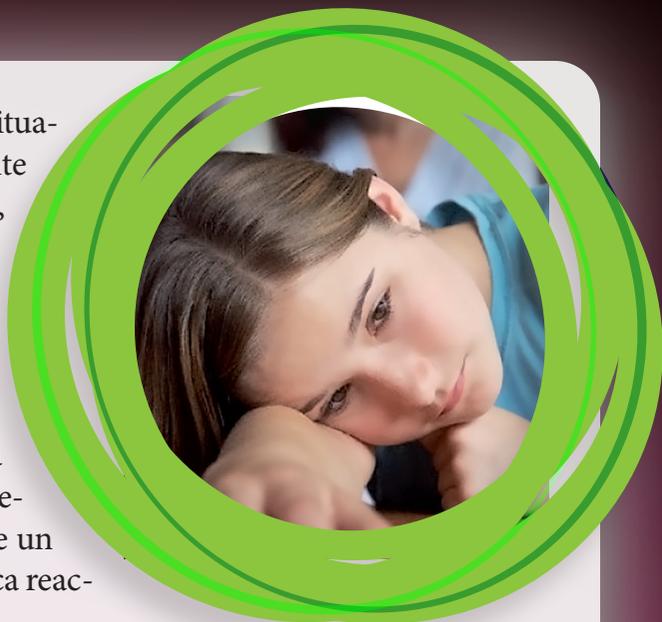
Estrés, ansiedad, depresión, bulimia, anorexia y otras problemáticas son términos que se escuchan con mayor frecuencia en nuestros días. Estas situaciones pueden presentarse de manera aislada o asociadas al uso de drogas.

Los cambios en el estado de ánimo son normales: tristeza, alegría, enojo, miedo; de igual manera se experimentan estrés y ansiedad ante muchas cosas, incluso hay un estrés que es necesario para ejecutar una conducta y para salvaguardar la integridad personal en situaciones de emergencia.

Se ha preguntado ¿qué pasaría si ante una situación inesperada no sintiera ansiedad? Seguramente habría incapacidad para reaccionar ante el peligro, o desinterés por obtener un logro. La ansiedad y el estrés bajo ciertas condiciones y cierto nivel son parte de la vida cotidiana.

Estrictamente hablando, el estrés está dentro de los trastornos de ansiedad, se refiere a la reacción que una persona tiene al estar expuesta a un acontecimiento traumático. En esta guía nos referiremos al estrés como la respuesta personal ante un evento que altera nuestro estado emocional, provoca reacciones fisiológicas y conductuales en el organismo.

Asimismo, al experimentar una pérdida o fracaso los síntomas depresivos son inevitables; sin embargo, el problema surge cuando no es posible regresar al estado de normalidad en un periodo prolongado, cuando este conjunto de síntomas afecta otras áreas de la vida, tales como las relaciones interpersonales, la escuela o el trabajo.



## **Cómo identificar el problema en adolescentes**

### **A. Depresión**

- ✦ Sentimientos constantes de tristeza, ansiedad o vacío.
- ✦ Desesperanza.
- ✦ Sentimientos de culpa, inutilidad e incapacidad.
- ✦ Falta de interés en actividades y pasatiempos.
- ✦ Cansancio.
- ✦ Problemas para concentrarse, recordar o tomar decisiones.
- ✦ Problemas para dormir o madrugar, o bien dormir de más.
- ✦ Comer más o menos de lo acostumbrado.
- ✦ Pérdida de peso o sobrepeso en poco tiempo.

- ✦ Pensamientos de muerte o de suicidio con o sin intentos.
- ✦ Intranquilidad o irritabilidad.

#### B. Ansiedad

- ✦ Inquietud o impaciencia.
- ✦ Fatiga o cansancio crónico.
- ✦ Dificultad para concentrarse.
- ✦ Irritabilidad.
- ✦ Tensión muscular.
- ✦ Alteraciones del sueño (dificultad para conciliar o mantener el sueño o sensación de no descansar aun cuando se ha dormido suficientes horas).

#### C. Estrés

- ✦ Irritabilidad.
- ✦ Tensión muscular.
- ✦ Dolores de espalda y cabeza.
- ✦ Cansancio.
- ✦ Dificultad para concentrarse.
- ✦ Respuestas exageradas de sobresalto.
- ✦ Aislamiento.
- ✦ Bajo rendimiento escolar.

#### D. Trastornos de la conducta alimentaria

- ✦ Desaparecer después de las comidas, encerrarse en el baño.
- ✦ Hiperactividad, incremento de actividades extraescolares y horas de estudio.
- ✦ Interés por las dietas, la ropa y la moda.
- ✦ Preocupación por lo que comen los demás.
- ✦ Tendencia a ocultar el cuerpo: uso de ciertos pantalones de manera exclusiva o de ropa muy amplia.



- ✦ Evitar ciertas comidas o alimentos.
- ✦ Comer de pie.
- ✦ Retraimiento creciente.
- ✦ Irritabilidad, mal humor constante.
- ✦ Ingesta excesiva o restricción total de líquidos.
- ✦ Preocupación por las calorías.
- ✦ Vómitos, escupir la comida, esconderla, tirarla o cortarla en trozos muy pequeños.
- ✦ Masticar despacio.
- ✦ Provocar riñas en las comidas y marcharse antes de terminar.
- ✦ Comer a solas o únicamente con ciertas personas.
- ✦ Lavarse con mucha rapidez los dientes.
- ✦ Quejarse de abdomen hinchado.

Es muy importante que en el caso de detectar algún indicador de depresión, ansiedad, estrés o trastornos alimenticios, solicite ayuda profesional para que se evalúe el problema y así evitar la progresión del mismo o descartar que se deba a características de personalidad propias de la edad. Por ejemplo, una de las manifestaciones frecuentes en la adolescencia son los cambios en el estado de ánimo, el profesional de la salud identificará si su tristeza es por la etapa de vida en la que se encuentra, por uso de sustancias u otra problemática.

**RECUERDE CIJ CONTIGO: ¡SOLICITE ASESORÍA SI LO CONSIDERA NECESARIO!**

Teléfono: 55 52 12 12 12

Whatsapp: 55 45 55 12 12

## Las causas

La salud mental y el bienestar psicosocial pueden alterarse por múltiples factores, entre los que destacan:

- ✦ Individuales: cambios en el ciclo escolar, pérdida de algún ser querido, experimentar momentos difíciles, estrés crónico, escasez de habilidades sociales, falta de control sobre las circunstancias (impotencia y desesperanza), creencias y pensamientos negativos, desequilibrio en los niveles químicos del cerebro y en las hormonas, y predisposición genética.
- ✦ Familiares: cambios bruscos de residencia o nivel socioeconómico, violencia intrafamiliar, divorcio o separación vivida con tensión o violencia.
- ✦ Sociales: violencia, escasez de recursos y oportunidades, desempleo, crisis económica.

### Qué hacer para cuidar la salud

- ✦ Promueva el desarrollo de un sistema fuerte de apoyo social y espiritual dentro de la familia. Las relaciones de apoyo sirven como un “amortiguador” contra el estrés, el cual algunas veces puede desencadenar depresión. Alimentar las creencias espirituales tiene un efecto favorable en estas situaciones emocionales. El yoga, la meditación, la conversación familiar y participar en actos que vayan de acuerdo con sus creencias, como la religión o la filosofía de vida, son actividades que nutren la espiritualidad.
- ✦ Contribuya a reducir el estrés en la familia. Una variedad de técnicas de relajación puede ayudar a lidiar con factores adversos que podrían contribuir a la depresión o al estrés. Ejemplos de esto incluyen la meditación, la respiración profunda, la relajación progresiva, los deportes y la música. Estas técnicas y actividades ayudan a identificar la tensión corporal y liberarla con ejercicios que relajan la mente y los músculos. También se puede reducir el estrés al dormir, descansar y con la puesta en práctica de diferentes alternativas de recreación.
- ✦ No permita que en su familia se fume ni lo haga usted; hay muchos mitos sobre los efectos “tranquilizantes” de la nicotina, aunque en realidad es un estimulante que aumentará la sensación de ansiedad y rápidamente generará una poderosa adicción, ¿para qué más problemas?



- ✦ Fomente el ejercicio físico en la familia. Se ha demostrado que caminar, trotar o correr son acciones particularmente benéficas para reducir el estrés y mejorar el estado de ánimo. El ejercicio aeróbico puede elevar los niveles de los químicos cerebrales que afectan el estado de ánimo, como endorfinas, adrenalina, serotonina y dopamina. Otros beneficios del ejercicio incluyen: pérdida de peso (si resulta necesaria), tono muscular, resistencia cardiovascular y oxigenación cerebral, generando endorfinas e incrementando la sensación de bienestar.
- ✦ Promueva horarios fijos y establezca menús de comida saludable en la familia. Llevar una dieta balanceada, baja en grasa, alta en fibra y rica en vitaminas y minerales es indispensable para sentirnos con energía y tener salud. Componentes alimentarios que podrían ser benéficos durante la depresión son las vitaminas del complejo B (encontradas en granos enteros como nueces, avellanas y almendras) y ácidos grasos omega 3 (encontrados en pescado y linaza). No permita que en la familia se consuman bebidas alcohólicas, son un depresor del sistema nervioso central.
- ✦ Propicie hábitos y horarios para dormir. Invite a sus hijos e hijas para que desde pequeños se acuesten a dormir a la misma hora y se habitúen a una cantidad razonable de sueño (aproximadamente ocho horas) por las noches. Si alguien en la familia padece de insomnio, busque un tratamiento adecuado, debido a que puede ser un factor de riesgo para la depresión y la ansiedad. No consuma medicamentos para dormir o tranquilizarse si no están prescritos por un médico; las consecuencias pueden ser fatales.
- ✦ Solicite apoyo profesional si se detectan algunos de los síntomas que se describieron. Actualmente se dispone de servicios especializados, de calidad y accesibles a la comunidad.

Algunas recomendaciones para que madres y padres fomenten en sus hijos e hijas el cuidado y la aceptación de su imagen corporal son:

- ✦ Mantener una alimentación adecuada.
- ✦ Reforzar los hábitos de higiene personal, tales como bañarse, lavarse las manos o cepillarse los dientes.
- ✦ Enseñarlos a aceptarse tal como son físicamente, evitando hacer comentarios negativos acerca de su cuerpo o su aspecto.
- ✦ Fomentar en ellos y en la familia en general la práctica de un deporte, haciéndoles ver la importancia que esto tiene para mantenerse saludables.
- ✦ Ayúdeles a desarrollar una imagen positiva de sí mismos, asegurándose de que luzcan bien, pero sobre todo que se sientan sanos.
- ✦ Hable con ellos sobre los riesgos de consumir drogas, enfatizando los daños que estas sustancias pueden causar al cuerpo (CECAD, 2006).



# CONSUMO DE TABACO, ALCOHOL Y OTRAS DROGAS

En el mundo existe un amplio consenso relativo a la importancia de reducir el consumo de drogas. De todas las estrategias, la más sencilla y costo-benéfica es la prevención (NIDA, 2004). Los daños asociados al abuso de drogas también son prevenibles: accidentes, daños a la salud física y mental, deserción escolar, violencia, entre otros.

Es necesario contar con información veraz acerca de las drogas, sus efectos, daños y consecuencias, a fin de orientar a los adolescentes y promover la reflexión en torno a su consumo.

## ¿Qué es una droga?

Una droga es “toda sustancia terapéutica o no que, introducida en el organismo por cualquier vía de administración (inhalación, ingestión, fricción, administración parenteral, endovenosa), produce una alteración del natural funcionamiento del sistema nervioso central del individuo y es, además, susceptible de crear dependencia, ya sea psicológica, física o ambas, de acuerdo con el tipo de sustancia, la frecuencia del consumo y la permanencia en el tiempo” (NOM-028-SSA2-2009).

Existen varios tipos de drogas, por ejemplo el alcohol y el tabaco, la marihuana, la cocaína y la heroína. Se distinguen, según su origen, en drogas naturales (provenientes de alguna planta) o sintéticas (elaboradas a partir de sustancias químicas). La característica que comparten es que al ser ingeridas por cualquier vía de administración se incorporan al torrente sanguíneo hasta llegar al cerebro, donde producen diferentes efectos, ya sea excitar, relajar o distorsionar la realidad.

El uso de drogas tiene importantes repercusiones en la salud y el desarrollo de los hijos e hijas, principalmente durante la adolescencia, ya que algunos de los principales efectos de estas sustancias conllevan otro tipo de riesgos; por ejemplo, accidentes de tránsito, peleas, problemas con la autoridad, relaciones sexuales sin protección, entre otros.

Otro de los riesgos del consumo de drogas es su potencial para generar “tolerancia” y posteriormente “dependencia”, ya sea física, psicológica o ambas.

La tolerancia es la necesidad de consumir cantidades crecientes de la sustancia para alcanzar el efecto deseado (Alonso, Salvador, Suelves, Jiménez, Martínez, 2004).

La adicción es definida como una enfermedad crónica del cerebro, a menudo con recaídas, caracterizada por la búsqueda compulsiva de consumir drogas, pese a las consecuencias nocivas para el usuario de drogas y quienes lo rodean (Volkow, 2008).

Para las instituciones expertas, tanto a nivel nacional como mundial, el consumo inadecuado de drogas lícitas y el uso (incluyendo la experimentación) de cualquier sustancia ilícita se considera un problema de salud. Debido a que con el uso de drogas suceden cambios en el cerebro que alteran el autocontrol y la habilidad de aplazar o resistir los deseos intensos de consumir, entre más joven sea el usuario, mayor es el riesgo de adicción (NIDA, 2006). Entre más pronto se detecte el problema y se emprendan acciones oportunas, la posibilidad de resolver la situación con eficacia es mayor.

### **Cómo identificar el problema en niñas, niños, adolescentes y jóvenes**

- ✦ Cambios personales: el estado de ánimo se altera repentinamente, pasando del buen humor a la irritabilidad, pueden tornarse agresivos o sumamente pasivos; pérdida del interés por actividades diarias que antes realizaba, como pasatiempos, hábitos y rutinas; mente constantemente, empieza a pedir dinero prestado o tiene dinero de modo inexplicable; utiliza aromatizantes, inciensos y desodorantes en su habitación, además puede usar chicles, pastillas o cualquier cosa para disimular su aliento.
- ✦ Señales físicas: la forma de vestir puede modificarse, la apariencia, la higiene y el arreglo personal se deterioran, presentan alteraciones en el sueño o la alimentación, mirada perdida, ojos rojos, nariz congestionada,

sed excesiva, inquietud, ansiedad (morderse las uñas, rascarse, arrancarse cabello, incluso hacerse cortes en la piel).

- ✦ Aspectos sociales: bajan las calificaciones, faltan a clases, reciben sanciones por su comportamiento en la escuela, cambian de amigos, pueden volverse aislados y evitan el contacto con los adultos.

La siguiente información puede ayudar a identificar el tipo de droga que probablemente se consume, con el fin de apoyar la detección oportuna de cualquier indicio de consumo, aunque cabe precisar que el diagnóstico tanto de abuso de sustancias como de adicción sólo puede realizarlo un especialista.

| SUSTANCIA | SIGNOS Y SÍNTOMAS DE CONSUMO  | SÍNDROME DE ABSTINENCIA <sup>1</sup>   |
|-----------|---|--|
| ALCOHOL   | <ul style="list-style-type: none"> <li>✦ Aliento alcohólico.</li> <li>✦ Disminución de los reflejos.</li> <li>✦ Las pupilas se dilatan (aumentan de tamaño) y aumenta la frecuencia cardiaca (taquicardia).</li> <li>✦ Marcha inestable.</li> <li>✦ Dificultad para mantenerse de pie por falta de equilibrio.</li> <li>✦ Lenguaje poco claro.</li> <li>✦ Resacas.</li> <li>✦ Actitud agresiva.</li> <li>✦ Alteración del juicio. Se altera la percepción de la realidad y se pierde capacidad para tomar decisiones.</li> <li>✦ Lagunas mentales.</li> <li>✦ Deterioro de la concentración y atención.</li> <li>✦ Inestabilidad emocional.</li> <li>✦ Conflictos en la escuela, la familia y las relaciones sociales.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>✦ Hiperactividad.</li> <li>✦ Taquicardia.</li> <li>✦ Temblor de manos.</li> <li>✦ Insomnio o dormir suficiente pero seguir cansado.</li> <li>✦ Náuseas y vómito.</li> <li>✦ Dolores de cabeza.</li> <li>✦ Ansiedad.</li> <li>✦ Agitación.</li> <li>✦ Crisis convulsivas.</li> </ul> |

<sup>1</sup> Se refiere al conjunto de sensaciones de malestar que se presentan cuando se deja de consumir una droga. Es indicador de adicción.

|                         |   |  |
|-------------------------|---|--|
| <p><b>TABACO</b></p>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>✦ Mal olor en cabello, piel y ropa.</li> <li>✦ Aliento desagradable.</li> <li>✦ Dientes manchados y dedos amarillos.</li> <li>✦ Dolor de cabeza.</li> <li>✦ Baja resistencia física por falta de oxigenación.</li> <li>✦ Cansancio al realizar actividades físicas como caminar, subir escaleras, correr.</li> <li>✦ Tos constante.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>✦ Deseo incontrolable por fumar.</li> <li>✦ Irritabilidad.</li> <li>✦ Dificultad para concentrarse.</li> <li>✦ Aumento del apetito.</li> <li>✦ Ansiedad.</li> </ul> |
| <p><b>MARIGUANA</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>✦ Ojos irritados y dilatación pupilar (aumentan de tamaño).</li> <li>✦ Taquicardia.</li> <li>✦ Desconfianza e ideación paranoide (sensación de ser perseguido, observado o que las personas hablan de él o lo critican).</li> <li>✦ Aumento del apetito y sequedad de boca.</li> <li>✦ Dificultad para ejecutar procesos mentales complejos como aprendizaje y memoria.</li> <li>✦ Ansiedad, disforia (emoción desagradable o molesta como la inquietud o la tristeza) o retraimiento social.</li> <li>✦ Deterioro de la memoria inmediata.</li> <li>✦ Cambios repentinos en el estado de ánimo, psicológicos o conductuales (puede estar contento y después de consumir ponerse melancólico, o pasar de un estado de tensión a uno de relajación de manera súbita)</li> <li>✦ Descuido en la higiene personal.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>✦ Irritabilidad.</li> <li>✦ Ansiedad e inquietud.</li> <li>✦ Temblores y escalofríos.</li> <li>✦ Náusea.</li> <li>✦ Alteraciones del sueño.</li> </ul>              |

|                                  |   |  |
|----------------------------------|---|--|
| <p><b>COCAÍNA/<br/>CRACK</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>✦ Dilatación de pupilas.</li> <li>✦ Incremento del ritmo cardiaco, tensión arterial y temperatura corporal.</li> <li>✦ Disminución del apetito.</li> <li>✦ Aplanamiento emocional (no muestra alegría, tristeza, enojo ni otra emoción) y retraimiento social (evita reuniones, permanece mucho tiempo a solas, se aleja de amigos y familiares).</li> <li>✦ Conductas repetitivas.</li> <li>✦ Alteración del juicio. Se altera la percepción de la realidad y se pierde capacidad para tomar decisiones.</li> <li>✦ Euforia, relajación y bienestar pasajeros.</li> <li>✦ Descuido en la higiene personal.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>✦ Fatiga y pesadillas.</li> <li>✦ Aumento o disminución del sueño.</li> <li>✦ Aumento del apetito.</li> <li>✦ Ansiedad, agitación y depresión.</li> </ul>                                     |
| <p><b>METANFETAMINAS</b></p>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>✦ Respiración agitada.</li> <li>✦ Aumento de la temperatura corporal.</li> <li>✦ Daños en la dentadura.</li> <li>✦ Agresividad.</li> <li>✦ Hemorragias nasales.</li> <li>✦ Inestabilidad en el estado de ánimo.</li> <li>✦ Ideación paranoide (sensación de ser perseguido, observado o que las personas hablan de él o lo critican).</li> <li>✦ Alteraciones del sueño.</li> <li>✦ Movimientos corporales excesivos e hiperactividad.</li> <li>✦ Pérdida de apetito y peso corporal.</li> <li>✦ Aislamiento.</li> <li>✦ Descuido de la higiene personal.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>✦ Agotamiento intenso.</li> <li>✦ Urgencia por consumir.</li> <li>✦ Ansiedad, depresión y ataques de pánico.</li> <li>✦ Trastornos del sueño.</li> <li>✦ Delirios y alucinaciones.</li> </ul> |

|                       |  |   |
|-----------------------|--|---|
| <p><b>ÉXTASIS</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>✦ Aumento de la temperatura corporal.</li> <li>✦ Dilatación pupilar.</li> <li>✦ Palidez.</li> <li>✦ Sudoración.</li> <li>✦ Temblores.</li> <li>✦ Rechinido de dientes.</li> <li>✦ Verborrea (hablar exageradamente sin congruencia entre las ideas o presentar un discurso reiterativo sobre un tema irrelevante).</li> <li>✦ Ansiedad y ataques de pánico.</li> <li>✦ Irritabilidad y conductas agresivas.</li> <li>✦ Descuido de la higiene personal.</li> </ul>                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>✦ Urgencia incontrolable por consumir.</li> <li>✦ Depresión, irritabilidad y paranoia.</li> <li>✦ Alteraciones del sueño.</li> <li>✦ Fatiga extrema.</li> </ul>  |
| <p><b>HEROÍNA</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>✦ Lentitud de reacciones psicomotoras.</li> <li>✦ Sequedad bucal.</li> <li>✦ Náuseas y vómito.</li> <li>✦ Pérdida de peso y desnutrición.</li> <li>✦ Dolor muscular.</li> <li>✦ Desmayos.</li> <li>✦ Insomnio.</li> <li>✦ Las dosis altas provocan un estado de trance (se sumerge en su mundo, pierde el interés y la capacidad para comunicarse).</li> <li>✦ Aplanamiento emocional (no muestra alegría, tristeza, enojo ni otra emoción).</li> <li>✦ Descuido de la higiene personal.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>✦ Ansiedad e inquietud.</li> <li>✦ Irritabilidad.</li> <li>✦ Trastornos del sueño.</li> <li>✦ Dolor intenso de piernas y espalda.</li> <li>✦ Diarrea, vómito y fiebre.</li> <li>✦ Hipertensión y taquicardia.</li> <li>✦ Urgencia por consumir.</li> </ul> |

## INHALABLES

- ✦ Aumento del ritmo cardiaco y respiración.
  - ✦ Mareo, náusea y aturdimiento.
  - ✦ Dificultad para ponerse de pie o caminar por pérdida del equilibrio.
  - ✦ Irritación en la boca, mucosa nasal y vías respiratorias.
  - ✦ Pérdida de coordinación, temblores y agitación incontrolable.
  - ✦ Hiperactividad e insomnio.
  - ✦ Pérdida de apetito y peso corporal.
  - ✦ Cambios drásticos del estado de ánimo.
  - ✦ Irritabilidad y conductas agresivas.
  - ✦ Depresión.
  - ✦ Descuido extremo del aspecto personal y la higiene.
- ✦ Ansiedad.
  - ✦ Insomnio.
  - ✦ Temblores.
  - ✦ Crisis convulsivas.

## Las causas

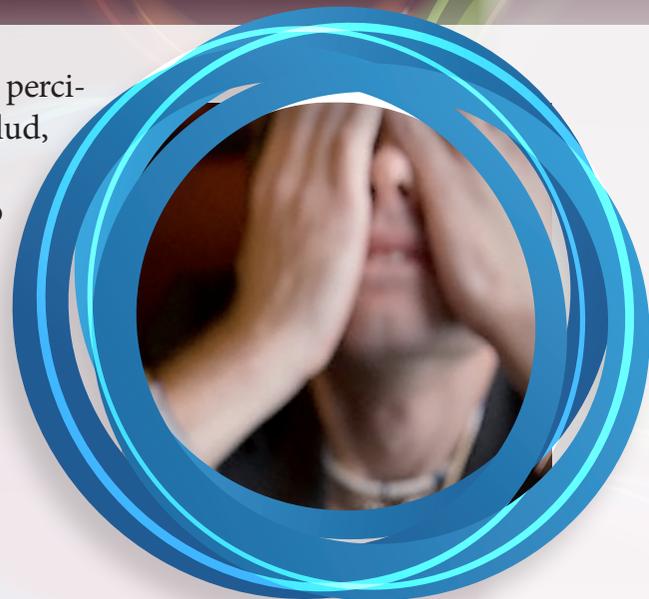
El fenómeno del uso y abuso de drogas es complejo y multidimensional, afecta no sólo al bienestar físico y mental de quien consume, también altera la vida familiar y se ha convertido en un problema de salud pública, de tal forma que para hacerle frente es necesaria la participación de todos.

## Qué hacer ante el consumo de drogas

A. Cuando hay sospechas.

- ✦ Mantenga la calma, estos problemas se solucionan mejor con la cabeza fría.
- ✦ Busque la mayor información posible, asegúrese de que sea veraz y actual; haga preguntas directas, trate de comprender cualquier respuesta que obtenga.
- ✦ Evite las acusaciones sobre el consumo, procure mencionar sus sospechas y las razones que tiene para estar preocupado (más que enojado).

- ✦ Escuche atentamente los problemas que percibe su hijo, enfatice su interés por su salud, sus emociones y su bienestar integral.
- ✦ Trate de dimensionar el problema, esto significa que no exagere la situación, pero tampoco minimice si detecta algún riesgo o indicio de consumo. Se trate de tabaco y alcohol o de drogas ilícitas, es necesario que emprenda algunas acciones preventivas.



#### B. Cuando se confirma el consumo

- ✦ Mantenga la calma, es difícil, pero procure tener tranquilidad para afrontar el problema y conocer las razones por las que su hijo o hija ha decidido consumir alguna sustancia.
- ✦ Trate de ser solidario y comprensivo, pero también desapruebe el consumo.
- ✦ Ofrezca su ayuda, busque información científica sobre las drogas y los peligros de su consumo y transmítala de forma concreta a su hija o hijo.
- ✦ Tenga paciencia, es común que un problema de uso o abuso de drogas lleve tiempo en resolverse y las recaídas sean frecuentes; aunque el uso experimental (de primera vez u ocasional) tiene solución si se actúa con rapidez y sensatez.
- ✦ Realice un ejercicio autocrítico sobre el uso y la disponibilidad de sustancias en las familias, incluyendo alcohol y tabaco.
- ✦ Consulte con especialistas de Centros de Integración Juvenil o de otra institución seria para que lo asesoren profesionalmente. Asista a las actividades preventivas que están diseñadas para familiares.

#### **¿Es recomendable emplear el antidoping con hijos e hijas?**

Actualmente existen las denominadas Pruebas Rápidas de Detección de Drogas a través de la orina. Su aplicación ofrece resultados preliminares para identificar la presencia

de algunas drogas; sin embargo, cuando éstos resulten positivos deben confirmarse con pruebas de laboratorio.

Conviene aplicar una prueba de detección cuando exista la sospecha del uso de drogas o medicamentos en grupos o personas específicas. Especialmente, cuando se observan cambios en la personalidad, el aspecto físico o modificaciones radicales en las actividades cotidianas y el uso del tiempo libre; por ejemplo, adolescentes que frecuentan lugares donde la distribución y el uso de sustancias puede ser una práctica común, por lo que es conveniente solicitar la prueba para descartar o confirmar el consumo e implementar acciones.

Es importante tomar en cuenta que establecer una detección temprana parece positivo; sin embargo, puede generar una serie de reflexiones, emociones y cambios en la vida de la persona que deben atenderse con las estrategias adecuadas y oportunas a las necesidades de cada quien. De tal forma que es recomendable acercarse con un especialista antes de tomar una decisión, recuerde que contar con información confiable aumenta la probabilidad de atender eficazmente un problema emergente de consumo de drogas.

En Centros de Integración Juvenil le podemos orientar con información actualizada y brindar recomendaciones que han demostrado su eficacia para hablar sobre estos temas con hijos e hijas.

Les invitamos a formar parte de la comunidad en Facebook: Team Madres Padres, donde diariamente se comparte información relacionada a la crianza.

<https://www.facebook.com/groups/teammadrespadres>



# BIBLIOGRAFÍA

- Alonso, C., Salvador, T., Suelves, J., Jiménez, R., Martínez, I. (2004). *Prevención de la A a la Z. Glosario sobre la prevención del abuso de drogas*, Centro de Estudios sobre Promoción de la Salud, Plan Nacional sobre Drogas.
- American Psychiatric Association (2022). *Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales DSM-5-TR*. Washington, DC, EE. UU.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191-215.
- Bandura, A. (1978). The self-system in reciprocal determinism, *American Psychologist*, 33, 344-358.
- Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 37, 122-147. [artículo clásico publicado en la APA]
- Centros de Integración Juvenil (2012). *Principios básicos para una educación eficaz. Guía práctica para la prevención de adicciones*. Dirección de Prevención, México: Centros de Integración Juvenil.
- Cruz Martín del Campo, S., León Parra, B. y Angulo Rosas, E. A. (2019). *Lo que hay que saber sobre drogas*. México: Centros de Integración Juvenil.
- Centros de Integración Juvenil (2021). *Evita que tus hijos e hijas consuman drogas... Lo que en familia debemos saber*. México: CIJ-Dirección de Prevención.
- Centros de Integración Juvenil (1999). *Cómo proteger a tus hijos contra las drogas. Guía práctica para padres de familia*. México: CIJ-Dirección de Prevención.
- Consejo Estatal contra las Adicciones (2006). *Habilidades para la vida. Manual para padres de familia*. Secretaría de Salud Pública. Sonora: CECAD.
- Durán, G., Tébar P., Ochando K., Martí C., Bueno C., Pin A., Cubel A., Genís G., (2002). *Manual didáctico para la escuela de padres*. España: Fundación para el Estudio, Prevención y Asistencia a las Drogodependencias.
- Gervilla, A., Tébar M. D., Ochando, B., Martí, M.A., Bueno, J., Pin, G., Cubel, M.A., Genís, M.R. (2002). *Manual Didáctico para la escuela de padres*. Fundación para el Estudio, Prevención y Asistencia a las Drogodependencias. España: FEPAD. Recuperado de <http://www.pnsd.msc.es/Categoria2/publica/pdf/EscuelaPadres.pdf>

- Hawkins, J., Catalano, D. y Miller, J. (1992) "Risk and protective factor for alcohol and other drug problems in adolescents and early adulthood: Implications for substance abuse prevention". *Psychological bulletin* 112 (1) 64 -105.
- Instituto Internacional de Estudios sobre la Familia (2010). *Guía práctica para padres y profesionales de la salud sobre el reconocimiento y la prevención familiar de adicciones*. España: Autor.
- Instituto Europeo de Estudios en Prevención (2009). *Drogas, hijos adolescentes y dudas ¿cómo actuar?* Ministerio de Sanidad y Consumo. España. Recuperado de [http://www.irefrea.org/uploads/PDF/Ros%20et%20al\\_2009\\_Manual%20Padres.pdf](http://www.irefrea.org/uploads/PDF/Ros%20et%20al_2009_Manual%20Padres.pdf)
- National Institute on Drug Abuse –NIDA- (2006). *Drugs Abuse Prevention: Articles that address U.S.*: Autor.
- National Institute on Drug Abuse –NIDA- (2004). *Como prevenir el uso de drogas en niños y adolescentes*. U.S.: Autor.
- Organización Mundial de la Salud (s/f). *Salud mental y bienestar psicosocial del niño en situaciones de gran escasez de alimentos*. Ginebra: Autor.
- Ortega, R. (Comp.) (2010). *Agresividad injustificada, bullying violencia escolar*. Madrid, España: Alianza Editorial.
- Ortega, R. y cols. (1998): *La Convivencia Escolar: Qué es y cómo abordarla*. Sevilla. Consejería de Educación y Ciencia. Recuperado de <http://www.educacionenvalores.org/IMG/pdf/convivenciaqosarioortega.pdf>
- Pedrero P., Ruiz Sánchez De León, J., Verdejo, G., Llanero, L., Ambrosio, F. (2011). *Neurociencia y adicción*. España: Sociedad Española de Toxicomanías.
- Rollnick S, & Miller, W.R. (1995). What is motivational interviewing? *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 23, 325-334. Disponible en <http://www.stephenrollnick.com/index.php/all-commentary/64-what-is-motivational-interviewing>.
- Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz; Instituto Nacional de Salud Pública, Comisión Nacional Contra las Adicciones, Secretaría de Salud. Encuesta Nacional de Consumo de Drogas, Alcohol y Tabaco 2016-2017: Reporte de Alcohol. Villatoro-Velázquez JA, Resendiz Escobar, E., Mujica Salazar, A., Bretón-Cirett, M., Cañas-Martínez, V., Soto-Hernández, I., Fregoso-Ito, D., Fleiz-Bautista, C., Medina-Mora ME., Gutiérrez-Reyes, J., Franco-Núñez, A., Romero-Martínez, M. y Mendoza-Alvarado, L. Ciudad de México, México: INPRFM; 2017.
- Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz; Instituto Nacional de Salud Pública, Comisión Nacional Contra las Adicciones, Secretaría de Salud. Encuesta

- Nacional de Consumo de Drogas, Alcohol y Tabaco 2016-2017: Reporte de Tabaco. Reynales- Shigematsu LM, Zavala-Arciniega L, Paz-Ballesteros WC, Gutiérrez-Torres DS, García-Buendía JC, Rodríguez-Andrade MA, Gutiérrez-Reyes, J., Franco-Núñez, A., Romero-Martínez, M. y Mendoza-Alvarado, L. Ciudad de México, México: INPRFM; 2017.
- Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz; Instituto Nacional de Salud Pública, Comisión Nacional Contra las Adicciones, Secretaría de Salud. Encuesta Nacional de Consumo de Drogas, Alcohol y Tabaco 2016-2017: Reporte de Drogas. Villatoro-Velázquez JA, Resendiz Escobar, E., Mujica Salazar, A., Bretón-Cirett, M., Cañas-Martínez, V., Soto-Hernández, I., Fregoso-Ito, D., Fleiz-Bautista, C., Medina-Mora ME., Gutiérrez-Reyes, J., Franco-Núñez, A., Romero-Martínez, M. y Mendoza-Alvarado, L. Ciudad de México, México: INPRFM; 2017.
- Salazar, A., Bretón-Cirett, M., Cañas-Martínez, V., Soto-Hernández, I., Fregoso-Ito, D., Fleiz-Bautista, C., Medina-Mora ME., Gutiérrez-Reyes, J., Franco-Núñez, A., Romero-Martínez, M. y Mendoza-Alvarado, L. Ciudad de México, México: INPRFM; 2017.
- Secretaría de Salud (2009). Norma Oficial Mexicana NOM-028-SSA2-2009, para la prevención, tratamiento y control de las adicciones. Diario Oficial de la Federación. México.
- Vela, R., Roa, M., (2008). Adolescencia y familia. Cómo mejorar la relación con los hijos e hijas adolescentes y prevenir el consumo de drogas. España: CEAPA.
- Volkow, N., (2008). Cómo la ciencia ha revolucionado nuestro entendimiento de la drogadicción. En National Institute on Drugs Abuse. Las drogas, el cerebro y el comportamiento: la ciencia de la adicción. USA: Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos Institutos Nacionales de la Salud. Recuperado de:  
[http://www.drugabuse.gov/scienceofaddictionSP/SoA\\_Spanish.pdf](http://www.drugabuse.gov/scienceofaddictionSP/SoA_Spanish.pdf)
- Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz; Comisión Nacional Contra las Adicciones, Secretaría de Salud. Encuesta Nacional de Consumo de Drogas en Estudiantes 2014: Reporte de Drogas. Villatoro-Velázquez JA, Oliva Robles, N., Fregoso Ito, D., Bustos Gamiño, M., Mujica Salazar, A., Martín del Campo Sánchez, R., Nanni Alvarado, R. y Medina-Mora, ME.. México, DF. México: INPRFM; 2015.



Centros de  
Integración  
Juvenil, A.C.

## 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)

#MejorInfórmate

