

Libro de los y las jóvenes

¡Aguas con las adicciones!



3^a
edición



Mi nombre es: _____

Vivo en: _____

¡Aguas con las adicciones!



Secretaría de Educación Pública
Dirección General del INEA
Dirección Académica

Coordinación académica
Sara Elena Mendoza Ortega
Ivette Núñez Bravo

Autoría
Patricia Pérez Gómez
Marcela Pérez López
Araceli Borja Pérez

Revisión de contenidos
Sara Elena Mendoza Ortega
Marcela Pérez López

Revisión de textos
Esther Schumacher García
Águeda Saavedra Rodríguez
Luz Pérez Moreno Colmenero
Rocío González Díaz
Socorro Martínez de la Vega

Coordinación gráfica y cuidado de la edición
Greta Sánchez Muñoz
Adriana Barraza Hernández

Seguimiento editorial
María del Carmen Cano Aguilar

Revisión editorial
Águeda Saavedra Rodríguez
Sonia Zenteno Calderón

Diseño gráfico
Aurora Alvarado
Ricardo Figueroa Cisneros

Diseño de portada
Ricardo Figueroa Cisneros

Ilustración de portada
Dalia Lilia Alvarado Diez

Ilustración de interiores
Ismael David Nieto Vital

Fotografía
Manuel Velázquez

Actualización de contenidos 2014
Rosalia Mejía Mejía

Revisión de contenidos
Sara Elena Mendoza Ortega
Patricia Pérez Gómez

Revisión editorial
Eliseo Brena Becerril
Laura de la Torre Rodríguez

Diagramación
Norma García Manzano

Agradecemos la colaboración de la Dirección General de Materiales y Métodos Educativos de la Subsecretaría de Educación Básica y Normal de la Secretaría de Educación Pública. Consejo Nacional contra las Adicciones. Instituto Mexicano de la Juventud. Centros de Integración Juvenil, A.C. Instituto de Educación Preventiva y Atención de Riesgo, A.C. Así como a Sinto Espresate Renau de la revista *LiberAddictus*, a Mario Bejos Lucero, a Fanny Feldman y a Patricia Reyes del Olmo.

Agradecemos especialmente la colaboración de los y las jóvenes del Círculo de estudio de la Casa del Niño de la Delegación Cuauhtémoc y del Centro contra las adicciones I.A.P., grupo *Ama la vida*.

Este material tiene como antecedente los contenidos de la primera y segunda edición. Primera edición. Coordinación académica: Sara Elena Mendoza Ortega, Yvette Núñez Bravo. Autoría: Marcela Pérez López, Araceli Borja Pérez, Patricia Pérez Gómez. Coordinación gráfica y cuidado de la edición: Greta Sánchez Muñoz. Diseño gráfico: Abel Alonso Villagrán, Patricia McGregor Cámara. Ilustración: Miguel Martínez. Formación: Alan Luna Polo Brito. Fotografía: Manuel Velázquez. Segunda edición.- Revisión de contenidos: Sara Elena Mendoza Ortega, Marcela Pérez López, Jimena Garduño Córdoba. Revisión de textos: Esther Schumacher García, Águeda Saavedra Rodríguez, Luz Pérez Moreno Colmenero, Rocío González Díaz, Socorro Martínez de la Vega. Revisión editorial: Laura Sainz Olivares, Marcela Zubieta, Luis Antonio Díaz García. Coordinación gráfica y cuidado de la edición: Greta Sánchez Muñoz, Adriana Barraza Hernández, Guadalupe Pacheco Marcos. Diseño gráfico: Juan Manuel Morraz.

¡Aguas con las adicciones! Libro de los y las jóvenes. D.R. 2000 © Instituto Nacional para la Educación de los Adultos, INEA. Francisco Márquez 160, Col. Condesa, México, D.F., C.P. 06140.
3ª edición 2006.
Actualización 2014.

Esta obra es propiedad intelectual de sus autoras y los derechos de publicación han sido legalmente transferidos al INEA. Prohibida su reproducción parcial o total por cualquier medio, sin autorización escrita de su legítimo titular de derechos. Algunas veces no fue posible encontrar la propiedad de los derechos de algunos textos aquí reproducidos. La intención nunca ha sido la de dañar el patrimonio de persona u organización alguna, simplemente el de ayudar a personas sin educación básica y sin fines de lucro. Si usted conoce la fuente de alguna referencia sin crédito, agradeceremos establecer contacto con nosotros para otorgar el crédito correspondiente.

ISBN *Modelo Educación para la Vida y el Trabajo*. Obra completa: 970-23-0274-9
ISBN *¡Aguas con las adicciones!* Libro de los y las jóvenes: 970-23-0602-7

Impreso en México

Presentación 6

Unidad



Me quiero y me cuido

8

Tema 1

Que no te atrapen... No pierdas tu libertad 9

- Ante las drogas: la prevención
- Consumo de drogas
- Prevenir hace la diferencia
- ¿Otras adicciones?
- Inventariemos nuestras herramientas

Tema 2

¡Construyamos nuestra experiencia! 28

- Nuestra imagen personal
- Peleas con nuestra imagen
- La protección de nuestra autoestima

Tema 3

Yo siento, tú sientes 43

- Sentimientos en transformación
- El ejercicio, un arma contra el malestar
- El diálogo, nuestro mejor aliado
- Y, ¿las relaciones amorosas?
- No dejemos para mañana las dudas de hoy

Autoevaluación 64

Tema 1

Historia familiar, un recuento de vida 69

- ¿Qué me da mi familia? ¿Qué tomo y qué acepto?
- ¿Cómo me comunico con mi familia?

Tema 2

Mi lugar en la familia 82

- Diferencias en la familia y qué hacer
- Para entender a la familia

Tema 3

¿Alcoholismo o tabaquismo en la familia? 89

- Familias con problemas de alcoholismo
- El tabaco en la familia

Tema 4

¡Cuidado con la publicidad! 101

- “El león no es como lo pintan”, publicidad y drogas
- “No todo lo que brilla es oro”

Autoevaluación 109

Tema 1**Enfrentemos las presiones del grupo** 113

- Somos parte del grupo
- Actuemos de acuerdo con lo que pensamos y sentimos
- Poder decir sí o no
- Tomemos nuestras propias decisiones

Tema 2**Aprovechemos nuestro tiempo** 131

- ¿En qué ocupamos nuestro tiempo?
- En busca de diversión

Tema 3**¡No te vayas con la finta: las drogas sí dañan!** 138

- ¿Por qué le entran a las drogas?
- ¡Entre más lejos, mejor!
- En campaña contra las drogas

Autoevaluación 160**Hoja de avances** 167

Presentación

El módulo *¡Aguas con las adicciones!* se dirige a los y las jóvenes que cursan su educación básica en el INEA.

El propósito de este módulo es fortalecer algunas actitudes y habilidades para prevenir el consumo de drogas, a través del análisis de nuestra forma de vida, en las relaciones con nuestros amigos y amigas, con la familia, el medio que nos rodea y los riesgos a los que estamos expuestos.

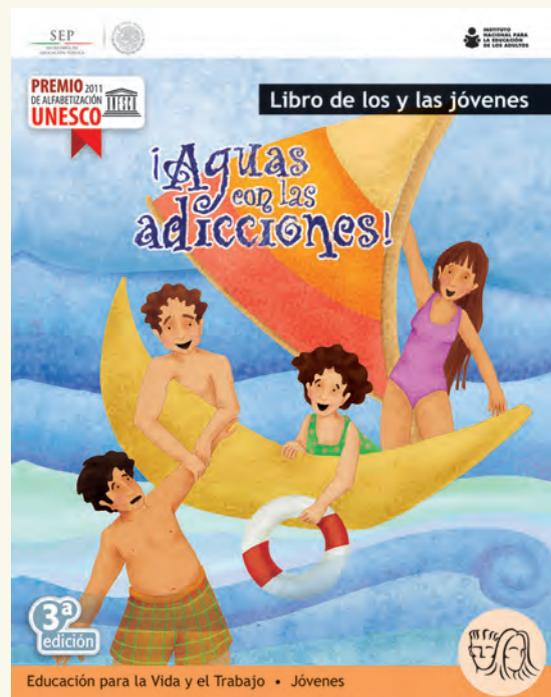
Hablaremos acerca de qué son las adicciones y cómo nos dañan; la importancia de la autoestima para prevenir el uso y abuso de drogas; la familia, sus valores, su comunicación; cómo desarrollar algunas habilidades para resolver problemas; así como los efectos de las adicciones en las familias.

También reflexionaremos sobre la importancia de aprender a enfrentar las presiones del grupo de amigos y amigas, cómo aprovechar mejor nuestro tiempo y cómo participar en actividades que ayuden a prevenir las adicciones en nuestra comunidad.

¿Qué contiene este libro?

Este libro está pensado para que los jóvenes participen activamente en su proceso de aprendizaje. Con este fin se incluyen:

- Indicaciones sobre los materiales en los que se debe consultar la información de cada tema.
- Información breve sobre algunos contenidos señalados de los temas.
- Diferentes tipos de actividades que favorecen la reflexión sobre nuestras experiencias; el análisis y la comprensión de la información; la obtención de conclusiones y la toma de decisiones en relación con alguna problemática.



¿Cómo trabajamos cada tema en este módulo?

Se inicia con la revisión de nuestra experiencia, es decir, la opinión que tenemos o lo que sabemos del tema.

Después, aparece la información general, estadísticas y testimonios, que nos servirán para analizar, reflexionar y realizar actividades o lecturas sobre cada tema. Esto ampliará nuestros conocimientos, nos ayudará a resolver algunas dudas, a comparar la nueva información con lo que ya sabemos y, si es el caso, a modificar nuestras ideas o forma de pensar.

Se finaliza con una reflexión sobre lo que pensamos del tema estudiado, para reconocer lo nuevo que aprendimos, así como la manera en que podríamos aplicarlo a nuestra vida.

¿Con qué materiales cuentas?

En el Libro de los y las jóvenes encontrarás información sobre los temas y las actividades que se deberán realizar.

Contarás con la Revista *¡Aguas con las adicciones!*, que incluye artículos relacionados con cada tema.

También podrás consultar el Folleto *Comunicación y relaciones interpersonales* para realizar algunos ejercicios.

Es importante que adquieras un cuaderno o libreta para realizar actividades como entrevistas, dibujos, etcétera; lo llamaremos carpeta personal.

Para obtener mejores resultados en tu aprendizaje, es conveniente:

- Leer la información de los materiales tantas veces como lo necesites.
- Subrayar las palabras que no entiendas y buscar su significado en el diccionario.
- Realizar todas las actividades que se proponen y compartir tus dudas o lo que has aprendido con tus compañeros del Círculo de estudio, amigos o familiares.

Esperamos que los temas que aquí se exponen, los materiales de apoyo, así como la experiencia de compartirlos con otros compañeros sean para todos atractivos y te motiven a continuar aprendiendo. ¡Adelante!

Unidad 1

Me quiero y me cuido



Que no te atrapen... No pierdas tu libertad

Un grave problema que se vive actualmente es el del consumo de drogas. No respeta edad, sexo, ni posición económica, y ocasiona muchas dificultades a quienes las consumen, a sus familias y a la sociedad en general.



Nuestro **propósito**

Reconocer la importancia de identificar los riesgos que representan las drogas y la forma en que nos pueden afectar a las y los jóvenes.

Ante las drogas: la prevención

¿Para qué sirve estudiar los problemas que nos pueden ocasionar el consumo de drogas?

¿Qué tienen que saber las y los jóvenes para cuidarse de los riesgos que representan las drogas?



Ser joven es empezar un camino por nuestra cuenta, en el que, entre otras cosas, tenemos que identificar los riesgos a los que estamos expuestos, como es el uso y abuso de las drogas, sobre todo si tomamos en cuenta que el inicio en su consumo se da cada vez a edades más tempranas.

A continuación se presentan algunos datos referidos a las drogas que se consumen con más frecuencia, por los adolescentes y la población en general, según la Encuesta Nacional de Adicciones (ENA, 2011).

Consumo de drogas

Tabaco

En México, 1.5 millones de personas de 12 a 65 años son fumadores activos con niveles altos de adicción (11.4%).

En la población de 12 a 17 años se estima que 1.7 millones de adolescentes son fumadores activos, de los cuales 65 000 tienen altos niveles de adicción, en su mayoría hombres.



Alcohol

La posible dependencia¹ al alcohol en la población de 12 a 65 años es del 6.2%, lo que equivale a 4.9 millones de personas.

Entre las y los jóvenes de 12 a 17, el 4.1% presenta dependencia al alcohol, en su mayoría hombres (6.2%), aunque las mujeres presentan un importante índice de consumo (2%).



Asimismo, de 2008 a 2011 creció el número de bebedores. Esta práctica tiene un inicio temprano, poco más de la mitad (55%) de la población que ha consumido alcohol inició antes de los 17 años².

Otro tipo de drogas

En el cuadro se indica el número de personas encuestadas que manifestaron haber consumido alguna de las siguientes drogas.



¹ En este estudio, se consideró posible caso de dependencia a los individuos que presentaron tres o más de los siguientes síntomas* dentro de los 12 meses previos a la entrevista: presencia de tolerancia, abstinencia, uso por más tiempo o mayor cantidad, deseo persistente o incapacidad de control, empleo de mucho tiempo para conseguir alcohol o recuperarse de sus efectos, reducción de actividades sociales, laborales o recreativas, así como el uso continuado a pesar de tener conciencia de sus evidentes consecuencias perjudiciales.

² "Encuesta Nacional de Adicciones 2011. Alcohol", http://encuestas.insp.mx/ena/ena2011/ENA2011_alcohol.pdf, p.27. Consultada el 25 de marzo de 2014 a las 19:00 h.

	Mariguana No. de casos	Inhalables No. de casos	Cocaína No. de casos	Tranquilizantes No. de casos
Hombres 12-17 años	236 114	72 356	51 643	16 616
18-34 años	2 299 113	351 252	1 444 795	212 526

	Heroína Opio No. de casos	Crack No. de casos	Anfetaminas No. de casos
Hombres 12-17 años	*	11 387	*
18-34 años	97 017	540 911	158 196

	Mariguana No. de casos	Inhalables No. de casos	Cocaína No. de casos	Tranquilizantes No. de casos
Mujeres 12-17 años	86 483	53 301	46 557	41 636
18-34 años	466 712	64 131	198 106	142 408

	Heroína Opio No. de casos	Crack No. de casos	Anfetaminas No. de casos
Mujeres 12-17 años	2 680	3 567	4 085
18-34 años	2 723	48 402	44 441

* El porcentaje obtenido es menor a 0.1

Información obtenida de la "ENA, 2011", http://encuestas.insp.mx/ena/ena2011/ENA2011_drogas_con_anexo.pdf, pp. 138-139.
Consultada el 25 de marzo de 2014 a las 19:00 h.

Como puedes observar en el cuadro anterior, para la población de 12 a 17 años, la droga de preferencia, tanto en hombres como en mujeres, es la marihuana, presentándose un aumento a partir de los 18 años, seguida de los inhalables y la cocaína; a diferencia de los hombres, las mujeres consumen más anfetaminas y heroína.

¿Qué edad tienes?

¿Cuáles son las principales drogas que consumen los hombres de tu edad?

Y, ¿cuáles consumen las mujeres de tu edad?

¿Cuáles drogas consideras de mayor riesgo?

¿Qué te llama la atención en esta información?

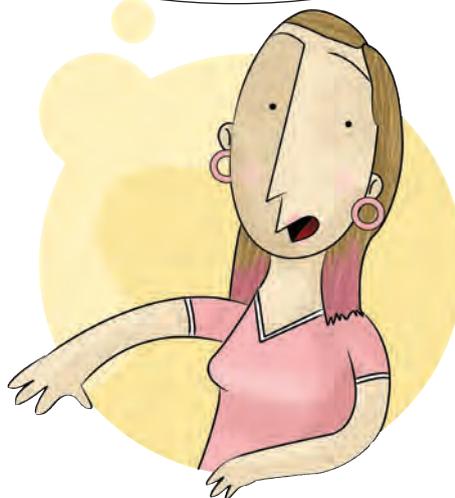
El uso de drogas puede provocar daños a quien las consume y a quienes le rodean, aunque a veces no de forma inmediata ni de la misma manera; esto dependerá del tipo de sustancia que se utilice, de la frecuencia con que se use, y de la cantidad y de la situación en que se consuma. Sin embargo, no hay que olvidar que estamos en riesgo, aun cuando se consuma por primera vez.

¿Cuántas veces hemos leído, escuchado o conocido de cerca este tipo de situaciones?

Se estrellaron cuando circulaban bajo los efectos del alcohol.



Se quedó en el "pasón" en una fiesta.



Atropellada al cruzar la avenida... Según dicen iba bajo los efectos del "chemo".



Murió de cáncer por el tabaquismo.



Menciona algún caso que conozcas, en el que alguien haya vivido alguna situación como las mencionadas.

¿Cuál sería la razón por la cual, a pesar de conocer estos riesgos, le entramos al consumo de drogas?

Una respuesta es que la mayoría de las personas se inicia en el consumo de drogas en la juventud o en la infancia, periodos en los que es difícil imaginar que pueda resultar perjudicial, y menos a largo plazo. De esta manera, empiezan a consumirlas en forma ocasional, en las fiestas, con amigos y amigas; hay quienes desde el principio lo hacen en forma excesiva. Esto puede llevar a que poco a poco se acostumbren a ellas y no puedan hacerlas a un lado, lo que en muchos casos llega a convertirse en una dependencia o adicción, de la que no es fácil salir.

Recuerda que...

La adicción o dependencia surge como resultado del consumo constante de drogas. Puede entenderse como una necesidad irresistible por usar algún tipo de droga de manera continua o por determinados periodos, ya que el cuerpo se acostumbra a ella.

Observa los casos siguientes y escribe debajo de cada uno si se trata de situaciones de consumo ocasional, abusivo o si ya existe una adicción.



Caso 1

Miguel necesita tanto el tabaco que, si se le acaban los cigarros en la madrugada, sale a comprarlos.



Caso 2

Mariana toma una o dos copas cuando se reúne con sus amigos y amigas.



Caso 3

Luis casi nunca toma bebidas alcohólicas, pero cuando va a alguna fiesta se siente tan a gusto que no puede parar de tomar.

A continuación se mencionan algunas características que puede presentar una persona que tiene una adicción o dependencia.

Analízalas y marca con una ✓ la que consideres que has experimentado o que hayas visto en otra persona:



- Toman la sustancia (alcohol, tabaco u otras drogas) con frecuencia, en cantidades mayores o durante un periodo más largo de lo que inicialmente acostumbraban.
- Utilizan su tiempo para conseguir, consumir o recuperarse de los efectos de la droga.
- Afectan sus actividades sociales, laborales y familiares.
- Realizan esfuerzos inútiles por controlar o interrumpir el consumo de la sustancia.

Describe el caso de una persona que conozcas que tenga o haya tenido problemas de adicción.

Aunque, como hemos visto, todas las drogas representan riesgos, poco se habla de ellas en la familia, en la escuela o en el trabajo. Es alarmante la ignorancia sobre sus efectos, así como las falsas ideas sobre su uso.

Al respecto es importante que reflexionemos.

- El alcohol y el tabaco son drogas llamadas legales que producen adicción y que en muchos casos son el camino para entrarle al consumo de drogas ilegales.
- El consumo de drogas, en muchos casos, es un aprendizaje que se adquiere en la convivencia familiar, con compañeros de trabajo y las amistades.
- Existe la idea muy difundida de que consumir algún tipo de droga es un signo de que se ha dejado atrás la infancia.
- Es posible divertirse sin consumir drogas.

¿De qué le serviría a tu familia conocer esta información?



Nota **informativa**

Legales o ilegales, todas las drogas son sustancias que alteran las funciones del cerebro y de otros órganos de quien las consume.

Prevenir hace la diferencia

Aunque cada persona que consume drogas vive experiencias diferentes, es posible identificar algunos riesgos comunes:

- Interferencias en las relaciones interpersonales.
- Daños a la salud, ya sea por el efecto directo sobre el organismo, por accidentes ocurridos bajo sus efectos, y hasta porque podemos perder el control y tener, por ejemplo, relaciones sexuales sin protección.
- Bajo sus efectos podemos realizar acciones que afecten nuestra seguridad, como participar en riñas o actos violentos.
- Adquirir una adicción o dependencia difícil de dejarla.

Todas las acciones que realizamos cada día, desde mover el dedo más pequeño de nuestro cuerpo, reconocer lo que nos rodea, identificar los colores y los olores, sentir dolor o placer, comer, leer y escribir, estudiar y trabajar, se originan en el cerebro, por eso se dice que este órgano es el que nos hace vivir y ser las personas que somos. Al respecto, ¿sabías que todas las drogas afectan las funciones cerebrales y las pueden dañar sin remedio? Conoce cómo vivieron esto algunos jóvenes.

Actividad: Un viaje al pasado



los siguientes casos y dibuja en los cuadros la vida de estos jóvenes.

Anahí alguna vez jugó, viajó, tuvo novios, estudió una carrera, pero después de un viaje de hongos todo acabó... Ahora vive en estado de coma, como una planta.

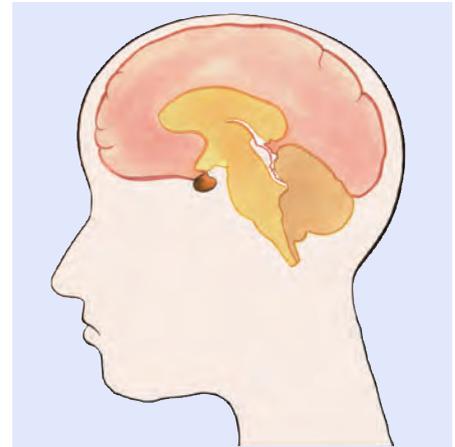
Sergio y su mejor amigo, Efrén, eran los galanes de la secundaria y muy amigueros. Todas sus amigas se “derretían” por ellos; en un “viaje con pastas” que hicieron, quedaron “tocados” para toda la vida.

¿Por qué crees que Anahí, Sergio y Efrén no previeron lo que les podía pasar?

En los casos mencionados, ¿qué parte del cuerpo fue la más afectada por el consumo de drogas?

¿Por qué es importante saber que las drogas pueden dañar nuestro cerebro?

El cerebro, junto con otros órganos que forman el sistema nervioso, organiza todas las funciones de nuestro cuerpo y procesa la información que recibimos; lo que vemos, lo que escuchamos, lo que sentimos. Por su acción podemos movernos, correr, memorizar, reflexionar, hablar, gritar, sentir.



en tu Revista el artículo "Nuestro cerebro" para que conozcas algunas de sus funciones. Después, realiza la actividad.

Actividad: *Mi cerebro*

Lo que puedes hacer gracias a él	¿Cómo podría ser tu vida si tuviera alguna falla?



Todas las drogas afectan nuestro cerebro, lo mismo las que se compran en las tiendas, como el tabaco, el alcohol y los inhalables, que las que se consiguen en forma clandestina, como la marihuana, la cocaína o las anfetaminas.

¿Otras adicciones?

Durante mucho tiempo se consideró como viciosas y sin voluntad a las personas que llegaban a tener un problema con el consumo de drogas, sin embargo, cada vez más se habla de que tras una adicción hay que ver a personas que buscan en las drogas una forma de evadirse, o sobrellevar las dificultades que tienen para enfrentar algunos de los retos que implica vivir.

Ocurre que otras personas buscan la misma evasión en diversos comportamientos, en los que puede llegar a vivirse una relación de dependencia semejante a la que se tiene con las drogas. Algunos de estos comportamientos son:



Adicción a la comida

Se caracteriza por sentir una necesidad incontrolable de comer.

Adicción a algunas actividades

Como dedicarle demasiado tiempo a trabajar, participar en juegos de mesa, ver videos, televisión o estar en redes sociales.

Adicción a las personas

Se establece una relación de dependencia hacia una persona, quien se vuelve tan necesaria, que se haría cualquier cosa para no perderla.

Estos comportamientos y la adicción a las drogas mencionadas tienen en común algunas de las siguientes características:

- Pérdida del control por parte de la persona: "ya no soy dueño de mí mismo".
- Repetición constante del comportamiento o consumo, a pesar de que se quiera modificar: "quiero dejarlo pero no puedo".
- Búsqueda de la satisfacción inmediata sin medir consecuencias: "lo quiero ahorita y no me importa lo demás".

- Deterioro de la salud física o mental, así como de las relaciones con otras personas: “me siento mal todo el tiempo”, “ya nadie me quiere”.

Analiza cómo se puede vivir este tipo de problemas, lee en tu Revista el artículo “La sombra en el espejo”. Después, contesta.

¿Qué tipo de problema tenía Yola?

¿Qué llevó a Yola a vivir este problema?

¿Cómo crees que se siente alguien que tiene algún problema de este tipo?

¿En qué se parece el problema que tenía Yola con el que pueden tener quienes consumen algún tipo de droga

Tras el consumo de drogas o por este tipo de dependencia pueden existir algunas dificultades que es importante identificar a tiempo.

Actividad: Identifiquemos problemas

Reflexiona las siguientes dificultades y escribe un ejemplo de una persona que trata de resolverlas con el consumo de drogas.

Dificultad	Ejemplo
Para confiar en sí mismo/a.	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
Para relacionarse con otras personas.	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
Para enfrentar y resolver problemas.	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
Para reconocer lo que desea y tratar de obtenerlo.	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>



Reconocer nuestras limitaciones e inseguridades es el punto de partida para buscar la forma de resolverlas y prevenir que nos ocasionen problemas.

Inventariemos nuestras herramientas

Para los seres humanos vivir implica exponerse a diferentes riesgos que pueden afectar la seguridad física, emocional y social. En el caso de nosotros, los y las jóvenes, tener que buscar nuestro camino representa un viaje maravilloso que no está exento de estos riesgos, ante los cuales debemos poner en juego todas nuestras habilidades para sortearlos.

¿Qué riesgos identificas en las nuevas experiencias que te tocan vivir?

Describe algún riesgo al que te hayas expuesto.

¿Cómo te protegiste de ese riesgo?



Un riesgo es aquella situación que nos puede poner en peligro, ocasionar un daño o un problema.

Desde que nacemos, nuestros padres, maestros, familiares o personas cercanas nos cuidan y protegen de algunos riesgos, también nos enseñan a cuidarnos de éstos, hasta que llega un momento en el que tenemos que tomar esta tarea por cuenta propia.

Recuerdas cómo fue este proceso en tu caso, para ello analiza las imágenes y contesta.

Describe qué tipo de riesgo se presenta en cada imagen y cómo se previene.

1.



2.



3.



¿Qué crees que pasaría si no nos hubieran cuidado de los riesgos?

¿Hasta cuándo crees que nos tienen que cuidar?

Para muchas personas este cuidado se da, por lo menos, hasta que llegamos a la edad en que comienza la juventud; a partir de este momento, vamos a tener que responsabilizarnos de nuestra persona, además de tomar decisiones y precauciones ante situaciones que desconocemos. Para ello, contamos con las herramientas que aprendimos a utilizar con las personas que crecimos y hasta por cuenta propia.

A continuación escribe las tres cosas más importantes que aprendiste en la infancia para cuidarte.

1. _____

2. _____

3. _____

Que estemos vivos significa que nos cuidaron y que aprendimos a protegernos, ya sea porque nos enseñaron a hacerlo, o porque lo vimos y aprendimos de otras personas.



Evidencia de **desempeño**

Actividad: **Aprendizajes que protegen**

Aquí se presentan algunos aprendizajes, selecciona los que creas que adquiriste:

- Cuidados y valoración personales.
- Cuidados para evitar enfermedades.
- Cuidados alimentarios.
- Actitudes de precaución o desconfianza ante situaciones nuevas o desconocidas.
- La búsqueda de información antes de decidir entrarle o no a cosas nuevas y/o desconocidas.
- El acercamiento a personas de confianza para pedir apoyo.
- Atención a tu intuición ante algo que no parece estar bien o que puede dañarte.

¿Cómo podrían ayudarte estas herramientas a protegerte de riesgos como las drogas y las adicciones?



Nota **informativa**

Cuando se prenda “tu alarma” aplica lo que te ha funcionado bien para cuidarte.

¡Construyamos nuestra experiencia!

Los seres humanos estamos en constante transformación desde que nacemos, pero hay momentos en que resulta más notorio este proceso, uno de ellos es el que inicia cuando damos el estirón y dejamos atrás la infancia, el cual modifica de manera extraordinaria la imagen personal que hemos construido hasta ese momento.

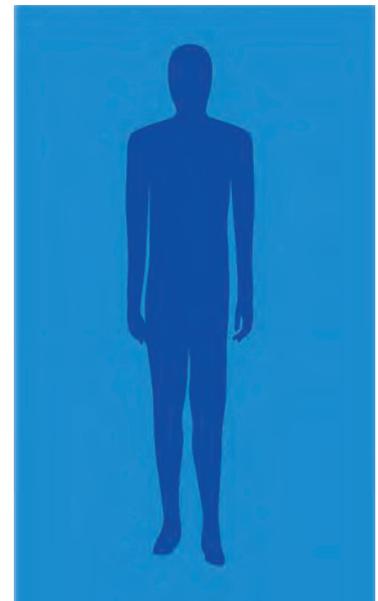


Nuestro **propósito**

Reconocer la importancia que tienen las transformaciones físicas y emocionales en la conformación de nuestra autoestima y algunos de los riesgos que pueden acarrear, así como la forma en que puede protegernos fortalecer nuestra autoestima.

Nuestra imagen personal

¿Qué tan difícil crees que es adaptarse a un nuevo cuerpo?



Desde la niñez nos formamos una imagen de nuestra manera de ser, de nuestras cualidades, capacidades, debilidades y defectos, en fin, de lo que creemos que somos, a eso le podemos llamar "imagen personal".

¿Qué sentimientos agradables tuviste con estas transformaciones?

¿Cómo superaste los sentimientos desagradables, si los tuviste?

¿Qué pasa cuando no aceptamos los cambios de nuestro cuerpo?



Recuerda que...

¡Ojo! Si nos vemos con disgusto y nos rechazamos, podemos agredirnos y destruirnos con comida, drogas, violencia, en la relación con otra persona o hasta con un embarazo no deseado.

Peleas con nuestra imagen

Una forma en la que se puede manifestar la inconformidad con nuestro cuerpo es por medio de los trastornos alimentarios. Conoce algunas de estas manifestaciones.

1. **Anorexia.** Afecta principalmente a las jóvenes, quienes poco a poco dejan de consumir la mayoría de los alimentos para mantenerse delgadas, incluso se someten a dietas o rutinas de ejercicio rigurosas. Sin embargo, por más que bajen de peso, nunca se sienten suficientemente delgadas. Es posible que este comportamiento se agrave de tal manera que les resulte muy difícil detenerse sin ayuda.
2. **Bulimia.** Consiste en ingerir grandes cantidades de alimento, como si no fuera posible detenerse, y después se recurre a la provocación de vómito y/o del uso de laxantes, con el fin de evitar la asimilación de los alimentos consumidos y no aumentar de peso.
3. **Comedores compulsivos.** Se caracteriza por ingerir sin control una cantidad excesiva de alimentos, lo que lleva a las personas a tener problemas de obesidad.
4. **Consumo de sustancias.** El afán por tener un cuerpo diferente puede llevar (sobre todo a los hombres) a recurrir a sustancias para aumentar el volumen muscular. Estos productos generalmente son derivados de hormonas masculinas; pueden ocasionar alteraciones en el tamaño de los testículos, infertilidad y calvicie. En las mujeres pueden perjudicar el desarrollo y funcionamiento de los órganos sexuales, entre otros problemas. También pueden afectar el comportamiento y producir estados de agresividad y depresión, entre otros.



Evidencia de **desempeño**

Actividad: *Problemas de imagen personal*

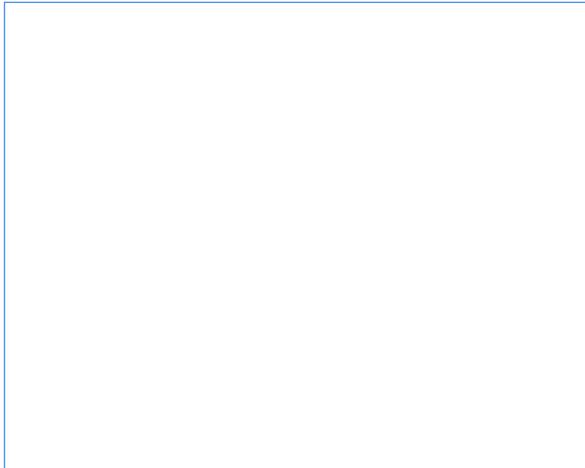
Relaciona la lectura anterior con los ejemplos y coloca el número que le corresponde a cada caso.

- Guadalupe no puede controlar comer demasiado y cuando se siente llena se provoca vómito para no engordar.

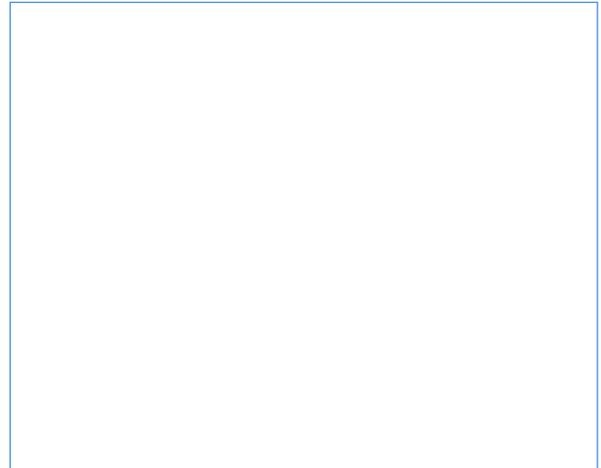
- Mariano quiere verse musculoso para que le dejen de decir "flaco" y toma sustancias que le dieron en el gimnasio.
- Antonio come en exceso y cada vez sube más de peso.
- Ana se ha puesto a dieta rigurosa, cada vez come menos porque siempre se siente gorda.

También escribe o dibuja lo que puede sucederle a cada uno si no detienen estos comportamientos.

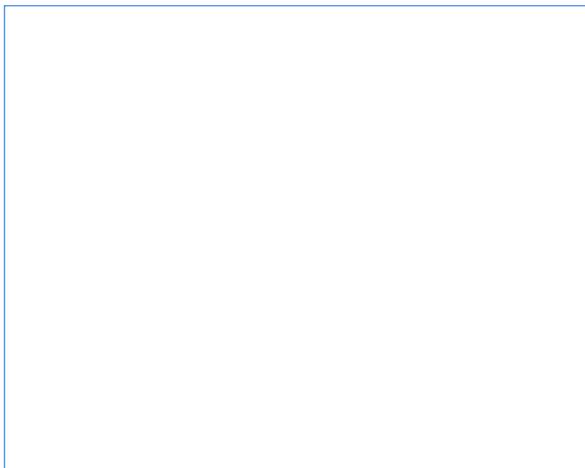
Guadalupe



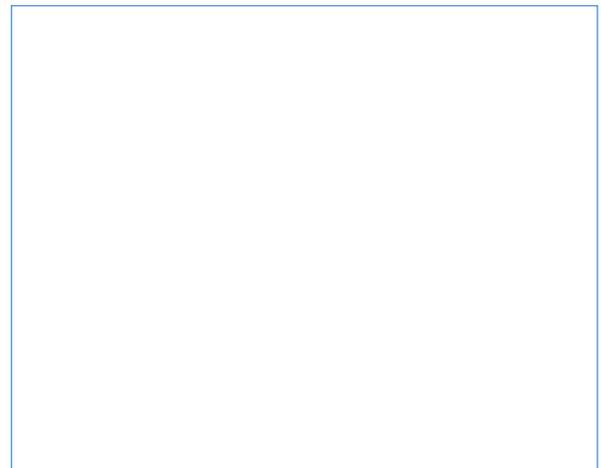
Antonio



Ana



Mariano



Los problemas anteriores tienen que ver, principalmente, con cómo nos sentimos con nosotros mismos; sin embargo, también existen otros factores que contribuyen a que se presenten. Por ejemplo, uno de gran peso es el bombardeo de mensajes que nos llegan de todos lados, y que nos reiteran que la apariencia física vale más que cualquier otra cualidad que tengamos.

En tu opinión, ¿de dónde nos vienen este tipo de mensajes?



Algunos de estos mensajes pueden llegarnos a través de los **medios de comunicación**, como las revistas, la televisión, el cine, donde vemos personas que se mueven con aires de tener el mundo en sus manos: delgadas y a la moda si son mujeres, musculosos y esbeltos si son hombres.

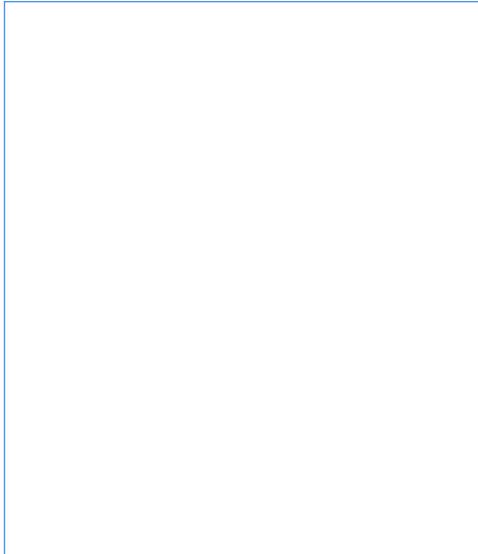
En nuestra familia también se puede reforzar este tipo de ideas, si no nos aceptan como somos, lo que puede hacernos sentir mal, rechazados y maltratados.

Ante estos mensajes es importante tener muy claro que la belleza y el éxito son atributos que cada quien le asigna a las cosas y a las personas, y que ni el dinero ni las características físicas las hacen mejores o peores.

Te invitamos a que te centres en ti mismo/a y pienses qué es lo que te hace una persona única; después llena los cuadros con los resultados de tu reflexión.

Actividad: A través de nuestros ojos

Dibújate o pega una foto tuya.



Describe las características que te hacen único/a.

¿De qué manera crees que podemos protegernos de sentimientos destructivos hacia nuestra persona?



Nota **informativa**

Cuando nos pensamos positivamente y sentimos que, como cualquier ser humano, somos "queribles", cuidamos nuestra persona y nuestros sentimientos.

La protección de nuestra autoestima

Observa el siguiente mensaje y escribe lo que creas que significa.



Lo que se trata de representar es que la autoestima, es decir, el reconocer que somos valiosos y únicos, con nuestro nombre, estatura, cabello, ideas, limitaciones, es una forma de protegernos de diversos riesgos, entre ellos los que representan las drogas.

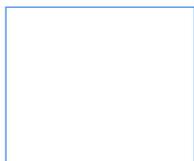


el artículo "Aquel aspecto oscuro llamado autoestima" en tu Revista, en el que encontrarás una explicación sencilla sobre este tema y sobre cómo está presente en nuestras vidas. Después, realiza la actividad.

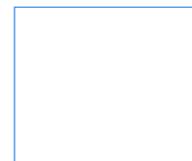
Actividad: Hablemos de autoestima

Dibuja junto a las frases el símbolo que les corresponda, de acuerdo con lo que entendiste del artículo.

Autoestima desarrollada



Autoestima con problemas



Dudar de nosotros	Reconocer qué nos gusta	Luchar por lo que queremos	Miedo al fracaso
Atender nuestras necesidades	Cuidado personal	Temor al rechazo	Confianza en sí mismo

Completa la frase con una recomendación que podrías seguir para fortalecer tu autoestima.

Me sentiría mejor conmigo si...

La forma en que nos valoramos y nos cuidamos la aprendemos en gran medida con las personas que crecimos, pero justo cuando da inicio la juventud está en nuestras manos desarrollarla y fortalecerla.

Esta tarea ahora es nuestra, es decir que nos volveremos nuestros propios padres, nos cuidaremos y nos protegeremos como lo hicieron o hubiéramos deseado que lo hicieran ellos. Ésta es una oportunidad para revisar lo que nos es útil conservar de nuestra infancia y lo que es importante que transformemos, desarrollemos o mejoremos de nuestra persona.

Actividad: *Limpiemos el armario*

Dibuja o escribe lo que te gustaría conservar de tu infancia.



Dibuja o escribe lo que te gustaría desarrollar o fortalecer en este momento.



El que nos aceptemos y nos queramos se refleja en aspectos como el cuidado que tenemos con nuestro cuerpo, pero esto tiene como principio la valoración que damos a toda nuestra persona.





la forma en que se expresa esta valoración en el siguiente fragmento de la canción *Mis ojos*, que canta el grupo musical mexicano Maná:

*Gracias a Dios, que me dio mis ojos
que me dio mi boca, que me dio toda mi piel,
tengo dos piernas, para recorrer el mundo,
por los mares más profundos,
para llegar hasta ti.
Gracias al cielo, no olvidó ponerme nada,
tengo pies, tengo mi espalda y
también mi corazón.*

Actividad: Un viaje interior

Ahora piensa en ti y escribe un poema, una canción o un pensamiento en el que expreses cuánto y cómo te valoras.

¿Te has puesto a pensar que el cuidado que damos a nuestra alimentación es un reflejo del que damos a toda nuestra persona? Reflexiona sobre este punto en el ejercicio.

Actividad: Nuestro cuidado personal

Analiza las siguientes situaciones que viven algunos/as jóvenes como tú y contesta las preguntas.

Situación	
1	Rosy trabaja todo el día y como no tiene dinero para gastar en alimentos fuera de casa, procura desayunar antes de salir de su casa y llevarse su comida al trabajo.
2	Javier es un joven muy nervioso que realiza un trabajo muy peligroso y se desahoga o se calma con comida y una que otra bebida alcohólica.
3	Dalia empezó a fumar con sus amigas, ella cree que así no sube de peso; actualmente, cuando se levanta, lo primero que hace es fumarse un cigarro.
4	Luisa no quiere engordar, por lo que asiste al centro de salud de su comunidad para que la asesoren con una dieta que le ayuda a tener una alimentación equilibrada.

De las situaciones anteriores, ¿en cuáles hay ejemplos de cuidado personal?

¿En qué situaciones hay riesgos con el uso de drogas?

¿Qué aprendiste con tu familia para cuidarte de estos riesgos?



Es frecuente que descuidemos nuestra alimentación al vernos obligados a salir de nuestra casa la mayor parte del día; sin embargo, esto también puede reflejar una falta de atención a nuestras necesidades básicas, ya que cuando alguien se preocupa por sí mismo, encuentra la manera de atenderse, como sucede con el joven del siguiente testimonio.

Testimonio

Llegando a la central me como una torta, un atole y ya... vuelvo a comer cuando me vengo para acá... como a las ocho, porque mi abuelita me da dinero y me dice: "ya sé que vas a pasar a las maquinitas, pero aparte de tus maquinitas llévate un dinero para comer"... paso a comer aquí comida corrida, desde las siete la están haciendo...

Llegando otra vez a la central vuelvo a comer, luego ya en la noche cuando llego, me espero otra media hora, juego con mi primo y ya vuelvo a comer, en total como cuatro veces al día... y también en la noche ceno comida... y luego así cuando tengo hambre en la noche me tomo un vaso de leche aparte.

(Ricardo, vendedor de acelgas.)*



Selecciona la frase con la que describirías el cuidado que tiene de sí Ricardo o escribe otra respuesta que consideres más adecuada.

- Tiene obsesión por la comida.
- Se cuida porque valora su persona.
- Se cuida porque lo obligan.

¿Qué le recomendarías a Ricardo que incluyera en su alimentación?

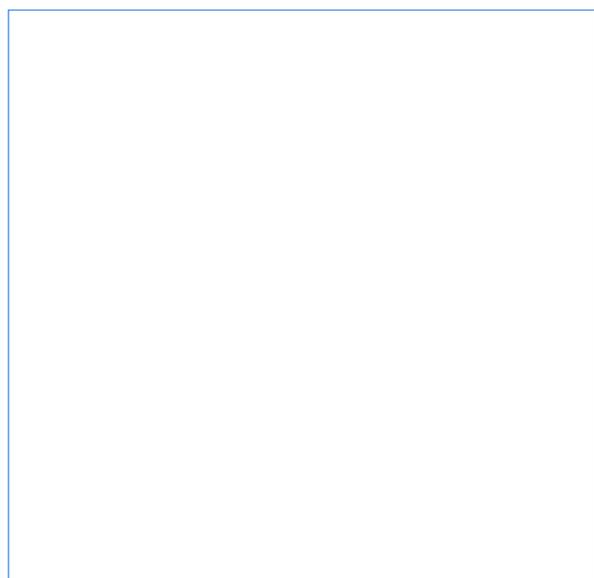
La historia de Ricardo es muy común, miles de niños, niñas y jóvenes trabajan; sin embargo, no todos/as se cuidan de la misma manera; algunos incluso utilizan sus recursos para comprar drogas, eso lo saben quienes se dedican a vender estas sustancias.

Describe qué sucedería con Ricardo si él utilizara su dinero para comprar drogas.

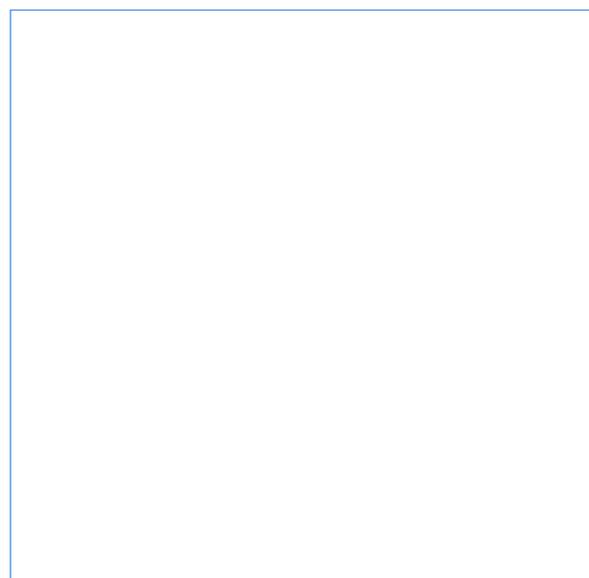
Ahora revisa la forma en la que estás tratando este aspecto en ti.

Actividad: Lo que introducimos a nuestro cuerpo

Escribe y/o dibuja los alimentos, bebidas y/o drogas que acostumbras consumir.



Dibuja o escribe la forma en que estos productos te benefician o perjudican.



Explica por qué el cuidado y la aceptación de nuestra persona puede evitarnos riesgos como el de las drogas y las adicciones.

Cuando cuidamos nuestro cuerpo también desarrollamos mayor resistencia para realizar las actividades con más energía, lo que nos hace sentir bien, con fuerzas para hacer muchas cosas; nos mantiene positivos/as y lejos de riesgos.

Fortalecer nuestra autoestima y cuidarnos está en nuestras manos, eso significa pensar en nosotros y valorar lo que somos.

Realiza la siguiente actividad, te recomendamos que la pongas en práctica todos los días.

Actividad: Nuestra persona, nuestra fortaleza

En una hoja blanca escribe tu nombre y dibuja un árbol con aquellos elementos que te caracterizan: tus logros, tus fortalezas, tus aspiraciones, y lo que te hace único o única.

Para realizar la actividad toma en cuenta las siguientes indicaciones:

- En las raíces escribe qué consideras que te da fortaleza, como los saberes con los que cuentas, las ideas o valores que guían tu vida.
- En el tronco dibuja tu rostro, en forma agradable y escribe qué características hacen valioso tu cuerpo.
- En las ramas bajas escribe los logros que has obtenido hasta la fecha.
- En las ramas altas escribe las aspiraciones que tienes.

Al terminar, guárdalo en tu carpeta personal.



Nota **informativa**

El cuidado de tu cuerpo y tus sentimientos, el gustarte y valorarte es tu principal arma contra los riesgos, como los que representan las drogas.

Yo siento, tú sientes

Todo cambia, dice una canción, y eso se aplica a la juventud y a nuestros sentimientos; por eso, cuando vamos creciendo, de un día para otro puede parecer que no “nos hallamos”, que sentimos tantas emociones que se nos escapan. La buena noticia es que poco a poco nos vamos a ir adaptando a nuestra nueva vida, pero para eso es importante conocernos.



Nuestro **propósito**

Reconocer de qué manera se transforman nuestros sentimientos en la juventud y la forma en que podemos aprender a manejarlos, con el fin de mejorar el modo de comunicarnos y relacionarnos y evitar soluciones riesgosas como el uso de drogas.

Sentimientos en transformación

Resuelve el ejercicio, poniendo una **V** si consideras que la frase es verdadera o una **F** si es falsa:

- Los sentimientos y las adicciones no tienen relación.
- Los sentimientos pueden llevarnos a consumir drogas.
- Se puede aprender a conocer y a manejar los sentimientos.

Suele suceder que el uso de algún tipo de droga sea un recurso para enfrentar retos, deseos y temores, lo que, por un lado, puede acarrear riesgos diversos y, por otro, que se deje de lado la posibilidad de buscar otros recursos más útiles y favorables para nosotros, como aprender a manejar nuestros sentimientos.

Respuestas: 1: F, 2: V, 3: V



en tu Revista el artículo “Los sentimientos” y después contesta las preguntas.

¿Cómo crees que cambió tu forma de expresar tus sentimientos al llegar a la juventud?

Observa el ejemplo en el que Dalia, una jovencita, describe cómo recuerda sus sentimientos infantiles y los compara con su forma actual de sentir.

Sentimientos	Edad	Situación	¿Cómo expresé lo que sentía?
Alegría, excitación.	12 años	Cuando nacieron mis hermanos.	Hablaba mucho, reía y pedía que me dejaran cargarlos.
Atracción, excitación.	17 años	Cuando veo pasar a Javier, mi vecino.	Me siento nerviosa y no sé qué hacer.

¿En qué cambió la expresión de sentimientos de Dalia?

Actividad: *Sentimientos en transformación*

Para que veas cómo ha cambiado la forma en que expresas tus sentimientos, desde que eras niño/a hasta ahora, realiza el ejercicio que hizo Dalia.

Sentimientos	Edad	Situación	¿Cómo expresé lo que sentía?

Ser joven y sentirse joven es una gran experiencia, empieza la etapa de luchar por lo que creemos y lo que queremos, aunque de la mano viene el esfuerzo por conseguirlo; lo que esto a veces es tan notorio, que quienes nos rodean tal vez nos vean como difíciles, complicados o incomprensibles.



Este proceso podría representarse así:

Nuestros deseos



Las exigencias familiares



Nuestra necesidad de aceptación



Las exigencias sociales

Con tantos sentimientos diferentes, nuestro interior se vuelve un *ring* en el que se confrontan nuestras ideas, nuestras emociones, nuestros deseos y nuestra energía; ante esto tenemos que hacer un esfuerzo para mantener el equilibrio. Si el esfuerzo y la tensión se vuelven excesivos, es posible que experimentemos sensaciones como depresión, cansancio, agresividad o apatía.

Resuelve el ejercicio en el cual se describen algunas de las sensaciones y sentimientos que se dice que con frecuencia vivimos.

Actividad: Sentimientos encontrados



la lista de sentimientos y emociones, marca con una ✓ aquellos que notes que tienes con más frecuencia.

Emociones y sentimientos desagradables		Emociones y sentimientos placenteros	
Angustia		Alegría	
Ansiedad		Placer	
Deseos de huir		Afecto por amigos y amigas	
Frustración		Ilusiones	
Inseguridad		Amor	
Agresividad		Ambiciones	
Resentimiento		Tranquilidad	
Temor		Seguridad	

¿Alguna vez tus sentimientos te han hecho sentir mal? Sí No

Trata de recordar un momento en el que te hayas sentido muy mal por tus sentimientos. Después, describe:

Las actividades que dejaste pendientes.

Las relaciones que afectaste por tu estado de ánimo.

¿Qué sentiste físicamente?

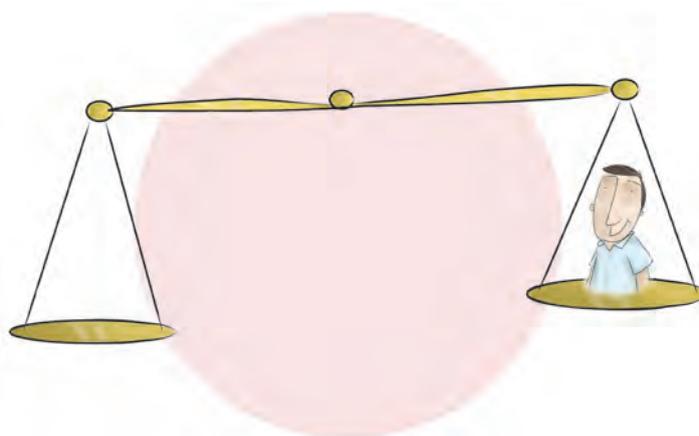
Todos los seres humanos nos enfrentamos cada día al reto de hacer realidad nuestros deseos, nuestros proyectos, nuestras ilusiones y también cada día hacemos un esfuerzo para aceptar el hecho de no lograr todo lo que nos proponemos, de aceptar y tolerar la frustración. Una manera de lograr un equilibrio es revisar constantemente lo que sí obtenemos, nuestros logros y satisfacciones; observa cómo lo hace Gerardo en el ejemplo.

Este día me frustró...

- Que no se me hace con Mónica.
- La discusión con mi familia.
- La rutina del trabajo.

Me hizo sentir bien...

- El momento que pasé con mis amigos.
- Darle salida a un trabajo que me costó mucho esfuerzo.
- Descansar.



Realiza el mismo ejercicio y ponlo en práctica todos los días.

Actividad: Guardemos el equilibrio

Piensa en lo que te ha molestado o frustrado hoy y lo que te ha hecho sentir bien. Escríbelo.

Tus frustraciones

Tus logros



Describe una ventaja que puede tener para ti evitar que te aplasten las ideas negativas o la frustración.

Recuerda que...

Mantener el equilibrio evita que nos ganen los pensamientos negativos, ayuda a tener una visión realista, a tomar decisiones para desechar lo que no nos conviene y echarle ganas a lo que sí es posible.

El ejercicio, un arma contra el malestar

Como se menciona en la frase, una forma de mejorar nuestro estado de ánimo es realizar alguna actividad física, algún deporte o ejercicio.



Nota **informativa**

El ejercicio mejora nuestro cuerpo y oxigena nuestras ideas.

Escribe una frase similar, como si fuera un refrán, en la que hagas referencia a la relación entre el ejercicio o deporte y el estado de ánimo.

Tu frase.

Y tú, ¿realizas algún tipo de actividad física para mejorar tu cuerpo y tu estado de ánimo? Evalúa la atención que das a tu persona con la actividad.

Actividad: Efectos del ejercicio

Dibuja o describe el ejercicio o deporte que realizas.

Dibuja o describe el efecto sobre tu persona.

Realizar algún ejercicio o deporte nos beneficia de distintas maneras, y de pronto sentimos que puede mejorar nuestro estado de ánimo; pero lo cierto es que cuando uno “no se halla” podemos sentirnos muy desanimados/as, sin ganas de hacer nada, y ni con una grúa nos podemos levantar. Se requiere un gran esfuerzo para dar el primer paso, “un gran esfuerzo de voluntad”, pero vale la pena.



algunas ideas importantes para realizar este tipo de esfuerzos. Las puedes encontrar en el artículo “¡Una cáscara para resolver problemas!” en tu Revista. Después, realiza la actividad.

Actividad: *Una mano amiga*

Para realizar esta actividad imagina que...

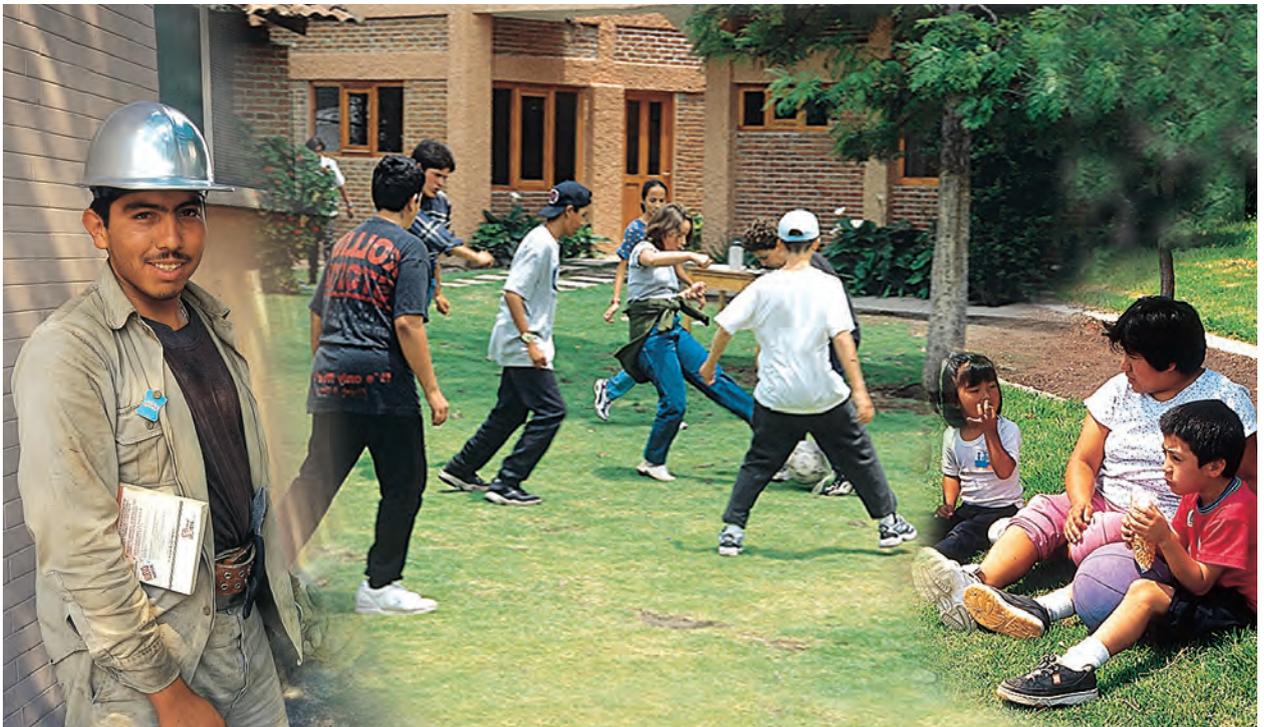
- ❖ Te has sentido mal sin saber por qué.
- ❖ No tienes ganas de levantarte para ir a trabajar.
- ❖ Te pones de malas con tu familia o seres cercanos.
- ❖ Has estado muy aburrido/a.
- ❖ No ves claro qué puedes hacer con tu vida.

Sabes que hacer algún tipo de ejercicio ayuda a sentirse mejor y con energías por lo que has decidido hacer lo siguiente para mejorar tu ánimo.

Actividad	Describe ampliamente lo que crees que sentirías al realizarla
Pararte de un salto.	
Andar en bicicleta.	
Salir a caminar 30 minutos lo más rápido posible.	
Practicar fútbol, volibol o basquetbol.	
Tomar un buen desayuno.	

Por último, describe por qué esta rutina podría mejorar tu estado de ánimo.

Realizar alguna actividad física que nos gusta favorece nuestro estado de ánimo. Esto ayuda a evitar que busquemos en las drogas una forma equivocada de sentirnos mejor.



Recuerda que...

Al hacer ejercicio se producen en nuestro cuerpo estimulantes naturales que nos dan vitalidad y levantan nuestro estado de ánimo.
¡Invita a algún amigo o amiga!

El diálogo, nuestro mejor aliado

Otra forma de manejar nuestros sentimientos y evitar que nos abrumen, es a través del diálogo con nosotros, lo que además nos ayuda a relacionarnos mejor con otras personas.

Hablar con nosotros y aclarar lo que queremos y lo que no nos gusta es un ejercicio importante. Analiza cómo lo lleva a cabo Roberto en la actividad.

Actividad: El caso de Roberto

“¿Qué haré? Tengo muchas ganas de ir a la fiesta porque va a ir Ana..., pero qué tal que ni caso me hace... Luego qué tal si no me sale hablar, con eso de que me puedo quedar mudo... Mejor no voy... bueno, va Jorge... con él puedo juntarme... además puedo poner atención a las pláticas, a ver si ahí me conecto... total si no me hallo pues no me voy a morir.



Escribe lo que sentiría Roberto si tomara algunas de las opciones.

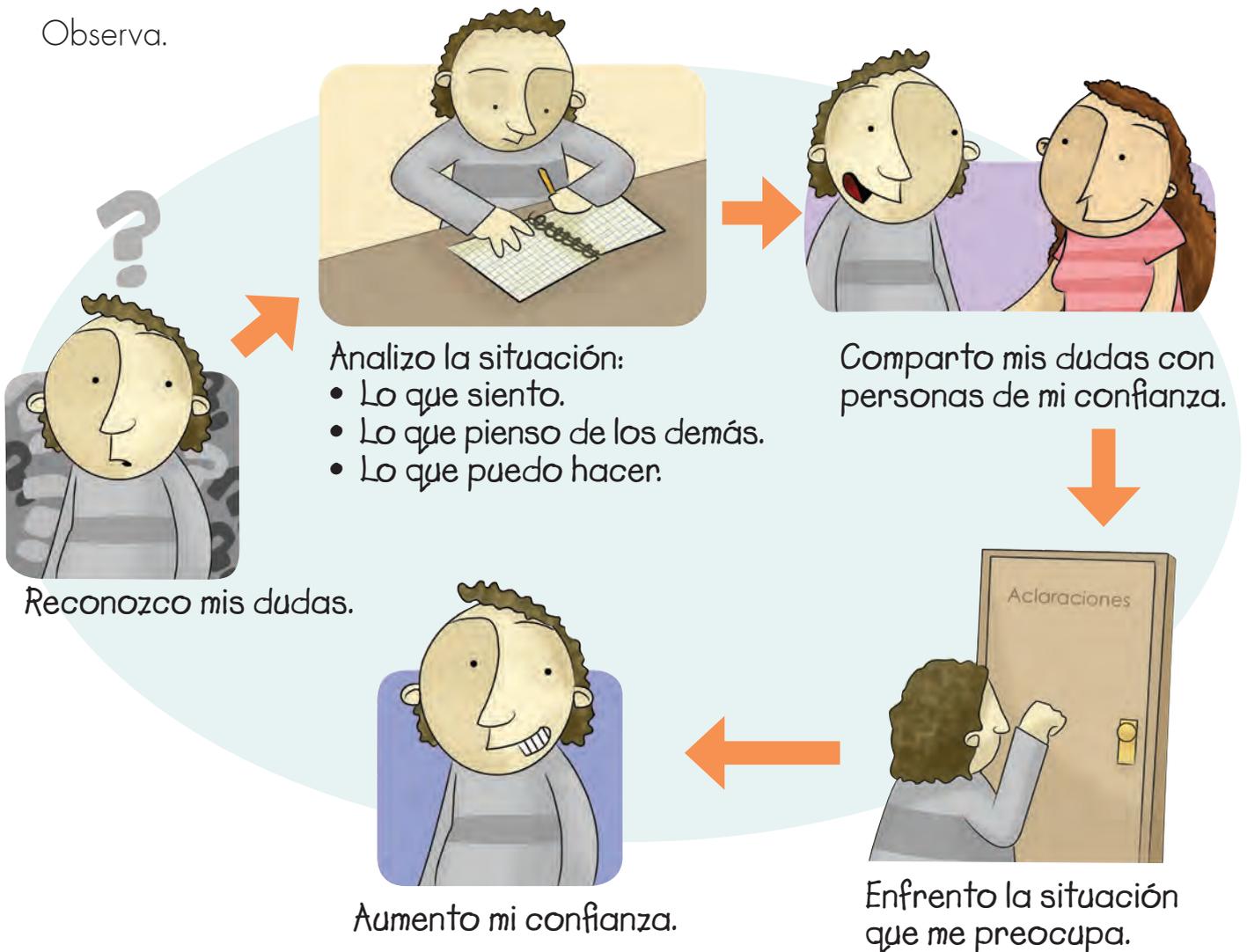
Opción a elegir	Sentimientos que quedarían en Roberto
Quedarse en casa y no exponerse.	
Ir a la fiesta e intentar pasarla bien.	
Esperar a la siguiente invitación.	
Otra opción.	

Las dudas que tiene Roberto, ¿qué tanto las viven tus amigos/as también?

¿Qué crees que se puede hacer para aclarar este tipo de dudas?

Si revisamos qué tanto conocemos nuestros sentimientos, la forma en que los expresamos, cómo los perciben los demás, podremos encontrar maneras de manejarlos que nos permitan sentirnos bien con nosotros mismos/as y mejorar nuestras relaciones.

Observa.



En el camino de aclararte y aclarar situaciones toma en cuenta:

1. Reconocer con sinceridad tus sentimientos.
2. Reconocer tus sentimientos hacia otras personas.
3. Al tratar de enfrentar una situación.
 - ❖ Evita aclaraciones cuando estés enojado/a.
 - ❖ Si es posible, pregunta lo que la otra persona piensa o siente.
 - ❖ Evita ponerte en el papel de juez o de víctima.

Pon en práctica estas sugerencias en el ejercicio.

Actividad: En los zapatos de otros

Revisa los casos, ponte en el lugar de cada persona, escribe qué crees que piensa y siente y cómo podría actuar en cada situación.

Situación	Paso 1 ¿Qué piensa y siente?	Paso 2 ¿Qué podría hacer o decir en esta situación?
Luis tiene que hacer un trabajo con sus compañeros y lo que propone no es aceptado.		
A Javier le costó mucho trabajo decirle a Ana que fuera su novia. Ella le dice que le cae bien, pero que ya tiene novio.		
María se cortó el cabello y sus compañeros de trabajo se burlan de ella.		
La mamá de Jimena llega del trabajo de mal humor y empieza a regañarla por el desorden de la casa.		

Recuerda que...

Aclarar nuestros sentimientos y dudas puede ayudarnos a poner la cabeza "fría", a tomar mejores decisiones y a sentirnos cada vez mejor y más seguros con nosotros/as.

Y, ¿las relaciones amorosas?

Algunos de los sentimientos que más nos afectan son los relacionados con las personas que nos gustan y es que, en estas relaciones, entra en juego la aceptación o el rechazo, lo cual pone a prueba la valoración que tenemos de nosotros/as.



en tu Revista el artículo "Diálogos entre jóvenes" para que conozcas algunas reflexiones y experiencias amorosas. Después, realiza el ejercicio.

Actividad: Conversación entre amigos y amigas

Después de leer el artículo, imagina que acompañas a estos jóvenes en un diálogo, en el que puedes expresarles lo que piensas de sus dudas y experiencias.

¿Qué les dirías a cada uno/a?

Roberto

Felipe

Juana

Susana

Marco

Griselda

¿Qué aprendiste de las dudas de estos jóvenes?

Cuando tengas dudas o temores en una relación recuerda que no puedes controlar lo que otras personas dicen o piensan de ti, pero sí puedes controlar lo que te dices a ti mismo/a.

Con los intereses amorosos viene la necesidad de acercamientos más íntimos con quien nos interesa y con ello las inquietudes sexuales; éste es un tránsito en el cual vamos a requerir muchísima claridad para tomar decisiones importantes, pero suele suceder que nos entre la inseguridad. Esto ocasiona que muchas veces utilicemos recursos que no sirven realmente y nos dañan, como las drogas, para sentirnos más seguros con nuestros cuerpos, o para vencer la timidez.

Claro que, de momento, se tiene una sensación de alivio y la idea de que nos transformamos en otras personas, pero ésta es una especie de fantasía que dura muy poco y después tenemos que regresar a la realidad, como les sucede a los jóvenes del siguiente relato.



Actividad: De fiesta con Elvira

Si está descalza no es porque se aproximan las doce campanadas, sino porque así lo decidió hace unos momentos cuando, al beber su tercer vaso de vodka con jugo de uva, dejó de ser la aburrida Elvira para convertirse en burbuja, la chica superpoderosa que baila al compás de la música psycho y mueve las caderas igual que Shakira. Ya no está sola, como al principio de la reunión, sino con cuatro adolescentes que —al igual que ella— han decidido permanecer muy cerca de la mesa del comedor. Justo donde han sido colocadas las bebidas.*



¿Qué diferencia hay entre la forma en que se siente Elvira y cómo es ella realmente?

¿Cómo podría pasarla bien sin el recurso del alcohol?

*Miryam Audiffred. "La adolescencia vivida a tragos", en la revista del periódico *El Universal*, semana 20-26 septiembre de 2004, México, p. 18.

Actividad: *Una fiesta diferente*

Escribe una historia en la que Elvira y los otros jóvenes del relato puedan sentirse bien en la fiesta sin ponerse en riesgo con el consumo del alcohol y otras drogas. Utiliza recortes de revistas o dibujos hechos por ti, también escribe los diálogos.

El caso de Elvira es muy frecuente, no es raro utilizar drogas para sentirse a gusto, para sentirse aceptados/as. Sin embargo, las drogas alteran nuestro estado físico y mental, lo que puede anestesiar nuestras sensaciones y hacernos perder la posibilidad de disfrutar una relación muy deseada, además de exponernos a otros riesgos.

Describe algunos de los riesgos que se asocian con el consumo de drogas y las relaciones sexuales.

Bajo los efectos de las drogas podemos olvidar la protección y el cuidado que debemos tener para evitar riesgos, como los embarazos no planeados, las infecciones de transmisión sexual y el VIH, a los que nos exponemos en una primera relación sexual.

Para protegerse funciona:

- No intoxicarse.
- No tener relaciones sexuales bajo los influjos de las drogas.
- Asistir a reuniones con amigos y amigas de confianza.
- Estar atentos a las bebidas que se consumen.

Y en tu caso, ¿qué medidas aplicas para protegerte?



Nota **informativa**

La diversión con precaución es más segura y evita sorpresas desagradables.

No dejemos para mañana las dudas de hoy

Revisar lo que nos hace sentir incómodos/as y tener idea de los lugares o personas a las que podemos recurrir para aclarar nuestras dudas, es parte de los aprendizajes que tenemos que desarrollar, los cuales nos pueden facilitar tomar las decisiones que necesitamos día a día y que dan forma a nuestro presente y a nuestro futuro.



El siguiente cuestionario te puede servir para reconocer algunos sentimientos y reflexionar sobre ellos. Te sugerimos que lo copies en una hoja blanca para que las respuestas sean sólo para ti y lo conserves en tu carpeta personal.

¿Tenemos problemas?

- Me preocupa lo que piensan los demás de mi físico.
- Me provocan molestia los comentarios que me hacen sobre mi forma de ser.
- Tengo problemas de alimentación, como en exceso, me impongo dietas rigurosas.
- Mi sexualidad me produce ansiedad, culpa o malestar.
- Siento que nadie me comprende.
- Si no me salgo siempre con la mía me enojo.
- Tengo problemas para tener amistades.
- No puedo resistir la presión de mis amistades para hacer lo que quieren.
- Tengo problemas para saber a qué quiero dedicarme.
- El futuro me preocupa o asusta, en exceso.
- Estoy usando alguna droga para manejar mis problemas.

Si marcaste alguna de las opciones del cuestionario es importante que busques apoyo, como dice el dicho, "Más vale un grito a tiempo...". Una manera de cuidarnos es buscar información y ayuda para resolver nuestras dudas.

Realiza el siguiente ejercicio que te permitirá identificar instituciones que resultan muy útiles por la información y servicios que proporcionan.

Actividad: *Construyamos nuestro presente*

- Piensa en algún tema, en alguna duda o problema que puedes tener en este momento.
- Busca información sobre los lugares a los que puedes recurrir para pedir apoyo.

Puedes buscar información en tu comunidad, colonia, delegación o centro de salud más cercano. También puedes utilizar el internet, ya sea en un café internet o en una Plaza comunitaria que te recomiende tu asesor. También revisa la información que aparece en tu Revista en el apartado “Para informarnos”.

Después de revisar esta información describe dos instituciones que te sean de utilidad y los datos que piden.

Institución	Dirección y teléfonos	Para qué te sirven sus servicios

Además, es muy importante acercarnos a quien nos puede ayudar a resolver nuestras dudas y hasta acompañarnos a alguna institución. Cuando busques ayuda, recuerda que quien bien te quiere no va a abusar de tu confianza, ni de tus dudas y temores.



la relación siguiente y selecciona a las personas que podrían apoyarte en cualquier momento de duda.

- Tus padres.
- Algún familiar (tíos, abuelos, primos, etcétera).
- Amigos y/o amigas.
- Compañeros de trabajo.
- Asesores/as o maestros/as.



Nota **informativa**

Un llamado de ayuda a tiempo puede hacer la diferencia en nuestro presente y en nuestro futuro.



Evidencia de **desempeño**

Actividad: Practiquemos el apoyo

Para que apliques lo aprendido realiza el siguiente ejercicio, que consiste en que inventes o recuerdes una historia en la que algún amigo o amiga tuvo algún problema, (puede ser alguien relacionado con lo que hemos visto en este tema u otra persona que consideres importante) y cómo lo apoyaste para que buscara ayuda.

En este relato.

- Describe el tipo de problema que tiene.
- ¿Qué podrías hacer para apoyarlo/a?
- ¿Qué institución podrías recomendarle para que obtenga ayuda?
- Explica por qué es importante que busque ayuda.

Carta a mi mejor amigo/a.

Ser joven también significa valorar lo que hemos aprendido en nuestra vida para cuidarnos y preocuparnos por adquirir nuevos conocimientos para resolver nuestras dudas, de tal manera que podamos vivir con plenitud y satisfacción las experiencias que tenemos.



Nota **informativa**

“Vivir es cambiar, y ser perfecto equivale a haber cambiado muchas veces.”
Proverbio chino.

Autoevaluación

En esta unidad revisamos cómo se puede vivir el consumo de las drogas, algunos riesgos que podemos tener los y las jóvenes y la forma en que podemos protegernos de este problema.

Me quiero y me cuido

Instrucciones: Lee con atención las preguntas, tacha la letra que corresponda o escribe cuando así se requiera, de acuerdo con lo que estudiaste en los temas de esta unidad.

1. En cuál de los siguientes casos la persona tiene una adicción o dependencia a las drogas:
 - a) Mariano toma alguna bebida alcohólica cuando va a las fiestas.
 - b) Javier hace cualquier cosa para conseguir inhalables.
 - c) María fuma cuando sale a tomar café con sus amigas.

2. Menciona el riesgo que ocasiona el consumo de drogas y que a ti te parezca más preocupante.

3. Describe algún comportamiento en el que se observe una relación de dependencia similar a la que se vive con las drogas.

4. ¿Cuál de los siguientes jóvenes utiliza drogas para resolver alguna dificultad?

- a) Juana trabaja muy duro para pagar sus estudios.
- b) Daniel se dedica a los deportes los fines de semana.
- c) Julio se toma unos tragos para animarse en las fiestas.

5. Menciona algunos problemas que puede ocasionarnos el que no estemos a gusto con nuestro cuerpo.

6. Explica de qué manera se relaciona la autoestima con el consumo de drogas.

7. ¿En cuál de los siguientes casos se da un ejemplo de autoestima desarrollada?

- a) Miguel es muy penoso pero se ayuda con el apoyo de sus amigos en las fiestas.
- b) Luisa fuma para verse interesante y tener "chance" con los jóvenes.
- c) Javier toma sustancias para ponerse musculoso y verse más galán.

8. Explica qué entiendes por tolerancia a la frustración.

9. Escribe una propuesta para manejar la frustración.

10. ¿Qué recomendación le darías a alguien que está expuesta a algún riesgo relacionado con las drogas?

Clave de respuestas

1. La opción es la **b**. Hacer cualquier cosa para conseguir, consumir o recuperarse de los efectos de la droga, puede mostrar que se vive una dependencia o adicción.
2. Puedes mencionar riesgos como la dependencia, daños a nuestro cerebro, a nuestro cuerpo y lo que has observado entre la gente que conoces.
3. Puedes mencionar la adicción a la comida, a los entretenimientos como los videojuegos o a las relaciones.
4. La opción es la **c**. Usar cualquier droga para resolver problemas no los elimina y sí nos puede exponer a vivir riesgos como son las adicciones, entre otras.
5. Recuerda que podemos volver nuestro cuerpo un receptor de cuidado o destruirlo, al utilizar recursos como las drogas o con trastornos en nuestros hábitos alimentarios.
6. Cuando no nos valoramos, no nos cuidamos y no estamos a gusto con nosotros, podemos destruirnos al usar drogas.
7. La opción es la **a**. Miguel busca apoyo con sus amigos, no en las drogas, para sentirse bien.
8. Tolerar la frustración se refiere al esfuerzo que hacemos cada día para aceptar lo que no podemos tener o lograr inmediatamente.
9. Puedes describir una actitud o conducta que te haya funcionado a ti, también puedes mencionar el ejercicio del libro, en el que se trata de mantener el equilibrio entre lo que no nos sale y aquello que nos da satisfacción.
10. La respuesta depende de tu criterio, pero te recomendamos que no dejes de lado algunas de las que se vieron en el módulo, como acudir a alguna institución que trate estos problemas.

¡Felicidades! Avanzaste, continúa de esta manera.

Unidad 2

Todos tenemos y pertenecemos a una familia



Historia familiar, un recuento de vida



Nuestro **propósito**

Reflexionar sobre la importancia que tiene nuestra historia familiar, con la finalidad de valorar lo que hemos aprendido.

Revisar nuestra manera de comunicarnos, para lograr una mejor relación con nuestros familiares.

¿Qué me da mi familia? ¿Qué tomo y qué acepto?

Todos tenemos o pertenecemos a una familia, reconocerlo nos permite valorar lo que nos ha dado y qué hemos aprendido de ella. Por esto, es muy importante detenernos a revisar nuestra historia.

Cualquiera que sea la estructura de nuestra familia representa nuestras raíces. La familia es el grupo de personas con las que compartimos un techo, afectos, responsabilidades y en el que satisfacemos nuestras necesidades básicas.

Pero, para ti, ¿qué es tu familia?

En nuestro grupo familiar nos formamos una idea de lo que somos y valemos, así como de lo que valoramos de nosotros mismos, por medio de los mensajes que recibimos desde niños/as: si nos dijeron con claridad que nos querían, nos dieron palabras de aliento y nos enseñaron a respetarnos, nos acostumbramos a pensar acerca de nosotros mismos de manera positiva. La confianza y la seguridad las adquirimos a través del trato que recibimos por parte de las personas importantes y cercanas a nosotros, como nuestros padres, familiares, profesoras y amistades.

Lo positivo que experimentamos en la familia nos ayuda a evitar ciertos riesgos; nos prepara para enfrentarnos a la vida porque aprendemos valores y una manera de vivir.

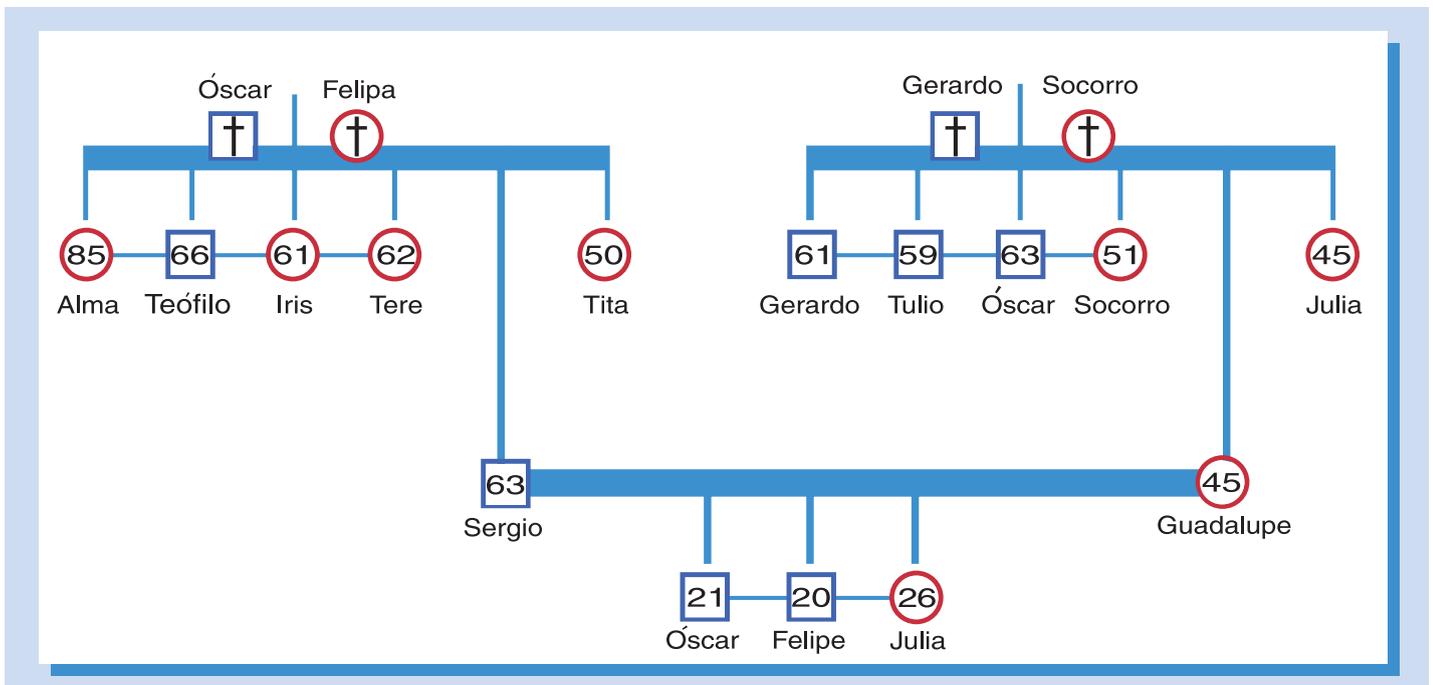
Pero, ¿quiénes forman nuestra familia?



Actividad: Descubre a tu familia

Escribe el nombre y la edad de cada integrante de tu familia. Puedes incluir hasta tres generaciones, es decir, la primera es la tuya y de tus hermanos y hermanas, la segunda de tus padres y la tercera la de tus abuelos/as.

Fíjate en el ejemplo de Julia.



- Los cuadrados representan a los hombres y los círculos a las mujeres.
- Las líneas verticales significan el parentesco de padres a hijos, las horizontales entre hermanos/as.
- A los difuntos se les coloca, además, una cruz dentro de la figura.

Tu grupo familiar es:

¿Cuántos miembros hay en tu familia, es decir, los que viven contigo?

¿Cuántos son al sumar las tres generaciones?

Menciona las ocupaciones de algunos de tus familiares.

¿Cuál es el lugar de origen de tu grupo familiar?

Actividad: *Lo valioso de mi familia*

Pide a tres integrantes de tu familia que digan qué fue lo valioso que aprendieron de ella y que les ayudó a salir adelante en alguna situación.

Familiar al que entrevistaste	Respuestas

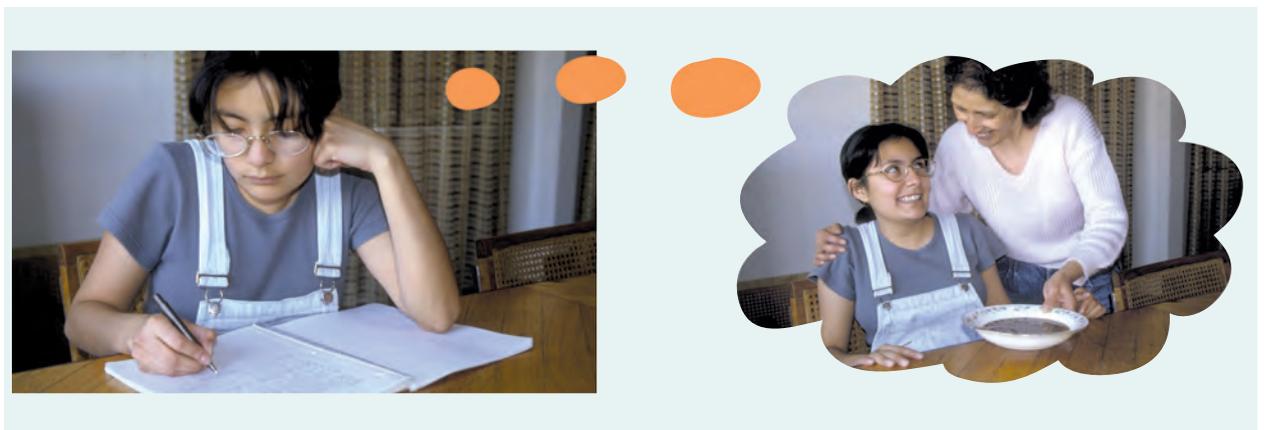
En tu familia hay muchas cosas valiosas, también algunas que no te agradan, escríbelas.

Lo más valioso de mi familia	Lo que no me agrada de mi familia
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

¿Qué se te facilitó más escribir?

¿Qué te pareció más difícil?

A veces parece más fácil escribir lo que no nos agrada, pero si lo pensamos bien, siempre existe algo valioso en nuestra familia.



el testimonio de Leopoldo, quien pudo rescatar lo mejor de su familia a pesar de las circunstancias en que vivió, y contesta las preguntas que aparecen después.

Testimonio

Soy un chavo de 19 años, crecí con mis abuelos; mi mamá y mi papá siempre tuvieron que trabajar *muy duro*, nunca estaban conmigo, mi abuela era la única con la que podía contar, me daba de comer y a veces platicábamos de cualquier cosa. Un día se murió. Todos sentimos su muerte, pero más yo, sólo tenía 9 años. Todo el tiempo pienso en ella y le prometí estudiar y trabajar *muy duro*. Cuando tenía 15 años me di a la tomada, pero no gané nada, sino sentirme más y más triste. Un día que pensaba en mi abuela, me di cuenta de que no estaría orgullosa de mí, si me veía así, no supe cómo pero dejé de tomar. Ahora trabajo en un taller y estudio por las noches, yo sé que si ella sabe que estoy bien, donde esté, estará orgullosa de mí.



Leopoldo

¿Qué aprendizajes, valores y ejemplos de vida crees que le dio su familia a Leopoldo para que saliera adelante?

¿Qué otras cosas aprendió de su familia?

¿Estuvo en riesgo de seguir tomando? ¿Por qué?

En tu caso, ¿qué te ha dado tu familia para protegerte de este tipo de riesgos?

¿Para qué te ha servido?

¿Crees que te ha protegido de algún riesgo? Sí No ¿Cuál?

Siempre hay algo que podemos rescatar de la familia. Hay momentos que nunca olvidamos, que nos dejan una sonrisa o una emoción que nos hace sentir bien. Todos tenemos estos recuerdos y si los extraemos de nuestra memoria nos podrían servir para:

Saber que pertenecemos a una familia.
Contar con alguien.
Sentir que alguien nos quiere.

¿Cómo me comunico con mi familia?

La comunicación es una relación entre dos o más personas en donde se intercambian formas distintas de pensar, sentir y actuar. Es muy importante para el desarrollo de las relaciones que establecemos en nuestra vida.

La comunicación en el grupo familiar es la forma en que cada integrante da y recibe información sobre lo que piensa, siente y actúa.

¿Para qué te sirve la comunicación en tu familia?

La comunicación verbal es lo que decimos con palabras. Existe otro tipo de comunicación, la no verbal, que es la que se refiere a lo que expresamos y recibimos a través de la mirada, los movimientos del cuerpo, los gestos, el tono de voz, nuestra actitud o el contacto físico.

En la familia aprendemos a comunicarnos y si en ella hay una comunicación abierta y clara, es probable que desarrollemos la confianza para expresar nuestros afectos.

Querer y preocuparse por la familia, no sólo es realizar los quehaceres de la casa o comer juntos, sino hablar con franqueza y escuchar a todos con interés. En algunas familias se puede encontrar un equilibrio entre hablar, tanto de los temores y las críticas, como de las alegrías y éxitos.

Para que investigues más sobre comunicación, lee el Folleto *Comunicación y relaciones interpersonales*, de la página 6 a la 24, y contesta.

¿Qué pasa cuando no coincide la comunicación verbal con la no verbal?

Menciona qué dificultades puede haber en la comunicación.

Menciona cómo se puede facilitar la comunicación.

En tu familia, ¿cómo es la comunicación?

Actividad: *Mi comunicación*

Identifica tres dificultades para comunicarte con tu familia.

1. _____
2. _____
3. _____

Describe tres opciones para facilitar la comunicación con tu familia.

1. _____
2. _____
3. _____

En tu opinión, ¿qué ventajas tendrías si mejorara la comunicación en tu familia?

La comunicación en la familia permite compartir ideas, sentimientos y afectos, pero cuando existen barreras o dificultades, quizá ser **tolerantes**, ponernos **en el lugar del otro**, comprender lo que dice, **respetar** y asumir responsabilidades, puede facilitar las relaciones al interior de la familia.

Imponer nuestras ideas y buscar ganar no siempre nos hace sentir bien; tal vez pensar que en ocasiones no tenemos la razón y que las cosas no son como nosotros queremos, nos ayude más.

En relación con los valores aprendidos en la familia, se puede aplicar lo que dice el dicho: "Lo que bien se aprende jamás se olvida". Los valores orientan lo que hacemos y nos indican, de acuerdo con nuestro grupo social, qué es lo correcto o lo incorrecto.



Actividad: Valores en mi familia

A continuación se mencionan algunos valores, identifica y registra a la persona que te recuerda y en qué situación.

Valor	Personal
Ejemplo: Respeto	A mi padre. Cuando me dijo que siguiera estudiando hasta alcanzar lo que quiero, porque ésa era una decisión mía y él no podía meterse.
Tolerancia	
Reciprocidad	

¿Qué valores has aprendido?

¿Para qué te han servido?

¿Son importantes los valores en tu grupo familiar? Sí No ¿Por qué?



Reconocer qué valores tenemos nos ayuda a tomar decisiones importantes.

Actividad: El testimonio de Toño*

Testimonio

Anoche tuve un problema con mi padre, me siento mal por eso. Hoy por la mañana me topé con él en la puerta y salimos al mismo tiempo de la casa. Muy dentro de mí, tenía ganas de abrazarlo y aclarar el problema, pero aún continuaba molesto.

Hay tres cosas que Toño puede hacer, ayúdale a elegir alguna o escribe otra.



Toño puede acercarse y proponerle hablar un momento.



Toño puede caminar más rápido, para evitar verlo y dejar pasar días para que se le olvide.



Toño puede acercarse, abrazarlo, verlo a los ojos y proponerle hablar sobre el asunto.



Toño puede... _____

* SSA. CONADIC. *Construye tu vida sin adicciones. Manual del facilitador*, México, 1998 (adaptación).

En tu caso, ¿qué es lo que te ha funcionado para resolver algún malentendido?

En algunos grupos familiares resulta difícil demostrar el afecto con caricias, abrazos o besos. Esto no quiere decir que no se quieran, sino que les cuesta trabajo expresarlo o bien que no saben cómo hacerlo.

Algunas veces dar un abrazo y demostrar nuestro afecto puede favorecer un ambiente más tranquilo en la familia.



Nota **informativa**

¡Date la oportunidad de descubrir a tu familia!



Mi lugar en la familia

Cuando en una familia se presentan dificultades, cada integrante pone a prueba su capacidad para manejarlas, además de aportar su creatividad y voluntad para buscar soluciones.



Nuestro **propósito**

Analizar algunas dificultades familiares que permitan aplicar alternativas para el manejo de problemas.

Diferencias en la familia y qué hacer

En todas las familias se presentan problemas o dificultades; esto hasta cierto punto es normal, lo importante es cómo se enfrentan y resuelven.

Las dificultades pueden ayudar a aclarar malos entendidos, a reconocer errores y a fortalecer los lazos afectivos y de comunicación entre los integrantes de una familia.



Describe alguna dificultad que haya tenido tu familia y que se haya resuelto favorablemente.

¿Qué favoreció la solución de esta dificultad?

Los integrantes de una familia reaccionamos de diferente forma frente a las dificultades. A algunos nos pueden dar ganas de gritar, a otros de hablar; también podemos hacer como que no pasa nada o evitar hablar de lo que sucede.

Cuando no se resuelven las dificultades familiares, se generan ambientes de tensión, de enojo o violencia, que afecta el estado de ánimo de sus miembros. Esto puede llevarlos a buscar soluciones, que pueden exponerlos a diversos riesgos. Por eso es tan necesario que juntos analicemos y busquemos salidas a los problemas.



Evidencia de **desempeño**

Actividad: **Busquemos soluciones**



la historia de la familia García.

Rosa y Raúl se unieron cuando tenían 30 y 25 años respectivamente, y tuvieron dos hijos, Alejandro y Victoria.

A los 12 años de estar juntos decidieron separarse. A sus hijos les afectó esta situación, pero poco a poco comprendieron que sus padres no podían seguir juntos por los problemas que ya tenían.

Años más tarde...

Raúl conoció a Nora, y decidieron vivir juntos, tuvieron dos hijos varones, René y Rodrigo. A Victoria le dio mucho gusto que su familia aumentara. Cada fin de semana convive con sus hermanos pequeños; Alejandro que no está del todo bien, evita ir a la casa de su padre. Se siente solo y se ha refugiado en el alcohol, toma muy seguido con sus amigos.

¿Qué sentimientos le habrán producido a Alejandro los sucesos familiares?

¿Cómo puede estar relacionado el consumo de alcohol de Alejandro con lo que vive en su familia?

¿A quién afecta más la actitud de Alejandro, a él o a su familia?

Puede suceder que, frente a las dificultades familiares, a veces no sepamos qué hacer y quizá esto nos cause mucho enojo, frustración, impotencia, la sensación de que no nos escuchan y podemos llegar a sentirnos tan mal como para buscar salidas que en lugar de ayudarnos empeoren nuestra situación.

Un ejemplo muy frecuente es cuando tratamos de desquitarnos de nuestra familia con comportamientos que no les gustan, como consumir alcohol u otro tipo de drogas, nos usamos para desquitarnos de ellos y, si bien podemos lograr hacerlos sentirlos mal, a quien afectamos realmente es a nosotros.

Sugiere alguna solución a:

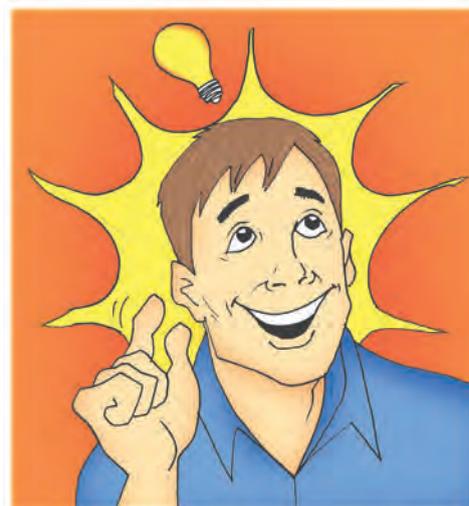
Alejandro.

Sus padres.

Describe algún comportamiento con el que hayas tratado de desquitarte de tu familia.



Cuando las dificultades familiares no se atienden a tiempo se pueden volver inmanejables. Con frecuencia empieza por algo de poca importancia y de pronto tenemos un gran problema.



Para entender a la familia

Una posibilidad para resolver las dificultades es enfrentándolas. Reconocer y aceptar que se tiene una situación difícil y analizar quiénes participan, cómo surgió, por qué, dónde y sus consecuencias, puede ayudar a bajar la tensión y a buscar otras soluciones.

También ayuda reflexionar sobre cuál es la parte que nos corresponde y tratar de aprender de esta experiencia.

¿Hay algo que te gustaría cambiar en tu familia para solucionar alguna dificultad?

Sí ¿Qué?

No ¿Por qué?

Los cambios más importantes son los que nosotros elegimos, porque participamos activamente. Los cambios no se logran de una vez y para siempre; entender a nuestros padres, hermanas, abuelos, tías, no se hace de un momento a otro. Se necesita paciencia y voluntad, como dice el refrán: "Más vale paso que dure, que trote que canse".



Actividad: *Todo cambia*



la historia de la familia Degollado:

Cristina es la hija mayor y la menor se llama Elena. Son hijas de Sergio y Janina. Su padre, cuando tomaba, le gritaba mucho a su madre. Cristina recuerda momentos muy dolorosos, como cuando su padre murió; ella tenía 19 años.

A partir de entonces, su madre casi no está con ellas porque tiene que trabajar todo el día para mantenerlas. Ellas lo resintieron mucho, Cristina decía que de un momento a otro se había quedado sin familia.

Años más tarde...

Elena se salió de estudiar. Janina tiene una nueva pareja. Esto enojó a sus hijas. Elena se junta con amigos que fuman marihuana, llega tarde a su casa y siempre está encerrada en su cuarto. Cristina ya trabaja y se quiere ir de su casa. Elena siente que no tiene apoyo ni de su madre, ni de su hermana.



Haz una recomendación a cada integrante de la familia Degollado para que mejore su relación familiar.

Mamá.

Cristina (hermana mayor).

Elena (hermana menor).

¿A quién crees que le costará más trabajo cambiar?

¿Por qué?

Si estuvieras en su lugar, ¿qué harías?

Los cambios positivos nos benefician a todos; si nosotros cambiamos podemos influir en otra persona y de esta manera ir formando una cadena dentro de nuestra familia. Podemos empezar por realizar pequeños cambios en nuestra vida diaria.



Completa las ideas.

Lo que puedo sugerir a mi familia para llevarnos mejor es...

Lo que yo puedo hacer es...



Nota **informativa**

Cambia lo que puedas cambiar y no luches contra algo que no puedas cambiar.

¿Alcoholismo o tabaquismo en la familia?

Tener en la familia adictos al alcohol, al tabaco o a otra droga puede ser difícil de aceptar y reconocer. Sin embargo, afecta la vida de todos y por tanto es necesario buscar soluciones dentro y fuera de la familia.



Nuestro **propósito**

Analizar algunas de las consecuencias del alcoholismo y el tabaquismo en la familia, así como opciones para enfrentarlas.

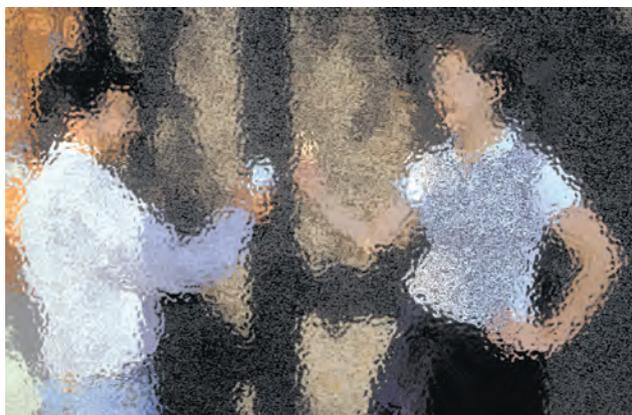
Familias con problemas de alcoholismo

En festejos como bautizos, quince años, bodas, cumpleaños, fiestas del pueblo, etcétera es muy común celebrar con bebidas alcohólicas. En estos casos, el consumo moderado es normal, pero incurrir en abusos nos pone en riesgo de desarrollar una adicción al alcohol.



Marca con una ✓ las frases que en tu opinión estén relacionadas con el alcoholismo.

- Es una enfermedad crónica.
- Su consumo ayuda a olvidar las penas.
- El alcohol no es una droga, todo el mundo toma.
- La padecen sólo personas con falta de carácter.
- Causa problemas laborales como ausentismo o accidentes.
- Afecta a la familia, a la pareja y la relación con las demás personas.



Después, compara tus respuestas con el texto.

El alcoholismo es una enfermedad crónica y de evolución progresiva, que se caracteriza por la incapacidad de la persona para controlar su manera de beber. Esto da lugar a que en la mayoría de las ocasiones el consumidor lo haga en forma excesiva y desarrolle problemas de salud, con la familia, en el trabajo y en su relación con la sociedad en general.

Enfermedad crónica es un padecimiento que se prolonga y es permanente. Un ejemplo de enfermedad crónica es la diabetes.

Evolución progresiva quiere decir que va en aumento.

Incapacidad para controlar su manera de beber, es decir, cuando una persona tiene ya una adicción al alcohol, una dependencia a esa sustancia y no puede evitar consumirla.

¿Crees que el alcoholismo es un problema? Sí No ¿Por qué?

¿Crees que es fácil salir de este problema? Sí No ¿Por qué?

Alguna vez has pensado que tú puedes estar en riesgo de ser adicto al alcohol?

Sí No ¿Por qué?

Actividad: Podemos estar en riesgo

Si crees que tú o alguna persona cercana puede estar en riesgo por su forma de beber, aplícale el siguiente cuestionario*:

¿Con frecuencia piensas y hablas acerca de tomar bebidas alcohólicas? Sí No

¿Bebes más alcohol ahora que antes? Sí No

¿Tomas más rápido que los demás? Sí No

* Hugo Hiriart. *Vivir y beber*, Ed. Océano, México, 1987, pp. 22-23.

- ¿Con frecuencia tomas alcohol para tranquilizarte? Sí No
- ¿Bebes varias copas aunque te hayas propuesto no hacerlo? Sí No
- ¿Alguna vez has estado apenado o apenada por lo que hiciste o dijiste cuando estabas tomado o tomada? Sí No
- ¿Algunas veces olvidas lo ocurrido o parte de ello, después de una borrachera? Sí No
- ¿Has perdido algún amigo o amiga por sus críticas acerca de la forma en que bebes o lo que haces o dices cuando estás alcoholizado/a? Sí No
- ¿Has tenido problemas con la familia, amigos/as o compañeros/as de trabajo o estudio por tu manera de beber? Sí No
- ¿Bebes en la mañana con la intención de curarte la cruda? Sí No
- ¿Te sientes molesto o molesta porque no hay alcohol a la mano? Sí No
- ¿Bebes para aumentar la confianza en ti mismo o en ti misma? Sí No
- ¿Mientes alguna vez acerca de cuánto has bebido? Sí No
- ¿Tiendes a pensar que las personas que no beben son pesadas y aburridas? Sí No
- ¿Con frecuencia tomas una copa antes de ir a una fiesta donde sabes que habrá bebida? Sí No
- A veces, cuando estás solo o sola, ¿bebes para ponerte alegre? Sí No
- ¿Piensas que sería muy difícil disfrutar de la vida si nunca pudieras volver a beber? Sí No

Si una persona responde sí a cuatro o cinco preguntas, puede estar en peligro de convertirse en alcohólica.

Si responde que **sí a más de seis**, debe buscar ayuda porque tienen problemas con su forma de beber.*

Si una persona toma en exceso un día, puede estar bien al día siguiente o al segundo, pero si lo hace con frecuencia puede llegar a perder el control y tener serios problemas con el alcohol.

Cuando se empieza a aumentar la cantidad de alcohol que se consume, llega un momento en que el cuerpo le pide más y más. Este punto es peligroso, porque la persona cree que ya aprendió a beber, se confía y continúa bebiendo.

Muchas personas toman para “estar bien” pero siempre ocurre lo contrario, la pérdida de control y de lucidez que provoca el alcohol puede ocasionarles problemas.

“...El alcohólico no es alcohólico porque le falta fuerza de voluntad, ni porque es débil o vicioso, sino porque le sobra angustia, ansiedad, ese miedo espantoso a todo y a nada en particular”.**

“Dejar de beber no es cosa de fuerza de voluntad, tiene que ver con algo superior a esa persona, siente una necesidad muy fuerte que viene desde dentro de su cuerpo, está enfermo/a y no puede separarse del alcohol....” ***



Nota **informativa**

Un alcohólico toma por necesidad no por placer.

* Hugo Hiriart, *obra citada*, 1987, p. 25

** Hugo Hiriart, *obra citada*, 1987, p. 33

***Hugo Hiriart, *obra citada*, 1987, p. 32

¿Conoces alguna familia con este tipo de problema? Sí No

Describe cómo lo viven:

El alcohol no sólo afecta a quien lo consume, también a todos los miembros de la familia; se pierde la confianza, genera temor y vergüenza.

Una familia puede tardar mucho en aceptar que alguno o alguna de sus integrantes pueda tener problemas con su manera de beber, esto suele obstaculizar la búsqueda de soluciones.

El alcoholismo en un miembro de la familia puede ser devastador; los demás integrantes en ocasiones experimentan sentimientos de baja autoestima y dificultad para relacionarse o suelen elegir una pareja alcohólica, entre otras consecuencias. Por ello, es necesario empezar desde casa a prevenir este problema y, si ya se tiene, pedir ayuda a tiempo.



Lee cómo afectó el alcohol a una familia.

Mi padre era alcohólico. Yo desde pequeño sabía qué cantinas frecuentaba. Cada quincena lo buscaba, mi madre me mandaba para que nos diera dinero. Maltrató a mi madre en varias ocasiones, nunca he comprendido por qué lo aguantaba. Cuando yo desobedecía y él estaba borracho me pegaba con un cable de luz. Mi padre murió a los cuarenta años, de cirrosis hepática.

Armando



¿Qué consecuencias tuvo el alcoholismo en esta familia?

Subraya con rojo las opciones que tenía la familia para detener esta situación y con negro las que podían empeorarla.

1. Atemorizar al padre al gritar y pelear más fuerte.
2. Tolerarlo y apapacharlo para que estuviera contento.
3. Evitar la convivencia cuando estuviera alcoholizado.
4. Demostrar temor para evitar que se pusiera más violento.
5. Dejarle claro, cuando estuviera sobrio, que no se toleraría su alcoholismo.
6. Apoyarlo para que buscara ayuda.
7. Buscar ayuda para proteger a la familia.

¿Qué puede hacer una familia que vive este problema?

¿Conoces alguna institución que oriente o ayude en estos casos?

Sí No ¿Cuál?

Si tienes algún problema de este tipo, no dudes en buscar a alguien que te pueda ayudar, a continuación te damos el nombre y la dirección de algunas instituciones a las que puedes acudir.



Consejo Nacional Contra las Adicciones (CONADIC),
Centro de orientación telefónica: 01 800 911 2000,
o directamente en los consejos estatales.

Alcohólicos Anónimos,
Apartado postal 29-70, México, D.F.
Tels.: 52 86 20 46, 52 86 15 93,
52 86 15 76. También existen en los
estados de la república.
Lada sin costo: 01800 21 69 231

Centros de Integración Juvenil, A.C.
Información en el área metropolitana
de la Ciudad de México las 24 hrs.
Tel.: 52 121212. Existen centros en
cada estado.

ALANÓN, Central Mexicana de Servicios
Generales, A.C. Río Nazas 185,
Col. Cuauhtémoc, México, D.F. 06500,
tels.: 52 08 96 67, 52 08 96 07.
Están también en algunos estados
y comunidades.

En tu entidad pueden
existir otros grupos
de autoayuda. Busca
mayor información en tu
comunidad.



· Evidencia de **desempeño**

Actividad: Trabajaremos en un centro comunitario

Imagina que eres voluntario/a de un centro comunitario y tienes que dar una plática sobre la prevención del alcoholismo en la familia. Puedes apoyarte con la lectura del artículo "La mujer y el alcohol" en la Revista del módulo para prepararte sobre el tema.



El público asistente te hace preguntas.

¿Por qué a las mujeres les afecta más el alcohol que a los hombres?

Tu respuesta.

Tengo seis meses de embarazo y me tomo algunas copitas cada fin de semana. ¿Esto puede afectar a mi bebé?

Tu respuesta.

¿Cuándo se puede saber si hay peligro de volverse alcohólico/a?

Tu respuesta.

Mis padres son alcohólicos, ¿a qué lugar puedo acudir?

Tu respuesta.

Para finalizar tu plática, propón tres medidas para prevenir el alcoholismo en la familia.

1. _____

2. _____

3. _____

El tabaco en la familia

Con el cigarro nos podemos ir con la finta de que es un hábito familiar. Cuando algún miembro de la familia fuma, nos envía mensajes contradictorios como los siguientes: "No debes fumar porque hace daño, pero ve cómo lo disfruto", "quiero dejar de fumar, pero no puedo", "te digo que no lo hagas, aunque yo lo haga".



Entonces puede ser que, como lo vemos en casa, empecemos por adquirir el hábito de fumar y cuando menos lo esperamos ya es una adicción, porque nuestro cuerpo necesita la nicotina. Pero, si somos responsables de nuestra salud y sabemos que fumar nos daña, ¿por qué lo hacemos?

Aunque no fumes, si convives con una persona que fuma constantemente todo el tiempo, el humo te hace daño. De hecho, las personas que no fuman son las que inhalan las sustancias tóxicas más concentradas.

Sabías que...

Según datos obtenidos en la Encuesta Nacional de Adicciones (ENA, 2011), en nuestro país cerca de 12.5 millones de personas inhalan involuntariamente el humo del tabaco que otras fuman.

La mayoría de los fumadores involuntarios, aproximadamente 8 millones, está en su hogar.

En el ambiente laboral, la cifra es de 4 millones 500 mil personas. Este dato es alarmante, ya que el trabajador pasa ahí de una a dos terceras partes del día.

Desafortunadamente pasamos por alto o ignoramos que la adicción al tabaco es uno de los principales motivos de muerte prematura.

- En 2010, enfermedades del corazón, relacionadas con el tabaquismo, fueron la principal causa de mortalidad en nuestro país (44.9% en hombres y 42% en mujeres).*
- La Encuesta Global de Tabaquismo en Adultos 2009 muestra que el 15.9% de la población mexicana mayor de 15 años es fumadora. Se estima que aproximadamente hay una mujer por cada tres hombres.

* Estadísticas a propósito de Día Mundial sin Tabaco, Datos nacionales, INEGI, 2012.

¿Cuál es tu opinión acerca de lo anterior?



Lee el artículo “El derecho de fumar”, que encontrarás en tu Revista y contesta las preguntas.

¿En qué lugares se prohíbe fumar?

En tu opinión, ¿es válido que las personas que no fuman tengan el derecho de exigir a los fumadores que no lo hagan? Sí No

¿Por qué?



Actividad: Ayudemos a un fumador



en tu Revista el artículo “No esfumes tu vida”. Después, imagina que tienes en tu familia a una persona muy querida que fuma mucho y te propones convencerlo/a de que deje de fumar.

¿Cuáles serían tus principales razones para convencerlo/a? Escribe como si estuvieras frente a él o ella; utiliza tus propias palabras.

Muchas personas fuman aun sabiendo que perjudican a los demás. Cuando alguien fuma en un lugar en el que se prohíbe hacerlo, está pasando sobre los derechos y la salud de los que no fuman.

¿Crees que los hijos de alcohólicos o fumadores repitan la conducta de sus padres?

Sí No ¿Por qué?

Aunque muchas personas vivan en un ambiente de violencia y adicciones, existe algo que las salva de seguir los mismos pasos, por lo que pueden lograr desarrollarse sana y exitosamente.

¿Qué podemos hacer los jóvenes para influir en nuestra familia y prevenir el riesgo de la adicción al alcohol o al tabaco?



Nota **informativa**

Conservemos lo valioso de nuestra familia y dejemos atrás lo que nos daña.

¡Cuidado con la publicidad!

La publicidad y los medios de comunicación son muy poderosos; pueden influir para el consumo de determinados productos, como el alcohol y el tabaco.



Nuestro **propósito**

Analizar críticamente los mensajes publicitarios que promueven el consumo de alcohol o tabaco a través de los medios de comunicación.

“El león no es como lo pintan”, publicidad y drogas

La publicidad es la manera en que se dan a conocer productos, a través de los medios de comunicación, con la finalidad de venderlos; entre estos medios se encuentran la televisión, la radio, el cine, los periódicos y las revistas.

En los anuncios publicitarios, los personajes actúan situaciones muy placenteras o divertidas, por las cuales recibimos una invitación para vivir ciertas experiencias e imitar a las personas que consumen alguna marca de bebida alcohólica o cigarro.

¿Qué comercial de cigarrillos o bebidas alcohólicas te ha parecido novedoso?

¿Te gustó? Sí No ¿Por qué?

¿Qué película recuerdas donde el actor o la actriz principal beba y fume en exceso?

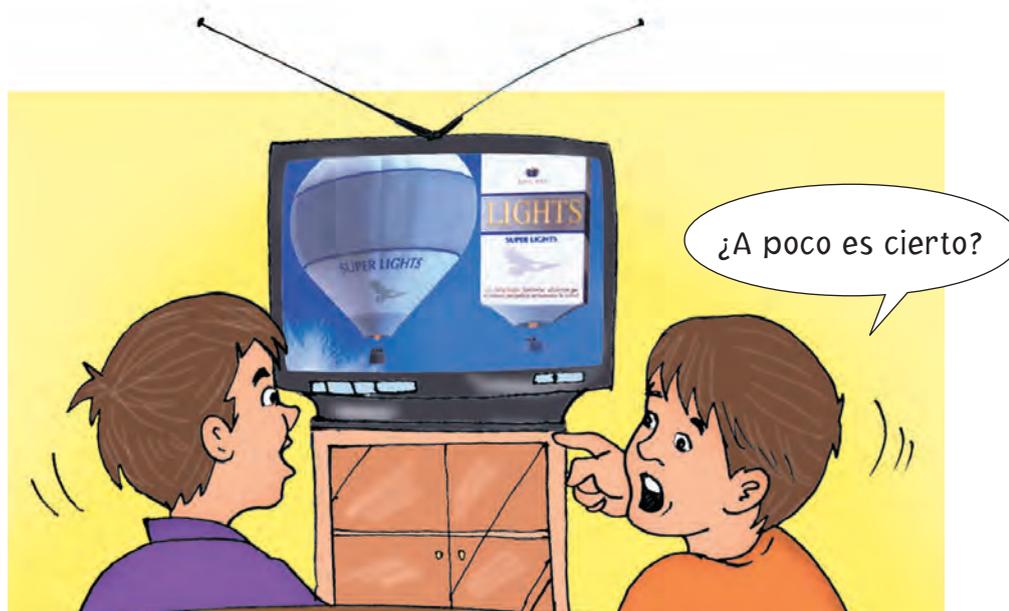
¿Por qué fumaba y tomaba en exceso?

¿Sabías que...

Los cigarros light o sea ligeros son más nocivos que los normales.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) refiere que el consumo de tabaco mata cada año a casi 6 millones de personas y, de seguir esta tendencia, para 2030 esta cifra aumentará a más de 8 millones anuales.*

* OMS. 10 datos sobre la epidemia de tabaquismo y el control mundial del tabaco, en http://www.who.int/features/factfiles/tobacco_epidemic/es/index.html



Las industrias de bebidas alcohólicas y de tabaco gastan grandes cantidades de dinero en vender sus productos. Contratan personal especializado para promover su venta y estudian a qué público deben dirigirse, qué cosas les pueden resultar más atractivas, cuál es el mejor horario, qué físico deben tener los actores o modelos y en qué situaciones o lugares atractivos pueden estar; todo esto con el objetivo de que deseemos ser como ellos y consumamos determinado producto.



Actividad: Dime lo que consumes y te diré quién crees que eres

Analiza estos mensajes y escribe por qué son engañosos.

Imágenes publicitarias	Mensaje	Tu comentario
Muestran a una mujer hermosa fumando.	“Si fumas de esta marca serás como ella”.	
Un hombre guapo y exitoso tomando una bebida alcohólica, con varias mujeres que lo están admirando.	“Si tomas de este licor tendrás lo que él tiene”.	

<p>Muestran un grupo de personas jóvenes, en sitios como playas o restaurantes caros, que se divierten; en ocasiones están como espectadores o practicando algún deporte.</p>	<p>“Si bebes de esta marca, disfrutarás lo que sea en compañía de tus amigos.”</p> <p>“Tú podrás ser parte de la diversión.”</p>	
<p>Proponen que el producto es mejor que otro. Por ejemplo, que por ser light una cerveza o cigarro “hace menos daño”.</p>	<p>“Si fumas este producto, no te hace tanto daño.”</p>	
<p>Muestran a alguien rico y famoso fumando o tomando bebidas alcohólicas.</p>	<p>“Tú también podrás ser rico y famoso si consumes esa sustancia”. *</p>	

Las personas o grupos que fabrican estos productos nos tratan de vender una forma de vida y, en muchos de esos mensajes, nos presentan costumbres y hábitos tan diferentes, que no corresponden con nuestra cultura o manera de vivir.

“La publicidad empieza por descubrir los problemas, necesidades y deseos del comprador, para diseñar un producto o servicio que cubra esas necesidades y luego, dirigirlo a la audiencia deseada. De esta forma, el producto se vende solo.”**



* SEP. *Prevención de adicciones. Libro para el maestro*, Secretaría de Educación Pública (SEP), Subsecretaría de Servicios Educativos para el Distrito Federal, México, 1998, p. 21 (adaptación).

** Hiroshi Takahashi y otros. “Los medios masivos de comunicación y drogas”, en *Liberaddictus*, Año 5, núm. 30, México, D.F., julio de 1999, p.17.

Según el reglamento de la Ley General de Salud, los anuncios de bebidas alcohólicas y tabaco en la televisión, la radio y los periódicos deben incluir mensajes que indiquen el daño que causa el consumo del producto; sin embargo, esos mensajes pasan tan rápido o son tan pequeños que casi no los vemos.

Escribe algún mensaje preventivo ante el consumo de alcohol o de tabaco.

¿Por qué crees que a pesar de estos avisos, muchas personas siguen fumando y consumiendo bebidas alcohólicas?

La televisión tiene un gran poder de influencia en las personas. Nos bombardea con mucha información y a veces se nos olvida analizar los mensajes y los productos que nos ofrecen.

¿Qué opinas sobre lo anterior?

“No todo lo que brilla es oro”

¿Cómo analizar críticamente lo que nos dicen estos anuncios? ¿Cómo saber lo que nos conviene leer, escuchar o ver? Seguramente has oído la frase: “No todo lo que brilla es oro”, la cual se podría aplicar a la publicidad, pues lo que nos vende es un placer momentáneo, una diversión a un alto costo, como adquirir una posible adicción al tabaco o al alcohol. ¿Crees que se puede tener bienestar y éxito con el simple hecho de fumar de tal marca o beber de tal licor?

¿Qué tendríamos que tomar en cuenta para analizar los comerciales de tabaco y alcohol?

Ante la publicidad engañosa es importante preguntarnos:

- ¿Qué tiene que ver con nuestras formas de vida?
- ¿De qué quiere convencernos?
- ¿Cómo se vive en la realidad el consumo de estos productos?

? Sabías que...

En algunos países, en los cuales han prohibido campañas publicitarias en favor del tabaco, ha disminuido significativamente su consumo.

Hiroshi Takahashi, *obra citada*, p. 17.



¿Qué propones para combatir la influencia de los mensajes publicitarios sobre el consumo de alcohol y tabaco?



Actividad: *Un programa para los y las jóvenes*

Imagina que trabajas en un canal de televisión y tienes que hacer un programa para jóvenes, de 15 a 25 años, que alerte sobre el riesgo que representan las drogas.

Piensa cómo lo harías y completa la información de los cuadros.

Nombre del programa	Nombre de los actores	Nombre de los invitados especiales

Temas por tratar	Mensajes preventivos	Duración y horario

¿Cómo sería este programa?

Analizar los mensajes publicitarios que se difunden sobre alcohol y tabaco a través de los medios de comunicación, nos permite tener una idea distinta sobre lo que vemos, oímos y leemos. Identificar qué mensajes son útiles y cuáles nos perjudican, nos ayuda a protegernos de los efectos de la publicidad.

Recuerda que...

**Aprender a protegernos es nuestra tarea. ¡Tú decides!
No todo lo que ves es como lo "pintan".**



Autoevaluación

En esta unidad reflexionamos sobre la importancia de la familia como el grupo de personas más cercanas con las que vivimos, compartimos aprendizajes, valores y afectos, y con quienes también podemos enfrentar dificultades y riesgos como las adicciones. Ahora resuelve esta Autoevaluación para ver qué has aprendido de estos temas y qué dudas te quedaron por resolver.

Todos tenemos y pertenecemos a una familia

Instrucciones: Lee con atención las preguntas, tacha la letra que corresponda o escribe cuando así se requiera, de acuerdo con lo que estudiaste en los temas de esta unidad.

1. Escribe dos aprendizajes que se pueden adquirir en la familia.

a) _____

b) _____

2. La comunicación en la familia es:

- a) Comprarles lo necesario a los integrantes de la familia.
- b) La forma como cada integrante da y recibe la información sobre lo que piensa, siente y actúa.
- c) Quedarse callados cuando pasan cosas buenas o malas.

3. ¿Qué es lo que nos permite la comunicación familiar?

4. ¿En cuál de los siguientes casos las dificultades familiares han servido para fortalecer los lazos entre sus integrantes?

- a) El papá de José se disgustó con él porque no le gustan sus amigos y José se fue de la casa.
- b) Martha le exige a su mamá que deje a su actual pareja; si no lo hace, ella se va a salir de la escuela.
- c) María y Luis hablaron con sus papás para que dejen de pelear por el dinero y para que busquen juntos alguna solución.

5. Una persona alcohólica es aquella que:

- a) No siempre puede dejar de beber porque le falta voluntad.
- b) Tiene dependencia y necesidad del alcohol.
- c) Bebe ocasionalmente en las reuniones familiares o de trabajo.

6. Yola ha estado bebiendo más últimamente, porque la hace sentir más segura y alegre, pero está preocupada porque a veces dice o hace cosas que después la apenan o de las que se arrepiente. ¿Qué le aconsejarías a Yola?

- a) Tener cuidado porque está en riesgo de volverse alcohólica.
- b) Cuidarse porque tiene un grave problema que le puede causar la muerte.
- c) No preocuparse porque casi todas las personas beben.

7. ¿Cómo puede afectar a la familia que alguno de sus miembros sea alcohólico?

8. Una creencia falsa en relación con el consumo de tabaco es que:

- a) Contiene una sustancia adictiva.
- b) Puede provocar daños que ocasionan la muerte de las personas.
- c) No es una droga y no produce adicción entre quienes lo consumen.

9. ¿Con cuál de las siguientes opiniones estás de acuerdo?
- a) Yo fumo porque en mi casa también se fuma mucho.
 - b) Mi padre era alcohólico, pero yo decidí no tomar, ni fumar.
 - c) No es posible dejar de beber o de fumar cuando se ha hecho durante mucho tiempo.
10. En los comerciales sobre bebidas alcohólicas o tabaco, generalmente:
- a) Se hace creer que, al consumirlas, las personas se sienten y viven mejor.
 - b) Se muestran los daños que pueden ocasionar estas sustancias en la salud.
 - c) Se hace pensar en la cantidad de dinero que las personas gastan en el consumo de estas sustancias.

Clave de respuestas

1. Tu respuesta es válida si incluíste algunos aprendizajes como trabajar en alguna actividad especial, resolver problemas, adquirir valores como el respeto, el afecto, la tolerancia.
2. La opción es la **b**.
3. Tu respuesta es válida si consideraste que la comunicación familiar permite compartir ideas, sentimientos y afectos.
4. La opción es la **c**.
5. La opción es la **b**.
6. La opción es la **a**.
7. Tu respuesta es válida si consideraste que puede afectar la confianza, generar miedo o vergüenza, experimentar sentimientos de baja autoestima, dificultad para relacionarse con los demás, etcétera.
8. La opción es la **c**.
9. Cualquier opción es válida, porque es tu opinión personal. Recuerda que cada quien toma sus decisiones.
10. La opción es la **a**.

Unidad 3

Amigos y amigas contra las adicciones



Enfrentemos las presiones del grupo

Tal vez hayas oído el refrán: “Dime con quién andas y te diré quién eres”, que se refiere a la influencia que pueden tener otras personas en nuestra forma de ser o actuar. Sin embargo, aunque a veces resulte difícil, sí se puede formar parte de un grupo sin dejar de ser uno mismo, es decir, sin renunciar a nuestros deseos, sentimientos, creencias o valores.



Nuestro propósito

Reconocer formas para enfrentar las presiones del grupo de amigos y amigas, que podrían llevarnos a situaciones de riesgo que afecten nuestra salud o integridad.

Somos parte del grupo

Actividad: *La importancia de tener amigos y amigas*

Marca con una las opciones con las que estés de acuerdo o escribe tu respuesta.

Cuando piensas en tu grupo de amistades o compañeros más cercanos, generalmente lo relacionas con:

- | | | | |
|---------------------------------|----------------------------------|------------------------------------|--------------------------------|
| <input type="radio"/> Diversión | <input type="radio"/> Aceptación | <input type="radio"/> Confianza | <input type="radio"/> Críticas |
| <input type="radio"/> Fiestas | <input type="radio"/> Deportes | <input type="radio"/> Compañerismo | <input type="radio"/> Otras |
| <input type="radio"/> Cariño | <input type="radio"/> Alegría | <input type="radio"/> Rechazo | |

¿Tu grupo de amigos es o ha sido importante en tu vida? Sí No
Explica por qué.

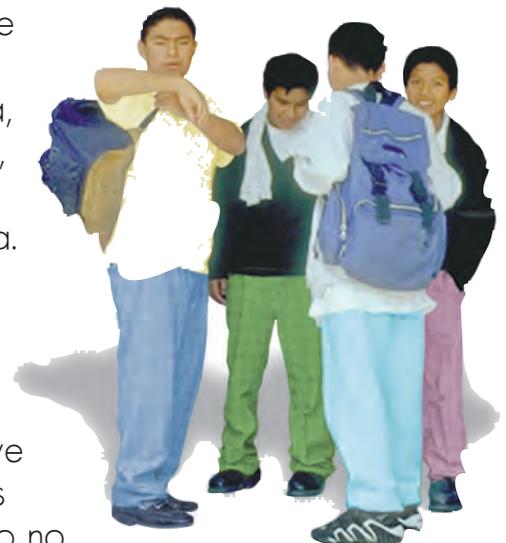
Para muchos jóvenes, una de las cosas más importantes para formar parte de un grupo es la relación que establecemos con otras personas de nuestra edad: amigas y amigos, vecinas/os, compañeros/as de trabajo, Círculo de estudio, grupo de fútbol o de otros lugares.



Entre las y los jóvenes el trato es de iguales, por eso nos sentimos más seguros, menos criticados y nos agrada estar juntos. Compartimos intereses, gustos, aficiones, experiencias, planes e incluso secretos. También realizamos actividades conjuntas, como platicar, ir a fiestas, practicar algún deporte, estudiar, trabajar, ir de excursión y otras más.

Los grupos tienen sus propias normas y valores que influyen en las opiniones y actitudes de todos los integrantes; por ejemplo, en el lenguaje que se usa, la forma de vestir, el tipo de música que escuchan, la opinión sobre el uso de drogas, el ejercicio de la sexualidad, las metas que se persiguen, etcétera.

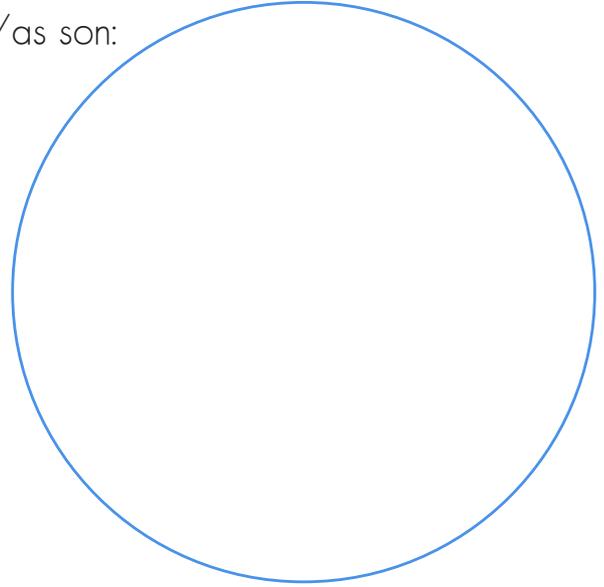
Necesitamos sentirnos parte del grupo, ser aceptados y gozar de cierto prestigio o popularidad dentro de él. La opinión que el grupo tiene de nosotros es muy importante e influye en la forma como nos vemos, nos valoramos y nos sentimos. Por eso nos afecta tanto cuando el grupo no nos acepta.



Actividad: Acerca de mis amigos y amigas

Reflexiona y responde preguntas acerca de tu grupo de amigos o amigas en tu barrio o comunidad, en tu trabajo, en el centro deportivo, etcétera.

Los que forman parte de mi grupo de amigos/as son:
(Escribe sus nombres en el círculo.)



Lo que hacemos cuando estamos juntos es:

Lo que más nos gusta es:

Lo que más nos disgusta es:

Lo que hacemos para divertirnos es:

Con mi grupo de amigos/as generalmente me siento:

La opinión que mis amigos/as tienen de mí es:

Cuando el grupo tiene una reacción negativa hacia mí me siento:

Lo que hago en esta situación es:

Lo que he hecho para evitar las presiones del grupo es:

En nuestra relación con otras y otros jóvenes se fortalece nuestra identidad, es decir, nos ayuda a reconocer quiénes y cómo somos, qué pensamos, en qué nos parecemos o somos diferentes a los demás, qué queremos, cuáles son nuestras metas y capacidades, cuáles son algunos de nuestros afectos, entre otros aspectos.

En ocasiones, algunos/as integrantes del grupo intentan convencernos o presionarnos para que hagamos lo que ellos/as quieren. A veces estas presiones surten efecto por miedo al rechazo.



Sin embargo, formar parte de un grupo no quiere decir que debemos compartir todas sus ideas, valores, actitudes o acciones, como si no tuviéramos nuestra propia forma de ser, pensar o sentir.

Es importante que en el grupo se respeten las decisiones de cada persona y aceptemos nuestra responsabilidad en lo que hacemos o decimos, pues cualquier decisión que tomemos es nuestra y no del grupo o de quienes intentan presionarnos u obligarnos a hacer algo.

Recuerda que...

¡Todos y todas tenemos derecho a expresar lo que pensamos o sentimos, a decirno, cuando no queremos hacer algo, y a tomar nuestras propias decisiones!

Actuemos de acuerdo con lo que pensamos y sentimos

Para muchas personas no es fácil expresar con claridad y firmeza lo que desean, piensan o sienten. Probablemente no aprendieron a confiar en sus propias creencias y pensamientos, porque les decían que estaban mal y aprendieron a ocultar o negar sus emociones, necesidades y deseos.

A veces también pensamos que al hacer o decir lo que otros quieren, nos van a aceptar o a querer más, aunque esto vaya en contra de las necesidades, creencias, valores y sentimientos.



Esta forma de pensar puede hacernos ceder con facilidad ante las presiones de los demás y ponernos en situaciones de riesgo como, por ejemplo, consumir drogas, cometer actos delictivos, etcétera.



Pero esto no tiene que ser así, ¡respondamos de manera asertiva!

La asertividad

Es una habilidad que podemos desarrollar y que consiste en reconocer y hacer valer nuestras necesidades, creencias, sentimientos y pensamientos de manera clara, directa, firme, sin agredir y con respeto hacia los demás.

Actividad: Para responder asertivamente

Reflexiona sobre los ejemplos y responde la pregunta.

Situación	Respuesta asertiva	Respuesta no asertiva
¿Por qué no quieres tener relaciones sexuales?	Todavía no me siento preparada.	No sé, ¿qué tal si me embarazo?, o ¿si se enteran en mi casa?
¿Por qué no tomas? ¡Todos nuestros amigos lo hacen!	Porque a mí no me gusta.	Porque no me da la gana.

¿Qué diferencia notas entre una respuesta asertiva y una no asertiva?

La respuesta no asertiva puede ser **agresiva** cuando tratamos de herir a la otra persona o de "ganarle"; o **pasiva** cuando nos mostramos inseguros o dejamos que otros/as hablen o decidan por nosotros o nosotras.

Para ser asertivos podemos poner en práctica los siguientes pasos:

1. Reconozcamos qué es lo que sentimos, pensamos o queremos en una situación determinada.
2. Aceptemos nuestros deseos, sentimientos o pensamientos, sin negarlos o tratar de ocultarlos.
3. Expresemos con claridad, sin rodeos y con firmeza nuestros pensamientos o sentimientos en el lugar y en el momento oportuno.

Actividad: La carta de Rosa

Lee la carta y responde las preguntas.

Amigo/a del INEA:

Me siento muy preocupada porque mi novio y yo hemos tenido relaciones sexuales sin protegernos y no quisiera agarrar alguna enfermedad sexual o incluso el SIDA, como le pasó a una amiga de mi hermana. Quisiera pedirle a mi novio que usáramos el condón, pero no me atrevo, me da miedo que él piense que lo engaño con alguien. Tal vez sea mejor quedarme callada, seguramente no va a pasarnos nada. ¿Tú, qué piensas?

Rosa



¿Qué es lo que siente y quiere Rosa?

¿Qué puede pasar si Rosa oculta sus sentimientos y se queda callada?

¿Qué le aconsejarías a Rosa?

Escribe qué es lo que podría decirle Rosa a su novio para pedirle en forma asertiva que usen condones.

Actividad: Respondamos asertivamente

En los "globos" escribe una respuesta asertiva para cada una de las situaciones.



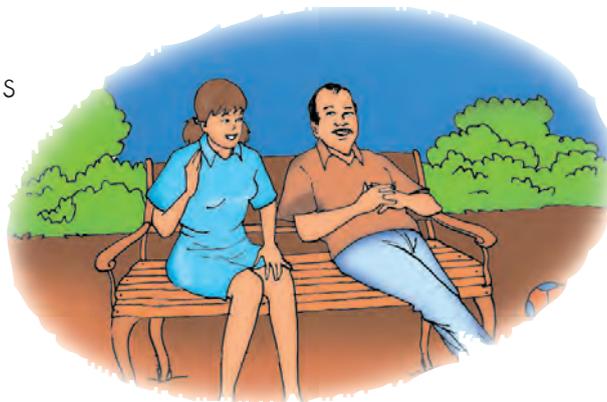
Pruébala y te vas a sentir muy bien.



Describe una situación en la que hayas observado que alguien que conoces se dejó presionar por sus amistades para hacer algo que no quería; así como lo que tú hubieras hecho para evitar esta presión y responder en forma asertiva.

Situación	Lo que tú hubieras hecho
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Expresar lo que realmente sientes, piensas o deseas evita malos entendidos, permite la verdadera satisfacción de nuestras necesidades y nos ayuda a establecer relaciones más respetuosas y enriquecedoras.



Recuerda que...

¡Busca el lugar y el momento oportunos para expresar tus sentimientos o ideas a los demás!

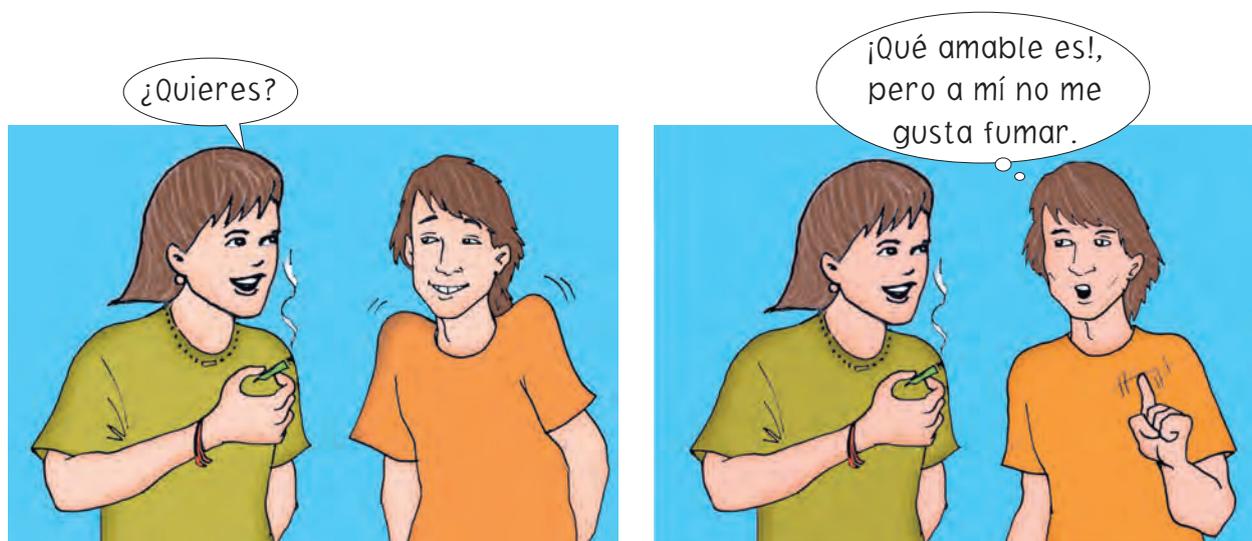
Poder decir sí o no

A veces el grupo de amigos/as presiona para hacer que los integrantes actúen de una determinada forma. Ser asertivo también se refiere a la habilidad de decir sí o no de acuerdo con lo que cada quien piensa, siente o desea.

A continuación veremos algunas formas en las que se puede ejercer la presión del grupo o presión amistosa.

La presión amistosa

En este caso, la presión es muy suave o sutil, por lo que a veces no nos damos cuenta. Puede ser una invitación cordial que no es fácil rechazar.



La presión bromista o de reto

La presión se ejerce con una broma para ridiculizarnos con un reto, o para obligarnos a aceptar lo que nos proponen.



La presión indirecta

En este caso, la presión es para que realicemos algo que tiene consecuencias o implicaciones que no se dicen, pero que es lo que quieren obligarnos a hacer.



La presión directa

La presión es abierta, incluso agresiva o amenazadora.



Para algunas personas no es fácil decir **no** ante la presión que ejercen los demás. Si éste es tu caso, puedes practicar las **distintas formas de decir no** que se presentan.

Formas de decir no	Ejemplo
Decir no gracias de manera firme.	José: Toma, prueba. Rafael: No, gracias.
Decir no y dar una razón o una excusa.	René: ¿Quieres ir a mi casa después de la fiesta? Laura: No, gracias, tengo que llegar temprano a mi casa
Decir no, tantas veces como sea necesario.	Tere: ¿No quieres? Nancy: No, gracias. Tere: Por una vez no te va pasar nada. Nancy: No, gracias.
Decir no y cambiar de tema.	Jaime: ¿Quieres tomar algo? Lupe: No, mejor vamos al cine.
Evitar la situación.	No ir a lugares donde podemos estar en riesgo o con personas que no conocemos bien.

Actividad: Formas de presión



lee las frases y anota el tipo de presión que se ejerce en cada caso: amistosa, directa, indirecta o bromista. También escribe qué responderías en cada situación.

Situación	Tipo de presión	¿Qué responderías?
Pruébala, ¿no que tan machín?		
¿Quieres un cigarro?		
Vamos al prostíbulo, ¡sólo tú faltas!		
Si no quieres tener relaciones sexuales conmigo, entonces terminamos.		

Reflexiona sobre el diálogo y responde las preguntas.

Mario: ¡Vamos a llevarnos el coche de tu patrón!

Pepe: No, cómo crees.

Mario: Pero ni se va a dar cuenta.

Pepe: No, eso sería robar y por ningún motivo lo voy a hacer.

Mario: Pues entonces vete, ya no queremos nada contigo, eres un "sacatón".

En tu opinión, ¿cómo crees que actuó Pepe?

¿Qué consecuencias puede tener la respuesta de Pepe?

¿Qué crees que pasaría si Pepe hiciera lo que Mario le pide?

¿Qué harías si estuvieras en el caso de Pepe?

En este caso, si Pepe hace lo que Mario le pide, además de cometer un delito, seguramente lo volverá a presionar en otras ocasiones; pero si no cede ante la presión, tal vez Mario no intente obligarlo en el futuro. También puede suceder que dejen de ser amigos.

Nuestras acciones tienen consecuencias que es importante tener presentes para decidir lo que más nos conviene en cada momento.

Hay situaciones en las que no es tan fácil evitar las presiones, como sucede en algunos grupos donde se obliga a los miembros a cometer robos, asaltos, participar en riñas o en la venta de drogas, en los que si se niegan a formar parte, ponen en peligro su integridad personal.



Nota **informativa**

¡Es importante que valoremos cada situación y busquemos las mejores alternativas!

Tomemos nuestras propias decisiones

En la vida cotidiana, frecuentemente tenemos que elegir entre dos o más opciones, eso es tomar una decisión.

Estas decisiones pueden ser sencillas como: ¿qué programa de televisión ver?, ¿qué hacer el fin de semana?, o más difíciles como: ¿debo tener relaciones con mi novia o novio?, ¿qué método anticonceptivo me conviene más?, ¿debería irme a trabajar al "otro lado"?, ¿tengo que dejar a mi chavo porque usa drogas?

A veces tomamos decisiones sin ponernos a pensar en las consecuencias, le damos largas al asunto o dejamos que otros decidan por nosotros o nosotras.



Actividad: Las decisiones de Ana y Lucha

Reflexiona sobre estos casos y ayuda a los personajes a tomar la mejor decisión.

Caso Ana

Hace unas semanas Ana se cambió de casa. Tere, su vecina, la invitó a una fiesta el sábado, le dijo que llevara unas cervezas porque iba a haber de "todo". Ana piensa que es una buena oportunidad para hacer amigos, pero no sabe si debe ir porque no le gustan las reuniones donde se bebe mucho o se usan drogas.



¿Cuál es la situación sobre la que debe decidir Ana?

¿Qué alternativas u opciones tiene?

¿Qué consecuencias positivas y negativas tendría cada alternativa?

¿Qué decisión debe tomar Ana?

Caso Lucha

Lucha quiere bajar de peso y su amiga Lupe le trajo unas pastillas que dice que son buenísimas porque quitan el hambre. Ella ha oído que esas pastillas pueden ser peligrosas y que pueden causar adicción, por lo que no sabe si debe tomarlas o no.



¿Cuál es la situación sobre la que debe decidir Lucha?

¿Qué alternativas tiene?

¿Qué consecuencias positivas y negativas tendría cada alternativa?

¿Qué decisión debe tomar?

Actividad: Tomando una decisión

Escribe una situación en la que hayas tenido o tengas que tomar una decisión y valora cuál es la alternativa más adecuada, como lo hiciste en los casos anteriores.

Situación

Alternativas y sus consecuencias

Decisión más conveniente



Antes de decidir, detente un momento y valora qué te conviene más, ¡no te arriesgues!

Aprovechemos nuestro tiempo

Hay quienes dicen que el tiempo es oro y tienen razón, porque la forma como lo utilizamos puede enriquecernos y hacernos crecer como personas. ¡Hagamos un buen uso de nuestro tiempo!



Nuestro **propósito**

Reconocer la importancia de aprovechar el tiempo en la realización de actividades que favorezcan nuestra salud y nuestro desarrollo personal.

¿En qué ocupamos nuestro tiempo?

La mayoría de las personas tenemos tareas y obligaciones en la familia, en el trabajo, y en la comunidad, que ocupan la mayor parte de nuestro tiempo.

El tiempo libre es el que se puede disponer como cada quien quiera: descansar, platicar con los amigos, salir con nuestra pareja, divertirnos, practicar algún deporte, aprender a tocar guitarra, entre otras actividades.

Actividad: ¿Cómo ocupas tu tiempo?

Calcula el tiempo que dedicas a las siguientes actividades y dales un valor del 0 al 10 (la suma de todas tiene que ser 10); no olvides incluir otras que realices.

Actividad	Valor (0 a 10) que ocupa en tu vida
Estudiar	
Ayudar en la casa	
Descansar	
Hacer ejercicio	
Ir a fiestas	
Ver la televisión	
Total	

¿Crees que estás aprovechando bien tu tiempo? Sí No ¿Por qué?

¿Qué cambios te convendría hacer en tus actividades?

Actividad: Los casos de Chucho y Nacho

Reflexiona sobre estos casos y responde las preguntas.

Caso Chucho

Dejé la secundaria porque estaba trabajando, pero luego me quedé sin chamba y ahorita no hago nada; me la paso viendo la televisión y, como no me gusta estar en mi casa, me salgo toda la tarde con mis amigos. Nos la pasamos bien, pero a veces nos aburrimos y siento como que no sirvo para nada.



¿Crees que Chucho está aprovechando bien su tiempo? Sí No

¿Tú que harías si estuvieras en el lugar de Chucho?

¿Cómo crees que se siente Chucho?

Caso Nacho

Ayudo a mi "jefa" en el puesto de zapatos y por las tardes tomo unos cursos de electricidad, a ver si aprendo y me sale algún trabajo. Con los chavos de la cuadra estoy en un equipo de fútbol y practicamos todos los fines de semana.



¿Crees que Nacho está aprovechando bien su tiempo? Sí No

¿Cómo crees que se siente Nacho?

¿Has escuchado el refrán que dice: "La ociosidad es la madre de todos los vicios"?

Explica con tus palabras qué quiere decir.

Hay algo de cierto en este refrán, porque tener demasiado tiempo de ocio puede aumentar el riesgo de usar alguna droga para evitar el malestar que provoca la falta de actividades. También se sabe que las personas que usan estas sustancias lo hacen más en sus tiempos de ocio.

¡Así que para alejarte de las drogas aprovecha bien tu tiempo y mantente ocupado/a!



Aprovechar nuestro tiempo implica cumplir con nuestras obligaciones, descansar, divertirnos, aprender cosas nuevas, convivir con los demás y tener tiempo para nosotros.

En busca de diversión

Actividad: *Hablando de diversión*

Cuando escuchas la palabra **diversión**, ¿con qué la relacionas?

- | | | | |
|----------------------------------|---------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| <input type="radio"/> amigos | <input type="radio"/> baile | <input type="radio"/> fiesta | <input type="radio"/> alegría |
| <input type="radio"/> televisión | <input type="radio"/> ejercicio | <input type="radio"/> música | <input type="radio"/> bebida |
| <input type="radio"/> maquinitas | <input type="radio"/> cine | <input type="radio"/> lectura | <input type="radio"/> paseo |

¿Qué es lo que tú y tus amistades hacen para divertirse?

¿Cómo te sientes cuando no tienes tiempo para divertirte?

La recreación es una necesidad de todas las personas, y entre los y las jóvenes ocupa un lugar tan importante como lo es el juego en la niñez.

Las actividades recreativas ayudan a relajarnos, mejoran nuestro estado de ánimo, podemos aprender cosas nuevas y convivimos con otras personas.



Actividad: *Diversión oculta*

Encuentra las palabras en la sopa de letras. Estas palabras se relacionan con actividades que puedes realizar para divertirte. Márcalas con una ✓ en la lista que aparece después.

F	S	T	C	A	M	I	N	A	R
U	D	R	O	C	O	R	R	E	R
T	I	G	C	J	C	O	S	E	R
B	B	A	I	L	A	R	M	J	P
O	U	Z	N	K	N	I	K	U	A
L	J	X	A	A	T	C	D	E	T
A	A	V	R	E	A	I	A	G	I
E	R	R	U	S	R	N	W	O	N
D	E	P	O	R	T	E	S	S	A
E	S	C	R	I	B	I	R	P	R
P	I	N	T	A	R	L	E	E	R
T	A	M	U	S	I	C	A	R	J

- | | | | | | |
|-------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|
| <input type="radio"/> bailar | <input type="radio"/> cantar | <input type="radio"/> cocinar | <input type="radio"/> correr | <input type="radio"/> coser | <input type="radio"/> deportes |
| <input type="radio"/> dibujar | <input type="radio"/> fútbol | <input type="radio"/> juegos | <input type="radio"/> música | <input type="radio"/> patinar | <input type="radio"/> pintar |
| <input type="radio"/> cine | <input type="radio"/> escribir | <input type="radio"/> caminar | <input type="radio"/> leer | | |

Haz una lista de las nuevas actividades que te gustaría realizar para divertirte solo o con tus amigos y amigas.

¿Qué hacen tú y tus amigos en las fiestas, bailes, reuniones o celebraciones?

A veces se relaciona la diversión con las fiestas y éstas con el consumo de alcohol o de otras drogas, porque tal vez así lo aprendimos en nuestro medio. Pero esto no tiene que ser así, podemos divertirnos sin recurrir a estas sustancias.

Actividad: *Un caso para reflexionar*



en tu Revista el artículo "¿Y si fuera yo?". Al terminar responde las preguntas.

En el caso que leíste, ¿por qué crees que la joven bebe en las fiestas?

¿Por qué crees que esta joven ha perdido el control en su consumo de alcohol?

¿Crees que sea necesario beber alcohol o usar otras drogas para sentirse bien en las fiestas? Sí No ¿Por qué?

Una vez que han pasado los efectos de la droga, viene la cruda o el bajón y nos sentimos muy mal física y emocionalmente, sobre todo cuando hicimos cosas que nos avergüenzan y de las que nos arrepentimos.



Evidencia de **desempeño**

Actividad: *Es mejor sin drogas*



el artículo “Diversión sin drogas” que se encuentra en tu Revista y responde las preguntas.

¿Crees que es posible divertirse sin usar drogas? Sí No ¿Por qué?

¿Cómo te imaginas una fiesta o reunión de amigos/as en la que no se usa ninguna droga? Responde la pregunta con dibujos o recortes de revista y escribe los diálogos: ¿quiénes participan?, ¿qué dicen?, ¿qué hacen?, ¿cómo se sienten?, ¿cómo se divierten?

¡No te vayas con la finta: las drogas sí dañan!

Hemos hablado de la importancia de enfrentar en forma asertiva las presiones de grupo y aprovechar al máximo nuestro tiempo, para fortalecernos como personas y evitar algunos riesgos a los que estamos expuestos/as, entre ellos, el uso y abuso de drogas. También es importante que seamos conscientes de los efectos que pueden tener estas sustancias en nuestra salud física y emocional.



Nuestro **propósito**

Reflexionar sobre algunas de las razones que pueden llevar a las personas al uso y abuso de drogas, así como las consecuencias que tienen para su salud y su vida.

¿Por qué le entran a las drogas?

Actividad: Lo que he escuchado sobre las drogas

¿Has oído de otras drogas, además del alcohol y el tabaco? Sí No
¿Cuáles?

¿Quiénes y por qué crees que las consumen?

¿Qué has escuchado acerca de estas drogas?

Como hemos visto, pueden ser muchas y complejas las razones por las que las personas usan alguna droga. Sin embargo, entre las y los jóvenes, es frecuente que el grupo de amigos influya en el inicio del consumo de drogas.

Si los amigos o conocidos usan alguna droga es posible que las o los otros jóvenes quieran utilizarlas por curiosidad, porque quieren ser como los demás, o porque se sienten presionados; sobre todo si no tienen información sobre los riesgos que implica el uso de estas sustancias o no saben cómo responder ante la influencia del grupo.

Actividad: El uso de drogas

Anota algunas razones que, en tu opinión, llevan a las personas a consumir alguna droga.

Reflexiona sobre estos casos.

Rubén:

Empecé a fumar mota por curiosidad, porque me habían dicho que se sentía muy bien y quería probar.



Sofi:

Yo probé la coca en una fiesta, me invitaron y me hacía sentir muy "prendida", las broncas empezaron luego, cuando ya no podía dejarla.



Pancho:

Yo me empezaba a juntar con los "pelones" y quería ser como ellos, nos gustaba la misma música, nos vestíamos iguales y, claro, había que entrarle a la droga.



Yola:

Al principio sólo las usaba en las fiestas o con mis cuates, pero después era más seguido, cada vez que me sentía angustiada, triste y sola; cuando quería sentirme bien y no pensar en todas las broncas que traía.



Javier:

Yo le entraba más cuando no tenía nada que hacer, ya no iba a la escuela y pues chamba no había, en la casa las cosas andaban muy mal, así que mejor me salía y me iba con mis cuates y nos drogábamos.



Trata de identificar los motivos por los que estos jóvenes usan las drogas y anótalos.

Rubén: _____

Sofi: _____

Pancho: _____

Yola: _____

Javier: _____

Como en los casos anteriores, muchos jóvenes se inician en el consumo de alguna droga, por curiosidad o por diversión, para sentirse bien, más seguros y desinhibidos en las fiestas.

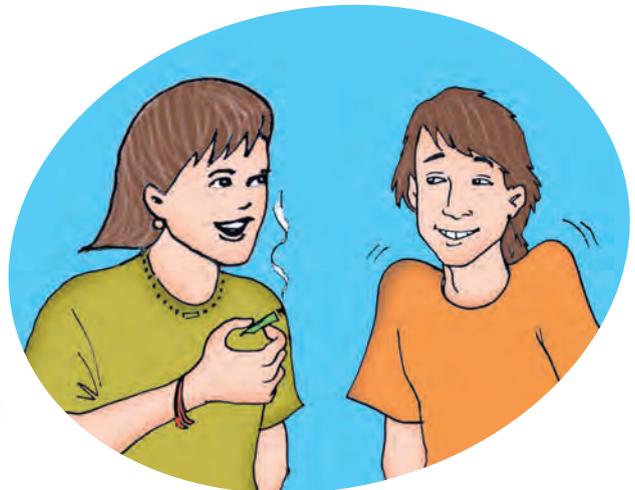
Otros lo hacen para **sentirse aceptados** y **reconocidos** por su grupo de amigos.

Algunos jóvenes empiezan a usar drogas para evitar emociones desagradables (ansiedad, miedos, desamor, etcétera), aunque el efecto dure poco tiempo y necesiten cada vez más de estas sustancias.

También es una manera de evadir los problemas (la falta de recursos económicos, de trabajo y de oportunidades), en lugar de enfrentarlos y resolverlos.

Lo que empieza por curiosidad o diversión puede llevarnos a la adicción y hacer que nuestra vida dependa de las drogas.

Fortalecer la seguridad en nosotros mismos y en nuestras capacidades, aprender a decir no ante situaciones que nos dañan, a resolver nuestros problemas, tomar decisiones propias, querernos, respetarnos y respetar a los demás, son algunas habilidades y valores que pueden ayudar a protegernos del uso de drogas.



¡Entre más lejos, mejor!

En México, además del alcohol y el tabaco, las drogas que más se consumen son la marihuana, la cocaína, los inhalables y algunos fármacos.

A continuación, veremos cómo puede afectar el consumo de estas drogas la salud de las personas.

Actividad: *La marihuana y sus efectos*



el tema “El uso y abuso de la marihuana” en el artículo “Los riesgos de las drogas”, que se encuentra en tu Revista. De acuerdo con lo que leíste, anota en el cuadro las principales consecuencias que puede tener esta droga en la salud.

Consecuencias y cambios físicos	Consecuencias y cambios en el comportamiento

¿Crees que la marihuana es una droga inofensiva? Sí No ¿Por qué?

Existen algunos mitos o falsas creencias en relación con la marihuana, una de ellas es que por ser una droga proveniente de una planta, es natural y no causa daño alguno, pero ya hemos visto que esto no es así, la mota sí llega a afectarnos físicamente y en nuestro comportamiento.

Tampoco es cierto que ayude a la concentración o la creatividad, y sí afecta algunas de nuestras capacidades intelectuales.

También se cree que con el uso de marihuana o de otras drogas se estimula la actividad sexual, pero no es así, lo que pasa es que al estar bajo los efectos de las drogas podemos sentirnos más relajados y tener menos control. **Esto puede hacer que no nos protejamos y que aumente el riesgo de contraer una infección de transmisión sexual, incluyendo el SIDA.**

Actividad: El caso de Alejandro

Reflexiona sobre el siguiente caso y responde las preguntas.

Alejandro fue a una fiesta de chavos más grandes, andaba muy triste y sacado de onda porque había muchos problemas en su casa. En esta fiesta le ofrecieron probar marihuana, a él le daba curiosidad hacerlo, pero también le daba miedo. Algunos chavos le decían que la probará, que por una vez no le pasaría nada y que además se sentiría bien.*



¿Qué crees que podría hacer Alejandro?

* SSA, CONADIC. *Construye tu vida sin adicciones. Manual del facilitador*, México, 1998, p. 32. (adaptación).

¿Qué crees que pasaría si Alejandro decidiera aceptar el cigarro que le ofrecen?

Algunos jóvenes como Alejandro se inician en el consumo de drogas por curiosidad y por el deseo de experimentar nuevas sensaciones. Sin embargo, para muchos de ellos, “la primera vez” se convirtió en el “boleto de entrada” hacia la adicción o dependencia a las drogas.

¡AGUAS! La marihuana en muchos casos es una droga de paso a otras drogas o al uso de varias sustancias a la vez.

Actividad: *La cocaína nos daña*



el tema “La cocaína”, que se encuentra en el artículo “Los riesgos de las drogas” de tu Revista, y anota en el cuadro las principales consecuencias que puede tener esta droga en la salud.

Consecuencias y cambios físicos	Consecuencias y cambios en el comportamiento

¿Por qué se dice que es fácil volverse adicto a esta droga?

¿Crees que sea difícil dejar de consumir esta droga una vez que se es adicto?



¡Con la cocaína no se juega: es una droga que fácilmente atrapa!

Actividad: *Los inhalables, sustancias que destruyen*



el tema “Los inhalables y sus efectos”, que se encuentra en el artículo “Los riesgos de las drogas” de tu Revista.

Haz un dibujo en el que muestres cómo se vive el consumo de inhalables en tu casa o comunidad.

Últimamente ha aumentado el consumo de estas drogas, principalmente entre niños y jóvenes, probablemente porque son fáciles de conseguir, baratas y desconocen lo peligrosas que pueden ser.

¿Qué podrías decirle a alguien que usa inhalables para que deje de consumir estas sustancias tan destructivas?

Usar drogas no resuelve los problemas, ¡nos dan más problemas!

Actividad: ¡Cuidado con las drogas médicas!



el tema "Tranquilizantes y anfetaminas", que se encuentra en el artículo "Los riesgos de las drogas" de tu Revista. De acuerdo con lo que leíste, anota las principales consecuencias que pueden tener estas drogas en la salud.

¿Por qué crees que las personas recurren a los tranquilizantes o sedantes?

¿Qué puede pasar si se usan estos medicamentos sin que sean recetados por el médico?

Reflexiona sobre este caso y responde las preguntas.

Caso Susana

Susana no podía dormir bien, se despertaba a media noche y se sentía ansiosa, sobre todo cuando se acordaba de los problemas que tenía con Pancho, su novio, y las broncas que había en su casa. Una noche se tomó las pastillas que su mamá usaba para dormir y se sintió bien durante un tiempo, pero después, ya no le hacían el mismo efecto y empezó a tomar una cantidad mayor.



¿Crees que Susana pueda volverse adicta a las pastillas? Sí No
¿Por qué?

¿Crees que hizo bien en tomar las pastillas sin que se las recetara el médico?

Sí No ¿Por qué?



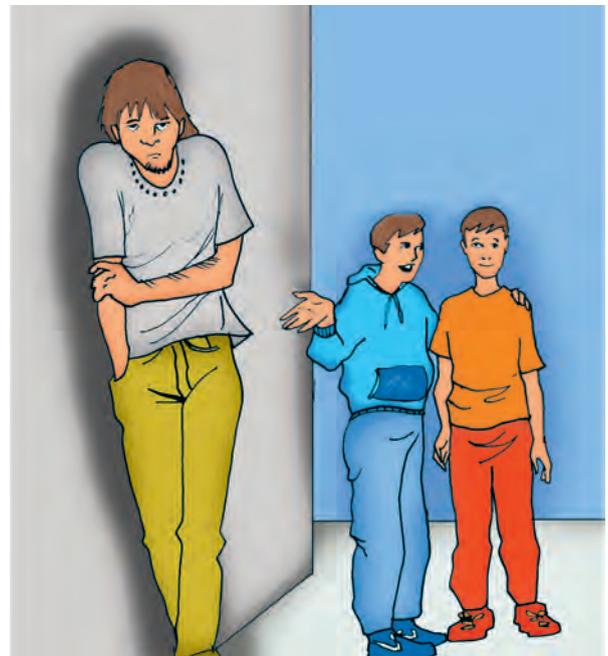
Nota **informativa**

¡No te automediques, ni tomes ninguna medicina que no sea indicada por el médico!

Otras consecuencias

Además de los daños a la salud, el uso de drogas puede afectar también otros aspectos de nuestra vida.

Pueden surgir o aumentar las **dificultades y diferencias con la familia**, los amigos o la pareja, debido a cambios en nuestro comportamiento como por ejemplo el desinterés, la apatía, algunas conductas agresivas o violentas, cambios bruscos en el estado de ánimo (entusiasmo, depresión), etcétera.



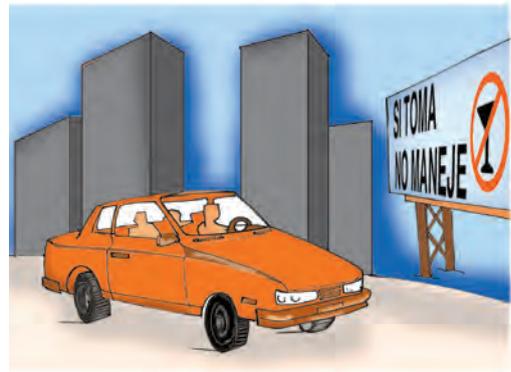
El uso de drogas también puede llevar a **cometer actos delictivos**, por ejemplo, robos, lesiones, daños en propiedad ajena, violaciones y homicidios.

Además, el uso de drogas ilegales como la marihuana y la cocaína puede traer problemas con la autoridad.

Siempre hay que tener en cuenta que el uso de drogas puede ocasionarnos problemas de tipo legal y, en consecuencia, hacernos acreedores/as a sanciones económicas y hasta la cárcel, lo que dependerá del tipo de sustancia que se utilice y cómo se utilice.

En el caso del tabaco y el alcohol, su uso se sanciona en determinados lugares públicos. En cuanto a las drogas ilegales, como la marihuana y la cocaína, entre otras, existen sanciones diferentes para las personas que las consumen y para quienes se dedican a su producción y comercialización.

Por todos estos riesgos, es mejor mantenernos alejados de las drogas.



Actividad: *En busca de ayuda*



en tu Revista el artículo "El columpio emocional: yo nomás no me hallo".

De acuerdo con el relato, menciona algunos de los problemas a los que se enfrenta la persona adicta.

¿Te gustaría vivir situaciones parecidas a las de esta persona?

¿Conoces a alguien que tenga problemas de drogadicción? Sí No
¿Quién/es?

¿Qué podrías hacer para ayudarlo/a?



Nota **informativa**

Algunos de los lugares a los que se puede acudir para obtener información y/o tratamiento son:

- **Centros de Integración Juvenil**
(01 55) 52 12 12 12 información y orientación las 24 horas para todo el país.
- **De joven a joven**
(01 55) 56 58 11 11 extensión Línea joven a joven; información, apoyo psicológico y orientación las 24 horas.
- **Consejo Nacional contra las Adicciones "Vive sin Drogas"**
Puedes llamar sin costo desde cualquier lugar de la república al **01800 911 2000** las 24 horas del día. En este teléfono nos proporcionan información sobre los centros de ayuda más cercanos y de los Consejos Estatales en todo el país.

En campaña contra las drogas

En México ha aumentado el consumo de drogas en los últimos años. Esto se manifiesta en muchas de nuestras comunidades, en las que se ha convertido en un problema con graves consecuencias para las personas, las familias y la comunidad en general.

Por ello, es importante conocer cómo afecta el consumo de drogas a nuestra comunidad y realizar acciones que ayuden a evitar que este problema crezca. La organización de una **campaña de prevención contra las drogas** es una de estas acciones.



Evidencia de **desempeño**

Actividad: *Investiguemos en la comunidad*

Ponte de acuerdo con tus compañeros del Círculo de estudio o con un grupo de amigos para realizar algunas **entrevistas** a jóvenes, familiares y personas de la comunidad con el fin de conocer qué problemas de consumo de drogas existen.

Puedes hacer las preguntas que se indican en la **guía de entrevista** de la página siguiente, agregar otras preguntas que te parezcan importantes o bien cambiarlas.

Utiliza los nombres con los que se conoce a las drogas en el lugar donde vives, para facilitar las respuestas de las personas entrevistadas.



Guía de entrevista

Instrucciones: Lee las preguntas y elige las opciones según la persona que estás entrevistando y marca con una **X** sus respuestas o anótalas en las líneas en blanco (sácale fotocopias a la guía o cópiala para que la puedas aplicar a cada persona).

1. ¿En tu comunidad se consume alcohol, tabaco u otras drogas? Sí No

2. ¿Cuáles son las drogas que más se usan?

a) Alcohol b) Tabaco c) Anfetaminas

d) Cocaína e) Inhalables f) Tranquilizantes

g) Marihuana Otras drogas: _____

3. ¿Quiénes son los que más usan drogas?

a) Los niños y niñas b) Los hombres adultos c) Los jóvenes

d) Las jóvenes e) Las mujeres adultas

4. ¿Qué daños pueden provocar las drogas a la salud de las personas?

5. ¿Qué problemas pueden ocasionar el uso de estas drogas?

a) A la persona que las usa.

b) A sus familiares.

c) A la comunidad.

6. ¿Qué podemos hacer para evitar que se usen estas sustancias?

Pasos para anotar la información de las entrevistas

De la pregunta 1: Cuenta y anota en los cuadros cuántas personas respondieron.

Sí No

De la pregunta 2: Indica cuántas de las personas que entrevistaste eligieron cada opción y escríbela en la columna de la derecha.

a) Alcohol	<input type="text"/>	e) Inhalables	<input type="text"/>
b) Tabaco	<input type="text"/>	f) Tranquilizantes	<input type="text"/>
c) Marihuana	<input type="text"/>	g) Anfetaminas	<input type="text"/>
d) Cocaína	<input type="text"/>	h) Otras drogas	<input type="text"/>

Escribe las tres drogas que más se usan.

1.

2.

3.

3. Los que más usan drogas son:

a) Los niños y niñas

d) Las mujeres adultas

b) Los jóvenes

e) Los hombres adultos

c) Las jóvenes

¿Quiénes usan más las drogas?

1. _____

2. _____

3. _____

Revisa las respuestas de las preguntas 4, 5 y 6, de las personas que entrevistaste y anota en las columnas las que se repitan con frecuencia o creas que son más importantes.

4. Daños que pueden ocasionar las drogas	5. Problemas que pueden ocasionar las drogas	6. ¿Qué hace para evitar su uso?

La información que obtuviste en las entrevistas sirve para:

1. Identificar cuáles son los problemas de consumo de drogas en la comunidad (respuestas a las preguntas 1 y 2).
2. Decidir a quiénes se va a dirigir la campaña (respuestas a la pregunta 3).
3. Identificar algunos de los problemas que ocasionan el uso de drogas en la comunidad (respuestas a las preguntas 4 y 5).
4. Identificar algunas acciones para evitar el uso de drogas (respuesta a la pregunta 6).

Actividad: Organizando una campaña

Platica con tus compañeros y compañeras y escribe el nombre o eslogan de la campaña, por ejemplo:

- “Construye tu vida sin adicciones”
- “Di no a las drogas”
- “Las y los jóvenes en lucha contra las drogas”

El nombre de nuestra campaña es...

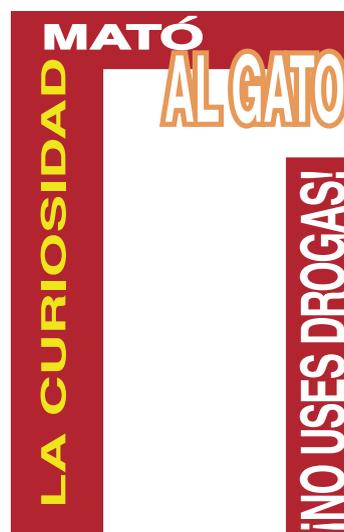
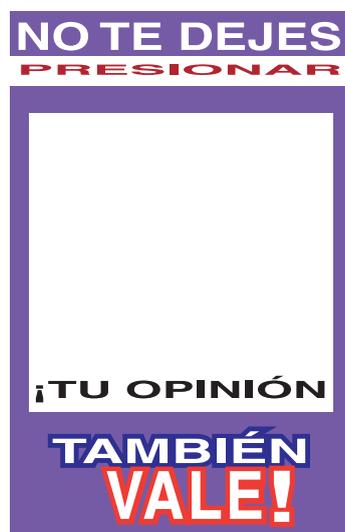
Comenten los propósitos que esperan alcanzar con la campaña, por ejemplo:

- Hacer que las personas reflexionen sobre la importancia de evitar el uso de drogas y las consecuencias que puede tener el consumo de estas sustancias en la salud y en la vida personal, familiar y social.
- Propiciar que se realicen actividades recreativas, deportivas o de interés para la comunidad.

También soliciten a las instituciones materiales como trípticos, folletos, cómics, carteles, etcétera, sobre formas para prevenir el consumo de drogas en la comunidad para distribuirlos entre las personas que asistan a las actividades.

Actividad: Elaboración de carteles

Elaboren en parejas o de manera individual carteles en los que se transmitan mensajes para evitar el consumo de drogas, es decir, ideas que pueden orientar o hacer sentir a las personas la importancia de cuidarse y evitar su uso, por ejemplo:



Para elaborar el cartel toma en cuenta las recomendaciones de la siguiente página.

Planeación del cartel

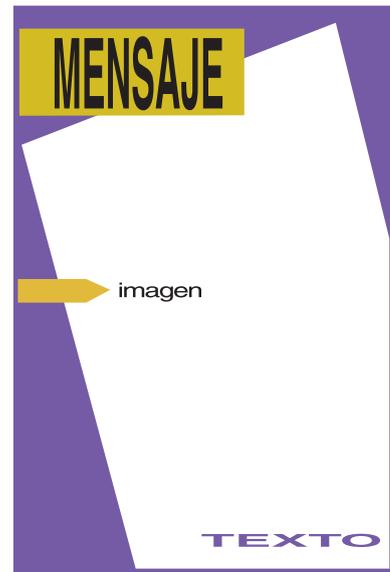
Piensa en el mensaje que quieres transmitir.

- Cuida que el mensaje sea positivo, sin que se “ataquen” las ideas o actitudes de las personas a las que se dirige.

Elaboración de un cartel

- Puedes usar una cartulina, cartoncillo o papel de 70 x 90 cm o algún otro material parecido.
- Para dar color a la cartulina puedes usar pinturas de agua, plumones o papel de colores.
- Utiliza para la imagen dibujos, fotografías o recortes de revistas.
- El texto puede hacerse con pinturas o letras recortadas de papel de colores.
- Cuida que el texto y la imagen se coloquen de manera atractiva en la cartulina.
- Pega los carteles en lugares visibles durante la realización de las actividades.

Escribe las ideas que aportarías para el cartel.



Actividad: Redacción de un cuento y una carta

Invita a los compañeros del INEA, amigos, familiares y personas de tu comunidad a participar en la redacción de una carta o un cuento, que describan situaciones reales o ficticias relacionadas con los problemas que ocasiona el consumo de las drogas, la recuperación de las personas adictas o la manera de vivir sin drogas.

Actividad: *Diversión sin adicciones*

Organicen algunas actividades deportivas, recreativas o culturales en las que puedan participar las personas de la comunidad. Por ejemplo, busca alguna idea interesante en los sitios de internet que aparecen en la sección: "Para informarnos..." de tu Revista.

- Un concurso de baile.
- Un partido de futbol.
- Presentaciones de algún grupo de teatro, danza o música.
- Un encuentro de coros juveniles o de estudiantinas.
- Una excursión o día de campo.

Escribe tus sugerencias sobre la actividad a realizar.

¿A qué personas invitarías?

¿Cómo se podría organizar esta actividad?

Es muy importante nuestra participación en la realización de actividades que ayuden a prevenir el uso de drogas en nuestra comunidad, ya que podemos dirigirnos a la juventud, de igual a igual, y reconocer sus problemas al usar su lenguaje.



Nota **informativa**

¡Unamos nuestros esfuerzos para vivir mejor!

Autoevaluación

En esta unidad hablamos de la importancia de responder en forma asertiva a las presiones de los amigos, y sobre la búsqueda de otras actividades y formas de relación que ayuden a prevenir algunos riesgos, como el consumo de drogas y sus consecuencias en nuestra salud.

Amigos y amigas contra las adicciones

Instrucciones: Lee con atención las preguntas, escribe cuando así se requiera o tacha la opción correcta, de acuerdo con lo que estudiaste en los temas de esta unidad.

1. Para formar parte del grupo de amigos y amigas es importante:

- a) Hacer todo lo que nos dicen los demás para ser aceptados.
- b) Tratar de que las otras personas hagan lo que nosotros decimos para tener un mayor reconocimiento o prestigio.
- c) Actuar de acuerdo con lo que pensamos o sentimos y respetar las ideas o sentimientos de los demás.

2. Responder de manera asertiva quiere decir que debemos expresar lo que queremos, pensamos o sentimos en forma:

- a) Directa, clara y respetuosa.
- b) Clara, firme y agresiva.
- c) Indirecta, suave y respetuosa.

3. Rosa ya no quiere salir con Gustavo porque bebe mucho y algunas veces se pone agresivo. En tu opinión, lo que Rosa debería decirle es:

- a) ¡Vete!, no voy a salir contigo porque eres un borracho.
- b) No sé si quiero seguir saliendo contigo porque tomas mucho.
- c) No voy a salir contigo porque no me gusta que bebas tanto.

4. Juan se siente presionado por sus amigos para pelear con otro grupo de jóvenes de su colonia, pero él no quiere hacerlo.

¿En cuál de los siguientes casos se ejerce una presión bromista o de reto?

- a) ¡Tienes que entrarle! Si no estás con nosotros, estás contra nosotros.
- b) ¿Acaso tienes miedo? Vamos a darles una lección a esos tipos.
- c) Te esperamos en la esquina a las 5 de la tarde. ¡No vayas a faltar!

5. ¿Qué podría responder Juan ante la presión de sus amigos?

6. Martha quiere seguir estudiando, pero también necesita ponerse a trabajar para ayudar con los gastos de su casa. Piensa en las consecuencias de cada una de las siguientes opciones y elige la que consideres que más le conviene a Martha.

- a) Dejar de estudiar y ponerse a trabajar.
- b) Continuar con sus estudios.
- c) Tratar de trabajar y estudiar al mismo tiempo.

7. ¿Por qué consideras importante dedicar parte de nuestro tiempo a la recreación?

8. Jesús se siente muy triste y desanimado porque terminó con su novia. ¿Qué le aconsejarías para sentirse mejor?

- a) Buscar alguna actividad que lo distraiga, como el ejercicio o algún deporte.
- b) Beber para olvidar los problemas.
- c) No preocuparse porque mujeres hay muchas.

9. ¿Qué motivos o razones pueden llevar a los y las jóvenes al consumo de alguna droga?

10. ¿Qué propondrías a los y las jóvenes para que no consuman drogas?

11. Un mito o falsa creencia sobre las drogas es que:

- a) Pueden ocasionar adicción entre quienes las usan.
- b) Si son naturales, no causan daño al organismo.
- c) Afectan el estado de ánimo de las personas.

12. Menciona tres acciones concretas que podrías hacer para que las personas no consuman drogas.

1. _____

2. _____

3. _____

Clave de respuestas

1. La opción es la **c**.
2. La opción es la **a**.
3. La opción es la **c**.
4. La opción es la **b**.
5. Juan puede responder que no va a ir con ellos o que no está de acuerdo con su propuesta.
6. La opción recomendable es la **c**.
7. En tu respuestas puedes mencionar que las actividades recreativas ayudan a relajarse, mejoran el estado de ánimo, propician la convivencia, el aprendizaje, entre otras cosas.
8. La opción es la **a**.
9. Algunas razones pueden ser: la curiosidad, creer que con las drogas se divierten, hacer lo que otros hacen, sentirse aceptados, evitar emociones desagradables, evadir los problemas, etcétera.
10. En tu respuesta puedes incluir aspectos como: saber qué hacer frente a las presiones del grupo, expresar lo que sientes o piensas, aprovechar su tiempo, aprender a decir no ante situaciones que te dañan, tomar tus decisiones, enfrentar y resolver problemas, fortalecer tu seguridad, entre otras.
11. La opción es la **b**.
12. Cualquier respuesta es válida, ya que responde a tu opinión.

Responde las siguientes preguntas acerca de los temas que estudiaste.

Pregunta a tus compañeros/as del Círculo de estudio:

1. ¿Qué temas te gustaron más?

2. ¿Qué lecturas o actividades se te dificultaron?

¿Por qué?

3. ¿Tu participación y la de tus compañeros y compañeras facilitó el aprendizaje de los temas?

Sí No ¿Por qué?

4. ¿Crees que los temas de esta unidad pueden ayudarte a mejorar las relaciones con personas de tu edad?

Sí No ¿Cómo?

5. ¿Qué recomendaciones harías para mejorar la unidad?

Nombre de la persona joven o adulta

Apellido paterno

Apellido materno

Nombre/s

Marque con una los temas que se hayan completado satisfactoriamente en cada unidad

RFE o CURP

Unidad 1

Me quiero y me cuido

Realizó la actividad: Aprendizajes que protegen.

Realizó la actividad: Problemas de imagen personal.

Realizó la actividad: Practiquemos el apoyo.

Realizó las actividades del Libro de los y las jóvenes.

Hago constar que la persona joven o adulta completó satisfactoriamente esta unidad.

Fecha _____

Nombre y firma del asesor o asesora

Unidad 2

Todos tenemos y pertenecemos a una familia

Realizó la actividad: El testimonio de Toño.

Realizó la actividad: Busquemos soluciones.

Realizó la actividad: Trabajaremos en un centro comunitario.

Realizó la actividad: Un programa para los y las jóvenes.

Realizó las actividades del Libro de los y las jóvenes.

Hago constar que la persona joven o adulta completó satisfactoriamente esta unidad.

Fecha _____

Nombre y firma del asesor o asesora

Unidad 3

Amigos y amigas contra las adicciones

Realizó la actividad: Las decisiones de Ana y Lucha.

Realizó la actividad: Es mejor sin drogas.

Realizó la actividad: Investiguemos en la comunidad.

Realizó las actividades del Libro de los y las jóvenes.

Hago constar que la persona joven o adulta completó satisfactoriamente esta unidad.

Fecha _____

Nombre y firma del asesor o asesora

HOJA DE AVANCES

¡Aguas con las adicciones!

Autoevaluación final

¿Qué aprendí?

<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>

¿Para qué me sirve?

<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>

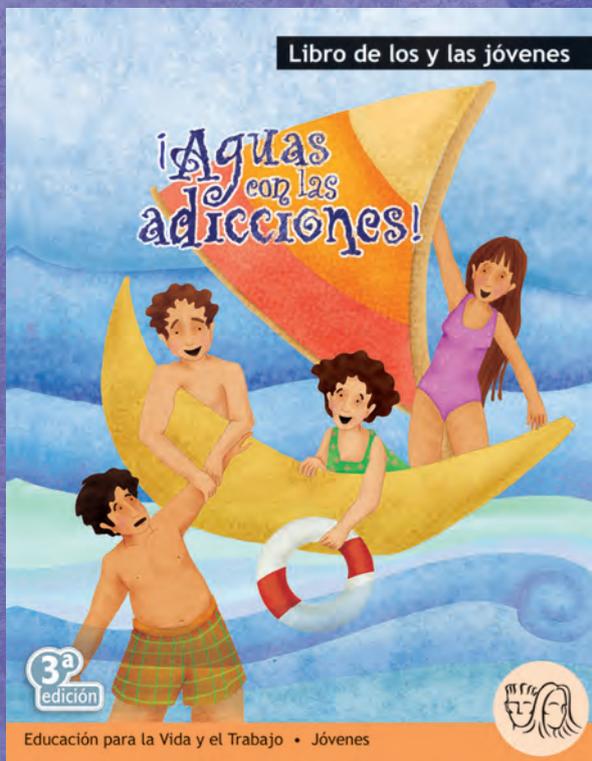
Nombre y firma de la persona joven o adulta _____

Datos de la aplicación

Fecha _____

Lugar de la aplicación _____

Nombre y firma del aplicador _____



En este material encontrarás temas que se relacionan con las adicciones, por ejemplo: cómo nos afectan a todas las personas, cuáles son algunas medidas que se pueden tomar para protegernos, qué importancia tienen la autoestima, la familia y los amigos frente a este problema y cómo podemos organizarnos para evitar este riesgo.

En el libro encontrarás diferentes actividades que te ayudarán a reflexionar sobre estos temas, obtener tus propias conclusiones y tomar decisiones de manera informada y responsable.

Esperamos que te sea de utilidad y que lo compartas con quienes te rodean.



DISTRIBUCIÓN GRATUITA

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido su uso para fines distintos a los establecidos en el programa.