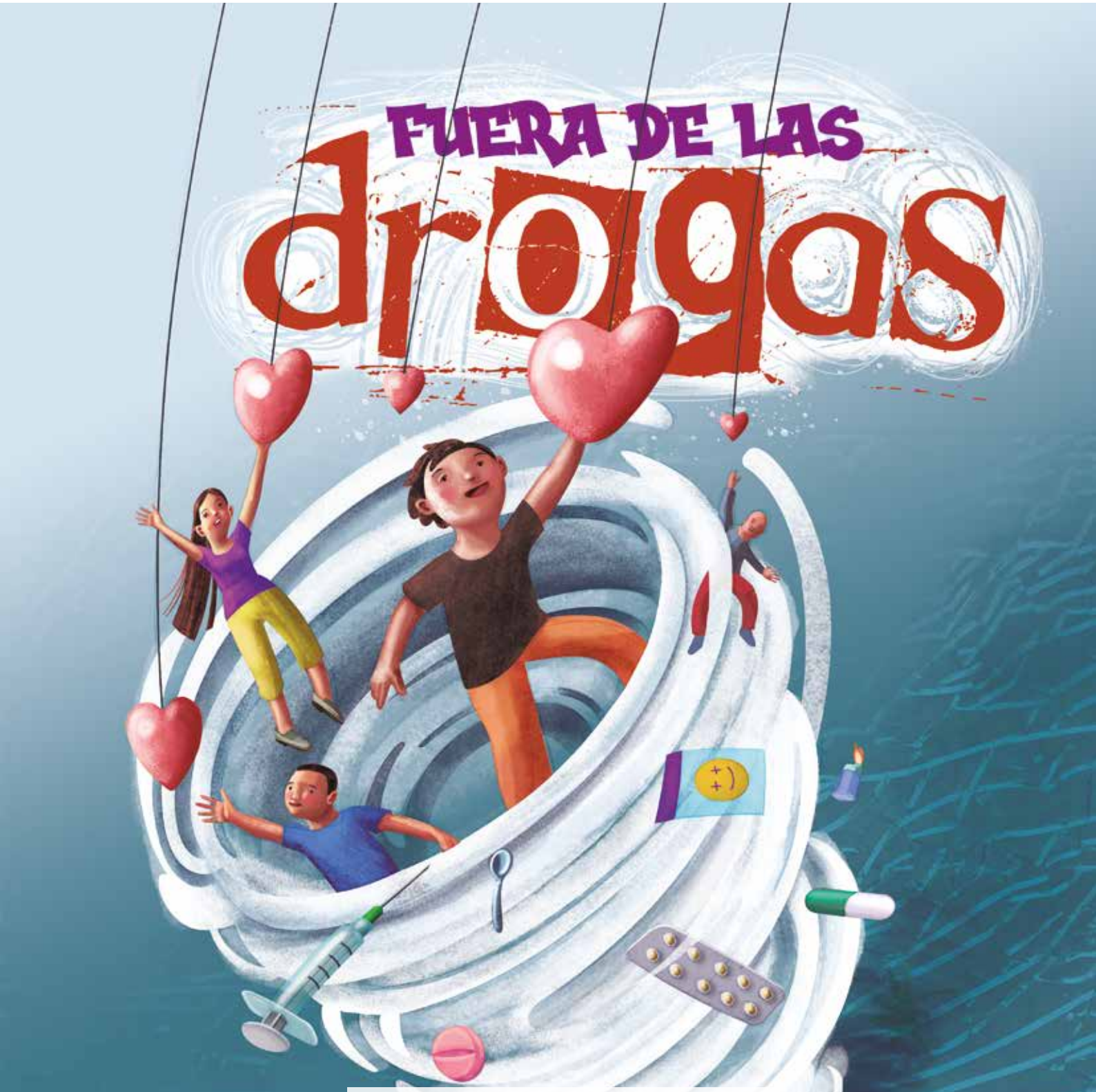
Modelo de Educación para la Vida

Presencial

APRENDE INEA

2ª edición

FUERA DE LAS drogas



Libro de las personas jóvenes y adultas

Mi nombre es: _____

_____

Vivo en: _____

_____

_____

Modelo de Educación para la Vida,



DIRECTORIO

Mario Delgado Carrillo
Secretario de Educación Pública

Armando Contreras Castillo
Director General del INEA

Ernesto Gutiérrez Garcés
Director Académico

Gerardo Molina Álvarez
Director de Prospectiva, Acreditación y Evaluación

Claudia Díaz Arnaud
Directora de Concertación, Difusión y Asuntos Internacionales

José Luis Sánchez Juárez
Director de Operación

Nallely Hernández García
Directora de Asuntos Jurídicos

Rodrigo Menéndez Roldán
Titular de la Unidad de Administración y Finanzas

Créditos de la presente edición actualizada

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

Calidad y seguimiento editorial
Hugo Fernández Alonso

Revisión editorial y actualización de información y fuentes
Hugo Fernández Alonso
Eliseo Brena Becerril
Jessica Pinilla Moreno

Curaduría de fuentes digitales
Hugo Fernández Alonso
Jessica Pinilla Moreno

Revisión y ajustes de fuentes digitales
Isabel Moreno Toledo

Apoyo editorial
Jocelyn Sánchez Merino
Carlos Gregorio Cruz González

Diagramación e ilustración
Ricardo Pérez Rovira

Ilustración y diseño de portada
Ricardo Figueroa Cisneros

Un agradecimiento a las personas jóvenes, adultas e infantes, así como a las y los asesores de la delegación Azcapotzalco en la Ciudad de México, y de Culiacán, Sinaloa, cuya participación en la prueba piloto de la segunda edición fue fundamental para su mejoramiento. Agradecimiento especial por su contribución en la revisión de contenidos: Carlos Hernández Carrera, Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia (DIF). Agradecemos al Grupo Técnico en Evaluación de Modelos Preventivos: Instituto de Educación Preventiva y Atención de Riesgos, A.C. (INEPAR), Dirección de Normatividad del Consejo Nacional Contra las Adicciones (CONADIC), Centros de Integración Juvenil (CIJ), Departamento de Prevención de Riesgos en Adolescentes del Desarrollo Integral de la Familia (DIF), Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz, Centro Cáritas de Formación, Fundación Ama la Vida, IAP (FAMAVIDA). Agradecemos especialmente las importantes contribuciones del Dr. Jesús García del Instituto Mexicano de la Juventud. Agradecemos la colaboración de Fabián Montagno de la Plaza comunitaria Faro del Saber Argentina, del Dr. Luis Daniel Lozano, Guadalupe Valdéz y Gloria Herrera de Educación Media Personalizada Abierta (EMPA), del Dr. Jorge Prieto y Yolanda Pastrana de la Institución México Productivo; del Grupo Jóvenes Alcohólicos Anónimos de S. M. Chapultepec, y del Grupo Narcóticos Anónimos Colonia Morelos. Agradecemos el apoyo de los y las jóvenes: Karla González Alvarado, Abraham Romero Contreras, Arturo César Montero Rodríguez, Juan Antonio Gutiérrez Vargas, César Ramírez Ávalos, Abraham Levi, Fabián Sotelo, Alan, Erick, Gabriel.

Este material tiene como antecedente los contenidos de la *primera edición*, cuyos créditos son: Coordinación académica: Sara Elena Mendoza Ortega. Coordinación técnica: Marcela Pérez López. Autoría: Marcela Pérez López, Rosa María Rodríguez Varela. Asesoría técnica: Jorge Llanes, María Elena Castro, Silvia Carreño García, Juan Machín, María Teresa Sánchez Fragoso, Angélica Gil Rivera, María Teresa Canseco, María Esther Morales Lozano, Patricia Gómez Martínez, Yvette Núñez Bravo. Coordinación gráfica y cuidado de la edición: Greta Sánchez Muñoz. Revisión editorial: Marcela Zubieta, Amelia Martínez Sáenz, María Eugenia Mendoza Arrubarrena, Eliseo Brena Becerril. Diseño gráfico: Rocío Mireles Gavito. Ilustración: Cecilia Varela. Diagramación: Fernando Villafán, Bruno Contreras. Fotografía: Frida Hartz, Ariel Carlomagno. Y de la *segunda edición*, cuyos créditos son: Coordinación académica: Sara Elena Mendoza Ortega. Autoría: Marcela Pérez López, Rosa María Rodríguez Varela. Ajuste de contenidos: Sara Elena Mendoza Ortega, Marcela Pérez López. Dirección gráfica y cuidado de la edición: Greta Sánchez Muñoz, Adriana Barraza Hernández. Seguimiento editorial: María del Carmen Cano Aguilar. Revisión editorial: Salvador Orozco Cruz, Laura Sainz Olivares, Eliseo Brena Becerril. Diseño gráfico: Rocío Mireles Gavito. Diagramación: Mariana Ramos Rodríguez, Ricardo Pérez Rovira. Ilustración: Mariana Ramos Rodríguez, Cecilia Varela. Fotografía: Frida Hartz, Ariel Carlomagno.

Fuera de las drogas. Libro de las personas jóvenes y adultas. D. R. 2005. MEV, AprendeINEA. Instituto Nacional para la Educación de los Adultos, INEA. Francisco Márquez 160, Col. Condesa. Alcaldía Cuauhtémoc. Ciudad de México. C. P. 06140.
2ª edición actualizada 2025

Esta obra es propiedad intelectual de sus personas 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.

Impreso en México

Índice

4 Presentación

8 Unidad 1. El mundo en que vivimos

10 Tema 1. Informarnos para cuidarnos
24 Tema 2. El comercio lo hacemos todos
40 Tema 3. Nuestro mundo más cercano
52 Tema 4. Una mirada a nuestro alrededor

64 Autoevaluación
68 Hoja de respuestas

70 Unidad 2. Cuando el problema es empezar

72 Tema 1. ¡Identificando nuestra experiencia!
84 Tema 2. El camino de la adicción
96 Tema 3. Midamos riesgos

113 Autoevaluación
115 Hoja de respuestas

116 Unidad 3. Nuestro mundo interior

118 Tema 1. Reconozcamos nuestros sentimientos
167 Tema 2. Nuestra persona, nuestra obra
190 Tema 3. Construyamos nuevos caminos

198 Autoevaluación
200 Hoja de respuestas

203 Evaluación del módulo

207 Hoja de avances

Presentación

¡Hola!

¿Quieres saber qué son las drogas y las adicciones? ¿Te interesa cuidarte de este riesgo? ¿Quieres saber cómo echarle la mano a alguien que consume drogas?...

¡Pues llegaste al lugar indicado! En este módulo analizaremos, discutiremos y reflexionaremos acerca de las drogas y de qué forma pueden afectarnos; también revisaremos algunas ideas que pueden ser útiles para evitar que se vuelvan un problema en nuestras vidas.

¿Qué materiales contiene el módulo?

- **El Libro de las personas jóvenes y adultas**, que guiará tu trabajo indicándote paso a paso las actividades que tienes que realizar y el orden en el que vas a utilizar los demás materiales del módulo.

  Este libro contiene ejercicios recortables, que pegarás en un cuaderno que tendrás que conseguir por tu cuenta y que llamaremos **Cuaderno de notas personales**, el cual te servirá como un diario personal que no tienes que mostrar a nadie si no lo deseas.

  Te sugerimos que consigas una pequeña caja de lápices con 6 colores, para los dibujos que se piden en el libro; está comprobado que esto ayuda a mejorar el estado de ánimo y hacer más divertido tu trabajo.
- **Una Revista de las personas jóvenes y adultas**, que incluye información relacionada con el tema; la utilizarás para realizar varias actividades y además puedes compartirla con tus familiares, amigos y amigas.

¿Qué aprenderemos en este módulo?

- La forma en que están presentes las drogas en nuestro país y en nuestro entorno.

- El papel que podemos tener frente al incremento del uso de drogas en nuestro medio.
- Una forma de reflexionar acerca de nuestro comportamiento, nuestras ideas, emociones y sentimientos, para evitar conflictos que, al mezclarse con el uso de drogas, nos lleven a una adicción.
- Las ventajas que nos pueden brindar las instituciones y grupos que trabajan en la prevención y tratamiento del consumo de drogas.
- La necesidad de reconocer nuestras fortalezas, la de nuestros amigos, amigas, familiares y comunidad, para evitar el consumo de drogas.

¿Cómo aprenderemos en este módulo?

- A partir de conocimientos y experiencias que tenemos acerca del tema.
- Por medio de las experiencias que viven otros jóvenes.
- Con ejercicios atractivos y diversos, que nos permitirán un mayor conocimiento de nosotras y nosotros mismos.
- A través de la comunicación con los compañeros y compañeras del Círculo de estudio, con el asesor o asesora, con amistades y familiares, sobre los temas que se estudian en el módulo.
- Sobre todo, por medio de la reflexión sobre nuestra propia actuación.

Autoevaluación

Al final de cada unidad encontrarás una sección de Autoevaluación, que forma parte de tu aprendizaje, ya que te permitirá saber si has tenido un avance satisfactorio, si te quedan dudas o si es necesario que revises de nuevo algunos de los temas con el apoyo de tu asesor o asesora.

Es importante que consideres que no es un examen para aprobar o reprobar, sino un cuestionario que te ayudará a comprobar lo que has aprendido.

Esperamos que la experiencia de cursar resulte enriquecedora para tu desarrollo personal y que logres una reflexión profunda en todo lo que involucra el uso de las drogas para que te permita tomar la decisión de revisar y hacer a un lado su consumo.

Solo nos queda invitarte a emprender esta aventura.

¡Ánimo, y mucho éxito!

¡Tu ayudante digital!

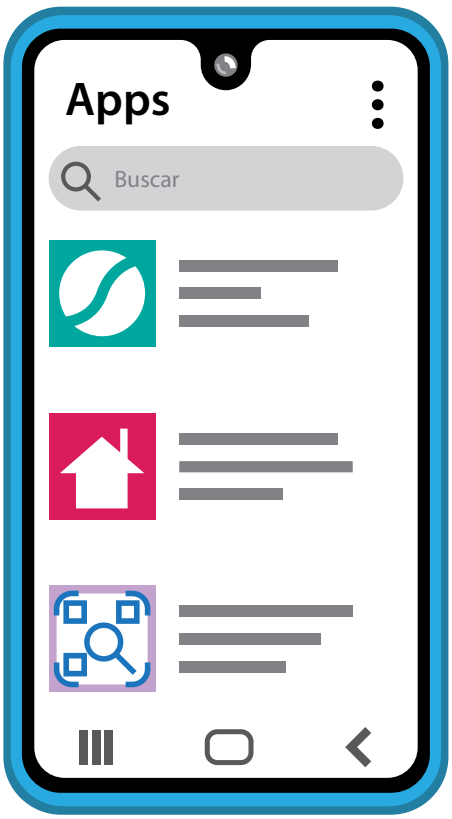
Durante el estudio de los temas del módulo vas a encontrar, en el Libro de las personas jóvenes y adultas, y algunas veces en la Revista, varios códigos como este:

Se llaman "códigos QR" para apoyar tu aprendizaje; en ocasiones será un video, un audio, o bien, una canción, ofreciéndote otras formas de conocer más sobre los temas.

¿Cómo usar el código QR?

1. Identifica si tu teléfono cuenta con una app para leer códigos QR; en caso de que no, entra a la tienda de aplicaciones y escribe "lector de QR". Te mostrará una lista; procura elegir una app gratuita y con buena calificación.

   Si es posible, conéctate a una red wifi para evitar gastar datos móviles o saldo de tu celular.



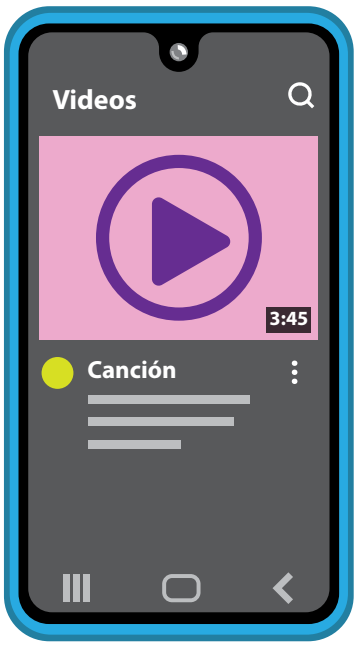
2. Ingresa a la app; esta abrirá la cámara de tu celular. Mantenla enfocada al código.



3. Espera un momento. En la parte superior de la pantalla aparecerá un mensaje o un recuadro con un enlace.



4. Presiona el mensaje o el enlace para escuchar la canción, el audio, o ver el video.



Prueba con el siguiente código.

Unidad 1

El mundo en que vivimos



Contenido

Tema 1
Informarnos para cuidarnos

- No por ser legales son menos peligrosas
- Más vale detenerse a tiempo

Tema 2
El comercio lo hacemos todos

- La fuerza de las y los consumidores
- El comercio ilegal
- Legalidad o ilegalidad

Tema 3
Nuestro mundo más cercano

- Las drogas en la familia
- Cuando cambian las normas

Tema 4
Una mirada a nuestro alrededor

- Cuando las drogas nos rodean
- El riesgo de las drogas ilegales
- Ayudando nos ayudamos

Autoevaluación



Tema 1. Informarnos para cuidarnos

Es frecuente que cuando se mencionan las drogas, se piense que es un asunto en el que están involucradas unas cuantas personas, además de creer que drogas son solo aquellas que se utilizan en forma ilegal; esto ocasiona que no nos demos cuenta de que este es un asunto en el que participamos todos, de una manera u otra.

Propósito

Reconocer qué son las drogas legales e ilegales y algunas de las consecuencias que ocasiona su utilización, tanto en la salud y la vida, como en la convivencia.

No por ser legales son menos peligrosas

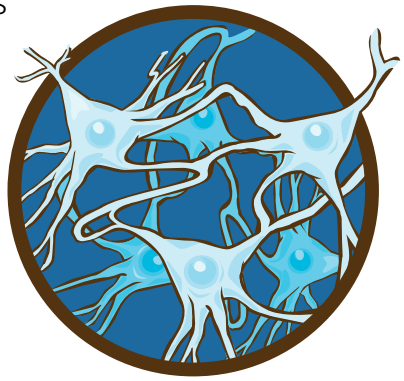


Para ti, ¿qué es una droga?

¿Qué drogas has visto que se consumen en el lugar donde pasas tu tiempo?

Una sustancia psicoactiva o psicotrópica es aquella sustancia que altera algunas funciones mentales y a veces físicas, que al ser consumida reiteradamente tiene la posibilidad de dar origen a una adicción.*

Una de sus principales características es que intensifican, alteran o modifican la actividad del cerebro, el órgano de cuya función depende "[...] Lo que hacemos, pensamos, sentimos, imaginamos, soñamos o creamos [...]"**, por lo que se les conoce también como sustancias psicoactivas [psico viene de *psique* ("mente") por referirse al cerebro], y con ello, alteran nuestro comportamiento.



Nuestro cerebro esta formado por células que reciben el nombre de neuronas, las cuales captan lo que sucede dentro y fuera de nuestro cuerpo, desde lo que pasa en nuestra uña del dedo chiquito del pie, hasta lo que ocurre en el universo cuando vemos un programa de televisión.

Actividad Siento ¡Existo!

Calcula cómo actúan las neuronas en tu persona en una forma muy sencilla; solo pellizca uno de tus brazos:

¿Cómo supo tu mano que tenía que pellizcar tu brazo?

¿Qué hicieron tus dedos para pellizcar tu brazo?

* Secretaría de Salud. (2009). NOM-028-SSA2-2009: Para la prevención, tratamiento y control de las adicciones. Ciudad de México: SSA.

** Pasantes, H. (2005). Boletín UNAM-DGCS-021. Dirección General de Comunicación Social. UNAM.

¿Qué sintió tu brazo?

¿Qué color tomó tu brazo?

Para realizar cualquier acción como la que llevaste a cabo, las neuronas, que son aproximadamente 100 millones, establecen y deshacen la comunicación entre ellas y con las células de todo el cuerpo. Por ello, el reconocido investigador Nolasc Acarin menciona que el número de combinaciones posibles en un solo cerebro puede ser mayor que el número de átomos en el cosmos. Dicho funcionamiento es vital para la conservación de la persona, por lo cual la naturaleza ha protegido cada neurona con una membrana que funciona como una cerradura que no puede ser abierta fácilmente, pero que la atraviesan fácilmente las drogas.

Menciona alguna situación en la cual tus neuronas no funcionaron normalmente.

Algunas de estas sustancias son consideradas legales, el alcohol y el tabaco, pero esto no implica que no puedan ocasionar daños a la salud.

¡Entérate!

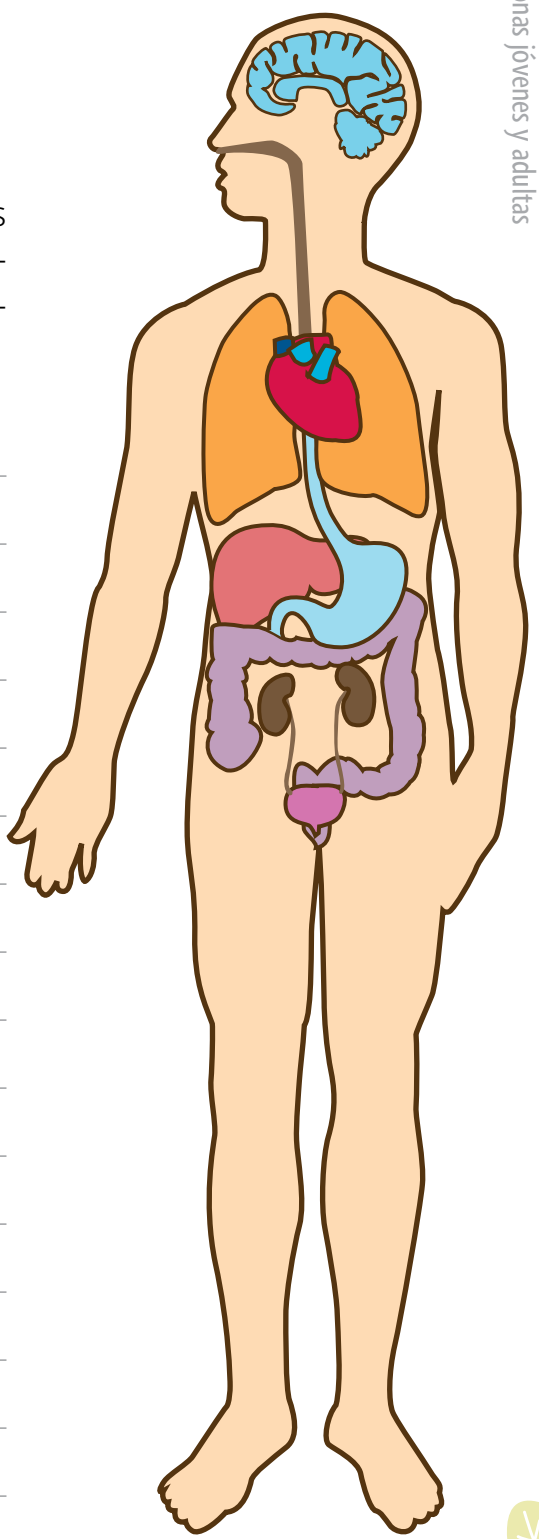
En 2025, había 41.8 millones de personas de entre 12 y 65 años que consumían bebidas alcohólicas, y cerca de 13.9 millones que consumían tabaco.*

* Comisión Nacional de Salud Mental y Adicciones, Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz e Instituto Nacional de Salud Pública. Encuesta Nacional de Consumo de Drogas, Alcohol y Tabaco ENCODAT 2025. Secretaría de Salud/Instituto Nacional de Salud Pública. México. https://bit.ly/3LaJwWB

Conoce cómo alteran estos productos el funcionamiento de nuestro cerebro, de nuestro comportamiento, de nuestro organismo, en el texto sobre el alcohol del artículo "Las drogas, ¿legales?" de tu Revista de las personas jóvenes y adultas.

Actividad No por ser legal es menos peligrosa

Después de esta lectura, escribe en las siguientes líneas algunas alteraciones que ocasiona el consumo de alcohol y tabaco al funcionamiento del cuerpo y marca en el dibujo las partes afectadas.



Describe o dibuja una situación en la que el alcohol haya propiciado algún accidente o situación de violencia.

¿Por qué influyó el alcohol en este accidente?

No hay que olvidar que las neuronas controlan todo nuestro cuerpo. Si se afecta su funcionamiento, como sucede con el alcohol y otras drogas, se alteran los sistemas corporales y sus órganos, como el sistema nervioso, el respiratorio, el músculo-esquelético, el circulatorio, así como los sentidos de la vista, oído, tacto, olfato, y con ello, nuestras reacciones.

Las drogas sean legales o ilegales, al afectar nuestro comportamiento también pueden ocasionarnos otros problemas, como los que se mencionan a continuación. Analízalos y escribe un ejemplo de cada uno.

Aspectos que puede alterar el consumo de drogas	Ejemplo
La convivencia con nuestra familia, con nuestros amigos y amigas.	
Nuestro bienestar personal y familiar, por los gastos y violencia que puede generar su consumo.	
Nuestra seguridad, al orillarnos a cometer imprudencias que nos involucran en accidentes, actos de violencia, vandalismo y riñas callejeras.	
Nuestro desarrollo personal, ya que pueden llevarnos a abandonar la escuela, el trabajo, nuestros planes, nuestro futuro.	

¿Por qué crees que los seres humanos consumimos drogas, si la mayoría sabemos que pueden afectar nuestra salud, nuestra vida e incluso la de las personas que queremos?

Todas las drogas estimulan las neuronas que controlan el placer, lo que hace que las personas repitan la experiencia, aun cuando se esté conciente de los riesgos que implica su uso.



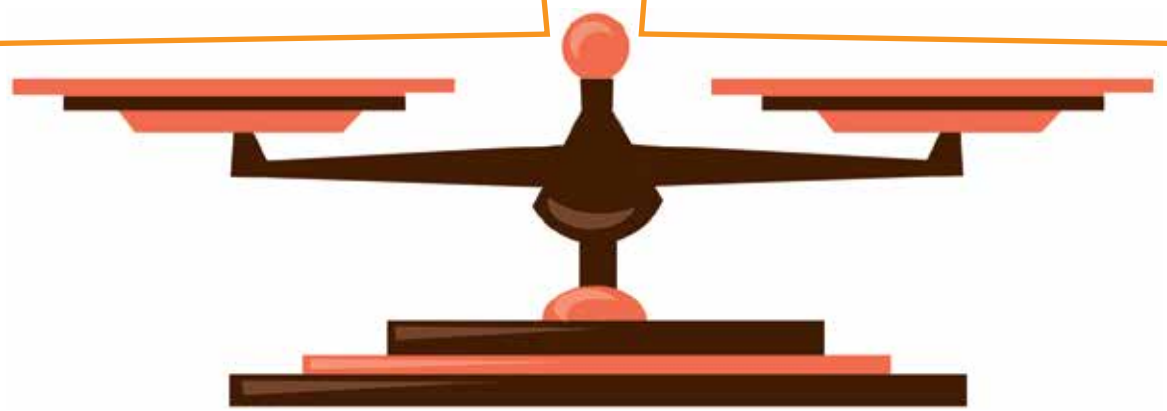
La lectura del apartado del tabaco del artículo “Las drogas, ¿legales?”, de tu Revista te ayudará a entender el impacto que puede tener esta droga.

Actividad Placeres que encadenan

Posterior a la lectura, escribe los beneficios y perjuicios que puede ocasionar el tabaco.

Beneficios
que proporciona el tabaco

Perjuicios
que ocasiona el tabaco



En tu opinión, ¿qué pesa más, los beneficios o los perjuicios?

Trata de describir la fuerza del placer que sentía Josefina al fumar.

¿Qué le hubieras recomendado a Josefina para que obtuviera un placer que no le acarreara perjuicios como los del tabaco?

El siguiente podcast contiene 10 episodios. Te sugerimos escuchar el número 2, "Tabaquismo y salud mental".

https://bit.ly/4hgvChi

Muchas personas pueden consumir drogas y pensar que no hay daños a su salud, porque no toman en cuenta las "crudas", o el malestar físico, debido a que tienen una buena salud, que de momento no lo resiente y no se dan cuenta de que poco a poco van volviéndose dependientes de estas sustancias.

Aun en el primer consumo, las drogas alteran el funcionamiento químico de las células cerebrales. Si el consumo continúa, poco a poco las neuronas se van a acostumbrar a las sustancias que les llegan de fuera, y a la larga puede ocasionar que ya no puedan funcionar sin estas drogas, llevando a las personas a vivir una adicción; cuando se quiere abandonar su consumo, ya las neuronas están tan acostumbradas que se producen molestias físicas y emocionales difíciles de tolerar.

El consumo de alcohol y tabaco se ve tan natural, que no se toman medidas a tiempo, pues no se tiene claro que son drogas y que afectan la salud y la convivencia.

Menciona de qué manera se puede evitar que las personas lleguen a vivir una adicción a sustancias como el alcohol y el tabaco.

Lo interesante del funcionamiento de nuestro cerebro es que es posible estimularlo en forma natural sin recurrir a las drogas, ya que actividades como el baile, el deporte, la música muy alegre, reírse y enamorarse lo estimulan, y por otra parte, actividades como la meditación o la música suave lo relajan.

Con las drogas, sean legales o no, incluso podemos destruir los recursos naturales con los que contamos para vivir.

Más vale detenerse a tiempo

Para empezar este punto, analiza las siguientes frases y escribe en el paréntesis una **F** si consideras que es falsa, o una **V** si consideras que es verdadera.

Las drogas ilegales*:

( ) 1. Tienen el más alto nivel de consumo en el país.

( ) 2. Representan riesgos para la salud y la vida de las personas.

( ) 3. Afectan solo a las y los jóvenes "reventados".

¡Entérate!

En 2025, 2.6 millones de personas de entre 12 y 65 años consumieron alguna droga clasificada como ilegal, mientras que alrededor de 12.1 millones de personas consumieron alguna vez en su vida, con una proporción de 3 hombres por cada mujer.**

Como puedes observar, comparado con el consumo de tabaco y alcohol, el de las drogas ilegales es menor en nuestro país; sin embargo, existe preocupación porque tiende a incrementarse.

¿Por qué se dice que las drogas son ilegales?

* **Verifica tus respuestas** 1: F; 2: V; 3: F.

** Comisión Nacional de Salud Mental y Adicciones, Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz e Instituto Nacional de Salud Pública. Encuesta Nacional de Consumo de Drogas, Alcohol y Tabaco ENCODAT 2025. Secretaría de Salud/Instituto Nacional de Salud Pública. México. https://bit.ly/3LaJwWB

¿Cuáles consideras que son las drogas ilegales?

Compara tus respuestas con la información que viene en el artículo "Las drogas ilegales" de tu Revista, así como en el Folleto *Fuera de las drogas. ¡Elijo vivir!*

Fentanilo

Surgió como un medicamento para reducir el dolor en personas con cáncer terminal y dolores crónicos. En los últimos años se ha extendido su uso como droga, la cual es 50 veces más potente que la morfina y 100 veces más que la heroína. Puede causar la muerte, incluso desde la primera dosis, o bien, provocar efectos nocivos, como la falta de coordinación de movimientos del cuerpo, dificultad para caminar y contracciones involuntarias. También, daños psicológicos, como la pérdida de memoria y de la conciencia, depresión, ansiedad y aislamiento social.

Te invitamos a escuchar la siguiente canción si deseas reforzar tu aprendizaje sobre este tema.

https://bit.ly/4ok2CYb

Describe las diferencias que observas entre las drogas ilegales que conoces y las drogas legales.

Drogas legales (alcohol y tabaco)	Drogas ilegales

Aun cuando ambos tipos de drogas dañan la salud, el tabaco y el alcohol son productos cuya calidad está sujeta, por lo general, a controles legales que la regulan,

y por otro lado, su consumo es aceptado socialmente (a partir de la mayoría de edad). En cambio, las drogas ilegales son sustancias que se producen en forma clandestina, lo cual implica que quien las consume desconoce lo que contienen y, en muchos casos, no tiene ni idea de los efectos que pueden ocasionar.

Lee en tu Revista algunos de los efectos que pueden ocasionar este tipo de sustancias en el artículo "Las drogas ilegales" y también revisa la información que contienen las guías preventivas acerca de la mariguana, la cocaína, las metanfetaminas, y el Folleto *Fuera de las drogas. ¡Elijo vivir!* que contiene tu paquete. Al terminar realiza la siguiente actividad.

Actividad Lo que hacen las drogas ilegales

Elige alguno de los siguientes casos y escribe las consecuencias que puede tener el consumo de la droga que utiliza la o el personaje en su salud y en su vida personal.

Droga que utiliza el personaje.

Inhalables 	Mariguana 	Cocaína 
Anfetaminas, éxtasis, cristal (*speed*, *ice*) 	Alucinógenos 	Fentanilo 

Daños que puede ocasionar en su organismo.

Alteraciones que puede ocasionar en su funcionamiento cerebral.

Alteraciones que puede ocasionar en su vida personal.

Como has visto, las drogas legales o ilegales dañan la salud de las personas y su vinculación social; esto no es un secreto, lo vemos con nuestras amistades, con los vecinos y hasta en nuestra propia familia y experiencia personal.

A pesar de ello, existe una especie de ceguera que no permite reconocer el problema que se vive; esto sucedió con Antonio, un joven que nos comentó:

> Yo no creo todo lo que dicen de las drogas porque mi papá consume cocaína con mucha ansiedad; bueno... sí le dio una hemorragia, él me contó que empezó a fumar desde chico y a tomar alcohol con mi abuelo; después empezó con la mariguana, luego empezó a gastar y a vender por gusto, por kilos. Ahora, ya hace cuatro años que empezó con la coca, y también piedra, pero no me daba cuenta porque era chico; empezó a pegarle a mi mamá, ella no hacía nada, por eso ya no vivo con ellos.

¿Cómo afectaron las drogas al papá de Antonio?

Menciona las alteraciones que ocasionaron las drogas a la familia de Antonio.

¿Por qué crees que Antonio duda que las drogas dañen a su padre?

Con frecuencia, el consumo de drogas legales o ilegales no se ve como un problema, porque su consumo inicia poco a poco del mismo modo que los daños a la salud, lentamente, y los problemas con los demás.

Esto es lo que les pasa a muchas de las personas adultas que hoy no pueden manejar su adicción, pero que cuando iniciaron, muy jóvenes por lo regular, creyeron que no iban a tener problemas, y que, como en el caso de Antonio, quienes vivieron las consecuencias fueron sus familiares.

Evidencia de desempeño

Actividad Informar está en nuestras manos

Utiliza la información que revisaste en el tema para diseñar un volante en el que comentes algunas razones por las que consideras que es importante evitar a tiempo el consumo de drogas.

Como has visto, son millones las personas que consumen drogas en nuestro país, y aunque en muchos casos las pueden hacer a un lado sin dificultad, existe la posibilidad de que se vuelvan un problema para su salud, además de que producen otras alteraciones de tipo social, que es importante tomar en cuenta cuando decidimos consumir estas drogas.

El futuro del país es nuestro futuro, y lo construimos con nuestro diario actuar y nuestras decisiones.



Tema 2. El comercio lo hacemos todos

¿Alguna vez has pensado que cuando adquieres un producto contribuyes a beneficiar a quienes lo producen y comercializan? ¿Has pensado que puedes estar favoreciendo el desarrollo de la industria de las drogas? ¿Te has puesto a pensar en si estás de acuerdo en que siga creciendo este tipo de negocios?

Propósito

Reconocer la fuerza que tenemos como consumidores para disminuir o favorecer el comercio de drogas legales e ilegales y las consecuencias del narcotráfico; reflexionar sobre el peso que tiene nuestro consumo en el aumento de este comercio.

La fuerza de las y los consumidores

Para ubicarnos en el tema, analiza las siguientes afirmaciones y escribe en los paréntesis una **F** si consideras que es falsa, o una **V** si consideras que es verdadera.

( ) 1. El uso de drogas es una moda de los últimos tiempos.

( ) 2. Las drogas son productos prohibidos por la ley.

( ) 3. Algunas drogas se compran en las tiendas.

Verifica tus respuestas 1: F. Las drogas se han utilizado a lo largo de la historia, pero en los últimos tiempos, su consumo se ha ampliado; 2: F. Hay drogas, como el alcohol y el tabaco, cuyo uso y producción son considerados legales; 3: V. Como en el caso del tabaco, el alcohol y los inhalables.

Actualmente, ¿con qué fin se usa la mayoría de las drogas?

Las drogas han sido utilizadas por diversas culturas, como en el caso de los pueblos prehispánicos de México, quienes conocían las bebidas embriagantes como el pulque; también era común el uso del tabaco y de algunas sustancias alucinógenas, generalmente con fines medicinales o religiosos.

Con el paso del tiempo, su producción se ha ampliado y se favorece su consumo entre un número mayor de personas a partir del comercio, sea legal o ilegal. Este comercio se cuenta entre los mayores en el mundo, que, como cualquier otro, de un lado lo forman las personas que lo producen, y del otro, quienes usan o consumen estos productos.

En este negocio, sea legal o ilegal, quienes enriquecen a los que producen y comercializan, son las personas consumidoras.



¿Por qué crees que es importante revisar si estamos beneficiando a las empresas productoras de drogas, ya sean legales o ilegales?

¿A quién beneficia la venta de drogas legales e ilegales?

Actividad Revisemos el gasto

Analiza los gastos que realiza Manuel en la compra de algunas drogas, y después llena el cuadro.





- En la semana compra dos cajetillas de cigarros a $70 cada una.
- También, cada 15 días gasta en cervezas aproximadamente $450.

Calcula cuánto gasta en un mes y llena el siguiente cuadro:

	1ª semana	2ª semana	3ª semana	4ª semana	Total
Cervezas					
Cigarros					
		Total de consumo al mes:			
		Total de consumo al año:			

Si tú fueras Manuel, ¿en qué otro producto podrías utilizar esta cantidad?

¿Qué podría cambiar en la vida de Manuel, si utilizara este dinero en lo que tú propones?

Los daños para la salud, que acarrea el consumo de drogas (alcohol, tabaco y otras), aumentan los gastos de los servicios médicos de nuestro país, de la familia y de quienes nos rodean.

¿Qué efectos podría tener en México que los recursos económicos destinados a millones de personas consumidoras de algún tipo de droga los utilizaran en otros productos o servicios?

Consumir o no consumir drogas es una decisión que corresponde a cada persona, pero es importante tener en cuenta lo que favorece-remos.

El comercio ilegal

Escribe a continuación lo que sabes del narcotráfico.

Se le llama narcotráfico a la producción, comercialización y distribución de drogas ilegales.

El narcotráfico en nuestro país tuvo su origen en los estados del norte, sin embargo, con el tiempo se ha ido extendiendo a otros lugares de la República y con ello su impacto en la sociedad, como se explica a continuación:

[...] fue en un estado del norte en donde dio inicio también la violencia que suele acompañar este negocio, ajustes de cuentas, muertes...

La mayoría de las aprehensiones se hicieron contra las personas menos involucradas: campesinos e, inclusive, indígenas tarahumaras, sin que nadie hiciera nada por defenderlos. Mientras tanto, los verdaderos narcotraficantes gozaban de toda clase de privilegios y permanecían impunes ante la ley.

Los narcotraficantes hacen el trabajo sucio, los banqueros "lavan" su dinero, y los políticos los protegen.

Entre las clases medias hay temor, tolerancia o admiración hacia ellos. Son las clases populares, más que otras, las que muchas veces les profesan abierto reconocimiento y admiración...*



De acuerdo con esos comentarios, ¿cuáles son los principales problemas que acarrea el narcotráfico?

* López, S. y Pratts, Y. (1992). México: la actual subcultura del narcotráfico en *Drogas, sociedades adictas y economías subterráneas* (pp. 283-304). Ediciones El Caballito.

En tu opinión, ¿quiénes se benefician del narcotráfico?

¿Por qué los narcotraficantes provocan admiración entre algunas personas?

Los narcotraficantes logran tanta fama, que llegan a opacar a otras personas que pueden servirnos de modelos más útiles para construir nuestra vida, como los artistas, los deportistas, los escritores, los héroes de nuestras localidades, sin olvidar a las personas más cercanas a nosotros que nos muestran con su ejemplo cómo luchar día a día.

Piensa en una o un personaje público que admires por su obra, por su esfuerzo y por su éxito, y describe a continuación.

En qué logró éxito:

El camino que recorrió para lograr este éxito:

Describe a alguien de tu familia, o de tu medio más cercano a quien admires, y explica qué quisieras imitar de esta persona.

El tema del narcotráfico tiene tanta fuerza, que hasta en la música se hace presente, como sucede con los llamados "narcocorridos", y algunos corridos tumbados y canciones de banda, entre otras, que nos pueden ayudar a formar una opinión sobre la forma en que se ve y se vive el narcotráfico en nuestro país.

Los corridos son un género musical que forma parte de la tradición cultural de amplias regiones del país; sin embargo, a últimas fechas se les acusa también de atraer a las personas al narcotráfico, porque algunos hablan del éxito y el dinero que se puede ganar en este negocio. Ello ha ocasionado que se den opiniones en contra de su difusión en los medios de comunicación.

Lee el artículo "Los corridos y el narcotráfico" en tu Revista. Al terminar, contesta lo siguiente.

Según estos corridos, ¿cuáles son algunos de los riesgos de este negocio?





En tu opinión, ¿qué tanto crees que este tipo de corridos pueda convencer a la gente de entrar en el narcotráfico?

¿Prohibir este tipo de corridos evitaría la influencia del narcotráfico?

También existen opiniones que consideran que el problema no es la música, sino lo que se vive en la realidad, en donde muchas personas ven el narcotráfico como una forma de vida atractiva, que las puede enriquecer rápidamente, sin darse cuenta de que es un camino de persecución, violencia y muerte, que "agarra parejo" a hombres y mujeres de todas las edades y grupos sociales.

Los periódicos o las publicaciones digitales son un medio que nos permite obtener información sobre la forma en que el narcotráfico afecta la vida de las personas en nuestro país, como puedes observar en las siguientes noticias.

Ejecutan a Mario Roldán Quirino, ex director de Asuntos Especiales y Relevantes de la Fiscalía Especializada en Atención a Delitos contra la Salud (FEADS), y a su asistente, Guillermo Robles Liciaga, por investigar narcotráfico.

Con ocho balazos en el pecho cayó muerto el ayudante de una comunidad, a escaso año y medio, que encabezara las denuncias que hiciera la población, para desmantelar una de las bandas de narcotraficantes más fuertes de la región.

Vecina de la comunidad de Cieneguita de Trejo, denunció que sacaron a su esposo de la casa y lo obligaron a entregarles 5 mil pesos, para que no lo acusaran de traficar mariguana.

Mario Escobedo Anaya, abogado que defendía un caso relacionado con narcotráfico en el que estaban envueltos policías estatales, fue perseguido y asesinado.

En Ciudad Juárez se relacionan más de 500 muertes con el narcotráfico, entre las víctimas se encuentran mujeres y hombres jóvenes.

En tu opinión, ¿qué tan reales resultan estas noticias?

¿Para qué crees que nos puede servir analizar las noticias sobre el narcotráfico?

Analiza la investigación de los diarios de tu localidad, para ello te invitamos a realizar la siguiente actividad.

Actividad Noticias sobre el narcotráfico

- Busca y recorta una noticia en algún periódico o Internet que hable sobre narcotráfico y que te parezca interesante. También puedes transcribir una noticia de la televisión o de la radio.
- Pégala en el siguiente recuadro y contesta las preguntas que aparecen después.
- Posteriormente, intercambia noticias con tus compañeros y compañeras del Círculo de estudio que lleven este mismo módulo.

Espacio para pegar tu recorte de periódico o imagen de Internet.

¿Qué te pareció interesante de esta noticia?

¿Qué riesgos, en relación con el narcotráfico, identificas en estas noticias?

¿Quiénes son las personas afectadas por el narcotráfico en estas noticias?



El narcotráfico se impone en nuestro país día con día y destruye la vida de miles de personas, ya sea a través del consumo de drogas o por la violencia que ocasiona.

Y es que no todo lo que brilla es oro...

Legalidad o ilegalidad

Las drogas ilegales se producen y distribuyen en secreto, clandestinamente, lo que impide su control, y en consecuencia, quien las consume desconoce lo que contienen. Quienes las generan se interesan por lograr grandes ganancias y no por la salud de las y los compradores. Se sabe, incluso, que las mezclan con sustancias como colorantes, talco, venenos, entre otras, que aumentan el riesgo al consumirlas.

¿Qué opinas de las personas que se dedican al comercio de estos productos?

¿Qué tanto se preocupan por la salud de las y los consumidores?

¿Qué crees que pasaría si hubiera control de estos productos, como sucede con el alcohol y el tabaco?



La preocupación por los riesgos que ocasionan las drogas ilegales ha llevado a pensar en la necesidad de legalizar la producción, venta y consumo de algunas (por ejemplo, la mariguana y el éxtasis), ya que se piensa que de esta manera habría control sobre su producción, como sucede con cualquier industria, así como mayor seguridad para quienes las utilizan.

Estas ideas han abierto una discusión entre quienes las apoyan y quienes están en contra. Aunque de momento no han prosperado, resulta importante analizarlas, ya que nos permiten reflexionar acerca del impacto que tienen las drogas para la sociedad y participar en los debates más actuales sobre el tema.



Evidencia de desempeño

Actividad Comparemos opiniones

A continuación, se presentan algunas de las ideas que existen a favor y en contra de la legalización de algunas drogas ilegales (como la mariguana y el éxtasis).

Analízalas y escribe qué opinas de ellas.

Ideas a favor de la legalización de drogas ilegales	Ideas en contra de la legalización de drogas ilegales
Al legalizar algunas de estas drogas se eliminaría el poder de las personas narcotraficantes.	Al legalizar estas drogas se beneficiaría a unas cuantas personas, a costa de la salud de las y los consumidores.
Se evitaría la corrupción.	Aumentaría su consumo porque las empresas estarían en libertad de promover estos productos.

Ideas a favor de la legalización de drogas ilegales	Ideas en contra de la legalización de drogas ilegales
El dinero que se usa para combatir el narcotráfico podría utilizarse en beneficio de la población.	Aumentaría la violencia.
Podría controlarse su calidad, como sucede con el alcohol y el tabaco.	Se provocaría que las personas consumidoras perdieran el interés en sus problemas y en resolverlos.

Si pudieras votar a favor o en contra de la legalización de las drogas ilegales, ¿qué decisión tomarías?

Explica tu decisión.

Como hemos visto, el comercio de las drogas legales e ilegales tiene una fuerza que crece día a día y que parece no poder detenerla ninguna ley.

Una forma de votar a favor o en contra de las drogas es evitar su consumo, para no contribuir al incremento de estos negocios y que no atrapen a más personas.

Como consumidores o consumidoras tenemos un poder ante las drogas.



Tema 3. Nuestro mundo más cercano

Los problemas por el uso de drogas provocan inquietud a muchas personas; sin embargo, suele suceder que desde la familia surjan los mensajes de aceptación y hasta el estímulo para entrarle a las drogas.

Propósito

Reconocer la fuerza que tenemos como personas consumidoras para disminuir o favorecer el comercio de drogas legales e ilegales y las consecuencias del narcotráfico; reflexionar el peso que tiene nuestro consumo en el aumento de este comercio.

Las drogas en la familia

Marca con un X en qué espacios se permite el uso de sustancias psicoactivas o drogas, en donde te desenvuelves.

Alcohol	Trabajo ☐	Reuniones ☐	Hogar ☐	En ningún lugar ☐
Tabaco	Trabajo ☐	Reuniones ☐	Hogar ☐	En ningún lugar ☐
Drogas ilegales (incluidas las inhalables)	Trabajo ☐	Reuniones ☐	Hogar ☐	En ningún lugar ☐

En tu familia, ¿qué opinan sobre el uso de algún tipo de droga?

Entre tus amigos y amigas, ¿cómo ven el uso de algún tipo de droga?

El alcoholismo dificulta las relaciones familiares, arruina la diversión y esparcimiento de pequeños y grandes, y favorece en muchos casos situaciones violentas.

El uso de drogas legales como el alcohol y el tabaco, por lo general, es aceptado y enseñado con el ejemplo, en festejos como bautizos, nacimientos, bodas, graduaciones, cumpleaños y, en ocasiones, hasta llega a verse como obligatorio, lo que puedes observar en el siguiente caso.

Actividad Las decisiones de Juan y Luisa

Analiza la conversación que tiene esta pareja al momento de preparar la fiesta de cumpleaños de su hija y después contesta las preguntas.

Luisa: Oye, Juan, ¿crees que podamos comprar algunas bebidas para los papás de los niños que van a venir?

Juan: Mira, Luisa, ya sabes que no me gusta que haya alcohol en las fiestas de la niña, acuérdate de cómo acabamos la vez pasada, cuando tus hermanos "armaron bronca" por borrachos.

Luisa: Entonces solo compramos una botella, nada más para que no digan que somos bien "apretados", ya ves que mis hermanos ya ni quieren venir.



¿Qué opinas de las ideas de Juan sobre el alcohol?

¿Qué opinas de la propuesta de Luisa?

Si te pidieran tu opinión, ¿qué les dirías?

Las niñas y los niños aprenden de las personas con las que conviven y pueden aprender que la diversión no va de la mano con el alcohol.

La aceptación del uso de alcohol y tabaco es tan frecuente, que en muchos casos los padres y/o madres consideran que es un aprendizaje que se debe iniciar cuando se deja de ser niño o niña.

Actividad De fiesta con Francisco

Conoce la experiencia de Francisco; para ello, numera las siguientes frases en el orden que creas que sucedieron los hechos. Después, contesta las preguntas.

- ☐ Se mareó tanto, que cuando la sacó a bailar, ella se negó.
- ☐ Cuando cumplió quince años, Francisco organizó una fiesta en casa de su amigo Chucho.
- ☐ Una amiga le dio varias cachetadas a ver si así se "espabilaba" y sus amigos estaban muy divertidos con él.
- ☐ Su papá lo regañó y le dijo que si para eso le había pedido la bebida.
- ☐ Héctor, su mejor amigo, se preocupó y lo llevó a su casa.
- ☐ En la fiesta, empezó a beber para "darse valor" y sacar a bailar a una chava que le gustaba.
- ☐ Su papá le compró cervezas y tequila para que "aprendiera a tomar".

¿Qué opinas del comportamiento del papá de Francisco?

¿Qué hubiera pasado si no le hubiera ayudado su amigo?

¿Qué crees que aprendió Francisco con esta experiencia?

En ocasiones, las personas con las que crecemos nos enseñan a consumir drogas, sin tomar en cuenta que a largo plazo puede volverse un problema.



Cuando cambian las normas

Hay quienes piensan que las drogas son asunto de hombres, que ellos son quienes las consumen, pero a lo largo de la historia las han utilizado tanto mujeres como hombres, aunque siempre ha sido mayor el consumo entre estos últimos, tal y como sucede en la actualidad. Observa el siguiente esquema.*

Población de 12 a 65 años en 2025

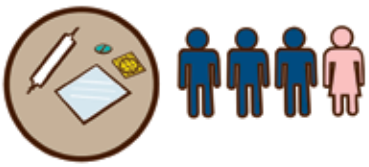
Alcohol
Por cada tres hombres, cerca de dos mujeres lo consumen.



Tabaco
Por cada tres hombres, una mujer lo consume.



Otras drogas
Por cada tres hombres, una mujer las consume.



¿Por qué crees que más hombres que mujeres consumen drogas?

En tu familia, ¿qué opinan acerca de que las mujeres consuman algún tipo de droga?

Y tú, ¿qué opinión tienes de ello?

* Comisión Nacional de Salud Mental y Adicciones, Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz e Instituto Nacional de Salud Pública. Encuesta Nacional de Consumo de Drogas, Alcohol y Tabaco ENCODAT 2025. Secretaría de Salud/Instituto Nacional de Salud Pública. México. https://bit.ly/3LaJwWB

Históricamente, el uso de drogas ha sido menos tolerado en las mujeres; de hecho, siempre fue menor porque ellas han vivido con más control familiar y social que los hombres. Sin embargo, en los últimos tiempos han logrado mayor libertad para manejar su vida y han podido llevar a cabo acciones que se consideraban propias de los hombres, como es el caso del uso de drogas, lo cual hace necesario que conozcan las medidas para evitar algunos riesgos relacionados con estas sustancias.

¿En qué consideras que es diferente el uso de drogas entre hombres y mujeres?

¿En qué consideras que es igual el uso de drogas entre hombres y mujeres?

¿Qué crees que han tenido que aprender las mujeres sobre el consumo de drogas?

En estos tiempos, cada vez más mujeres ven en el consumo de drogas una forma de enfrentar retos, de sentirse modernas, de olvidarse de algunas broncas o de sentirse igual que los hombres. Conoce algunas de estas razones en la siguiente actividad.

Actividad Conversemos con las jóvenes

Analiza los siguientes argumentos que dan algunas jóvenes para consumir algún tipo de droga y trata de darle tu opinión a cada una.

Yo, para ser más simpática.  Ana Lilia	Tu comentario:
Tu comentario:	Pues así me siento más popular.  Julia
Me ayuda a sentirme bonita.  Silvia	Tu comentario:

Tu comentario:	A mí me sirve para olvidarme de "broncas" en la casa y aguantar la escuela.  Paola
Pues yo le entro porque soy tan buena en esto como mis cuates.  Rosalía	Tu comentario:
Tu comentario:	La verdad, me ayuda a pasarla "súper" con mis amigas.  Vero

¿En qué es diferente o en qué se parece tu opinión a la de estas jóvenes?

Es importante que las mujeres, al igual que los hombres, aprendan la forma de prevenir riesgos relacionados con las drogas, como los accidentes, la dependencia o adicción, además de problemas en su vida personal, laboral y amorosa.

Las mujeres pueden utilizar la experiencia que ya se tiene sobre los efectos que las drogas han tenido en los hombres, los problemas que han vivido ellos y cómo evitar riesgos.

Sin embargo, hay que tener en cuenta:

Que las mujeres tienen mayores posibilidades que los hombres de tener problemas orgánicos por el consumo de drogas, ya que su cuerpo contiene menos agua que el de los hombres, lo cual puede producir mayores niveles de intoxicación, esto sucede sobre todo con el alcohol.



Otro aspecto particularmente importante en las mujeres es el relacionado con los efectos que tienen las drogas durante el embarazo, ya que al circular en el cuerpo de la madre, también afectan al o a la bebé, lo cual puede ocasionarle trastornos en su desarrollo y problemas de dependencia o adicción.

Lee el artículo "Embarazo y drogas" de tu Revista, y después realiza el siguiente ejercicio.

Evidencia de desempeño

Actividad En el lugar de los niños y niñas

Escribe a continuación un relato sobre un bebé que aún no nace, cuya madre esté consumiendo algún tipo de droga.

- ¿Cómo puede sentir los efectos de la droga?
- ¿Cómo afecta su desarrollo?
- ¿Qué siente cuando pasa el efecto?
- ¿Qué sucederá si nace con dependencia a una droga?

Para ti, ¿qué es lo más importante que deben saber las mujeres sobre las drogas para evitar riesgos?



Si tú o alguien que conoces requiere mayor información sobre cómo prevenir riesgos en el embarazo, pueden pedir asesoría mediante la Línea de la vida, 800 911 2000, desde cualquier lugar del país sin costo alguno, en donde serán atendidas, o atendidos en forma confidencial.

Tema 4. Una mirada a nuestro alrededor

La mayoría de las personas estamos en contacto con las drogas, ya sean legales o ilegales: en la casa, en el trabajo, en la escuela, con amigos y amigas, aunque pocas veces tomamos en cuenta que fácilmente podemos entrarle a su consumo, sin calcular los riesgos que puede traernos esa decisión.

Propósito

Analizar la forma en que las drogas están presentes en nuestro medio, reconocer de qué manera nos pueden afectar, así como pensar algunas alternativas para cuidarnos.

Cuando las drogas nos rodean

Ya hemos hablado sobre el poder que puede tener el comercio de drogas legales o ilegales, ahora analizaremos de qué manera su intención de atraer más consumidores dirige su mirada hacia niños, niñas y jóvenes.

¿Sabías que en muchos lugares de nuestro país, el consumo de todo tipo de drogas se empieza a presentar en niños y niñas de 10 años en adelante?

¿Cómo imaginas que niños y niñas se inician en el consumo de drogas?

¿Cómo ves la situación entre las y los jóvenes?

Pero, ¿por qué los niños, las niñas y los jóvenes se han vuelto una población objetivo para los negociantes de droga?

- Porque en muchos casos, los padres o madres les dan dinero.
- Porque muchos, muchas, trabajan y obtienen dinero por cuenta propia.



Es importante que revisemos algunas circunstancias que pueden llevarnos a consumir todo tipo de droga, y que reflexionemos qué tanto pueden ser las nuestras.

Te invitamos a escuchar una canción, compartida por la CNDH, sobre los derechos a una vida libre de drogas. Al ingresar, da clic en ▶.

https://bit.ly/4ohovai

Actividad El comercio de nuestras debilidades

Analiza las situaciones que se mencionan a continuación y subraya aquellas que creas que te pueden poner en riesgo.

- El querer ser como nuestras amistades.
- Curiosidad.
- Diversión.
- Presión de personas conocidas.
- Estar solos mucho tiempo.
- Falta de atención familiar.
- Sentimientos de tristeza.
- Problemas en la escuela.
- Broncas en la familia.

Escribe otras situaciones que conozcas.

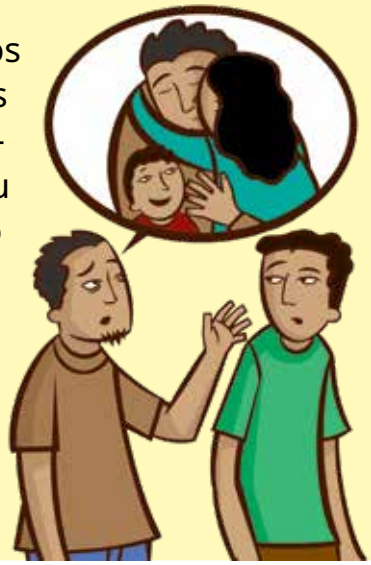
Estas circunstancias se pueden combinar con el hecho de que vivimos un tiempo relacionándonos para hacer amistades, divertirnos, salir al parque, jugar, las cuales son situaciones muy importantes para nuestra vida y en las que nos exponemos a ser presa de quienes venden drogas.

Esto no es una exageración, le puede pasar a cualquiera, no importa si estudia o no, si vive con sus padres o no. A veces se empieza por drogas como el alcohol o el tabaco, y se puede terminar en otro tipo de drogas, como le sucedió a Ricardo.

Actividad Un joven que jugó con su suerte

Analiza el siguiente caso y después contesta las preguntas.

José terminó la secundaria. A esa edad, entre los 13 y 14 años, ya consumía algunas pastillas mientras bebía cerveza o licor. Su lugar de reunión preferido era una esquina cercana a su casa, con amistades. En esa época salía mucho por las mañanas con la inquietud de imitarlos. Comenzó a realizar empleos diversos, como lustrar zapatos. El poco dinero que ganaba lo utilizaba para conseguir droga, y como no le alcanzaba para comida, se alimentaba de lo que encontraba en los botes de basura.



Marca con un X cómo te imaginas que continuó la historia de este joven.

☐ *a*) De un día para otro decidió dejar las drogas y regresar a estudiar.

☐ *b*) Un día, encontró a una persona que le ayudó a salir de problemas.

☐ *c*) Se habituó a la droga durante varios años, lo que afectó su vida.

Pues José se hizo dependiente de las drogas, se casó y tuvo un hijo, pero su esposa terminó separándose de él; finalmente, logró asistir a una institución, en la cual está tratando de rehabilitarse. Su esperanza es recuperar a su familia.

Escribe el final que te gustaría que tuviera la historia de José.

El riesgo de las drogas ilegales

Muchas personas, como José, se inician con amistades, tomando alcohol o aprendiendo a fumar, solo por diversión. Esto en sí ya puede tener riesgos, pero en los tiempos que corren se complica el panorama por la circulación de drogas ilegales, lo que representa mayores riesgos, ya que el comercio de estas drogas se relaciona con mayor violencia, circunstancia que puede afectar hasta nuestra libertad.

¿Sabías que en los reclusorios de nuestro país, cerca de la mitad de los reclusos y reclusas son jóvenes, y que entre los delitos por los cuales se les detuvo se encuentran aquellos relacionados con drogas?

Conoce algunos testimonios acerca de la forma en que vivieron esta experiencia algunas personas.



¿De qué manera afectaron esas experiencias la vida de estas personas?

¿En el lugar donde vives, qué tanto se están viviendo este tipo de experiencias?

Niños, niñas y jóvenes son utilizados para vender drogas ilegales entre sus compañeros y compañeras de escuela, de trabajo, en su colonia y hasta entre su familia. En este camino, a veces, al principio, les regalan las drogas, para que también se vuelvan personas consumidoras. De esta manera, sin darse cuenta se vuelven personas vendedoras y consumidoras de sustancias que pueden dañarlas a muy temprana edad, además de que van formando una red en la que quedan atrapados ellos, ellas y las personas con las que conviven.

¿Qué se podría hacer para proteger de este riesgo a niños y niñas?

¿Por qué crees importante que identifiquemos la forma en que las drogas están presentes en nuestro medio?

Reconocer situaciones de riesgo nos permite reflexionar sobre la forma en que podemos cuidarnos y, de esa manera, evitar que nos sorprendan.

Actividad Identifiquemos riesgos

Analiza la siguiente ilustración y encierra con un ◯ las situaciones en las cuales observes que se está tratando de promover el uso de drogas.



¿Cuáles de estas circunstancias están presentes en tu medio?

Explica de qué manera te proteges de estos riesgos.

Actividad ¿Cómo podemos cuidarnos?

A continuación, se mencionan algunas medidas preventivas con las cuales podemos evitar presiones que nos lleven a consumir cualquier droga; léelas, analízalas y después escribe tu opinión sobre cada una.

Medidas de prevención	Tu opinión
Evitar situaciones en las que sabemos que hay venta de drogas.	
No tratar de resolver solo o sola estas situaciones.	

Medidas de prevención	Tu opinión
Organizarse con amigos y amigas para cuidarse mutuamente.	
Buscar ayuda con personas adultas de nuestra confianza.	
Informarse sobre los riesgos del consumo de drogas legales e ilegales.	

Menciona otras medidas que consideres importantes.

Toma en cuenta que entrarle a las drogas, cualesquiera que sean, es una decisión que puede afectar nuestras vidas para siempre. Si, además, nos involucramos con el comercio de drogas ilegales, podemos entrar en un mundo que puede resultar peligroso y del que nos cueste trabajo salir.

Cuando se llega a tener problemas con vendedores de drogas que nos presionan de alguna manera, es necesario que nos ayudemos de personas adultas de nuestra entera confianza, con quienes se puede buscar el apoyo de la policía de nuestra localidad; sin embargo, esto no nos libra del riesgo.

Por esta razón, lo más importante es no empezar relaciones que puedan afectar nuestra seguridad y la de nuestra familia.

Cuidemos que las cadenas de amigos y amigas no nos aprisionen con las drogas.

Ayudando nos ayudamos

La circulación y consumo de drogas, legales o ilegales, en nuestras localidades, puede dificultar la convivencia y transformar nuestros espacios, incluso en poblaciones muy pequeñas; esta situación altera la confianza de las personas y genera reacciones de preocupación y hasta de temor. Observa cómo lo comenta don Jesús.

Actividad Los recuerdos de don Jesús

Lee el comentario de don Jesús y, después, sobre la ilustración de su colonia, dibuja las transformaciones que él nos narra.

Don Jesús cuenta que sus hijas e hijos crecieron en la colonia y su pasatiempo favorito era jugar en el parque con sus amistades del barrio. Él no se preocupaba por la seguridad de ellos, ya que los mayores problemas no pasaban de peleas que se resolvían fácilmente. Pero ve que las cosas han cambiado ahora; su colonia, en estos tiempos, se ha vuelto muy peligrosa, ya que existen muchos lugares donde se venden drogas ilegales y hay que andar con cuidado con las personas que se dedican a este negocio y quienes se acercan a comprarlas, además de que la policía entra a hacer redadas entre las y los jóvenes.



¿Qué opinas de la situación que describe don Jesús?

Evidencia de desempeño

Actividad Un cuento futurista

Escribe un cuento o haz un dibujo de cómo imaginas el futuro de tu colonia o comunidad si se incrementa la circulación de drogas ilegales.

¿Qué puedes hacer para evitar que se vuelvan un problema en tu colonia o comunidad?

Autoevaluación

El mundo en que vivimos

Contesta las siguientes preguntas. Marca con una ✓ la opción que consideres correcta, o escribe tu respuesta cuando así se requiera, de acuerdo con lo que estudiaste en los temas de esta unidad.

1. Selecciona la frase que explica qué es una droga.

   ☐ *a*) Una sustancia natural que afecta positivamente nuestro cuerpo.
   ☐ *b*) Una sustancia venenosa que puede afectar la visión, la audición y la movilidad.
   ☐ *c*) Una sustancia que altera las funciones biológicas y físicas, y produce dependencia.

2. ¿Cuáles son las drogas consideradas como legales?

   ☐ *a*) Tabaco, alcohol.
   ☐ *b*) Mariguana, cocaína, éxtasis.
   ☐ *c*) Aspirinas, antiácidos, antigripales.

3. ¿Cuál es una de las características de las drogas legales?

   ☐ *a*) Su consumo no ocasiona problemas.
   ☐ *b*) Su uso es visto como normal.
   ☐ *c*) Tienen presentaciones atractivas.

4. ¿Cuál consideras que es el mayor riesgo por el consumo de alcohol?

5. Menciona el riesgo que consideres más importante por el uso de tabaco.

6. Menciona dos riesgos que te parezcan importantes sobre alguna droga ilegal.

7. Menciona algunas consecuencias que puede acarrear el narcotráfico.

8. Tú, ¿qué papel puedes tener en el incremento del comercio de drogas?

9. **¿Cómo se induce al uso de drogas legales en la comunidad?**

10. **Selecciona aquella frase que explica por qué puede ser mayor el efecto de las drogas en las mujeres que en los hombres.**

- ☐ *a*) Las mujeres no tienen la capacidad para cuidar de sí mismas y su consumo.
- ☐ *b*) Tienen menos escolaridad y saben menos de drogas que los hombres.
- ☐ *c*) Cuentan con características orgánicas que aumentan el efecto de las drogas.

11. **Menciona algunos riesgos del consumo de drogas durante el embarazo.**

12. **Analiza el siguiente caso y comenta de qué manera la relación de Miguel con sus amigos lo lleva a consumir alcohol.**

Miguel juega futbol los domingos y, al terminar, se reúne con el equipo para rematar el encuentro con unas "chelas", lo que le ocasiona bastantes problemas, ya que frecuentemente llega en estado de ebriedad a su casa.

13. **Marca con una ✓ una medida que se recomienda para cuidarse de la presión de los vendedores de drogas ilegales.**

- ☐ *a*) Pedir a alguien que nos acompañe a todos lados.
- ☐ *b*) Organizarnos y cuidarnos entre los amigos y amigas.
- ☐ *c*) De preferencia, evitar salir de la casa sin compañía.

14. **¿Por qué sería importante para ti evitar involucrarte en el comercio de las drogas ilegales?**

Hoja de respuestas

1. La opción correcta es la **c)**

2. La opción correcta es la **a)**

3. La opción correcta es la **b)**

4. Puedes mencionar que afecta órganos como el cerebro, el estómago, el hígado, los riñones y el corazón, y llega a producir enfermedades como cirrosis hepática, cardiacas, afectar la circulación sanguínea, sufrir alteraciones mentales, alucinaciones (delirium tremens), además de que durante el embarazo afecta el desarrollo del o de la bebé y puede producirle daños permanentes.

5. Su uso puede producir enfermedades como cáncer de pulmón, boca, faringe, laringe, estómago, bronquitis crónica y enfisema pulmonar; afecciones como presión arterial alta y derrames cerebrales. Durante el embarazo aumenta el riesgo de abortos, de parto prematuro y problemas en el desarrollo del o de la bebé, por la disminución de oxígeno.

6. Recuerda los riesgos a la salud que aparecen en el artículo de tu Revista “Las drogas ilegales”.

7. Algunas consecuencias son la violencia y los problemas que observes a tu alrededor.

8. La respuesta debe reflejar tu opinión personal, pero recuerda que consumir o vender drogas aumenta este comercio.

9. Comenta lo que has aprendido en el lugar donde vives, o lo que se menciona en tu Libro de las personas jóvenes y adultas sobre el uso en festejos sociales.

10. La opción correcta es la **c)**; recuerda que las mujeres tienen menos peso corporal que los hombres, lo que puede aumentar la toxicidad de la droga en su organismo y, con ello, los daños.

11. Puedes mencionar algunos de los daños a la salud del niño o niña de los artículos de "Las drogas, ¿legales?" y "Las drogas ilegales" de tu Revista.

12. Tu comentario es personal; en él es importante que reflexiones sobre el papel que pueden tener los amigos y amigas para que consumamos drogas.

13. La opción que se refiere a una medida de prevención es la **b)**. La idea es formar cadenas de personas y comunicación para cuidarnos.

14. La respuesta debe ser tu reflexión personal, pero es importante que consideres que uno de los principales riesgos relacionados con el comercio de drogas ilegales es la violencia que podemos sufrir.

¡Muy bien! Has avanzado mucho, no pierdas el ánimo.

Unidad 2

Cuando el problema es empezar



Contenido

Tema 1
¡Identificando nuestra experiencia!

- Cuando las drogas llegan
- Las drogas, riesgo para la vida

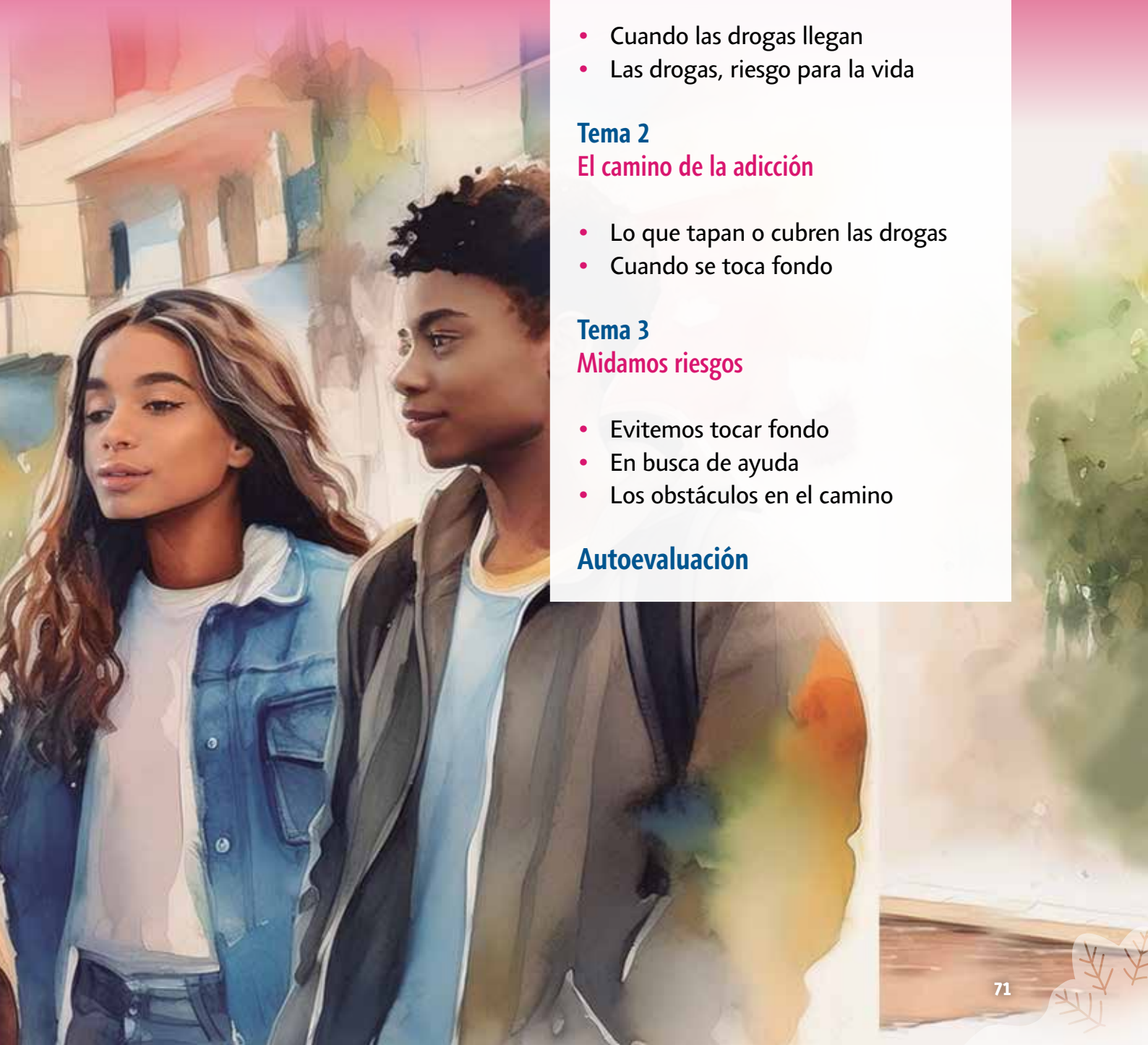
Tema 2
El camino de la adicción

- Lo que tapan o cubren las drogas
- Cuando se toca fondo

Tema 3
Midamos riesgos

- Evitemos tocar fondo
- En busca de ayuda
- Los obstáculos en el camino

Autoevaluación



Tema 1. ¡Identificando nuestra experiencia!

El inicio en el consumo de drogas para algunas personas puede ser una experiencia que ocurra sin producirles grandes problemas, pero en otros casos puede ser el inicio de un camino de riesgos, que termine en una dependencia de la que es difícil salir.

Propósito

Analizar algunas de las formas en que nos podemos iniciar en el consumo de drogas y reconocer algunos riesgos que puede acarrear su uso.

Cuando las drogas llegan

Analiza la siguiente frase y escribe lo que entiendes; también dibuja lo que te imagines al leerla:

"Generalmente, el consumo (de alcohol u otras drogas) empieza en la adolescencia o juventud temprana y lo podemos comparar con una carrera de caballos: al comenzar todos salen al mismo tiempo y, poco a poco, unos se van despegando del conjunto y van tomando la delantera".*

* Barriguete, A. (2002). *La copa nostra. Psicodinamia de las recaídas en las adicciones* (p. 35). Diana.

Dibuja en este espacio cómo imaginas esta carrera.

Esto quiere decir que no todos vamos a seguir el mismo camino; hay quienes deciden no probarlas, muchos las prueban para experimentar, y después las hacen a un lado, o quienes se complican la vida con su uso.

Te invitamos a escuchar el siguiente podcast, llamado "¿Cómo hablar con adolescentes sobre drogas?".

https://bit.ly/46SPGTj

Se le da el nombre de *uso experimental* a la ingestión de alcohol, tabaco u otra droga, que hacen las personas por primera vez o de manera ocasional.

Entre tus amigos y amigas, ¿cuántos decidieron no probar ninguna droga, legal o ilegal?

¿Cuántos las han consumido y han tenido problemas por esta causa?

Conoce la experiencia de algunos jóvenes acerca de cómo empezaron su relación con las drogas y contesta las preguntas en cada caso.

Actividad La primera vez



Cuando Julio empezó a usar drogas, ¿cómo crees que imaginó que sería su futuro con ellas?



¿Por qué crees que María Luisa intentó quitarse lo penosa con las drogas?

¿Qué opinas de que quiera dejar las drogas ahora que está embarazada?

Me salí de mi casa porque ya no aguantaba el maltrato. Aquí en la ciudad conocí a mis amigas y amigos en la calle y con ellos empecé a entrarle al activo, así se nos olvidaba el hambre, el frío; quisiera dejar el vicio porque siento que me está acabando, pero no tengo fuerzas para hacerlo.

Javier



¿Cuáles fueron las razones de Javier para entrarle a la droga?

¿Cómo podría Javier dejar la droga?

¿Por qué crees que cuando decidimos probar alguna droga no pensamos en el futuro?

Cuando se inicia el consumo de cualquier droga se cree que por una vez no pasa nada, que se puede controlar esta experiencia, no se ve que se pueda llegar a vivir un futuro dramático, como en los casos de Julio, María Luisa y Javier.

Actividad Mirando a futuro

Escribe un cuento en el que tú seas la o el personaje principal y describas cómo puede afectar tu vida consumir drogas, ya sean legales o ilegales.

Las drogas, riesgo para la vida

Un riesgo es aquella situación en la que podemos tener un daño o problema para la salud y, en general, nuestra vida.

Los riesgos que ocasionan las drogas son una realidad, como puedes observar en la información que se obtuvo del Subsistema Epidemiológico y Estadístico de Defunciones (SEED) en 2022:*

* Observatorio Mexicano de Salud Mental y Adicciones. (2022). Mortalidad relacionada con el consumo de sustancias psicoactivas 2022.
https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/907772/Mortalidad_drogas__2022.pdf

Actividad Cálculos fatales

Realiza las operaciones y conoce algunas cifras relativas a las muertes por consumo de drogas.*

Datos	Calcula	Total
Sobre 3,288 muertes	*a*) 73.3% alcohol	
	b) 26% drogas ilegales y farmacéuticas	
	c) 0.7% tabaco	
	d) 91.5% hombres	
	e) 8.5% mujeres	

¿Por qué crees que el mayor número de muertes se produjo entre los hombres?

¿Sabías que los hombres jóvenes son una población expuesta a mayores riesgos, como accidentes, violencia, delitos y encarcelamientos?, lo cual puede ser resultado de la idea de que es "más hombre" quien es más arriesgado y valiente.



* **Verifica tus respuestas** *a*) 2,410; *b*) 855; *c*) 23; *d*) 3,008; *e*) 279.

Conoce en la siguiente gráfica las causas de estas muertes.

Causas de mortalidad en personas con presencia de al menos una droga, 2023*

Causa básica de muerte	Cantidad	%
Traumatismos diversos	500	22.6
Lesiones por arma de fuergo	365	16.5
Hemorragias/heridas/choque hipovolémico	186	8.4
Insuficiencia respiratoria aguda	175	7.9
Otras condiciones médicas	149	6.7
Enfermedades cerebrovasculares	147	6.6
Ahorcamiento autoinfligido	137	6.3
Lesiones por accidente en vehículo	100	4.5
Enfermedad isquémica del corazón	83	3.8
Ahorcamiento	63	2.8
Asfixia	59	2.7
Edema pulmonar	59	2.7
Mal definidas	36	1.6
Infecciones respiratorias	33	1.5
Heridas por arma blanca	27	1.2
Edema cerebral	25	1.1
Lesiones autoinfligidas	23	1.0
Ahogamiento	14	0.6
Broncoaspiración	13	0.6
Historial abuso de sustancias	10	0.5
Cirrosis hepática alcohólica	6	0.3
Envenenamiento accidental	3	0.1
Intoxicación por alcohol	1	0.0
Total	2,214	100.0

* Secretaría de Salud. (2024). Sistema de Vigilancia Epidemiológica de las Adicciones. Informe SISVEA 2023. Subsecretaría de Prevención y Promoción de la Salud. Dirección General de Epidemiología.

Actividad Dibujando los riesgos

Dibuja o describe si supiste o presenciaste un accidente o muerte que se haya producido bajo los efectos de algún tipo de droga. Si no conoces alguno, busca esta información con tu familia, tus amistades o en los medios de comunicación impresos y digitales, como periódicos, radio, televisión, Internet u otro.

¿Cómo pudo evitarse este accidente?

Abuso es el término que se refiere al consumo excesivo de *alcohol, tabaco y drogas ilegales*, que llega a la intoxicación, aun en los casos en que se consumen por primera vez. En el caso del alcohol, su abuso se relaciona con riesgos como los intentos de suicidio, accidentes por conducir en estado de ebriedad o con alguien conduciendo así, o bien, tener relaciones sexuales sin ninguna protección, entre otros.

¡Ojo!

Existen otras muertes relacionadas con el consumo de drogas, que no se notan, como las que ocasiona el tabaco. En México, mueren más de 63,000 personas al año a causa de enfermedades derivadas del tabaquismo, esto es, 5,190 al mes, 1,211 a la semana, 173 al día y 7 cada hora.*

Si consumimos alcohol o cualquier tipo de droga, es importante que tomemos medidas con el fin de evitar riesgos para nuestra salud y nuestra vida, ya que una pequeña decisión puede hacer una gran diferencia.

Analiza el siguiente caso y acompaña a las y los jóvenes a tomar decisiones.

Evidencia de desempeño

Actividad Una decisión hace la diferencia

Miguel, Rodolfo, Benito y Marcela fueron a una fiesta de quince años en donde se divirtieron toda la noche. A Miguel se le pasaron los "tragos" y él los iba a llevar en el carro a sus casas, lo que ocasionó una discusión entre ellos, ya que Miguel insistía en manejar, mientras que Marcela y Rodolfo no estaban seguros de que fuera conveniente, y Benito quería irse caminando.

* Secretaría de Educación Pública. (2023). Lo que necesitas saber sobre el tabaquismo. https://estrategiaenelaula.sep.gob.mx/storage/recursos/2023/04/i6uZyOhUBQ-Infografias_Tabaquismo-01.pdf

Marca con un X la opción que tú hubieras elegido.

- ☐ Dejar que Miguel los llevara a su casa y pedirle que manejara con cuidado.
- ☐ Quedarse en la fiesta, hasta que se le bajara el efecto del alcohol a Miguel.
- ☐ Pedir un taxi y pagarlo en la casa de cada quien.

¿Qué otra solución hubieras propuesto?

La diferencia la puede hacer el cuidado que tengamos por nuestra seguridad y la de quienes dependen de nosotros y nosotras.

Si no quieres perder la cabeza y algo más con el alcohol... cuando vayas a las fiestas:

1. No tomes más de una copa cada hora.
2. Consume alimentos con el alcohol, para disminuir su efecto, y si tienes sed, toma bebidas sin alcohol.
3. Si vas a manejar, deja de consumir alcohol por lo menos una hora antes.
4. Si se te pasan las copas, duerme hasta que te pase el efecto del alcohol o pide un aventón.
5. Nunca permitas que tus amigos o amigas manejen si están alcoholizados.
6. No manejes ni subas a un auto con alguien que consumió drogas.
7. Evita las situaciones de violencia, como riñas.
8. Verifica qué contiene lo que vas a consumir.



En este tipo de situaciones la responsabilidad no es solo sobre la propia seguridad, sino también sobre la de otras personas, que llegan a atravesarse en el camino de quienes se encuentran bajo el efecto de las drogas, como sucedió en el siguiente caso.

Luciano y Norma circulaban en su automóvil muy temprano, habían dejado a sus hijos en la escuela; fue la última vez que los vieron, porque al dirigirse a su trabajo, un automovilista que manejaba bajo los efectos del alcohol los embistió y acabó con sus vidas.



¿En manos de quién estuvo la posibilidad de evitar este accidente?

¿Cómo crees que cambió la vida de este conductor?

¿Por qué este conductor no pensó en las consecuencias de manejar alcoholizado?

Por último, describe una situación, en la que una decisión acertada te protegió la vida.

Nuestras acciones presentes forman nuestro futuro.

Tema 2. El camino de la adicción

Cuando consumimos algún tipo de droga, ya sea legal o ilegal, no nos detenemos a pensar para qué la usamos, o no nos damos cuenta de que es para tratar de calmar el efecto de algún sentimiento desagradable o problema, el cual, por lo contrario, puede empeorar con la droga.

Propósito

Reconocer la forma en que se relaciona el consumo de drogas con sentimientos que no podemos manejar, e identificar algunas de las ideas que pueden estar tras estos sentimientos, así como el daño que nos pueden ocasionar.

Lo que tapan o cubren las drogas

¿Qué crees que se quiere tapar u ocultar con el uso de drogas?

Conoce algunas experiencias y sentimientos que llevan a las personas a buscar alivio, mediante el consumo de drogas, en el artículo "¿Adicción?, ¿vicio?, ¿enfermedad?" de tu Revista, y después contesta las preguntas.

Menciona algunas experiencias que pueden ocasionar sufrimiento emocional.

¿Qué crees que sucede cuando las personas utilizan drogas para manejar su malestar emocional?

Muchas personas que terminan con una dependencia a las drogas se inician en el consumo de estas como un recurso para ayudar a manejar sus emociones: "Una persona adolescente tiene que tomarse dos o tres cervezas para poder hablarle a una muchacha, o tiene que 'alivianarse' con mariguana para aliviar sus tensiones cotidianas. La droga se convierte en una 'muleta emocional' sin la cual no se concibe el enfrentamiento cotidiano a los problemas de la vida".*

Ante situaciones o sentimientos que nos resultan difíciles de manejar, puede ser que tratemos de ayudarnos recurriendo a las drogas. Esto es más frecuente cuando somos jóvenes, pues nos podemos sentir inseguros o inseguras con los cambios de nuestro cuerpo, de nuestras relaciones y ante los retos que debemos enfrentar, como sucede con el joven del siguiente caso.

Actividad Los temores de Dionisio

A los 15 años le brotaba el deseo de acercarse a las mujeres, como a todos sus compañeros de la escuela. Pero también se le imponía el temblor en las manos y en las piernas cada vez que se acercaba a una jovencita. No se atrevía a hablar. No se arriesgaba a un rechazo o a un desplante, como observaba que les pasaba a otros. No sabía cómo. No sabía qué hacer. Qué decir. No sentía nada. Sin recursos, sin palabras.

* Elizondo López, J. A. (mayo-junio de 1998). El papel de la inteligencia emocional en el desarrollo de las adicciones. *Liberaddictus*, 19, p. 24.



Me sentía un desvalido física e intelectualmente, como me he sentido toda la vida. Siempre con la paranoia del rechazo y la burla de los demás. En la casa, en la escuela, en el trabajo y, sobre todo, con las mujeres (...) Me sentía tonto con ellas, casi ni me acercaba, ahí fue que empecé a aislarme. Prefería estar solo, porque sufría mucho si me rechazaban. Veía como yo les caía mal...* Ahí, en la escuela, empezaban a vender mota y yo compré. Pero rápido que le metí a la droga (...) y más porque así empecé a conocer chavitas que también le ponían y esas si querían con uno.

Marca con un X todo lo que sentía Dionisio:

- ☐ Gusto
- ☐ Temor al rechazo
- ☐ Miedo
- ☐ Seguridad
- ☐ Inseguridad
- ☐ Gusto por la vida
- ☐ Enojo
- ☐ Vergüenza

¿Qué otros sentimientos identificas?

¿Qué opinión tenía de sí mismo Dionisio?

¿Qué temores tenía?

¿Por qué no podía reconocer sus cualidades?

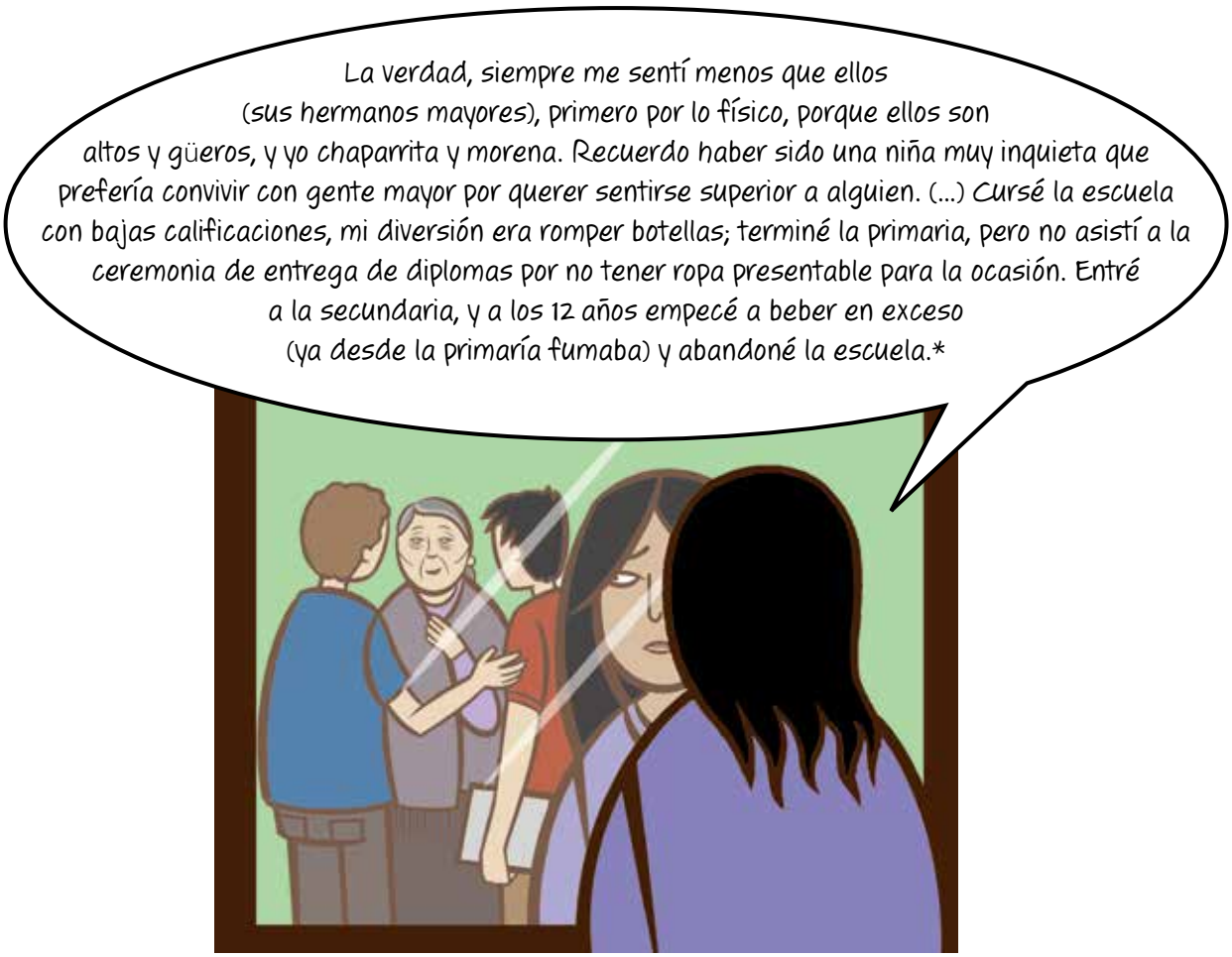
* Bilbao Marcos, F. (2003). Freud: el malestar de la cultura, y amor a las drogas. Cuando en el amor y las drogas se sabe cómo se empieza pero no cómo se termina. *Liberaddictus*, (*70*), 19.

¿Qué efectos pudo tener la mariguana en el comportamiento de Dionisio?

Las jóvenes también pueden sentirse tan mal como Dionisio, como sucede en el siguiente caso, en el que se puede observar cómo el malestar de la protagonista tiene origen en su relación familiar.

Actividad Conozcamos a Paty

Paty cuenta que como su madre trabajaba... creció bajo el cuidado de la abuela, quien no la quiere por "ser morena", y afirma:



* Romero Mendoza, M. y Gómez Castro, C. (2003). La mujer embarazada con problemas de adicciones: consideraciones de género, investigación y tratamiento. *Liberaddictus*, (*75*), 20.

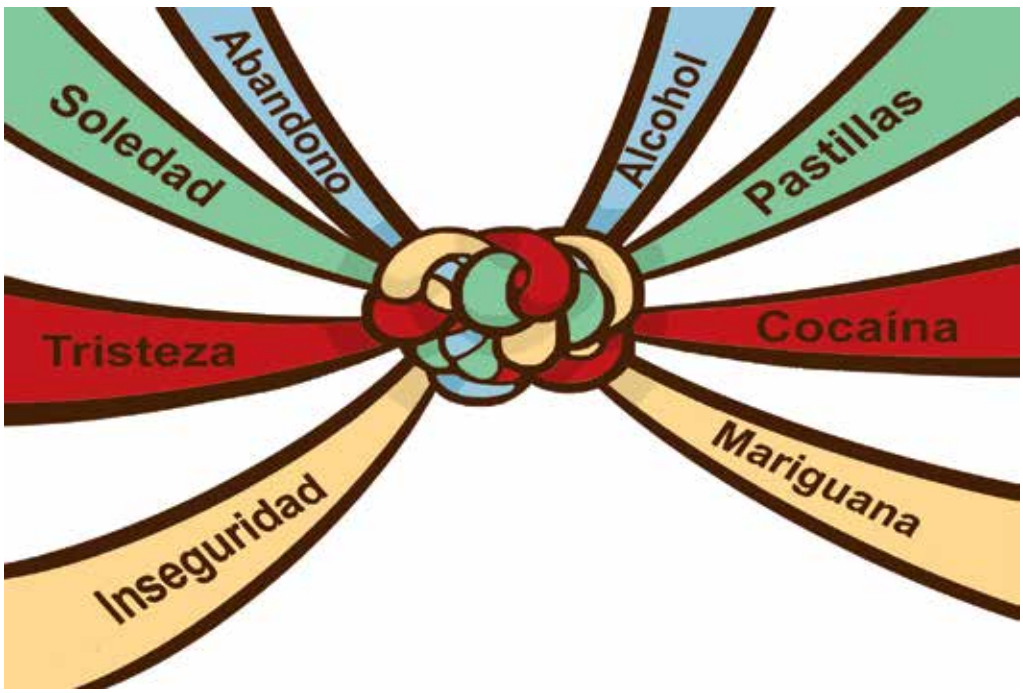
¿Qué era lo positivo que tenía Paty?

¿De qué manera lo que vivió la llevó a entrarle al alcohol y el tabaco?

¿Cómo imaginas que afectó a Paty el consumo de estas drogas?

Dionisio y Paty, como muchas personas, intentaron manejar sus sentimientos desagradables, pero al tratar de hacerlo con ayuda de las drogas obtuvieron un bienestar de corta duración y con resultados contrarios, que los llevaron a convertirse en personas adultas con un problema de dependencia a la droga.

Para muchísimas personas, combinar drogas con sentimientos de abandono, tristeza, soledad, miedo, inseguridad, entre otros, puede volverse un nudo difícil de deshacer, el cual se complica con el desequilibrio químico que



ocasionan las drogas en el cerebro y afecta su organismo y su comportamiento, con lo que empeoran su estado físico, su estado emocional y su relación con las personas que le rodean.

Sentirse como Dionisio y Paty puede pasarle a las personas de cualquier edad, no importa la cantidad de dinero que se tenga, ni las condiciones de vida que tengamos.

¿Para qué nos serviría reconocer que tras un problema de dependencia o adicción puede haber un problema con el manejo de sentimientos y emociones?

¿Cómo se puede ayudar a una persona que vive este tipo de problemas?

Toma en cuenta

Criticar, regañar o sermonear a quien tiene problemas difícilmente sirve de algo; podría ser más útil hacerle saber que nos damos cuenta de su malestar, que nos preocupa y que le podríamos apoyar para que busque ayuda.

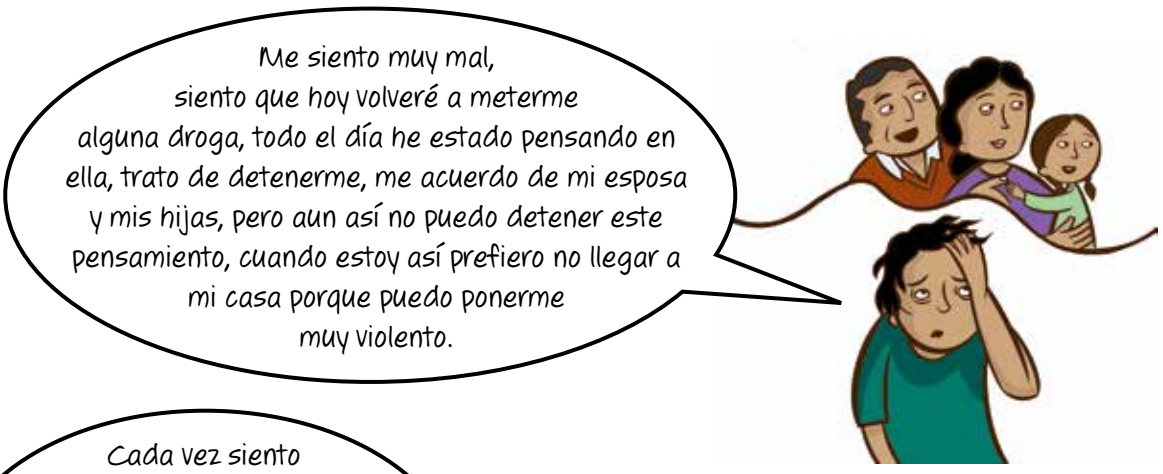
Cuando se toca fondo

Lo que inicia como una forma de resolver problemas o como diversión, puede llevar a muchas personas a vivir una experiencia que acabe con su salud, sus relaciones, su trabajo, su familia o su vida, como sucede en muchos casos con las drogas.

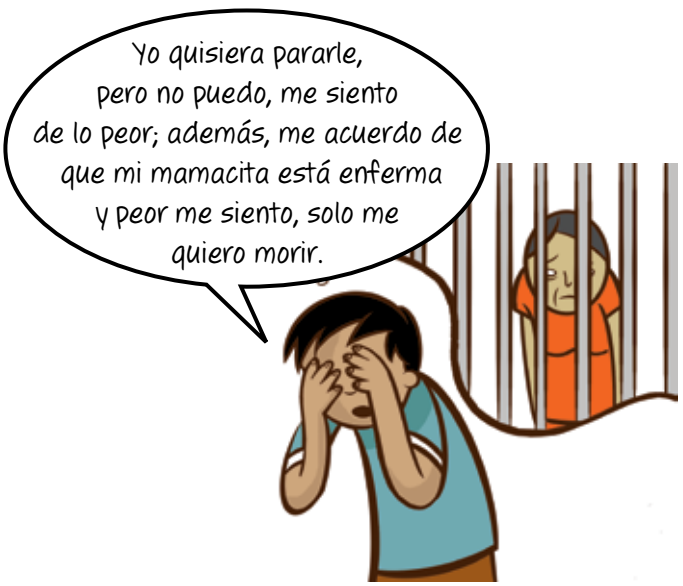
Esto puede ser el final de la carrera que empezamos con el primer consumo y que termina en una adicción, como les sucede a muchos hombres y mujeres, por ejemplo en los siguientes casos.

Actividad Conversando con algunas personas jóvenes

Conoce a continuación cómo han vivido esta experiencia algunos y algunas jóvenes.







¿Por qué no pueden parar de consumir droga?

¿Quién puede entender lo que sienten?

¿Crees que se den cuenta de los sentimientos que los han llevado a esta situación?

¿Por qué?

Si pudieras conversar con ellos y ella, ¿qué les dirías?

Con el tiempo ya no se pueden detener, es como si la droga perdiera su fuerza y necesitaran más. Las personas se pueden sentir saturadas, "empachadas" de alcohol, de tabaco, de mariguana, de inhalables, etcétera, que su cuerpo ya no lo aguanta, que los problemas personales las agobian, y en muchos casos incluso que el siguiente paso es la muerte, ¡y no pueden parar!, porque el grado de dependencia y adaptación del organismo a la sustancia suele ser tan fuerte que la sola idea de dejar la droga resulta intolerable.

Por este camino se llega al límite del dolor físico y emocional, lo que algunos llaman tocar fondo, de donde, en ocasiones, ya no se puede regresar.

Analiza las siguientes frases que mencionan cómo se puede sentir esta experiencia.

Actividad El fondo de la adicción

- La desesperación con fiebre y voz incoherente mientras el aire corta con frialdad el cuerpo.
- La desesperación del silencio de la tarde sin la "amada" sustancia.
- La desesperación de muerte, de auténtica muerte.
- Es el infierno y el vacío de terroríficos ecos que acompañan al adicto durante su tormentosa existencia.*

En este punto de la adicción, a los problemas que ya se tenían, se añaden los trastornos que las sustancias han ocasionado al organismo.

Actividad La vivencia de la adicción

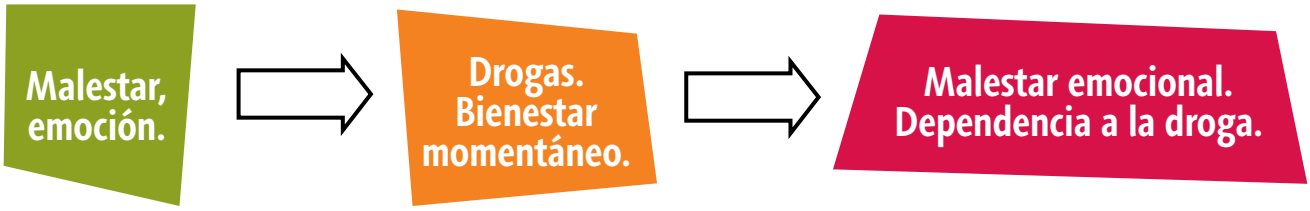
Describe el caso de una persona que haya llegado a este grado de dependencia por el consumo de drogas (si nunca has visto un caso así, busca a alguien que te pueda ayudar a realizar esta actividad).

* Barriguete, A. (2002). *La copa nostra. Psicodinamia de las recaídas en las adicciones* (p. 55). Diana.

¿Cómo afectó la droga la vida de esta persona?

Describe cómo crees que se sentía por haber llegado a este punto.

¿Por qué crees que las personas no se detienen para no llegar a este punto?



La dependencia o adicción es difícil de detener porque se crea una relación física y emocional tan fuerte, que la persona que la vive llega a temer más por dejar la droga que continuar por este camino, lo que además se complica cuando se intenta hacerlo sin el apoyo necesario.

Complementa tu conocimiento sobre este punto, leyendo en tu Revista el artículo "Cuando queremos cambiar, ¡el apoyo es importantísimo!".

En esta lectura se dan algunas recomendaciones que pueden ayudar a las personas que quieren hacer a un lado las drogas. En la siguiente actividad, aplica estos consejos u otros que investigues.

Evidencia de desempeño

Actividad Apliquemos lo aprendido



Alicia:
Dependiente de los inhalables.



Julio:
Empleado,
dependiente del cigarro.



Juan Antonio:
Abogado,
alcohólico.



Mariana:
Estudiante,
dependiente de la mariguana.

Selecciona una o uno de los personajes y escribe una historia en la que cuentes:

- Cómo se inició en el consumo de la droga.
- Cómo fue haciéndose dependiente.
- También menciona qué le dirías para ayudarle.

Título de tu historia:

En muchos casos, cuando se inicia el consumo de drogas se tienen problemas con el manejo de nuestra forma de vida y nuestras relaciones; esta aventura puede terminar en una dependencia o adicción a la droga.

Tomemos en cuenta que siempre podremos cambiar el rumbo de nuestra vida.

Tema 3. Midamos riesgos

Una vez que hemos iniciado el camino del consumo de drogas, ocurre con frecuencia que nos complicamos con un problema mayor. Por eso es importante que nos detengamos a reflexionar si hay señales que nos indiquen que estamos en dificultades.

Propósito

Analizar nuestro nivel de consumo de drogas y las circunstancias que propician que las utilicemos, con el fin de valorar si requerimos ayuda y reflexionar sobre la importancia de buscarla a tiempo.

Te invitamos a escuchar el siguiente podcast para acercarte a este tema.

https://bit.ly/4hbxlEu

Evitemos tocar fondo

¿De qué te serviría conocer tu nivel de consumo de drogas?

De las siguientes opciones, subraya las que respondan la pregunta anterior, o escribe otras que te parezcan más convenientes.

Para saber cuánto más puedo aguantar.
Para que tome medidas y evite riesgos.
Para que solicite ayuda.
Para reconocer si tengo algún problema con su uso.



"Mirar es entender", decía Salvador Dalí, pintor español famoso. Esta frase nos puede ser muy útil en lo que se refiere al consumo de drogas: mirarnos, observar cómo actuamos. Tratar de entender qué papel hemos dado en nuestra vida a las drogas y lo que intentamos resolver con su uso, nos puede ayudar a tomar medidas a tiempo.

SALVADOR DALÍ

¿Qué tan difícil consideras que es buscar ayuda cuando se tiene un problema de drogas?

¿En qué momentos se tendría que pensar en buscar ayuda?

Es importante buscar apoyo antes de llegar a un grado de dependencia, para que no se vuelva demasiado difícil tomar esta decisión, porque la idea de dejar la droga puede ocasionar en la persona tanto sufrimiento que:

- Niegue tener un problema.
- Trate de esconder su adicción.
- Se enoje o desespere cuando se le habla de ello.

Hay que tener presente que, para esa persona, las drogas se han vuelto la única forma de tolerar sentimientos que le ocasionan sufrimiento, por lo cual se va a aferrar a ellas para huir, olvidar o escapar.

Es frecuente que cuando las personas se hunden en el consumo de drogas, las familias se desesperen tanto que los lleven por la fuerza a algún centro de tratamiento, como sucedió con Héctor, de 17 años, quien comenta:



En ese sentido, solo la persona que consume drogas puede tomar la decisión de cambiar. De su necesidad e interés depende el éxito que pueda tenerse; sin embargo, ella misma es el obstáculo a vencer, por su temor a vivir sin la droga y por la dependencia que le ha ocasionado.

¿Por qué este joven no pudo buscar ayuda por su propia cuenta?

* Narváez Robles, J. (24 de marzo de 2004). Los atamos hasta que entienden que es por su bien. *La Jornada*, p. 52.

¿Qué hubiera pasado si su familia no lo hubiera obligado a atenderse?

Tomar la decisión de dejar el consumo de drogas representa un esfuerzo, en muchos casos, casi sobrehumano, pero muchas personas encuentran la fuerza en el cariño que tienen a su familia, otras lo hacen porque no quieren morir; las razones dependerán de lo que valore cada quien.

Menciona otras razones valiosas que pueden ayudar a las personas a tomar la decisión de buscar ayuda para dejar las drogas.

¿Has tenido algún problema que te haga pensar en que tienes que buscar ayuda?

Explica tu respuesta.

El primer paso para dejar una adicción es reconocer que se tiene este problema.

Actividad Los efectos de las drogas

Analiza el siguiente esquema y, con una línea, relaciona los puntos con los que crees que puedes estar teniendo problemas por usar algún tipo de droga (alcohol, tabaco, otras), con la figura del centro, que te estaría representando.

Daños a la salud
- Enfermedades.
- Dependencia.
- Posible muerte.

Dificultades sociales
- Problemas con los amigos o amigas.
- Problemas con la familia.
- Incumplimiento de responsabilidades.

Las drogas me están ocasionando:

Dificultades emocionales
- Ejercer violencia contra mí y contra otras personas.
- Necesitar las drogas para sentirme bien.

Problemas con la ley
- Arrestos.
- Accidentes.
- Encarcelamiento.

También es importante reconocer algunas situaciones que pueden estar favoreciendo nuestro consumo de algún tipo de droga; para ello, realiza el siguiente ejercicio.

Actividad Analicemos nuestro consumo de drogas

Marca con una ✓ las situaciones y la forma en que has consumido algún tipo de droga.

1. Para tolerar sentimientos desagradables.	Ocasionalmente	Con frecuencia	Casi siempre
Cuando sientes tristeza, soledad o angustia.			
Cuando sientes enojo o frustración.			
Cuando sientes culpa.			
2. Para manejar sentimientos agradables.			
Cuando hay que festejar algún éxito.			
Cuando sientes alegría.			
Cuando sientes que todo anda bien en tu vida.			
3. Para tolerar los conflictos.			
Cuando peleas con alguien.			
Cuando sientes humillación, inseguridad o vergüenza.			
Cuando tienes problemas con tu familia.			
4. En situaciones amorosas.			
Cuando alguien te gusta mucho.			
Cuando le gustas mucho a alguien.			
Cuando el ambiente es de inicio de relación.			
5. Por presión social.			
Por no quedar mal con los amigos y/o amigas.			
Por no quedar mal en tu trabajo.			
Por presión de tus familiares.			
6. Para tolerar malestar físico.			
Cuando sientes cansancio o agotamiento.			
Cuando te sientes débil o mal de salud.			
Cuando tienes sueño.			

¡Ojo!

Los puntos 1 a 5 se refieren al manejo de emociones; si utilizas drogas para vivir estas situaciones, es importante que revises cómo manejarlas de otra manera.

Si identificas que tienes problemas con las situaciones del punto 6, considera la posibilidad de acudir a revisión médica, para verificar que no sea algún problema de salud el que te esté llevando al consumo de drogas.

Al terminar, recorta este ejercicio y pégalo en tu Cuaderno de notas personales.

¿De qué manera consideras que realizar esta autoevaluación te puede ayudar a cuidarte?

Por si las dudas, más vale un llamado de atención a tiempo que cien después…

En busca de ayuda

¿A qué institución recurrirías si vivieras un momento de mucha depresión, tristeza o problemas personales?

Si tuvieras un o una familiar con problemas de drogadicción, ¿qué harías para apoyarle?

Si tuvieras algún problema con las drogas, ¿a quién recurrirías para buscar ayuda?

Es importante que conozcamos algunos lugares e instituciones a las que podemos recurrir, lo cual nos será de mucha utilidad si algún día requerimos ayuda para nosotros u otra persona.

Lee en tu Revista el artículo "Por si necesitamos apoyo... lugares a los que podemos acudir", después resuelve la actividad.

Evidencia de desempeño

Actividad Practiquemos la ayuda

Imagina que conoces a una persona que empieza a tener problemas con el uso de drogas y que puedes hacerle alguna recomendación que le ayude; para ello:

Describe qué tipo de droga utiliza y el grado de consumo que puede tener.

Menciona si tiene algún tipo de daño físico.

Añade los problemas familiares, laborales y escolares que puede tener.

Escribe los sentimientos que le pueden atormentar.

Completa las siguientes frases que podrías utilizar para hablar con esta persona.

Sería importante que buscaras…

Me parece que puedes recurrir a alguna institución, como…

Si tienes algún tipo de molestia, podrías…

Yo podría apoyarte para…

Podría ayudarte pensar en un futuro para ti, como…

Como en todo, más vale prevenir que lamentar; si se consumen drogas y si se reconoce que pueden volverse un problema mayor, es importante acercarse a tiempo a algún lugar de atención, cuando todavía podemos tomar decisiones.

Los obstáculos en el camino

Cada persona tiene la capacidad y el derecho de decidir y buscar su propio camino para dejar las drogas, pero hay que tener en cuenta que es importante tratar de resolver aquellos problemas que nos llevaron en un primer momento a buscar la solución en ellas.

Analiza las siguientes situaciones y considera qué puede dificultar la intención de las personas para dejar su consumo de drogas.

1. Cuando el medio familiar no es favorable, porque existe algún tipo de violencia física, verbal o emocional.



2. Cuando las personas con las que vivimos consumen drogas (padre, madre, hermanos, hermanas o amistades).



3. Cuando los padres y las madres cargan a los hijos e hijas con sus problemas, o les asignan papeles que los rebasan: como “ser el hombre de la familia”, “la madre/hermana responsable de los hijos e hijas”.



4. Cuando en la familia se reciben mensajes negativos, se compara constantemente a los hijos e hijas y no se les reconoce por sí mismas o sí mismos.

5. Cuando se tienen problemas como resentimientos, envidias, celos, que nunca se han podido manejar.



Escribe el número de las situaciones que consideras que se padecen con mayor frecuencia.

¿Por qué crees que estas circunstancias pueden dificultar que las personas dejen el consumo de drogas?

Situaciones como estas pueden, por un lado, orillar a las personas al consumo de drogas, y por otro, dificultar dejarlas, como se observa en las siguientes actividades.

Actividad Cuando la familia nos presiona

Analiza el siguiente caso y después contesta las preguntas.

La señora P, es una mujer viuda que se queja constantemente de su salud, de su edad... de que ha tenido que ser padre y madre a la vez y... no obtiene recompensa por parte de sus hijos, principalmente del mayor (que tiene problemas con las drogas), a quien continuamente echa en cara su enfermedad por el hecho de que, a pesar de ser ya un

joven, ella tiene que seguir manteniéndolo y cuidándolo "como si fuera un bebé".



Insistentemente le repite que, como hijo mayor, debería tener un trabajo o una carrera y ser ejemplo para sus hermanos. Pero sucede que cuando este hijo quiere ingresar a la escuela para continuar sus estudios, la madre le dice que no pierda el tiempo, pues bien sabe que no lo va a hacer, que si de verdad quiere ayudarle, mejor se ponga a lavar los trastes o a planchar o a remendar la ropa. Cuando él manifiesta verbalmente su inconformidad, la madre le replica que es un ingrato al levantarle la voz y que debería recordar que si él grita, ella es capaz de gritar más fuerte.*

¿Qué opinión tiene esta señora de su hijo mayor?

¿De qué forma crees que la vida familiar de este joven dificulte que deje las drogas?

¿Qué podría hacer para mejorar su situación familiar?

Revisa en tu Revista el artículo "Por si necesitamos apoyo... lugares a los que podemos acudir", elige la opción que podrías recomendar a este joven para atender su problema y escríbela a continuación.

* Centro de Integración Juvenil. (1996). *Aproximaciones teóricas a la familia del farmacodependiente*. Serie técnica, 2, Perfil Familia, 6ª impresión, p. 20.

Explica por qué opinas que esta opción podría ayudarle.

Las relaciones de pareja también pueden ser muy conflictivas, y provocarnos un grado de tensión que nos haga sentir mal y nos lleve a hundirnos más en los problemas y el consumo de drogas.



Describe un caso de pareja en el que la situación le dificulte a alguno de ellos dejar las drogas.



Revisa nuevamente en tu Revista el artículo "Por si necesitamos apoyo... lugares a los que podemos acudir". ¿Que opción podrías recomendar para este tipo de problemas?

Las relaciones con amistades y/o compañeros o compañeras de trabajo también pueden dificultarnos los intentos de modificar nuestra relación con las drogas.

De las situaciones siguientes, subraya las que consideres que te pueden ocasionar problemas con las drogas.

Fiestas **Reuniones deportivas** **Reuniones de trabajo**

¿Qué podrías hacer para evitar las drogas en esta situación?

En ocasiones, un pequeño cambio en nuestros hábitos, actitudes y forma de reaccionar, puede lograr grandes cambios en nuestra vida.

¿Para qué sirve imaginar los caminos por los cuales puede llevarnos el consumo de drogas?

¿Por qué es importante pensar en caminos que nos alejen del consumo de drogas?

El paso más importante para resolver un problema de drogas es decidirse a:

- Buscar ayuda.
- Dejar de vivir en el sufrimiento.
- Moverse hacia el bienestar.

Atendernos a tiempo nos puede ayudar a evitar "tocar fondo".

Por último, te invitamos a realizar la siguiente actividad, cuyo fin es que apliques lo visto en esta unidad.

Actividad Los caminos de los y las jóvenes

Utiliza los dibujos de la página siguiente, en los que aparecen las experiencias que viven diversas personas jóvenes, para que completes un juego de serpientes y escaleras.

Une las situaciones que viven, por medio del dibujo de una serpiente, si consideras que representan un riesgo, o con una escalera en aquellos casos en los que sean situaciones constructivas para su vida.

Autoevaluación

Cuando el problema es empezar

Contesta las siguientes preguntas. Marca con una ✓ la opción que consideres correcta, o escribe tu respuesta cuando así se requiera, de acuerdo con lo que estudiaste en los temas de esta unidad.

1. Alberto ha empezado a probar el alcohol y otras drogas con sus amigos para saber qué se siente, ¿qué tipo de consumo realiza?

   ☐ *a*) Abuso
   ☐ *b*) Experimental
   ☐ *c*) Adicción

2. ¿Cuáles son las drogas que, se dice, sirven de entrada para el uso de drogas ilegales?

3. Escribe algunos de los riesgos que, para la vida, puede ocasionar el uso de drogas.

4. Menciona algunas medidas para prevenir riesgos por el uso de drogas.

5. ¿Por qué es importante reconocer los problemas que se tratan de resolver o esconder con el uso de drogas legales o ilegales?

6. Menciona algunos problemas que pueden llevar a las personas a consumir drogas y a vivir una adicción.

7. María empieza a sentir que el cigarro se le está convirtiendo en una adicción, ¿cuál opción u opciones le recomiendas?

- ☐ *a*) Asistir a una institución médica para que evalúen su estado de salud.
- ☐ *b*) Dejarlo inmediatamente para evitar mayores problemas.
- ☐ *c*) Buscar un grupo de autoayuda para analizar sus razones.

8. ¿Qué le recomendarías a David, un joven que no sabe cómo resolver el miedo e inseguridad que siente ante las personas, quien en últimas fechas ha empezado a ir a las fiestas y a consumir alcohol para "alivianarse"?

9. Si te dieras cuenta de que puedes llegar a tener problemas con el uso de algún tipo de droga, ¿qué harías?

Hoja de respuestas

1. La respuesta correcta es la **b)**

2. El alcohol y el tabaco.

3. Puedes mencionar la asfixia, atropellamientos, choques, intoxicación, heridas por arma de fuego, entre otras.

4. Puedes mencionar algunas que se ven en tu Libro de las personas jóvenes y adultas: no tomar más de una copa de alcohol cada hora; si vas a consumir alcohol que sea con alimentos, nunca conducir un auto bajo los efectos de drogas, o no subir a él si el chofer lo está, etcétera.

5. Recuerda que en muchos casos las drogas solo son el recurso que se usa para sentimientos y emociones, que tienen que reconocerse y aprender a manejar, para evitar que sigan molestando y dificulten el dejar el consumo de drogas.

6. Puedes mencionar algunos problemas de los que leíste en el artículo "¿Adicción?, ¿vicio?, ¿enfermedad?" de tu Revista, y no dejes de mencionar el manejo de emociones y sentimientos.

7. Las opciones recomendables son la **a)** y la **c)**.

8. Puedes recuperar la información que leíste en tu Revista, y recomendar la asistencia de grupos de autoayuda como Neuróticos Anónimos, Al-Anon, Alcohólicos Anónimos, instituciones como los CIJ o terapias individuales, en donde puedes lograr modificar los sentimientos o afectos hacia uno mismo.

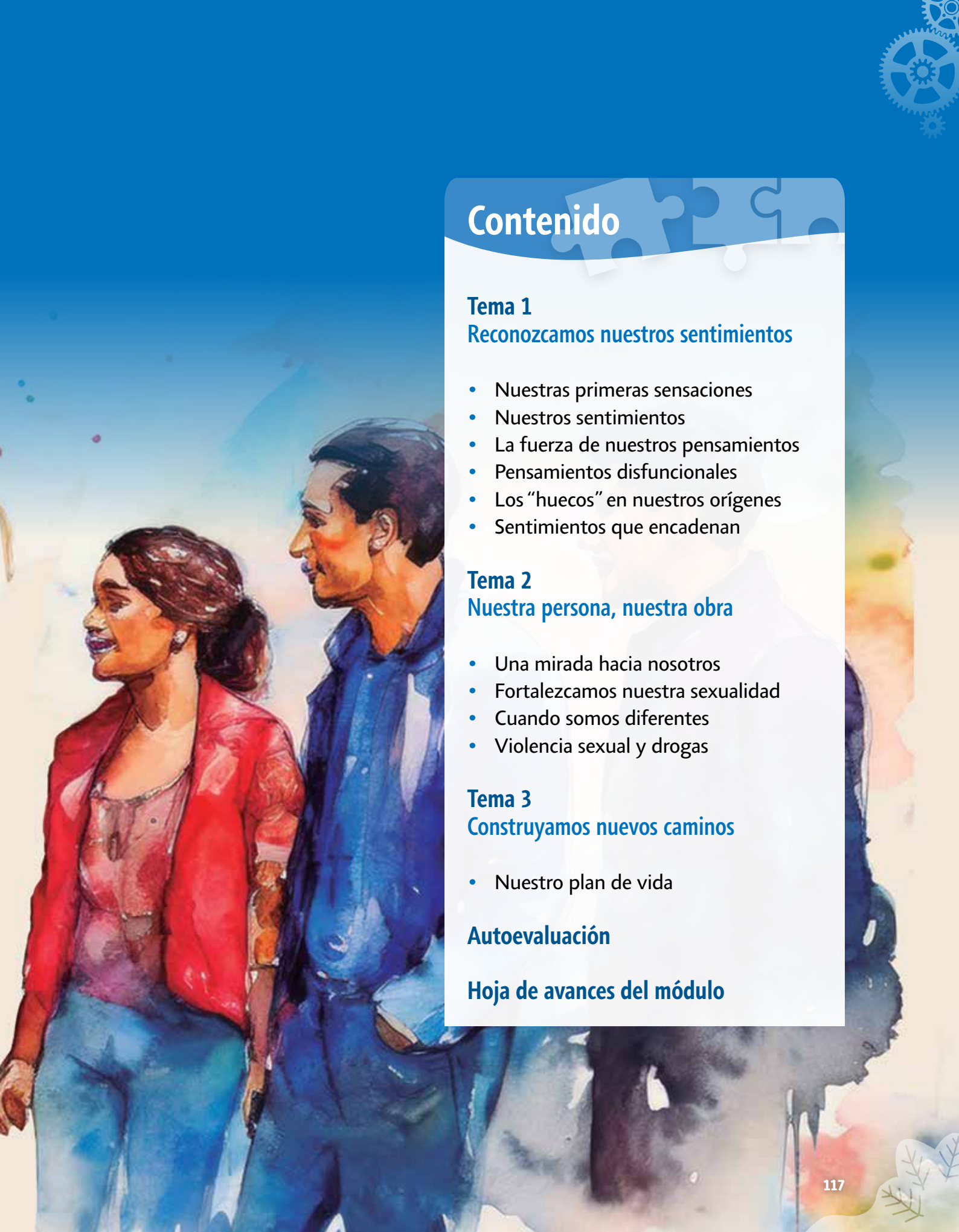
9. La respuesta corresponde a tu opinión personal, pero sería importante que pensaras en una opción que pueda ayudarte a tiempo.

¡Felicitaciones! Ya resolviste más de la mitad del módulo.

Unidad 3

Nuestro mundo interior





Contenido

Tema 1
Reconozcamos nuestros sentimientos

- Nuestras primeras sensaciones
- Nuestros sentimientos
- La fuerza de nuestros pensamientos
- Pensamientos disfuncionales
- Los "huecos" en nuestros orígenes
- Sentimientos que encadenan

Tema 2
Nuestra persona, nuestra obra

- Una mirada hacia nosotros
- Fortalezcamos nuestra sexualidad
- Cuando somos diferentes
- Violencia sexual y drogas

Tema 3
Construyamos nuevos caminos

- Nuestro plan de vida

Autoevaluación

Hoja de avances del módulo

Tema 1. Reconozcamos nuestros sentimientos

En muchos casos, los problemas con el consumo de drogas tienen su origen en emociones, sentimientos y pensamientos que nos hacen estar mal con nuestra persona, y que a su vez afectan nuestras relaciones con otras personas, por lo cual es importante mejorar la opinión que tenemos de nosotros o nosotras y aumentar la autoestima.

Propósito

Reconocer qué son las emociones y los sentimientos, cómo se originan en nuestra infancia, y la forma en que se relacionan con nuestros pensamientos, con el fin de favorecer un proceso de autoconocimiento que nos ayude a eliminar los elementos que nos pueden provocar un desequilibrio emocional.

Nuestras primeras sensaciones

Actividad Sentimos antes de nacer

Observa las siguientes imágenes y escribe qué crees que sienten las y los bebés.







¿Con qué emociones, pensamientos o creencias crees que nacemos?

¿Cómo piensas que se van formando nuestras emociones y sentimientos?



Los seres humanos, desde que estamos en el vientre de nuestra madre, empezamos a vivir las sensaciones que nos produce el contacto con ella y con el medio ambiente; todavía no tenemos posibilidad de entender, solo reaccionamos a sensaciones de bienestar o malestar.

Así se va formando nuestra manera de sentir, actuar y responder a lo que nos gusta y a lo que no nos gusta: es el inicio de nuestra vida emocional.

Se le llama *emoción* a la forma en que reaccionamos ante lo que sentimos, lo mismo puede ser de bienestar, como de malestar.

Actividad Identifiquemos emociones

Escribe el significado de las siguientes emociones; para ello, puedes ayudarte de un diccionario. También dibuja el rostro con el que las imaginas. Disfrútalo.

Alegría	Tristeza

Miedo	Enojo

Estas emociones son lo que "sentimos" en las situaciones agradables o desagradables que vivimos y que, en combinación con nuestras necesidades, nos llevan a actuar. Tienen la particularidad de ser una respuesta ante situaciones externas, la cual nuestro cerebro produce automáticamente como reacción o comportamiento, con una participación importante de todos los sistemas del cuerpo, y que en gran medida no pasa por el análisis y la reflexión; sin embargo, la intensidad con que se viven depende de cada persona.

Podemos notar la presencia de nuestras emociones por algunas manifestaciones externas, como palidez, sonrojo, sonrisa, parpadeo, sudoración, agitación, mareo, alteración en la respiración, ceguera momentánea o impulso a la huida.



En el cuerpo se pueden sentir o producir alteraciones, algunas de las más frecuentes se mencionan a continuación. Léelas con atención y marca con una ✓ aquellas que hayas sentido alguna vez.

- ☐ Aceleración de los latidos del corazón y del pulso, elevación o disminución de la presión sanguínea.
- ☐ Secreción de adrenalina, que nos alerta y prepara para la acción.
- ☐ Tensión en el abdomen, principalmente en el sistema digestivo.
- ☐ Alteraciones de la respiración.
- ☐ Alteración en el funcionamiento de las glándulas del cuerpo; por ejemplo, las que producen el sudor.
- ☐ Alteración de los sentidos: visión, audición, habla.
- ☐ Alteración del autocontrol.
- ☐ Alteración de los músculos del cuerpo: cara, brazos, piernas.

Describe alguna experiencia en la que hayas tenido alguna de estas reacciones.

¿Para qué crees que nos sirven las emociones?

¿Cómo seríamos si no tuviéramos emociones?

Selecciona la opción en donde consideres que tienen su origen las emociones.

- ☐ *a*) En los brazos y piernas.
- ☐ *b*) En la sangre.
- ☐ *c*) En el cerebro.
- ☐ *d*) En el habla.

Las emociones son la respuesta que produce el cerebro ante lo que sentimos en nuestro propio cuerpo y ante el mundo exterior. Por ejemplo, un estímulo que penetra a través de la vista se convierte en lenguaje del cerebro, se analizan las características de la información y se relaciona con la almacenada en la memoria, con nuestros valores, sentimientos, conocimientos, y se prepara una respuesta.

Sin embargo, esta comunicación no es tan simple, ya que el estímulo va a afectar también otras zonas del cerebro que producen respuestas más rápidas y que da lugar a aquellas reacciones impulsivas e incontrolables, es decir, al actuar sin pensar.

Por esta razón, es importante dar tiempo a nuestro cerebro de preparar una respuesta reflexiva ante situaciones imprevistas o estresantes, algunas de las más conocidas son:

- Jalar aire y retenerlo algunos segundos en el pecho.
- Contar hasta 10.
- Hacernos preguntas simples para ganar tiempo y aclarar la mente.

Evidencia de desempeño

Actividad Siento, luego actúo

Lee las siguientes situaciones, ponte en el lugar de cada personaje y describe las respuestas que daría en cada situación.

Situación	Actuar sin pensar	Pensar, luego actuar
Mario se enojó porque otro conductor le tocó groseramente el claxon.		
Julia está muy enojada porque su vecina está haciendo ruido y es muy noche.		
La jefa de Antonio le está llamando la atención muy enojada, porque él se equivocó en el trabajo.		

Entre otras cosas, las emociones nos permiten:



- Disfrutar de las cosas agradables de la vida.
- Poner límites a los demás.
- Rechazar lo que no nos conviene.
- Huir ante el peligro.

Realiza el siguiente ejercicio para que reconozcas cómo vives cada día tus emociones.

Actividad Reconozcamos nuestras emociones

Durante esta semana o la próxima, marca en el siguiente cuadro con una ✓ las emociones que sientas cada día.

Nota: mientras terminas el llenado, puedes continuar trabajando con tu libro.

	Alegría	Miedo	Enojo	Tristeza	Otras (*anótalas*)
Lunes					
Martes					
Miércoles					
Jueves					
Viernes					
Sábado					
Domingo					
Totales					

Después de esta semana, suma las ✓ de cada columna y contesta las preguntas.

¿Cuál fue la emoción que más presente estuvo en tu vida durante la semana?

¿Cuál fue la emoción menos presente?

¿Cuál es la que más te gustaría estimular?

¿Qué emoción te ocasionó problemas?

Recorta el ejercicio y pégalo en tu Cuaderno de notas personales.

¡Ojo!

Las emociones se hacen presentes en la vida en cada segundo, por eso es importante darle tiempo a nuestro cerebro para pensar.

Las emociones son parte nuestra, hay que educarlas como si fueran nuestro niño o niña interior, que se asusta, se enoja, se pone tan contento, que nos cuesta trabajo mantener bajo control.

En esta tarea de educación de nuestras emociones puede ayudarnos el siguiente ejercicio:

- Respirar hondo, y darnos tiempo para pensar.
- Sentir cómo actúa la emoción en nuestro cuerpo, cómo se siente en nuestra cabeza, en nuestro abdomen, en las manos, etcétera.
- Pensar en nuestras emociones como si tuvieran cuerpo, color, olor. Hay quienes recomiendan imaginarlas con una forma simpática.

Observa cómo lo practican algunas personas.





Es posible aprender a reconocer nuestras emociones, las que nos gustan y las que nos disgustan; a no pelearnos con ellas, a verlas como acompañantes que hay que conocer y manejar sin que ellas nos manejen.

Actividad Pensemos en nuestras emociones

Piensa en la emoción que más te cueste manejar (alegría, enojo, miedo, tristeza), y trata de darle una forma que te guste y de ponerte en comunicación con ella.

Emoción	Forma que le darías	Habla con tu emoción, de cómo te sientes con ella

¿Para qué te puede servir aprender a conocer y manejar tus emociones?

Conocer y manejar nuestras emociones evita que ellas nos manejen y nos causen problemas.

Recorta este ejercicio y pégalo en tu Cuaderno de notas personales.

Nuestros sentimientos

Poco a poco vamos a ir relacionando nuestras primeras emociones con las personas que nos acompañan y con las situaciones que vivimos, dando lugar a nuestros sentimientos.

Actividad Reconociendo sentimientos

Analiza cada imagen y escribe qué crees que sienten los niños y las niñas.

Estos ejemplos pueden ayudar a comprender que un sentimiento va a formarse con lo que aprendemos de las personas con las que crecemos y en el medio en el que nos desarrollamos; representan sensaciones profundas más controlables que una emoción, porque pasan por valoraciones y análisis que favorecen la reflexión.

Nuestra familia es el primer ambiente en el que vivimos los sentimientos más fuertes de nuestra vida.

¿Cuáles consideras que son los sentimientos más fuertes que vivimos en la infancia?

Desde que nacemos vamos adquiriendo experiencias a través de lo que sentimos, y muy pronto nos vamos volviendo expertos en sentimientos. La relación con la familia es nuestra escuela básica de sentimientos, la que nos va a servir de modelo para nuestras relaciones futuras.

Para las niñas y los niños, la persona que les otorga los primeros cuidados representa la referencia para tener seguridad y conocer el mundo, ya que aun cuando no fuera un niño o una niña aceptado o querido, es la única referencia que conoce.

¿Qué imaginas que siente un niño o niña cuando empieza a conocer el mundo?

¿Qué sentimientos crees que puede tener un niño o niña cuando no se siente seguro, protegido o aceptado?

Cuando no se cubre adecuadamente la necesidad de seguridad en las primeras etapas de vida, se pueden generar miedos y temores que se manifiestan en nuestros comportamientos. En algunos casos, esta carencia puede ser tan profunda que se busque satisfacerla a través del consumo de drogas.

Actividad Seguridad que encadena

Observa las siguientes frases y escribe cómo se relacionan con esta necesidad infantil de seguridad.

Me da miedo cambiar de trabajo, siento que no puedo.

Prefiero seguir en mi relación de pareja, no puedo arriesgarme con otra persona.

No puedo vivir sin droga.

El camino de la independencia inicia en nuestra infancia, cuando nos atrevemos a caminar, a desprendernos de la seguridad de quienes nos cuidaron; cuando aprendemos a convivir con otras personas y a reconocer nuestras propias capacidades.

En este camino, unos de los primeros afectos que debemos aprender a manejar es el que se tiene con la madre y/o el padre o de quien o quienes hayan hecho esta función; este representa el primer reto que tenemos en la vida, pues significa reconocer que no somos parte o posesión de ellos o ellas, que somos una persona diferente, lo cual no quiere decir que se les deje de querer, sino aprender a no depender y vivir atados a estos primeros vínculos, y aprender a sentirse segura o seguro consigo, con nuestras propias fuerzas.

Este primer paso por ser independientes no es fácil para nadie a pesar de su importancia, aquí es donde entran en juego las relaciones que se establecen con los hermanos y hermanas, así como con otras personas con las que se convive, ya que favorecen que los niños y niñas encuentren la seguridad y la fuerza en alguien más.



Actividad Nuestros sentimientos infantiles

Une con una línea a los personajes de la izquierda con los sentimientos que crees que se relacionan con ellos, como si jugaras "Tripas de gato". Puedes cambiar los personajes y poner los que fueron importantes para ti.

Padre

Madre

Hermanos

Hermanas

impotencia
amor
solidaridad
desconfianza
odio
tristeza
indiferencia
cariño
simpatía
rivalidad
enojo
rebeldía
celos
afecto
alegría
ternura
resentimiento

¿Por qué se tienen celos de la pareja de la madre o la del padre?

¿Qué se puede aprender con las hermanas y los hermanos?

¿Qué otras personas son importantes en la infancia?, ¿por qué?

En estas relaciones se van a ir formando nuestros primeros sentimientos, que van a ser tan fuertes que parte de nuestra educación va a ser aprender a manejarlos; por ejemplo, la forma de amor que aprendimos, los celos, la rivalidad, el compañerismo.

Actividad El camino de la independencia

A continuación, dibuja o escribe el camino que has seguido desde tu primera infancia para volverte una persona independiente. Si te es posible, utiliza fotografías.

No olvides pegar este ejercicio en tu Cuaderno de notas personales.

Algunos de los sentimientos que se forman en la infancia pueden ser tan destructivos que nos "persiguen" y afectan incluso toda la vida, como la envidia, la rivalidad, los celos, y que llevan a muchas personas a buscar en las drogas una forma de mejorar su actuar, lo cual no solo no resuelve sus inseguridades, sino que les crea mayores problemas.

En ese sentido, es importante reconocer el origen de nuestros sentimientos, de esta manera podemos identificar los que nos crean problemas, para evitar que interfieran en nuestra vida actual, así como reforzar los que nos son útiles.

Actividad Un nuevo retrato de nuestra familia



Realiza una nueva reflexión sobre tu familia y de lo que aprendiste con ella:

- Piensa en mamá, papá o en quien o quienes hayan cumplido esta tarea; lo que les aprendiste, lo que te gusta o disgusta de su forma de ser, lo que sabes de ellos o ellas.
- Piensa en tus hermanas o hermanos (si los tuviste); en la relación que tuvieron, en lo que sentiste hacia ellas o ellos: afecto, celos, rivalidad.
- También en familiares que hayan sido importantes en tu infancia.



Llena el cuadro que aparece a continuación, recórtalo y pégalo en tu Cuaderno de notas personales.

Familiar	Cómo lo veía de niño/niña y cómo lo veo ahora	Lo que aprendí a su lado
Padre		
Madre		
Hermanos y hermanas		
Otros u otras familiares		

¿Cómo cambió tu visión de la familia de cuando eras niño o niña al momento actual?

Reconocer lo que aprendimos con nuestra familia nos permite conocernos más y reconocer lo que queremos cambiar. Esto es muy importante porque puede evitar que nos lastimemos, como le sucede al joven del siguiente caso:

Evidencia de desempeño

Actividad Sentimientos disfuncionales

José Luis es un joven de 13 años que ha vivido solo con su madre. Ella lo cuida mucho, pero ahora que él ha crecido, siente que su madre no lo deja crecer y lo ahoga con sus cuidados, por lo que ha empezado a pelear con ella. También siente que su padre tiene la culpa de sus problemas porque se alejó cuando él era muy pequeño. Se siente tan enojado y tan presionado, que dejó la escuela y ha empezado a emborracharse y a consumir drogas que le regala un amigo.



¿Cómo imaginas que va a continuar la historia de José Luis?

¿Cómo crees que podría cambiar la relación con su madre?

¿Qué aprendió de su madre, que le pueda ayudar en este momento?

Cuando sentimos que no hay salida en la vida, cuando nuestros sentimientos nos pueden hacer daño, es importante acercarnos a las personas que nos ayuden a encontrar una salida para construirnos un nuevo camino. Esto es muy importante, porque en ocasiones las amistades nos van a ofrecer el camino de la droga para hacernos sentir bien, con lo cual nuestros problemas no solo no se van a resolver, sino que se van a complicar.



Menciona a quién puedes recurrir para que te apoye en momentos de dudas o problemas importantes:

La fuerza de nuestros pensamientos

Dialoga con algunos jóvenes sobre la siguiente plática y responde lo que se te pide.



¿Qué opinas de lo que comentan estos jóvenes?

¿Qué crees que son esas voces de las que hablan?



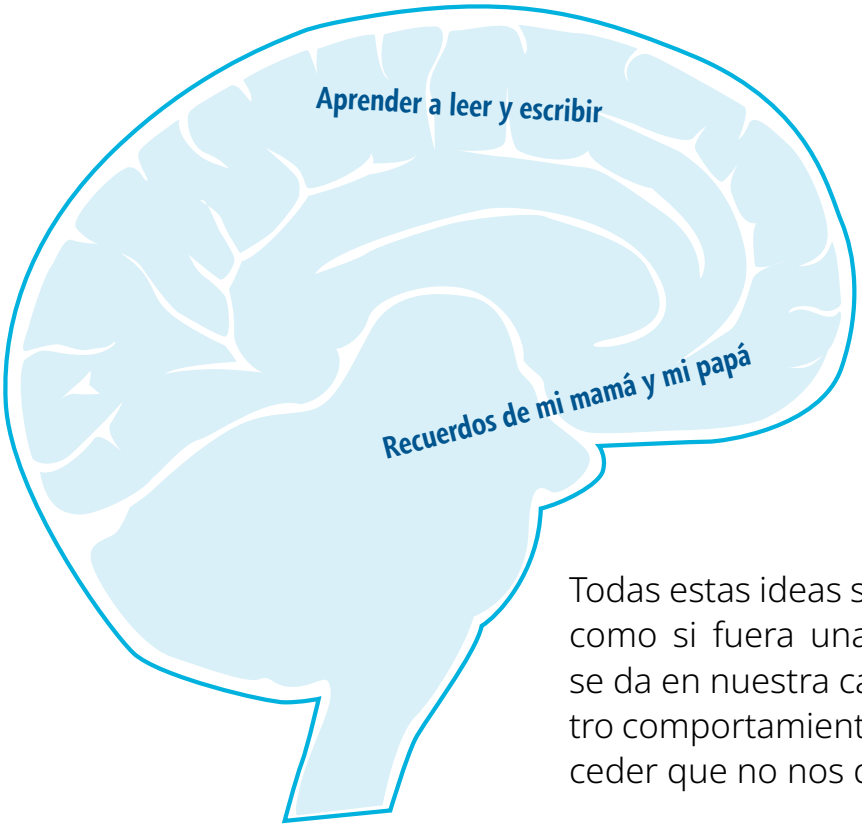
Algunas personas, más que otras, detectamos las voces de nuestros pensamientos, unas lo relacionan con lo que se suele llamar "buena conciencia", o "mala conciencia", y hasta hay caricaturas en las que se muestra a una persona con cara de sorpresa, que tiene a un lado a un diablo que la "mal aconseja", y del otro, un ángel que la "bien aconseja".

En realidad, lo que "escuchamos" son los pensamientos e ideas que hemos construido a lo largo de la vida, producto de las experiencias con las personas y en nuestro medio, y que son la expresión, entre otras cosas, de:

- Nuestras necesidades fisiológicas como de alimentación, descanso y sexuales.
- Nuestras emociones: enojo, alegría, tristeza, celos, amor.
- Lo que pensamos de nosotras o nosotros, quiénes creemos que somos, lo que consideramos que valemos.
- Las reglas que nos han enseñado. Lo que está permitido, lo correcto.
- Lo que aprendimos que está prohibido, lo que consideramos que no debemos hacer.
- Lo que hemos aprendido que son nuestras responsabilidades y obligaciones.

Actividad Nuestro archivero de recuerdos

Escribe a continuación algunos de los pensamientos, recuerdos, ideas y aprendizajes que has almacenado en tu memoria. Observa el ejemplo.



Todas estas ideas se mezclan día a día, como si fuera una conversación que se da en nuestra cabeza y dirige nuestro comportamiento, aunque suele suceder que no nos demos cuenta.

Analiza la siguiente frase y explica qué se quiere decir con ella.

> "La vida de una persona es lo que sus pensamientos hacen de ella".
>
> Marco Aurelio

¿Qué es lo que tus pensamientos han hecho de ti?



Nuestros pensamientos pueden hacernos sentir bien o mal con nosotras o nosotros mismos, o con quienes nos relacionamos, y hacernos ver la vida en forma optimista o pesimista, fácil o difícil.

Del acuerdo que haya en este diálogo depende la forma de actuar y comportarnos; por ejemplo, si nuestras ideas están de acuerdo, seguramente nuestros pensamientos van a hacernos sentir tranquilos. Observa cómo lo vive el personaje en el siguiente ejemplo:

Guillermo recibe una invitación por parte de una joven que a él le interesa mucho, esto lo pone de buen humor.

Escribe los pensamientos que puede tener Guillermo sobre esta invitación.

¿Cómo se siente Guillermo por esta invitación?

Pero si nuestras necesidades, nuestros valores, nuestros compromisos entran en contradicción, nuestra cabeza puede llenarse de pensamientos que nos inquieten, que se vuelvan como una pelea entre pesos pesados, que nos robe energía, y hasta nos cause sensaciones desagradables. Observa cómo lo vivió Guillermo.

Poco antes de salir a su cita, a Guillermo lo llamaron urgentemente para pedirle que se quedara a trabajar tiempo extra, así que dejó plantada a su amiga.

Actividad Asesoremos a Guillermo

Escribe a continuación los pensamientos que pudieron surgir en Guillermo.

Pensamientos de Guillermo	
Sobre su amiga	**Sobre su trabajo**

Trata de describir el estado de ánimo de Guillermo:

Reconocer nuestros pensamientos y darnos cuenta de cómo alteran nuestro carácter y nuestro comportamiento es el primer paso para conocer nuestro actuar y aprender a negociar y a buscar la manera de controlarlos.

¿Qué pensamientos favorecen que una persona se sienta bien consigo misma?

¿Qué pensamientos pueden hacer que alguien se sienta mal consigo mismo?

Los pensamientos son como historias que circulan en nuestra cabeza y se formaron con lo que hemos aprendido en la vida, como si con cada experiencia que vivimos se hiciera una carta que se archiva en nuestra memoria, que contiene información, imágenes con olor, sabor, sensaciones de nuestro cuerpo, sentimientos, entre otros.

Estas cartas contienen historias agradables, simpáticas, tristes, desagradables, mentirosas, dependiendo de la experiencia que las originó.



Todas estas historias quedan guardadas para siempre en nuestra memoria e influyen en la vida diaria, se hacen presentes como pensamientos o recuerdos y se mezclan con experiencias actuales.

Actividad Nuestro archivo de experiencias

Dibuja algún recuerdo que tengas sobre una experiencia muy agradable que te produzca pensamientos alegres.

Mi recuerdo favorito

Las personas, de cualquier sexo, creencia, edad o situación económica, hemos vivido experiencias desagradables, pero también experiencias maravillosas que nos han ayudado a ser quienes somos. Usémoslas para protegernos.

Pensamientos disfuncionales

En nuestra memoria quedan guardadas también experiencias negativas que pueden surgir ante algún suceso que vivamos, una persona, un olor, un ruido o incluso por sueños, y convertirse en pensamientos tristes, molestos, negativos.

Describe algunos pensamientos que consideres que pueden afectar negativamente la vida de las personas.

Algunos ejemplos de pensamientos disfuncionales pueden ser: considerarse culpable, mala persona, rechazada o no querida, y pueden funcionar como órdenes que van a guiar nuestro comportamiento.

Actividad Revisemos nuestra programación

A continuación se presentan los más frecuentes. Analízalos y escribe cómo se comportaría alguien que los tuviera.

Pensamientos disfuncionales	Comportamiento que puede producir
No merezco que me amen.	Podemos sentirnos tan mal que mostremos agresividad o timidez y logremos que sea difícil que nos amen.
Me siento inferior a los demás.	
Me siento culpable con frecuencia.	
Soy una mala persona, no merezco nada bueno.	
Todo el mundo me va a abandonar.	

¡Cuidado!

Cuando nos relacionamos de esta manera, podemos:

- Evitar ser amados.
- Destruir nuestros logros o evitar que nos salgan bien las cosas.
- Creer que solo a los demás les va bien.
- Rechazar a quien se nos acerca.
- Ser muy duros con nosotros o nosotras.
- Aislarnos y escondernos en la soledad, el enojo, la tristeza.
- Ponernos en riesgo con el uso de drogas.

Una forma de contrarrestar los pensamientos disfuncionales, es por medio de recuerdos o ideas positivas, que puedes practicar con el siguiente ejercicio.

Actividad Transformemos nuestros pensamientos

Piensa en un recuerdo agradable	
De un olor	
De un sueño	
De una persona	
De ti mismo o misma	





Todos podemos tener pensamientos que nos hagan sentir mal en algún momento y hasta tener problemas por esta razón, pero pueden volverse tan fuertes, que sintamos que nos persiguen, que no nos dejan en paz, incluso llevar a consecuencias más graves, como el consumo de drogas y el suicidio.

Si en algún momento llegas a sentirte tan mal, rápidamente busca una historia en tu memoria o un pensamiento positivo sobre ti y no dudes en buscar ayuda con alguien de tu confianza.

Actividad Mi recuerdo favorito

En tu Cuaderno de notas personales:

- Escribe o dibuja un pensamiento o un recuerdo que consideres que es el más bonito o importante de tu vida y tenlo presente para los momentos malos.
- También toma nota de los siguientes teléfonos, en los que puedes obtener asesoría psicológica sin llegar a vivir un mal rato emocional.

Línea de la vida: 800 911 2000
LOCATEL (Ciudad de México): (55) 56 58 11 11 o *03 11

Para tu conocimiento…

En nuestro país, en el año 2023 se registraron 8,837 suicidios. La mayor proporción se presentó en el grupo de 10 a 19 años, en el caso de las mujeres, y a partir de los 20 años en el caso de los hombres, como se observa en la gráfica.

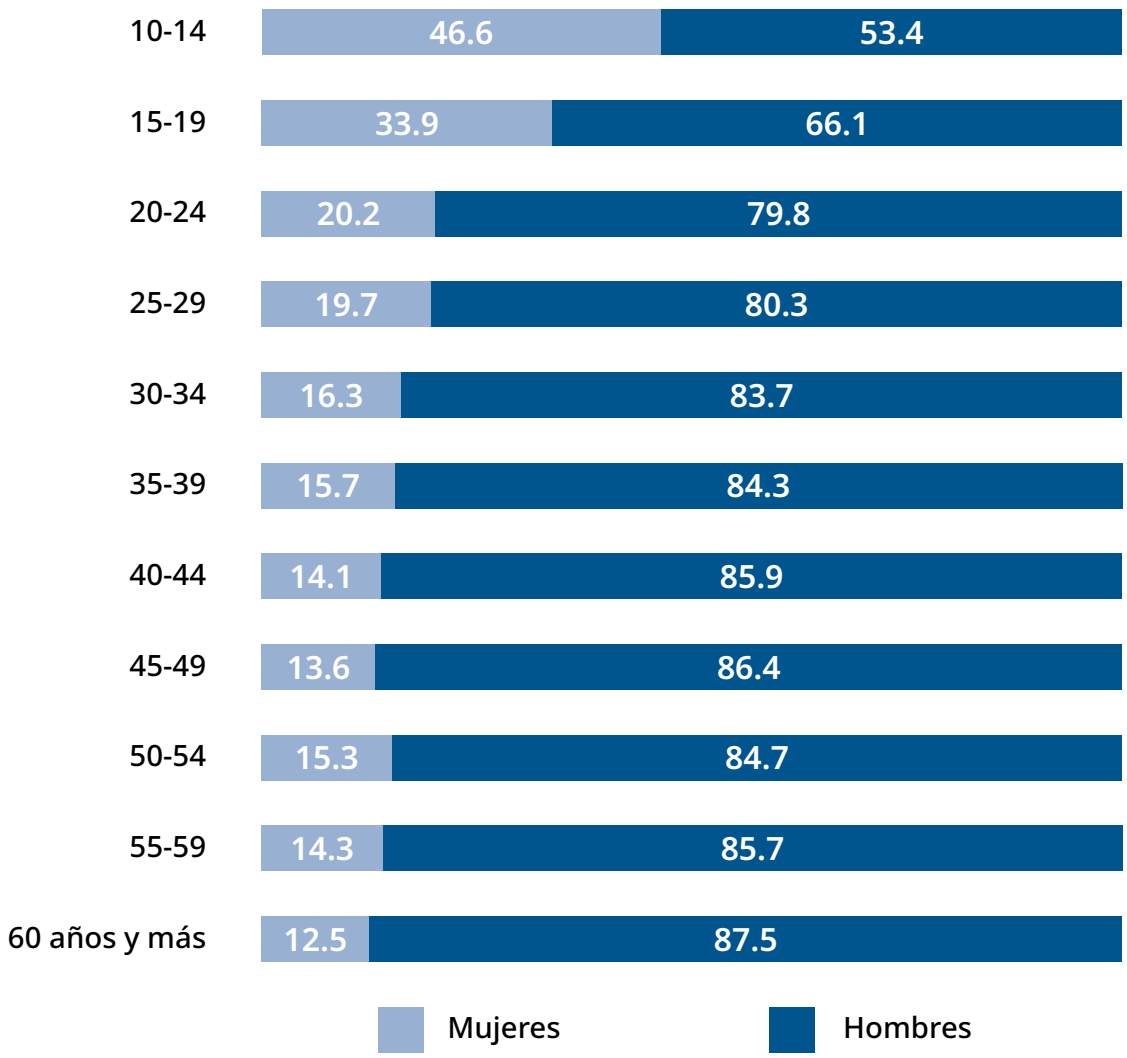
De cada 100 casos, 81 fueron llevados a cabo por hombres, y 19 por mujeres. Sin embargo, la prevalencia de ideación e intento de suicidio es mayor en mujeres.

Las principales causas se relacionan con el padecimiento de una enfermedad mental o crónica, consumo de sustancias, pertenencia a grupos de alta vulnerabilidad (por ejemplo, personas de la diversidad sexual: LGBTTTIQA+*, personas que viven con VIH-SIDA), o que han sido desencadenados por la pérdida de una persona querida, ruptura de pareja, problemas económicos, entre otros.**

* LGBTTTIQA+: Lésbico, gay, bisexual, transgénero, transexual, travesti, intersexual, queer, asexuales y otras identidades.

** INEGI. (2024). Estadísticas a Propósito del Día Mundial para la Prevención del Suicidio. https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2024/EAP_Suicidio24.pdf

Suicidios por grupo de edad, según sexo
2023*
(Distribuciones porcentuales)



* Instituto Mexicano del Seguro Social. (2022). Hablemos de suicidio. Hablemos de suicidio. https://www.gob.mx/imss/articulos/hablemos-de-suicidio#documentos

¿Qué factores podrían explicar que las niñas y mujeres adolescentes presentan la mayor proporción de suicidios dentro del grupo de las mujeres?

¿Por qué crees que las mujeres tienen más ideas e intentos de suicidio, pero los hombres son quienes lo consuman más?

¿Por qué piensas que el mayor porcentaje de suicidios de hombres está en el grupo de 60 años y más?

¿Por qué crees que hay más mortalidad masculina en cada uno de los grupos de edad?

¿De qué manera los estereotipos de género podrían aumentar el riesgo de suicidio?

Algunas de estas ideas pueden ser producto de un tipo de educación estereotipada, en la que:

Los hombres	Las mujeres
Tienen que ocultar, callar y negar sentimientos que los muestren "débiles".	Nacieron para servir a los demás antes que a ellas mismas.
Solo lo son si pueden mantener a una familia.	Solo lo son si son madres.
Solo son aceptados amorosa y sexualmente por los bienes materiales que tienen.	Solo deben aceptar a un hombre si aporta bienes materiales.
Deben dominar y controlar a las mujeres.	Deben ser obedientes y no mostrar inteligencia.

¿Qué ventajas o desventajas tiene para los hombres este tipo de educación?

¿Qué ventajas o desventajas tiene para las mujeres este tipo de educación?

¿Qué pasa cuando no cumplimos lo que se nos inculcó a través de la educación que recibimos?

¿Por qué crees que estas ideas pueden ser tan fuertes como para ocasionarnos tanto daño?

¿En qué momentos crees que se formaron estas ideas?

En muchos casos, estas ideas las aprendimos de las personas con quienes convivimos cuando éramos infantes, ideas que predominaban en ese momento pero que ya no se adecuan a lo que vivimos en la actualidad; por ello es importante que las reflexionemos, las revisemos de nuevo y nos pongamos al día.

Actividad Actualicemos nuestros valores

A continuación, escribe un inventario o recuento de lo que te enseñaron en tu casa, en tu familia. Recórtalo y pégalo en tu Cuaderno de notas personales.

Lo que esperaban de ti como hombre o mujer.	Lo que tú eres y quieres ser como hombre o mujer.
Lo que querían que lograras.	Lo que has hecho de tu vida y por lo que te quieres esforzar.
Lo que no querían que hicieras.	Lo que consideras correcto para tu vida actual.

Revisemos nuestras ideas para identificar las que nos puedan llevar a querer destruirnos.

Los "huecos" en nuestros orígenes

Analiza las siguientes frases y contesta las preguntas:

Yo nunca conocí a mi padre.
Mi madre nos abandonó.
Yo creo que mis padres nunca se quisieron.

¿Qué sentimientos pueden tener estas personas hacia sus padres ausentes?

Es frecuente que los padres se separen y los hijos e hijas no los volvamos a ver, o que no tengamos siquiera la posibilidad de conocerlos o de saber de ellos, con lo cual queda una especie de "hueco" en nuestra memoria y en nuestro corazón.



¡Ojo!

En ocasiones, se busca en la droga la forma de aceptar la soledad o el enojo que dejan estas ausencias.

¿Qué puede suceder cuando se trata de llenar con la droga estos huecos?

¿Con qué podemos llenar los "huecos" que dejan estas ausencias, sin usar drogas?

Ante esta necesidad, algunas personas han optado por emprender la búsqueda de sus padres, como sucede en las historias siguientes.

Actividad En busca de nuestros padres



El caso de José Luis

José Luis nunca conoció a su padre, quien se fue cuando su madre estaba embarazada.

Él recuerda haberlo necesitado mucho. Cuando creció escribió cartas a los lugares donde sabía que había trabajado y a instituciones que le pudieran ayudar; sin embargo, no logró encontrarlo.

José Luis no se dio por vencido; empezó a investigar quién lo había conocido, aunque nunca logró que nadie le hablara de él, ni su madre. No obstante, el esfuerzo que hizo le ayudó a sentirse mejor con él mismo.



El caso de Adriana

Adriana creció con su padre y con su hermano; desde pequeña le contaron que su madre había muerto, pero cuando creció, su padre le contó que su madre se había ido y él no había tenido más noticias de ella.

Entonces se dedicó a buscar a su madre; después de algunos fracasos, logró encontrarla. Supo que se había vuelto a casar y que tenía otros hijos.

Adriana se armó de valor y habló con ella, decidió no discutir ni reclamarle nada, se dedicó a tratar de conocerla.

¿De qué le sirvió a José Luis la investigación que hizo?

¿Qué logró Adriana con su búsqueda?

Aun cuando no hayamos conocido a nuestros padres, no hay que olvidar que todos tenemos un padre y una madre biológicos: que somos su herencia, están presentes en nuestra vida, en el color de nuestro cabello, en nuestros ojos, en nuestras manos, incluso en lo que hemos llegado a ser, por lo que podemos decir que les tenemos o tuvimos, y podemos imaginarlos, evocarlos, como se hace en el poema siguiente.

Madre Esencia, Padre Esencia, ¿dónde estás?
En el cielo, en el bosque oí tu son.
¿Qué he de darte? ¿Qué nombrarte? ¿Qué soy yo?*

(Fragmento)

Actividad Nuestra persona, nuestra herencia

Trata de construir una imagen de tu padre y tu madre, que guardes en algún rincón de tu memoria; para ello escribe en tu Cuaderno de notas personales:

- Lo que te dieron y te ha ayudado en la vida y quieres conservar.
- Lo que no te gustó recibir de el o ella y que no quieres en tu vida.
- Cómo puedes ser mejor que ella y él.

* Capek, N. (s. f.). Comunión de las flores.

Ahora que ya crecimos, tenemos nuestro destino en las manos y la tarea de ser nuestro propio padre y nuestra madre, de responsabilizarnos y mejorar lo que ellos pudieron haber hecho por nosotros y nosotras.

Actividad Mi persona, mi responsabilidad

Escribe en tu Cuaderno de notas personales una reflexión sobre cómo estás cumpliendo con tu tarea de cuidarte; puedes hacerlo a través de preguntas como las que se mencionan a continuación.

- ¿Cómo cuidas tu persona?
- ¿Qué tanto hablas contigo mismo o misma?
- ¿Qué necesidades propias tienes que cubrir?
- ¿Qué tanto te amas?

Sin importar la relación que hayamos tenido con nuestro padre y nuestra madre, su unión produjo una nueva vida, la nuestra.

Sentimientos que encadenan

¿Cómo pueden afectarnos los sentimientos que tuvimos en la infancia?

¿Qué sucede cuando no expresamos las alegrías, enojos y penas infantiles?

Lo que vivimos con nuestra familia, en la infancia, son experiencias que se quedan en nuestro recuerdo, que nos acompañan todos los días; las tenemos muy bien aprendidas, y muchas todavía nos son útiles, pero hay otras expe-

riencias que nos pueden hacer sentir mal y funcionar como cadenas que nos aprisionan, sin que nos demos cuenta.

Conoce el caso de Marina, a quien sus experiencias y sentimientos de la infancia la convirtieron en una persona con una tristeza que la ha acompañado toda su vida, la cual ha tratado de sobrellevar con el alcohol y el tabaco.

Actividad Historias de fantasmas

Marina vivió en su infancia la separación de sus padres, que fue muy violenta, pues, además, su madre intentó suicidarse por esta razón. Vivía sola con ella o él, en esa época amaba tanto a su padre, que sentía que su madre era un estorbo.





Cuando se separaron, sufrió mucho porque pensaba que su mamá iba a morir por culpa de ella, debido a los celos que tenía, así que cuando su padre ya no regresó, ella pensó que era lo mejor. Con los años, ella recordaba esta experiencia, pero había olvidado el dolor.

¿Cómo crees que se sintió Marina cuando imaginó que su madre podría morir?

¿Qué piensas que sintió con el abandono del padre?

¿Cómo imaginas que estos sentimientos la llevaron a consumir drogas?

¿Por qué Marina no puede eliminar estos sentimientos?

Los sentimientos que vivimos en la infancia, si son muy penosos, se pueden convertir en sentimientos de culpa, tristeza, depresión o enojo, que pueden quedar guardados en la memoria, sin que los tengamos conscientes, pero que, desde ahí, pueden seguir ocasionándonos malestar.



Lee en tu Revista el artículo "Para pensar...", que te permitirá reconocer algunas consecuencias por ocultar nuestros sentimientos. Después, contesta las preguntas:

Según este texto, ¿cuáles pueden ser las razones por las que guardamos nuestros sentimientos?

¿Qué puede suceder cuando escondemos nuestros sentimientos?

¿Qué se recomienda para comprender nuestros sentimientos?

Actividad Nuestros recuerdos dolorosos

- Piensa qué sentimientos te hacen sufrir constantemente.

Selecciona el sentimiento que más problema te cause y dialoga con él; recuerda cuándo surgió, para qué te sirvió y por qué ahora debes cambiarlo por otro. Observa el ejemplo siguiente:

Sentimiento	Enojo
Apareciste...	cuando mi mamá no me hacía caso.
Me ayudaste...	a que me miraran aunque solo fuera para que me regañaran.
Tengo que eliminarte...	porque me ocasionas problemas como cuando me peleé con mi jefe y me despidieron.
En tu lugar, voy a utilizar...	paciencia y palabras tranquilas para expresar lo que no me gusta.
Sentimiento	
Apareciste...	
Me ayudaste...	
Tengo que eliminarte...	
En tu lugar, voy a utilizar...	

Al terminar, recorta el ejercicio y pégalo en tu Cuaderno de notas personales.

Revisar nuestros sentimientos y cómo afectan nuestra vida actual, nos puede evitar muchos problemas, entre ellos el consumo de drogas. Existen muchos grupos de ayuda mutua en donde se puede hablar de estos temas, entre otros, los centros de Neuróticos Anónimos y los Centros de Integración Juvenil.

Las drogas no liberan, nos encadenan todavía más a los sentimientos disfuncionales.

Tema 2. Nuestra persona, nuestra obra

Una imagen propia que no nos guste y nos haga sentir mal, fuera de lugar, culpables, con enojo, puede llevarnos a tener actitudes de rechazo y de destrucción con nuestra persona y con quienes nos rodean. Por esta razón, es muy importante que aprendamos a valorarnos y a identificar nuestras cualidades.

Propósito

Analizar algunas situaciones que pueden afectar la autoestima de las personas, con el fin de reforzar de manera positiva estos aspectos en nosotros y nosotras.

Una mirada hacia nosotras o nosotros

¿Qué tan importante crees que sea la opinión que tenemos de nuestra persona?

¿Cómo crees que nos formamos esta opinión?

La opinión que tenemos de nosotros se forma desde que nacemos, a partir de lo que sentimos y en relación con las personas cercanas que nos rodean. A partir de estas experiencias, vamos a construir la forma en que nos vamos a mirar, a aceptar, a sentir, a valorar, a estimar y, por lo tanto, a cuidar.

De esta opinión dependerá la manera en que nos sintamos frente a las personas y ante las circunstancias que nos toca vivir. Observa cómo lo vive Mario:

Actividad La imagen plena de Mario

Mario nació sin piernas y sin medio brazo; su madre murió durante el parto, así que su hermana Antonia fue quien se hizo cargo de él. Ella lo quiso muchísimo y siempre sintió que él era capaz de realizar lo mismo que cualquier niño. Actualmente, Mario tiene una pequeña empresa que ha levantado por sí mismo, maneja su camioneta y está casado. El dice que nunca se sintió mal por su discapacidad física.



¿Qué imagen crees que tiene de sí mismo?

¿Por qué crees que esta imagen de sí mismo le ha permitido tantos logros?

¿Cómo hubiera sido Mario si no hubiera sido aceptado y amado?

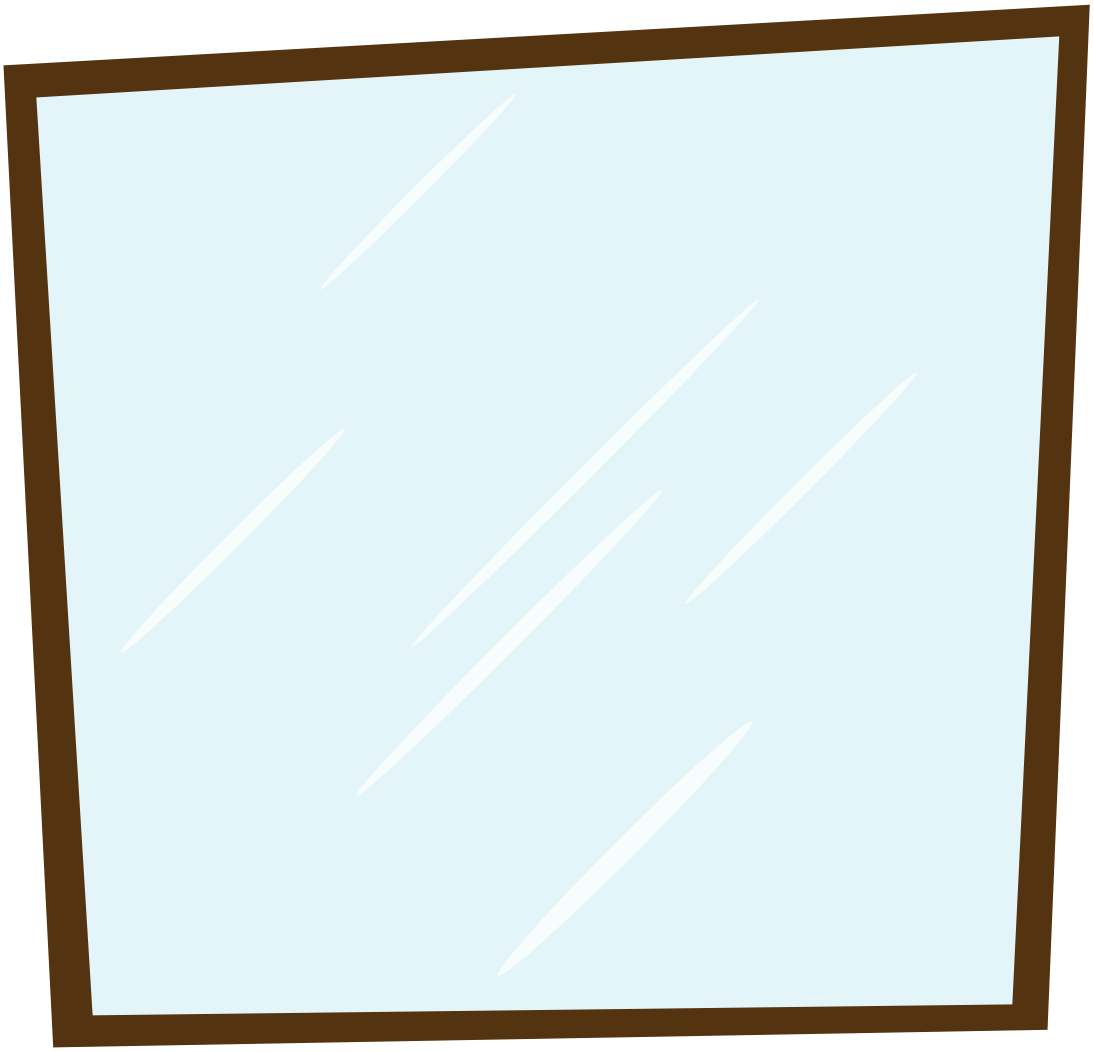
¿Por qué algunas personas tienen una mala imagen de sí mismas?

En el inicio de nuestra vida dependemos de otras personas para conocernos. Esta primera experiencia es tan importante que nos da la base de nuestra aceptación y de la imagen que vamos a formarnos de nosotros, nosotras. En estas primeras relaciones, aquellos con quienes crecimos van a servirnos de espejos en los que buscaremos reflejarnos y saber quiénes somos.

Describe cómo se puede sentir alguien a quien se le mira y trata con sentimientos de aceptación y de reconocimiento.	**Describe qué sentimientos puede tener alguien a quien se le mira o trata con rechazo o con indiferencia.**

Actividad Nuestra mirada, nuestro espejo

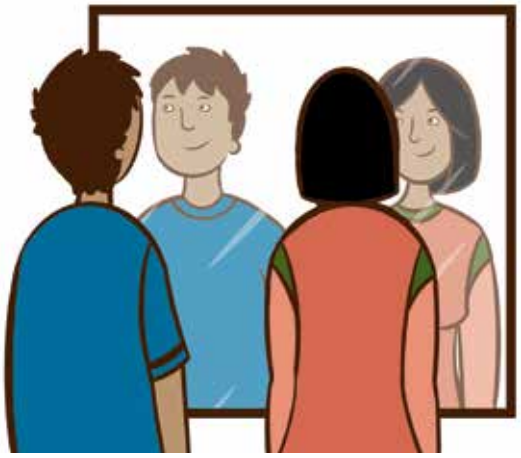
Imagina que te observas en el espejo que aparece a continuación y realiza un dibujo amable de ti mismo o misma; escribe lo que más te gusta de ti y para qué te sirve cada parte de tu cuerpo.



No olvides recortar el ejercicio y pegarlo en tu Cuaderno de notas personales.

¿Sabías que algunas personas ingieren drogas para eliminar sentimientos muy angustiantes que tienen que ver con la imagen de sí mismas?

Escribe el caso de alguna persona que utilice drogas con el fin de sentirse mejor consigo misma.



La imagen que nos hacemos de nosotras o nosotros mismos la podemos modificar cuando no está en manos de otras personas, sino en las nuestras; ¿cómo?, pues pensando mucho en quiénes somos, valorando cada parte de nuestra persona, mirándonos con agrado, aceptándonos sin compararnos con alguien más.

Actividad Reforcemos nuestra imagen

Recorta estas instrucciones, pégalas en tu Cuaderno de notas personales y realiza la actividad.

- Dibújate.
- Es muy importante que te dibujes completamente, incluso tus órganos sexuales.
- En este mismo dibujo escribe un relato sobre ti, en el que te describas con agrado, con aceptación, sin compararte con alguien, que te sirva como un nuevo recibimiento a este mundo.

Realiza un dibujo de cada etapa en la que piensas que experimentaste una transformación importante, por ejemplo:

- Cuando retomaste tus estudios.
- Cuando cumpliste 15 años.

No vamos a cambiar con un ejercicio, pero si cada día pensamos en la manera de fortalecer nuestra imagen, en lo que nos gusta de nosotros o nosotras, paso a paso podremos mirarnos y comportarnos de acuerdo con esta nueva imagen.

Fortalezcamos nuestra sexualidad

Dibuja o describe lo que viene a tu cabeza cuando escuchas la palabra *sexualidad*.

¿Cómo crees que se forma nuestra sexualidad?

Nuestra sexualidad está constituida por las características biológicas, psicológicas, sociales y culturales en que aprendemos a ser hombre o mujer, es decir, el género. Asimismo por el modo en que nos relacionamos afectivamente y físicamente, cómo asumimos nuestra vida reproductiva; los pensamientos, emociones, actitudes, valores y derechos que nos producen estas vivencias. Se forma desde que nos concibieron y se va modificando a lo largo de nuestra vida a partir de lo que sentimos y necesitamos, en relación con las personas que nos rodean, lo que sentimos por ellas, lo que manifiestan por nosotros o nosotras, y de la forma en que observamos que viven su sexualidad.

A pesar de la importancia que tiene nuestra sexualidad, es frecuente que se nos obligue a no hablar de ella, a negar lo que sentimos, lo que sabemos.

Describe alguna forma en que hayas observado que se encubre o prohíbe la sexualidad.

A pesar de este esfuerzo por controlar la sexualidad, en la vida real es difícil ejercer este control, ya que desde la infancia tenemos ojos, oídos, inteligencia, y sentimos, por lo que en muchos casos, lo único que se logra es que tratemos de negar, de enterrar lo que sabemos y sentimos.

Esto puede afectar la opinión que tenemos de nosotras o nosotros en relación con nuestra sexualidad.













Actividad En el lugar de los niños y las niñas

Analiza las siguientes situaciones y trata de ponerte en su lugar.

Cuando un niño o niña...	¿Qué siente si lo regañan, no le creen, no le hacen caso o lo golpean?	¿Cómo puede quedar esta experiencia en su memoria?
Toca sus órganos sexuales.		
Dibuja o habla de los órganos sexuales.		
Hace preguntas sobre su sexualidad o la de las demás personas.		
Es abusado o abusada sexualmente.		

Con el tiempo resolvemos algunas de las dudas que experimentamos sobre nuestros cuerpos, el de los otros u otras, sobre el placer sexual; sin embargo, los sentimientos que tuvimos en un inicio se pueden quedar ahí, atorados, molestándonos.

Las personas de la diversidad sexual y de género (LGBTTTIQA+) tienen un alto riesgo de consumo de drogas debido al estigma y la discriminación por su sexualidad.*

¿De qué manera crees que la sexualidad se puede relacionar con el uso de drogas?

Analiza las siguientes frases y escribe qué sentimientos expresan.

No me gusta mi cuerpo.

Me siento mal si me tocan.

* Secretaría de Salud. (2024). Guía técnica de trabajo de campo para el abordaje de consumos de población de la diversidad sexual en México. Comisión Nacional de Salud Mental y Adicciones.

¿Cómo crees que han vivido su sexualidad estas personas?

Es importante acordarnos de la curiosidad que tuvimos en la infancia, cuando al preguntarnos cómo eran los órganos sexuales de las y los adultos y lo que pasaba en su vida íntima, tratábamos de encontrar una explicación a lo que sabíamos que existía, porque lo veíamos a nuestro alrededor, por ejemplo, en la vida de los animales, o bien, preguntando a las personas que conocíamos.



¿Cómo crees que las niñas y los niños tratan de aclarar sus dudas sobre la sexualidad?

¿Cómo reaccionan las personas adultas ante sus dudas y preguntas?

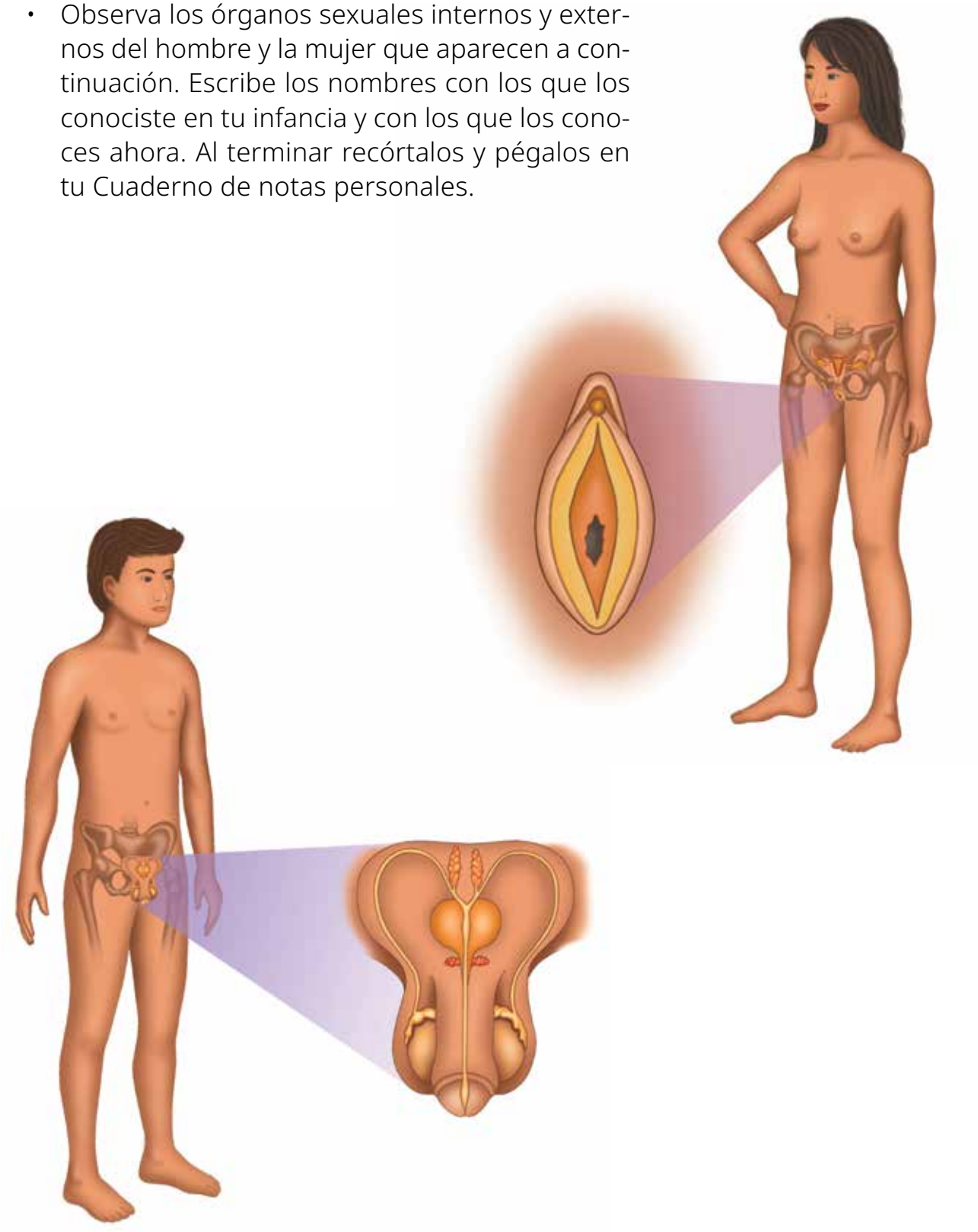
¿Cómo se siente un niño o una niña cuando se le trata como si hiciera algo malo al querer aclarar estas dudas?

En estos casos puede suceder que en lugar de reconocer nuestra inteligencia o interés, se nos haya hecho sentir personas malas, groseras y que en consecuencia nos haya quedado la idea de que una parte de nuestro cuerpo, en particular nuestros órganos sexuales, son sucios.

Ahora, tenemos la oportunidad de volver a escribir esta parte de nuestra historia, y hablar con franqueza con nosotras y nosotros mismos de las ideas que tuvimos en la infancia. Con este fin, realiza el siguiente ejercicio.

Actividad Reconozcamos nuestros órganos sexuales

- Observa los órganos sexuales internos y externos del hombre y la mujer que aparecen a continuación. Escribe los nombres con los que los conociste en tu infancia y con los que los conoces ahora. Al terminar recórtalos y pégalos en tu Cuaderno de notas personales.



Por otra parte...

- Cuando te sea posible, en la intimidad, a solas, frente a un espejo, observa, revisa, toca, siente y explora todo tu cuerpo.





- Si te es posible, utiliza música que te haga sentir a gusto, reconoce y siente tu cuerpo, pierde la pena frente a ti mismo o misma.

Es importante aprender a ver los órganos sexuales como partes de nuestro cuerpo, los cuales hay que conocer perfectamente, llamarlos por sus nombres, cuidarlos y valorarlos como parte nuestra y evitar sentimientos negativos que puedan orillarnos a descuidarlos o dañarlos.

Cuando somos diferentes

Analiza las siguientes frases:

No quiero que se sepa que me gustan las personas de mi propio sexo.

Me casé para obligarme a ser "normal".

¿Por qué crees que estas personas tratan de ocultar su orientación sexual?

¿Qué sentimientos puede tener una persona que se siente rechazada por su orientación sexual?

¿Cómo puede sentirse una persona que es obligada a esconder su orientación sexual?

La homosexualidad femenina o masculina y la bisexualidad son algunas de las formas en que expresan su orientación sexual muchas personas. Sin embargo, existe la tendencia a reconocer únicamente las relaciones hombre-mujer (heterosexuales), lo que ocasiona que las personas con una orientación diversa tengan que esconderla, o que ni siquiera puedan aceptar esta idea.

Para muchas personas, el uso de drogas es la única manera en que pueden permitirse aceptar su orientación sexual.

Observa cómo puede vivirse esta experiencia.

Actividad Aceptarse es respetarse

Desde la secundaria se dio cuenta de que le gustaban las personas de su mismo sexo; sin embargo tenía tanto miedo, que nunca se atrevió a hablarlo con nadie. Al principio trató de imitar a sus amistades, pero no se sentía bien. Encontró en las fiestas, en el alcohol y la droga una forma de expresar sus sentimientos, pero eso le ocasionó tantos problemas, que decidió ir a un grupo de jóvenes, hombres y mujeres, que aceptan su diversidad sexual, en donde se siente una persona aceptada y respetada; ahora ya no necesita las drogas.

¿Por qué aceptarse ayudó a la persona a dejar las drogas?

¿Cómo podemos tener derecho a una vida amorosa sin importar nuestra orientación sexual?

¿Qué puedes hacer para apoyar el derecho de todas las personas a vivir sin conflicto su orientación sexual?

Toma en cuenta

Que la orientación sexual, cualquiera que sea, no es motivo de vergüenza, tampoco una elección, sino una forma de ser, que es importante aceptar y respetar.



Violencia sexual y drogas

Analiza las siguientes frases:

No tolero que me toquen.

No sé por qué me relaciono sexualmente con violencia.

¿Por qué para algunas personas el contacto amoroso o sexual con otra persona puede ser conflictivo?

¿Cómo crees que afecta la violencia los sentimientos de las personas que la sufren?

¿Sabías que muchas personas que utilizan drogas, sufrieron experiencias de violencia sexual en su infancia?

La violencia de todo tipo deja marcas dolorosas en la memoria. Sin embargo, en muchos casos, tal vez como una forma de protección, pareciera que lo olvidamos, pero no es así; como todas nuestras experiencias, queda guardada en la memoria y desde ahí afecta:

- Nuestras emociones.
- Nuestra seguridad personal.
- Nuestra capacidad para relacionarnos amorosa o sexualmente.
- Nuestra sensibilidad.

Los hechos violentos ya de por sí nos lastiman, pero a eso se suma que, en la mayoría de los casos, guardamos silencio para que las y los demás no se enteren, con lo que no tenemos ninguna posibilidad de consuelo, de protección, ni de desahogo, y lo peor es que llegamos a sentirnos culpables por pensar que nosotros, nosotras, los provocamos.



¿Por qué crees que muchos niños y niñas callan estas experiencias?

¿De qué manera se pueden sacar estos recuerdos de nuestra cabeza?

Experiencias tan dolorosas, penosas e incomprensibles pueden quedar dando vueltas en nuestra cabeza, haciéndonos "sentir" una y otra vez lo vivido, afectando negativamente nuestros pensamientos y acciones.

Si bien, las experiencias no se pueden borrar, sí podemos reflexionar sobre ellas y darles una nueva explicación que nos libere de culpa, de enojo, o de vergüenza, como lo hizo la persona del siguiente testimonio.

Actividad Mensaje de vida

Lee el testimonio y realiza la actividad.

Sufrí una experiencia que no le deseo a nadie; mucho tiempo intenté no pensar en ello, hasta que un día decidí hablarlo con una amiga y también en un grupo de autoayuda.

Ahí tomé valor para recordar que me habían lastimado, que sentí morirme, que no podía entender qué pasaba, que me sentí tan solo.

Sentí tanta vergüenza, que no quería que nadie lo supiera, creía que me iban a culpar o a castigar, hasta que entendí que yo no era responsable de este acto, que lo único que yo quería era cariño, afecto.

Nunca entenderé a quien me maltrató, a quien me ofendió, a quien me lastimó.

Nada puede justificar el maltrato a un niño o niña.

Fueron mi fortaleza, mi valor y mi amor a mí mismo lo que me permitió rescatarme y llevarme por caminos más seguros.

¿Qué sentimientos tuvo esta persona en un inicio?

¿Por qué estas experiencias pueden llevar a las personas a consumir drogas?

¿Qué le ayudó a superar esta experiencia?



Expresar lo que vivimos, lo que sentimos, compartirlo con quienes nos pueden comprender, y hablarlo con una misma, uno mismo, puede evitar que nos siga afectando, que nos sigamos sintiendo culpables o con vergüenza, y nos ayudará a evitar que tratemos de destruirnos.

Evidencia de desempeño

Actividad Carta a un amigo o amiga

Escribe una carta a una persona que haya vivido una experiencia de violencia sexual, en la cual le hagas sentir que comprendes lo que le sucedió, que le ayudes a entender que no fue su culpa, y que la apoyas para que pueda superar esta experiencia.

La forma en que nos sentimos es producto de una historia que empezamos a escribir cuando nacemos y nos ha sido útil hasta el momento; pero hay que tomar en cuenta que cada día que pasa la podemos reescribir de una manera en que nos sintamos mejor con nuestra persona, con las decisiones que tomamos y con el futuro que nos vamos construyendo.

Pensar positivamente, aceptarnos y valorarnos nos ayuda a sentir que es importante cuidarnos y que vale la pena vivir.

Tema 3. Construyamos nuevos caminos



¿Te has puesto a pensar que dedicar esfuerzo a buscar alternativas para tu vida puede hacerte sentir bien, y que eso mismo ayude a evitar el consumo de drogas?; ¿que comprometerte contigo mismo o contigo misma es una apuesta que vale la pena?, ¿que trabajar en los logros que quieres para tu futuro es un buen antídoto para evitar pensamientos y acciones que te dañen?



Propósito

Reflexionar la importancia de identificar nuestros proyectos, con el fin de dibujarnos una vida en la cual nos veamos positivamente.

Te invitamos a escuchar el siguiente podcast para acercarte a este tema.

https://bit.ly/3W7IKvh

Nuestro plan de vida

¿Crees que pensar en tu futuro te puede ayudar a evitar el riesgo de consumir drogas?

Sí ☐ No ☐

¿Por qué?

Hacer proyectos de acción para el futuro implica decidir cómo queremos llevar nuestra vida, sobre todo si en este momento tenemos algún problema con drogas.

Analiza y escribe tu opinión sobre la frase siguiente:

> Los proyectos sirven como guías que nos mantienen firmes en el camino de la vida.



Recuperar nuestros deseos, pensar que podemos tener logros, imaginarnos en el futuro, nos permite avanzar en la búsqueda de un sentido para nuestra vida.

Actividad Dibujemos nuestro futuro

Escribe los proyectos que has logrado en tu vida en el pasado, los que estás realizando en este momento y los que tienes pensados para el futuro.

Pasado	
Presente	
Futuro	

Esto implica también buscar oportunidades que nos permitan mantenernos activos y creativos.

En nuestro país, diversas instancias públicas y de la sociedad civil llevan a cabo acciones en las que podemos participar hombres y mujeres de todas las edades para atender los múltiples problemas que ocasiona el uso de drogas legales e ilegales, y que al mismo tiempo pueden favorecer nuestro desarrollo personal.

Conoce una de esas experiencias en tu Revista, leyendo el artículo “La Carpa: autogestión y seguridad en la Plaza de La Soledad”, sobre un caso que se vive en la Ciudad de México en la zona de La Merced. Al terminar, contesta las preguntas.



¿Qué fortalezas identificas en las personas que viven en esta situación?

¿De qué crees que les sirve a estas personas el proyecto?

Así como en este caso, podemos tratar de obtener apoyos para desarrollar proyectos en nuestras comunidades. De esta manera:

- Le podemos dar salida a nuestra energía.
- Aprendemos a trabajar en proyectos que nos sirven como formación.
- Mejoramos nuestra vida personal.
- Además, ayudamos a combatir el riesgo de caer en el consumo de drogas.

En cada localidad, alcaldía, municipio o ciudad en la que vivimos, podemos acudir a los centros de gobierno, en donde nos pueden orientar sobre:

- Bolsas de trabajo.
- Programa de becas para personas con desempleo, con el fin de que continúen estudiando.
- Proyectos productivos.
- Eventos culturales y recreativos.
- Actividades de apoyo a la comunidad.
- Apoyo para dejar las drogas.



También puedes buscar información en Internet; sobre el tema de las adicciones, ya sea desde la Plaza comunitaria o de algún lugar con internet; pregunta a tu asesor o asesora cuál te queda más cerca.

- También puedes recurrir al Instituto Mexicano de la Juventud para obtener información cultural, artística y sobre prevención de adicciones en la dirección: www.gob.mx/imjuve

Evidencia de desempeño



Actividad Proyectos que protegen

Escribe a continuación el proyecto que crees que podrías desarrollar.

Menciona algunas instituciones, que se encuentran en donde vives, a las que podrías recurrir.

Por último, menciona de qué manera crees que trabajar en este tipo de proyectos podría mejorar tu vida.

No olvides que este mundo ha cambiado a partir de los sueños que hombres y mujeres hemos vuelto realidad.

En tu caso, ¿dónde consideras que puedes encontrar alternativas para mejorar tu vida?

Quienes estamos vivos somos el resultado de una combinación de circunstancias, ocurridas incluso desde la concepción; somos personas únicas e irrepetibles, por eso vale la pena cuidar nuestra vida y alejarnos de lo que nos daña.

Para continuar como personas triunfadoras, vivamos con nuestras propias fuerzas, sin muletas emocionales, como las drogas, para eso contamos con nosotras o nosotros mismos, con nuestra persona, que es nuestro mayor bien.

Actividad Nuestra imagen personal

Elabora un separador de libros, un cartel o una tarjeta, con pensamientos positivos sobre ti y tu vida; puedes tomar como ejemplo la forma en que lo hacen los poetas del artículo "Nuestra persona, nuestra principal obra" de tu Revista.

- Menciona cómo te gusta imaginarte.
- ¿Qué es lo que te gusta de la vida?
- ¿Cómo podrías enfrentar los retos de tu vida?
- ¿Cómo te gustaría relacionarte con las personas que te rodean?
- ¿Qué es lo que no vas a permitir en tu vida?



Puedes hacerlo libremente, por ejemplo con dibujos, con texto, con fotografías, con lápices de colores.

Guarda este trabajo en tu Cuaderno de notas personales.

Para terminar, explica por qué mejorar la opinión que tenemos de nosotras o nosotros mismos nos puede ayudar a evitar un problema con el consumo de drogas.

Solo los seres humanos tenemos la capacidad de reflexionar sobre el rumbo que damos a nuestra vida… ¡manos a la obra!

Autoevaluación

Nuestro mundo interior

Contesta las siguientes preguntas. Marca con una ✓ la opción que consideres correcta, o escribe tu respuesta cuando así se requiera, de acuerdo con lo que estudiaste en los temas de esta unidad.

1. Las emociones se empiezan a formar desde que estamos en el vientre de nuestra madre.

   ☐ Cierto
   ☐ Falso

2. Describe algunas manifestaciones externas de las emociones.

   _____

   _____

3. Describe algunas manifestaciones internas de las emociones.

   _____

   _____

4. Menciona algunos de los sentimientos más intensos que se pueden vivir en la infancia.

   _____

   _____

5. Explica cuáles pueden ser los motivos por los que intentamos cubrir, olvidar o negar nuestros sentimientos de la infancia.

   _____

   _____

6. ¿Cuáles pueden ser algunas consecuencias de esconder nuestros sentimientos?

7. Menciona algunas formas en que podemos expresar nuestros sentimientos.

8. Los niños y niñas a quienes se les hace sentir mal por sus dudas e inquietudes sobre la sexualidad, pueden desarrollar sentimientos de vergüenza, culpa y miedo, entre otros.

   ☐ Cierto
   ☐ Falso

9. Explica por qué sentirnos mal con nosotras o nosotros mismos puede llevarnos a querer destruirnos, ya sea con drogas o de otra manera.

10. ¿Por qué crees que mejorar la opinión de nosotras o nosotros mismos puede evitarnos riesgos como caer en el consumo de drogas?

11. En tu opinión, ¿de qué manera preocuparse y ocuparse en reconocer y realizar tus proyectos puede alejarte del riesgo de las drogas?

Hoja de respuestas

1. Cierto. A partir de que empezamos a "sentir" los estímulos en el vientre de nuestra madre y lo que captamos de fuera.

2. Algunas manifestaciones son temblor, sonrojo, palidez, sudoración, agitación, mareo y alteración en la respiración.

3. Algunas manifestaciones internas son aceleración de los latidos del corazón y del pulso; elevación o disminución de la presión sanguínea; secreción de adrenalina; tensión en el abdomen, alteraciones en el sistema respiratorio, alteración de las glándulas del cuerpo (como las que producen el sudor), alteración de los sentidos: visión, audición, habla.

4. Puedes mencionar el amor intenso a la madre y/o al padre. Los celos; la rivalidad con los hermanos o hermanas; y los que observes en tu propia infancia.

5. Lo vergonzoso que resulta aceptarlos ante una o uno mismo y frente a los demás, o bien, otra razón que conozcas de tu propia experiencia.

6. Se pueden convertir en malestares físicos, como dolores de cabeza, de estómago, hacernos sentir torpes o muy cansados y que busquemos un alivio en el uso de drogas.

7. Podemos expresar nuestros sentimientos, escribiéndolos, dibujándolos o hablando de ellos.

8. Cierto. Además, estos sentimientos pueden ser tan fuertes que desarrollamos rechazo hacia nosotras o nosotros mismos y entonces buscamos en las drogas un alivio a este malestar.

9. Recuerda que nuestros sentimientos pueden tener tanta fuerza que nos torturen, nos hagan sentir mal, culpables, personas malas, etcétera y nos lleven a no tolerarnos a nosotros o nosotras mismas.

10. Recuerda que las personas nos cuidamos y protegemos si nos valoramos, si nos aceptamos, nos sentimos bien, es decir, si tenemos una autoestima fortalecida.

11. Tu respuesta debe corresponder a tu reflexión personal, pero recuerda que los proyectos sirven como guías que nos ayudan a pensar en caminos seguros y creativos, y si los logramos nos hacen sentir orgullo de nosotras o nosotros mismos.

Has llegado al final de este viaje, te felicitamos por haber logrado una meta más en tu vida.

Evaluación del módulo

Por último, solicitamos tu opinión sobre este módulo; es muy importante, ya que nos permitirá mejorarlo.

¿Qué temas te gustaron más?

¿Qué lecturas o actividades se te dificultaron?

¿De qué manera los temas de este módulo son útiles para tu vida?

¿Qué recomendaciones harías para mejorar el módulo?

Al terminar, manda tus respuestas al correo amayen@inea.gob.mx.

Agradecemos tu colaboración

Dirección Académica

Notas

Notas

Hoja de avances

Fuera de las drogas

Nombre de la persona joven o adulta

Apellido paterno | Apellido materno | Nombre o nombres

Marca con una ✓ las actividades de evidencia de desempeño que se hayan completado satisfactoriamente en cada unidad.

RFE o CURP

Unidad 1
El mundo en que vivimos

- Informar está en nuestras manos. ◯
- Comparemos opiniones. ◯
- En el lugar de los niños y niñas. ◯
- Un cuento futurista. ◯

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

Fecha _____

_____

Nombre y firma de la persona asesora

Unidad 2
Cuando el problema es empezar

- Una decisión hace la diferencia. ◯
- Apliquemos lo aprendido. ◯
- Practiquemos la ayuda. ◯

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

Fecha _____

_____

Nombre y firma de la persona asesora

Unidad 3
Nuestro mundo interior

- Siento, luego actúo. ◯
- Sentimientos disfuncionales. ◯
- Carta a un amigo o amiga. ◯
- Proyectos que protegen. ◯

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

Fecha _____

_____

Nombre y firma de la persona asesora

Hoja de avances

Fuera de las drogas

Autoevaluación final

¿Qué aprendí?

¿Para qué me sirve?

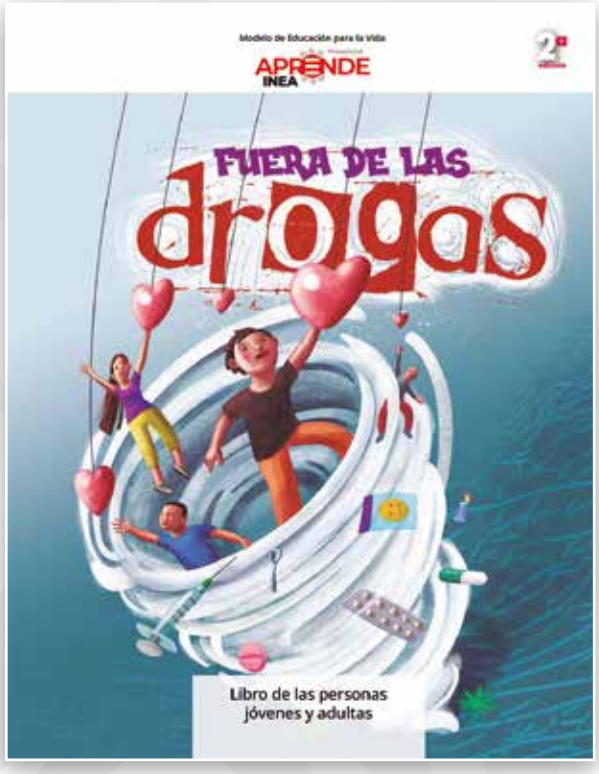
Nombre y firma

Datos de la aplicación

Fecha

Lugar de la aplicación

Nombre y firma de la persona aplicadora



Este libro contiene información y actividades que serán de gran utilidad en la etapa en que te encuentras, para tener más herramientas en el manejo de tu vida, tus sentimientos y emociones, los cuales, en ocasiones, pueden confundirte.

Para su mejor aprovechamiento, te proponemos valorar y poner en práctica los saberes que has adquirido, a partir de la observación de tu medio, de lo que has escuchado acerca de temas como el narcotráfico, los efectos de las drogas en la salud, la convivencia y la seguridad, al igual que sobre las adicciones.

Este material te permitirá avanzar por tu cuenta, con el propósito de que fortalezcas tu capacidad de autoaprendizaje.

Te proponemos hablar y compartir tus inquietudes, sobre los temas tratados, con tu familia, amistades, compañeras y compañeros del Círculo de estudio, así como con quien te asesore en tus estudios, para evitar el consumo de drogas, incluso las “legales”, pues ponerte en riesgo no es cosa de juego.

¡Cuida tu salud, cuida tu vida, mantente *Fuera de las drogas*!

Educación
Secretaría de Educación Pública
INSTITUTO NACIONAL PARA LA EDUCACIÓN DE LOS ADULTOS

DISTRIBUCIÓN GRATUITA

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