Modelo de Educación para la Vida

Presencial

APRENDE INEA

2ª edición

FUERA DE LAS drogas



Las drogas, ¿legales?

Las drogas ilegales

Por si necesitamos apoyo...
lugares a los que podemos acudir

Cuando queremos cambiar,
¡el apoyo es importantísimo!

Revista de las personas jóvenes y adultas

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

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 y adultas y a los menores, así como a las y los asesores de la delegación Azcapotzalco en el Distrito Federal y de Culiacán, Sin., cuya participación en la prueba piloto de la presente 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. Compilación: 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. 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. Compilación: 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, Fernando Villafán, Bruno Contreras. Ilustración: Mariana Ramos Rodríguez, Cecilia Varela. Fotografía: Frida Hartz, Ariel Carlomagno.

Fuera de las drogas. Revista 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

2 Las drogas, ¿legales?

7 Las drogas ilegales

15 Los corridos y el narcotráfico

19 Embarazo y drogas

21 ¿Adicción?, ¿vicio?, ¿enfermedad?

23 Cuando queremos cambiar, ¡el apoyo es importantísimo!

25 Por si necesitamos apoyo… lugares a los que podemos acudir

32 Para pensar…

33 La Carpa: autogestión y seguridad en la Plaza de La Soledad

38 Nuestra persona, nuestra principal obra. Reflexionemos y construyámonos

Las drogas, ¿legales?*

Son sustancias cuyo consumo es aceptado socialmente y, en muchos casos, visto como sinónimo de dejar de ser infante; sin embargo, representan diversos riesgos para la salud. La ley permite su preparación, producción, posesión, consumo y comercio, con excepción de la venta a menores de edad, que está prohibida.

Alcohol

- Es la droga de mayor consumo en nuestro país.
- Cuando ingerimos alcohol, este corre por la boca, el esófago y llega al estómago, donde se absorbe aproximadamente el 20%; luego, el intestino absorbe el volumen restante y pasa directamente a la sangre, llegando al cerebro, en donde afecta a diversos grupos de neuronas que controlan el habla, la visión, la respiración, el equilibrio, el pensamiento, el juicio y el razonamiento, lo que explica su relación con situaciones de violencia y accidentes.
- Su consumo crónico destruye poco a poco las células de diversos órganos, como sucede con el hígado, en donde se procesa para eliminar su efecto tóxico, y que puede llegar a producirle cirrosis, o con la inflamación que produce en las células que forman la piel que cubre órganos como el estómago y que da lugar a la gastritis; asimismo, afecta la asimilación de proteínas, vitaminas y minerales, provocando desnutrición. Al circular por el cerebro, inflama las venas y arterias, que es lo que produce el dolor de cabeza de la cruda; los daños a las células cerebrales ocasionan a la larga alteración mental seria (*delirium tremens*) y daños irreversibles.

* Adaptación de la información sobre las drogas legales e ilegales publicada en el sistema virtual de información del CONADIC: consulta en www.gob.mx/conasama

¿Cuántas historias como las siguientes se viven día a día por el alcohol?

- *Mi hermano y yo íbamos borrachos y cruzamos la calle sin precaución, él murió.*
- *El alcohol me transformó y me enfrenté a unos cuates a botellazos.*
- *Abusé de mi hija bajo los efectos del alcohol.*

¡Toma en cuenta!

Cuando se ingiere alcohol rápidamente y en grandes cantidades, el cuerpo no puede eliminarlo, lo que provoca intoxicación y pone en peligro la vida. Una unidad de alcohol (una lata de cerveza normal, un vaso pequeño de vino de mesa o una copa de bebida destilada) solo puede ser eliminada por el cuerpo en una hora, si no quieres emborracharte, no tomes más de una cada hora.

Descubre la frase oculta

L_ d_v_rs__n s_n _lc_h_l _s m_s d_r_d_r_.

Señala las diferencias que observas entre estas dos imágenes.



David, cuando llega a la fiesta.



David, bajo los efectos del alcohol.

Tabaco

Es la segunda droga de mayor consumo en el país.

- Al encender un cigarro se desprende la nicotina, el alquitrán, el monóxido de carbono, amoniaco, cianuro, fenoles y más de 7,000 compuestos, de los cuales, más de 50 son cancerígenos, que se empiezan a absorber desde la mucosa de la boca. De ahí pasan a los pulmones y a la sangre, que los va a distribuir a todos los órganos del cuerpo. El alquitrán se desprende de la combustión del papel y tiene que ver con la mayor parte de los cánceres relacionados con el tabaco. El monóxido de carbono (gas como el que produce la combustión del carbón) en la sangre toma el lugar del oxígeno, elemento vital para todos los tejidos del cuerpo y el cerebro.
- Al entrar a la sangre, la nicotina produce taquicardia, encogimiento de los vasos sanguíneos y aumento en la presión arterial, lo cual hace trabajar más al corazón, por lo que necesita más oxígeno que no le llega por efectos del monóxido. Su uso crónico provoca lesiones a los vasos del cerebro por formación de coágulos que impiden la circulación y afecta las células de los pulmones, que pierden su capacidad para expandirse y contraerse, lo que predispone al enfisema pulmonar, por mencionar las más conocidas alteraciones.
- Cada fumada provoca que la nicotina llegue en unos cuantos segundos al centro del placer en el cerebro, lo cual produce gratificación. Además, mejora el estado de alerta y de vigilia por lo que calma la ansiedad, la depresión, el estrés, y disminuye la ingestión de alimentos dulces y de altas calorías, con un efecto de mejoramiento de la concentración y la atención, lo que lleva a las personas a reforzar su consumo. Sin embargo, su uso continuo desequilibra la función de las neuronas, por lo que al retirar el tabaco, se produce ansiedad, inquietud, insomnio, cambios de humor, entre otras sensaciones tan molestas que dificultan las intenciones de las personas fumadoras de dejar su consumo.

¡Toma en cuenta!

El humo del cigarro se mezcla con el que exhala la persona fumadora (humo de segunda mano) y otra parte queda impregnada en los objetos y superficies de los lugares cerrados, durante horas o incluso días (humo de tercera mano), afectando a todas las personas que lo aspiran involuntariamente.



Un ejemplo de los efectos del tabaco fue el caso de Josefina, quien se sumía en el placer que le proporcionaba y se olvidaba de relacionarse con su familia, con sus compañeras y compañeros de trabajo, incluso del daño que les ocasionaba con el humo del cigarro. Casi no se movía de lugar y descuidó su salud. Intentó dejar esta adicción por su cuenta pero se alteró tanto que desistió rápidamente; nunca se convenció de asistir a la clínica del tabaquismo. Murió a los 48 años de un derrame cerebral.

crucigrama

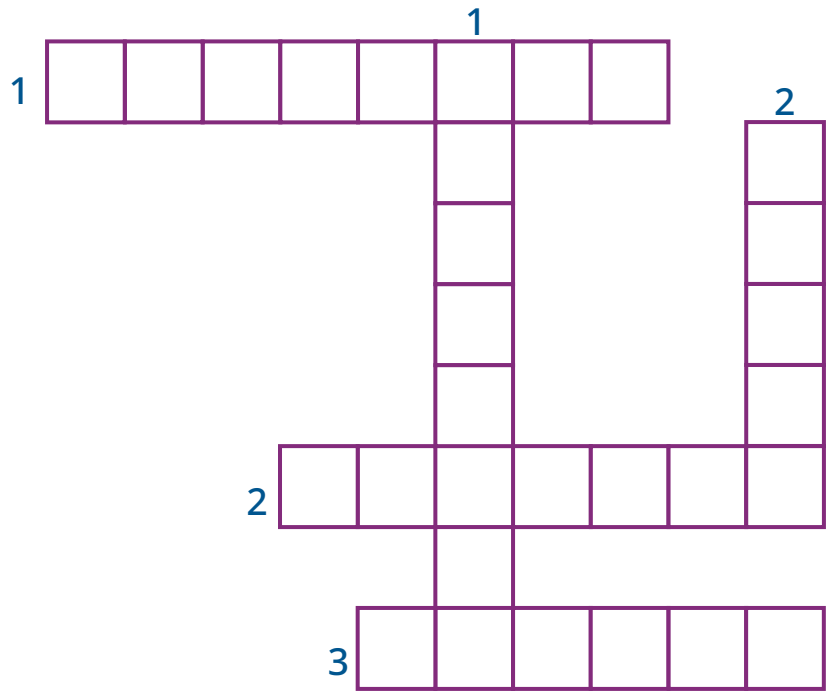
Horizontales:

1. Órganos del aparato respiratorio que se afectan con el cigarro.
2. Gas necesario para nuestro cuerpo que disminuye con el uso de tabaco.
3. Enfermedad relacionada con el tabaquismo.

Verticales:

1. Sustancia del tabaco que produce dependencia.
2. Uno de los estados de ánimo que se tratan de manejar con el cigarro.





Por cierto, respirar profundamente y poner en tu mente escenarios agradables, te puede ayudar a manejar situaciones de enojo, ansiedad y nerviosismo.

Meditar relaja y nos puede hacer vivir experiencias fascinantes.

- Busca un lugar tranquilo.
- Puedes oír música que te tranquilice.
- Siéntate cómodamente, respira hondo y expulsa el aire por la boca; continúa haciéndolo todo el tiempo de la meditación.
- Pon atención en algún elemento agradable (tu planta favorita, un dibujo, el cielo) y disfruta las sensaciones de todo tu cuerpo.



Las drogas ilegales

Son sustancias cuya producción, entendida como manufactura, fabricación, elaboración, preparación, tráfico, venta, compra, adquisición, introducción o extracción del país, aportación de recursos económicos o de cualquier especie, realización de actos de publicidad y propaganda para que se consuma, así como su suministro y prescripción aun gratuitamente, sin autorización correspondiente, son motivo de penalización, que va de 10 a 25 años de prisión, y de 100 hasta 500 días de salario minímo de multa.*

En este apartado abordaremos aquellas sustancias que en la Encuesta Nacional de Adicciones 2002 fueron las más utilizadas; asimismo, la información acerca de cocaína, mariguana, fentanilo, cristal y extásis la puedes consultar en las guías preventivas y el folleto que se incluyen en el paquete modular.

* Código Penal Federal [C.P.F.]. Artículo 194. 14 de agosto de 1931. (México). https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/CPF.pdf

Inhalables

- Son productos industriales como solventes, pegamentos, gasolinas, utilizados por algunas personas como droga y que, aun cuando su producción y comercialización es legal, su potencial como sustancias psicoactivas adictivas, las sujeta a las regulaciones que se aplican a las drogas ilegales.*
- Alteran las funciones del cerebro y del resto del cuerpo y producen sensaciones de mareo, estado de excitación, risas, sueño; se pierde la noción del tiempo y del lugar donde se está.
- Al inhalarse, los gases entran a través de la nariz y llegan a los pulmones, en donde pasan a la sangre; llegan al cerebro, en el cual producen serias alteraciones, ya que su capacidad para disolver las grasas daña las membranas de las neuronas, ocasionando su destrucción.
- Son sustancias tan tóxicas que su consumo frecuente destruye las células por donde circula, provocando inflamación, hemorragias, irritación de la nariz y la boca; daños al hígado y los riñones, ya que en ellos se acumulan y dañan la médula ósea, por lo que pueden ocasionar anemias o leucemia.
- Provocan pérdida de apetito y de peso, de la memoria, de problemas para hablar, daños al control muscular del cuerpo, cambios en la conducta como violencia, intentos de suicidio, entre otros.
- Son utilizados en gran parte por personas muy jóvenes, incluso niños, que todavía no han terminado su desarrollo cerebral, lo que incrementa los daños en la conexión de las neuronas y dificulta aprender cosas nuevas.

¡OJO! Una cascarita quita el aburrimiento, el cansancio, la tristeza y evita el riesgo de las drogas.

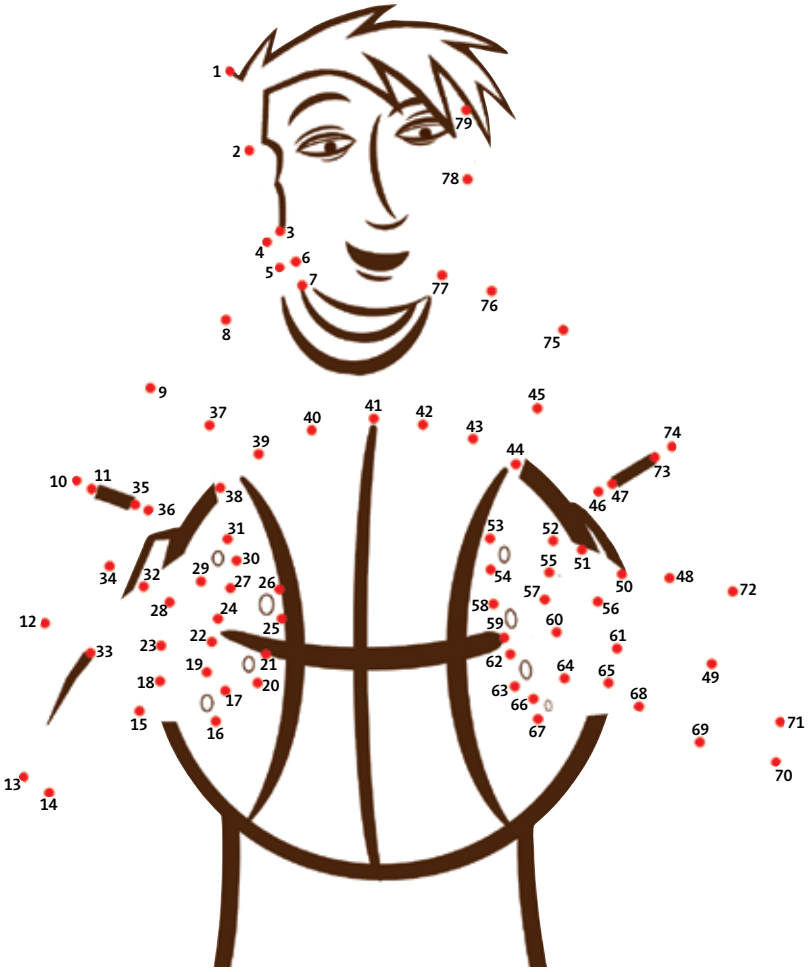


* Ley General de Salud. Artículo 254. 7 de junio de 2024. Diario Oficial de la Federación.

Como a los 12 me junté con varios cuates y ellos me invitaron a monear; primero sentí gacho en la garganta, pero después me sentí bien. Como me quita el hambre, ya estoy bien flaco, a veces me saco de onda porque amanezco en cualquier lugar. Ahora tengo 13, y por más que intento dejar este vicio, siempre recaigo.

Omar

Une los puntos siguiendo la numeración y descubre la imagen



¡Toma en cuenta!

Estos productos afectan el corazón y se puede sufrir insuficiencia cardiaca, aun la primera vez.

Pueden producir asfixia, tanto por las bolsas para inhalar que se utilizan, como por los efectos de las sustancias.

Quienes tienen que utilizar estas sustancias en su trabajo, deben hacerlo en lugares ventilados, para evitar intoxicaciones, y utilizar mascarillas.



Anfetaminas

- Sustancias que originalmente tuvieron uso medicinal, pero en la actualidad, los médicos han dejado de prescribirlas porque son altamente adictivas. Aunque lo más común es su administración oral o nasal, la anfetamina también puede ser inyectada por vía intravenosa.
- Esta droga se absorbe bien a través del estómago e intestino y se distribuye rápidamente por todos los tejidos y líquidos orgánicos, alcanzando altas concentraciones en el cerebro, en el líquido que rodea a este y a la médula espinal.
- Produce sensación de energía, así como reducción de la fatiga, del sueño y el hambre. Posteriormente, se presenta cansancio y una fuerte depresión, que en casos extremos puede provocar ideas de suicidio.
- Estos efectos se producen porque incrementan la comunicación entre las neuronas que controlan el hambre y el sueño; actúan de forma similar a la cocaína: un consumo crónico o excesivo produce un estímulo excesivo que puede dañar el funcionamiento de estas neuronas, lo cual puede producir alteraciones mentales que se reflejen en conductas de aislamiento, rechazo a las relaciones sociales o afectivas, desinterés por cualquier tipo de actividad, hasta alucinaciones auditivas, sentimientos de persecución e incoherencia en el pensamiento y en el lenguaje.
- Con las anfetaminas se abrió la posibilidad de crear sustancias que producen efectos similares, pero mucho más potentes, como sucede con el éxtasis, el *speed* y el *ice*.

Descubre en la sopa de letras algunas recomendaciones para cargarte de energía sin drogas.



A	L	D	E	P	O	R	T	E	X	S
E	C	A	N	T	O	X	F	H	J	U
G	I	A	E	R	O	B	I	C	S	M
B	C	O	R	R	E	R	Q	W	R	A
M	J	U	G	A	R	N	M	O	P	N
U	R	E	I	R	A	R	R	T	Y	D
V	I	B	A	I	L	A	R	S	Ñ	O





Metanfetaminas (éxtasis y cristal)

- Aunque su acción es similar a la de las anfetaminas, es mucho más potente que estas: produce ausencia de sueño, estado de alerta y una disminución de la sensación de fatiga; elevación del humor, con mayor iniciativa, autoconfianza y capacidad de concentración; muchas veces euforia o gusto; aumento de la actividad motora y el habla.
- Esto es consecuencia del aumento de la presión arterial y cardiaca, pupilas dilatadas, elevación del azúcar sanguíneo, falta de sueño y apetito, sabor metálico, irritación gastrointestinal y, en ocasiones, diarrea. En dosis altas ocasiona, además, sudoración, temblor de extremidades inferiores y manos, resequedad de nariz y boca, así como alteraciones respiratorias y aumento en la frecuencia cardiaca.
- A largo plazo, los órganos más afectados son el hígado y los riñones; también pueden causar desnutrición, agotamiento, daños cardiovasculares y alteraciones mentales caracterizadas por desconfianza, agresividad, sensación de ser observado y conductas repetitivas.
- Los síntomas de una intoxicación aguda son: aumento brusco en la temperatura corporal, enrojecimiento facial, temblores, pérdida de la coordinación, confusión, irritabilidad, alucinaciones, dolor torácico, hipotensión y arritmias cardiacas. En casos graves, pueden sobrevenir convulsiones, ataques cardiacos y *shock*.

Conserva sano tu cerebro y...
alucínate con el cine, la música, el baile y sin drogas.



Alucinógenos



- Algunas de estas sustancias son de origen vegetal, como el peyote o algunos tipos de hongos que han sido utilizados en nuestro país como parte de rituales mágicos o religiosos por algunos pueblos indígenas, además de productos químicos, como el LSD.
- Son drogas que causan alucinaciones, es decir, alteraciones profundas en la forma en que se percibe la realidad, produciendo sensaciones que parecen reales pero que no lo son; una especie de locura provocada, que altera y desorganiza la capacidad de la persona para reconocer la realidad, pensar racionalmente o comunicarse con las y los demás.
- Los colores, los olores, los sonidos y otras sensaciones parecen intensificarse agudamente. En algunos casos, las percepciones sensoriales pueden combinarse en un fenómeno conocido como sinestesia, en el que una persona parece oír o sentir los colores y ver los sonidos. Las emociones de quien los consume, como el miedo, euforia, placer, pueden variar rápidamente.
- Esto es resultado de que afectan fuertemente las funciones de las neuronas que controlan la forma en la cual se percibe la realidad, el estado de ánimo, la comprensión, las emociones entre otras. Si estas funciones se dañan, pueden volver a percibirse los efectos después de haber transcurrido un período prolongado sin haber utilizado la sustancia.
- El uso de LSD puede producir graves alteraciones mentales, como alucinaciones, pérdida del contacto con la realidad, ansiedad extrema o ataques de pánico.

Une con una línea las frases que completan cada pensamiento.

Recuperemos el placer de....

Disfrutar el olor de	del cielo, de nuestra piel, de nuestro cabello, de nuestros ojos.
Apreciar el color	nuestro cuerpo, nuestros sentimientos.
De sentir	las flores, las frutas, el aire, los seres humanos, los animales.

Heroína

- Esta droga es una de las menos presentes en nuestro país. Se consume inyectada directamente a la vena, pero ha aumentado el consumo por inhalación en gran medida para evitar el peligro de contagio de infecciones como el VIH-SIDA o hepatitis, que se transmiten al compartir jeringas.
- Provoca sensaciones de bienestar, placidez, imaginación exaltada y euforia, aumento de temperatura y sonrojo de la piel, resequedad de la boca y sensación de pesadez en las extremidades; sensación de volar, y adormecimiento. Se turban las facultades mentales, disminuyen las funciones del corazón y las respiratorias, por lo que una intoxicación (sobredosis) puede provocar la muerte.
- En el cerebro, entre las alteraciones que ocasiona, es de resaltar las que produce sobre los mecanismos de control del dolor, por lo que el habituamiento a esta droga puede llevar a vivir a las personas intensas reacciones en las que sufran dolor muscular, de huesos, insomnio, diarrea, vómitos, escalofríos, ansiedad, pánico y pérdida del apetito, por lo que es importante recibir atención médica, que en muchos casos implica tratamiento con medicamentos especializados.



Si te interesa conocer más sobre estos temas, puedes consultar en Internet la página de la Comisión Nacional de Salud Mental y Adicciones (Conasama) www.gob.mx/conasama

Los **corridos** y el **narcotráfico***

El narcotráfico es un hecho en nuestro país. Casi todos los días, por medio de las noticias, observamos a diferentes personajes que se involucran en este negocio. Pero estos hechos también se hacen presentes a través de otros medios, como en el caso de los corridos, que son una tradición de nuestra cultura, donde se muestran una amplia realidad y gran diversidad de personajes.



* Astorga, L. (1997). Los corridos de los traficantes de drogas en México y Colombia. *Revista Mexicana de Sociología*, (4), 245-261.

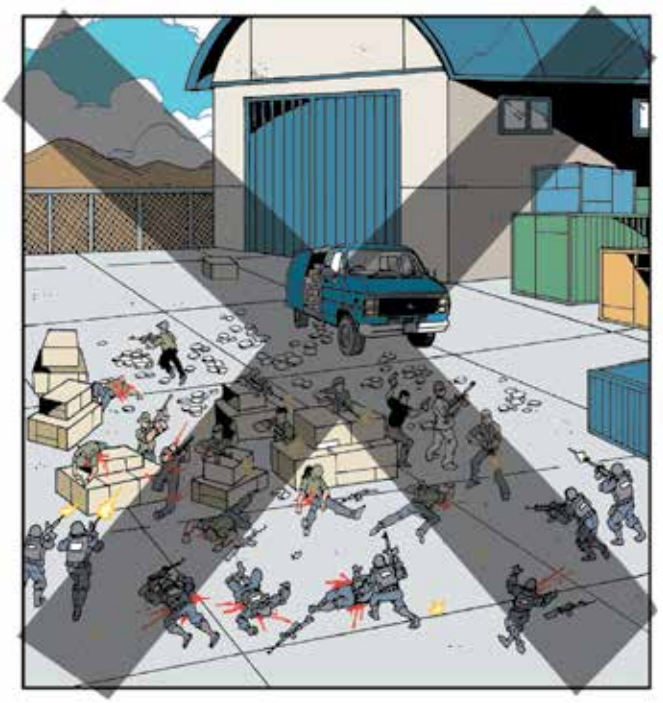
Los campesinos, que han preferido vivir fuera de la ley que morirse de hambre o malvivir con cultivos poco rentables:

> Sé que un día pueden matarme/pero ser pobre no quiero/como te miran te tratan/ el mundo es convenenciero/ no se te ven los defectos/si eres gente de dinero/...
>
> (Los Tucanes de Tijuana, *El hijo de la mafia*).

Los "burros" o "mulas", que transportan la mercancía en pequeñas cantidades a su destino final, incluso dentro de su cuerpo, y que protestan porque sus ingresos no son proporcionales al riesgo que corren:

> Les dijo Silvano Guerra/con una voz muy opaca/llevamos treinta millones/y nos pagan con migajas/y los que nos la rajamos/somos los hombres de paja/...
>
> (Los Incomparables de Tijuana, *Los traficantes*).





Pilotos de avionetas y aviones y choferes de camiones de carga, que hacen posible el contrabando en cantidades considerables:

> De la sierra tarahumara/y con destino hacia El Paso/*trocas* y trailers cargados/y bien que lo simulaban/por las orillas manzana y en el centro mariguana/Volaban las avionetas/con cargas de hierba mala/unas para Houston, Texas/otras allá por Tijuana/de diferentes estados/ los hombres que la pizcaban/...
>
> (Fiden Astor, *La denuncia de Chihuahua*).

Pistoleros desalmados armados hasta los dientes, dispuestos siempre a cumplir las órdenes de los jefes o vengarse de los enemigos:

> Vuelven los buitres mafiosos/a su nido Tierra Blanca/cortando a dedos jariosos/y a soplones en venganza/en barrios de Culiacán/se oyen rugir las metrallas/...
>
> **(Indalecio Anaya, *La mafia vuelve*).**

Traficantes menores, llamados también "poquiteros" o "cártel de a kilo", sin mayores aspiraciones que gozar la música, el dinero, el alcohol y las mujeres, el darse un "suspiro" con los amigos y ser mencionados en un corrido como gente valiente y leal:

> Para alegrarme la banda/para dormir una dama/pa' mis amigos mi mano/pa' los cobardes mi escuadra/pa' mi nariz un suspiro/y un trago pa' mi garganta/...
>
> **(Los Tucanes de Tijuana, *Carrera prohibida*).**

Grandes traficantes reales, autodesignados o imaginarios, elevados a la categoría de modelo, cuyos atributos, además de los tradicionales, son una mezcla de lo humano con *animales totémicos* como el león, el tigre y el gallo:

> A Nuevo León fui a un palenque/al pueblo de Cadereyta/oí cantar un corrido/de Manuel Salcido Uzeta/un gallo de ahí de San Juan/que trae la navaja puesta/...
>
> **(Indalecio Anaya, *El gallo de San Juan*).**



Personas con el *sésamo* en la cartera, en la funda o en el hombro, capaz de abrir las puertas de cualquier cárcel, o casi, de fama internacional y con trayectorias y destinos extraordinarios:

> Dicen que van a juzgarlo/los gringos allá en sus lares/nada más para llevarlo/las manos van a sudarles/se me hace que van a hacerle/lo que el viento le hizo a Juárez/...
>
> **(Indalecio Anaya, *Caro Quintero*).**

Policías, militares y políticos corruptos, generalmente sin nombre propio —probablemente son tantos, que no alcanzarían los corridos para mencionarlos a todos— (...) Aunque también son men-

cionados, en menor medida, policías y militares que los han combatido:

> El teniente coronel/con mucho honor militar/le dijo te equivocaste/a mí no me has de comprar/no se te olvide que soy jefe/de división *aduanal*/Pero aquel contrabandista/se comenzó a carcajear/oiga usted mi coronel/ya me cansé de alegar/ acepta usted mi dinero/o aquí lo voy a matar/...
>
> (Los Incomparables de Tijuana, *La ley del contrabandista*).

Glosario

Trocas: palabra que se adaptó del inglés para nombrar a las camionetas.
Pizcar: cosechar, recoger el maíz o cualquier otro producto del campo.
Jariosos: modismo para expresar excitación, alegría excesiva.
Animales totémicos: se refiere a los animales considerados por algunas tribus o grupos sociales como antepasados y protectores.
Sésamo: expresión mágica que se refiere a la "facilidad" de abrir cualquier puerta, sacada del cuento de "Alí Babá y los 40 ladrones".
Aduanal: relativo a la aduana, que es el organismo encargado de la revisión y cobro de impuestos por mercancías de importación y exportación.

¿De qué manera estos corridos pueden servirnos para entender y prevenir el problema del narcotráfico?



Embarazo y drogas

Difícil imaginar a un bebé dentro del vientre de su madre mareado porque se "pasó" de alcohol, con taquicardia por el efecto de la nicotina, de la cocaína o de un anfetaminazo, o en un viaje producto de la mariguana o algún alucinógeno.

Esto no es una fantasía ni un cuento de mal gusto, es lo que sucede si la madre consume algún tipo de droga durante el embarazo.

En el embarazo las sustancias químicas, como los medicamentos o las drogas pueden atravesar la placenta, que permite la circulación de nutrientes entre la madre y el bebé y pueden afectarlo, aunque esto dependerá de factores como la salud de la madre, la droga, la cantidad y el tiempo que la consuma. Los efectos pueden ser desde leves y de corta duración, hasta intoxicaciones, retraso en su desarrollo, defectos físicos, problemas de aprendizaje o conducta y síntomas por el retiro de la droga.

Los efectos de las drogas en el bebé son mayores, porque tardan más en eliminarlas, debido a su tamaño y a su desarrollo; por ejemplo, si recibe alcohol, tarda casi tres veces más tiempo para eliminarlo que su madre, ya que su hígado no tiene suficiente desarrollo. Además, las drogas pueden concentrarse en el líquido amniótico en el que se desarrolla, como sucede con la nicotina, sustancia que en combinación con el monóxido de carbono del tabaco reducen el oxígeno que recibe.

La leche materna también puede contener estas sustancias, un ejemplo son la nicotina y la mariguana; en este último caso, la concentración es mucho mayor por esta vía, por lo que pueden llegar a sentir los mismos efectos que su madre, como la falta de coordinación de los músculos, pero que en el caso de un bebé puede tener mayor intensidad y, además, afectar su desarrollo.

Es importante considerar que pueden llegar a sufrir malformaciones físicas, muy relacionadas con drogas como el alcohol, la cocaína y la heroína; incluso, se mencionan casos relacionados con el consumo de anfetaminas, daños irreversibles en ór-



ganos como el cerebro y el corazón, o bien, provocar su muerte.

Sin embargo esos no son los únicos riesgos, ya que las drogas alteran el funcionamiento cerebral del bebé, ya sea a nivel químico, produciéndole síntomas como dificultades al alimentarse, para dormir, inquietud, irritabilidad, baja actividad, hasta síntomas similares a los que viven las personas adictas que quieren dejar su consumo, como llanto, temblor, vómitos, diarrea, convulsiones.

Al alterar el funcionamiento cerebral, se pueden afectar sus funciones, como sucede con la capacidad de memoria, de concentración, de aprendizaje, daño a la comunicación entre neuronas, como puede suceder con el uso de inhalables o de anfetaminas y sus derivados, hasta destrucción de neuronas.

Como ves, el bebé puede tener serios problemas con el consumo de drogas de su madre, que limiten sus posibilidades desde antes de nacer, por lo que es necesario que la madre tome en cuenta que la salud y vida de su hija o hijo está en sus manos.

Para evitar este tipo de riesgos es importante que, antes de embarazarse:

- Se interrumpa el consumo de drogas, incluido el tabaco y el alcohol.
- Si ya se vive un consumo fuerte o una adicción, es importante buscar atención especializada.

Si tú o alguien que conoces requiere mayor información acerca de cómo prevenir riesgos en el embarazo, pueden pedir asesoría al teléfono 01 800 911 2000, Línea de la vida, desde cualquier lugar del país sin ningún costo, en donde serán atendidos en forma confidencial.

Consumir drogas durante el embarazo afecta a un ser humano que aún no puede decidir.



¿Adicción?, ¿vicio?, ¿enfermedad?

Durante mucho tiempo se ha hablado de las personas que consumen drogas como personas viciosas, degeneradas, sin carácter, que no tienen fuerza de voluntad para dejar la dependencia a estas. Tal perspectiva ocasiona que se les trate sin ningún respeto, se les juzgue duramente y se les rechace.

Desde hace tiempo se comenzó a mencionar que sufren de una enfermedad, cuyo origen está donde nacen los sentimientos, las emociones, los pensamientos, que las hace sentir fuera de lugar, no les permite vincularse afectivamente, las limita y lleva a sentir que no son aceptadas, que no encajan, que no se les comprende, y para la cual encuentran en las drogas, legales o ilegales, una cura momentánea que afecta en mayor medida su comportamiento y las expone a experiencias riesgosas para su vida y su salud y, aún sabiendo de este riesgo, lo prefieren ante el dolor emocional que sufren.



Analiza algunos de los síntomas de la "enfermedad" de los sentimientos, emociones y pensamientos. Marca los que consideres que has tenido:

- ☐ Falta de sentido por la vida, sin saber para dónde ir, ni qué hacer.
- ☐ Inseguridad con tu cuerpo, con tu persona, con tu apariencia.
- ☐ Sentir que la vida diaria es un desafío, que da miedo vivir.
- ☐ Sentir que los demás no te aman.
- ☐ Creer que no eres como las demás personas, que siempre son mejor que tú.
- ☐ Sentir enojo con todo y contra todos.
- ☐ Sufrir de tristeza, ansiedad, nerviosismo.

¿Qué puede llevar a las personas a vivir este tipo de experiencias?

Esta es una pregunta que se hacen las y los especialistas y para la cual no se tiene una respuesta única, ya que estas experiencias son el resultado de la vida de cada persona. Sin embargo, lo que se observa cuando hablan de lo que les aqueja, es la mención de historias de vida en las que pueden reconocerse problemas con el afecto que recibieron, ya sea por exceso o carencias, a experiencias de violencia emocional, como rechazos, comparaciones desventajosas por parte de quienes les criaron, violencia física, agresiones sexuales, como abusos o rechazos por el sexo con el que nacieron, o por sus preferencias sexuales; también se menciona que experiencias como la falta de límites y la sobreprotección, podrían ser las causas de este tipo de sufrimiento.

Este malestar se encuentra generalmente tan profundo que a veces es difícil darse cuenta de que se tiene, solo se sabe que se vive permanentemente a disgusto, con enojo, ira, tristeza, desánimo para emprender cualquier proyecto, o falta de concentración, y rechazo a todo lo que les rodea.

Algunos tratamientos fomentan que las personas reflexionen, busquen y reconozcan lo que sienten y el origen de los sentimientos que las torturan y comprendan qué las ha sumido en las drogas, a hacer las paces con su pasado y a reconstruir sus sentimientos ellas mismas y su autoestima, de tal manera que aprendan una nueva forma de relacionarse y vivir su momento actual.

Lo importante es saber que se pueden liberar de estos sentimientos y de las drogas, pero, para ello, hay que reconocer primero que se tiene un problema, y después tomar la decisión de buscar ayuda.

Cuando queremos cambiar, ¡el apoyo es importantísimo!

Decidirse a dejar las drogas no es una tarea fácil; en primer lugar, hay que pelear con los sentimientos de vergüenza, culpa, enojo o temor que hemos ido acumulando por el uso de drogas. Es importante que estemos conscientes de que tener un problema con las drogas es una enfermedad de la que nos podemos curar.



Cuando suprimir la droga se vuelve una pesadilla

Cuando se llega a un grado en que ya no se puede vivir sin la droga, es decir, a tener una dependencia, los intentos por dejar de consumirla pueden volverse una tortura; esto es consecuencia de los trastornos que ha llegado a ocasionar en nuestro organismo.

Si se tiene este problema o se teme vivirlo, es indispensable recibir apoyo médico para evitar mayores riesgos para nuestra salud.

Si tú o alguien que conoces tiene este problema, pueden recurrir a los centros de salud de la comunidad o a las clínicas del IMSS y del ISSSTE, si son derechohabientes, al IMSS-Bienestar, o a cualquier otra instancia que ofrezca apoyo médico.

También puedes llamar desde cualquier lugar de la República Mexicana al 800 911 2000 (Servicio de Orientación Telefónica Línea de la vida).

¿Problemas de adicción?

Es posible pensar en un grado de dependencia cuando:

- Necesitamos la droga por la mañana para aliviar los síntomas de la cruda, ya sea por alcohol u otras drogas.
- Pensamos constantemente en la droga.
- Sentimos alivio con la droga ante sentimientos de ansiedad, tristeza, enojo, etcétera.

Después de que nuestro cuerpo se ha acostumbrado a las drogas, se va a "quejar", a "protestar", y se pueden presentar molestias como:

- Tristeza, angustia, ansiedad, insomnio, pesadillas.
- Lentitud, falta de energía.
- Agresividad, enojo.
- Temblores y convulsiones.
- Dolores diversos en el cuerpo.
- Náuseas, vómitos, diarrea, presión arterial alta, problemas respiratorios.

Desintoxicarnos puede ser más o menos difícil, dependiendo del tipo de droga y del grado de dependencia que tengamos. En casos serios, o cuando tengamos mucho temor, es importante contar con asesoría de especialistas, que puedan apoyarnos y, además, son las personas indicadas para hacer un diagnóstico completo y aplicar tratamientos adecuados a nuestro caso.

Cuando se recurre a tratamientos médicos orientados a ayudarnos a suspender la droga, es importante recibir ayuda para manejar nuestras emociones y sentimientos con el fin de no tener una recaída. Personas especialistas recomiendan los grupos de autoayuda, como Neuróticos Anónimos, Alcohólicos Anónimos, Narcóticos Anónimos.

De manera contraria, si se decide acudir a un grupo de autoayuda, es importante buscar asesoría médica que nos apoye con los malestares físicos y emocionales que podemos tener.



Por si necesitamos apoyo…

lugares a los que podemos acudir

UNIDAD SERVICIO RECUPERACION

Salud
Secretaría de Salud

INSTITUTO NACIONAL DE PSIQUIATRÍA RAMÓN DE LA FUENTE MUÑIZ

NEURÓTICOS ANÓNIMOS

CONASAMA
COMISIÓN NACIONAL DE SALUD MENTAL Y ADICCIONES

ISSSTE
INSTITUTO DE SEGURIDAD Y SERVICIOS SOCIALES DE LOS TRABAJADORES DEL ESTADO

IAPA

IMSS BIENESTAR
SERVICIOS PÚBLICOS DE SALUD

IMSS
SEGURIDAD Y SOLIDARIDAD SOCIAL

CENTRO COMUNITARIO DE SALUD MENTAL Y ADICCIONES



En momentos como este, una voz amiga vale oro.

Neuróticos Anónimos

Su programa se basa en reuniones donde personas que saben, por propia experiencia, lo que son los problemas emocionales; cuentan sus experiencias de cómo eran, cómo se recuperaron y cómo son ahora. A los recién llegados se les ofrece simpatía y comprensión, y además se respeta el anonimato de todas las personas, hasta donde ellas lo deseen.

Aquí podemos aprender a tener más seguridad, a hablar con confianza y hasta a perder la timidez.

- Los grupos se sostienen con la aportación voluntaria de las personas que los integran.
- Existen en casi todo el país, aun en localidades pequeñas.
- También puedes conseguir información a través del correo electrónico naac@neuroticos-anonimos.org.mx, o a los teléfonos: (55) 5512 4383, (55) 5512 3774, (55) 5512 6344.



Narcóticos Anónimos

Está formado por hombres y mujeres que han tenido problemas con las drogas, que se apoyan para permanecer "limpios" de ellas. El único requisito para ser integrante de estos grupos es el deseo de buscar ayuda.

No tienen cuotas de inscripción ni se pagan honorarios, no se obliga a nadie a que firme ningún documento ni a que haga promesa alguna. No están asociados a ningún grupo político, religioso ni policial, y no están sometidos a la vigilancia de nadie. Cualquier persona puede unírseles sin que importe su edad, raza, preferencia sexual, credo o cualquier otra condición.

No les interesa saber qué droga consumes ni qué cantidad, ni con quién te relacionabas, qué has hecho en el pasado, lo mucho o poco que tienes; solo saber qué quieres hacer con tu problema y cómo se te puede ayudar. La persona más importante es la recién llegada a sus reuniones.

Puedes conseguir información a través de la página web: www.narcoticosanonimos.org.mx, desde cualquier Plaza comunitaria del INEA, o por medio del teléfono de la Línea de la vida: 800 911 2000.



Alcohólicos Anónimos

Alcohólicos Anónimos es una comunidad de hombres y mujeres que comparten su experiencia, fortaleza y esperanza para resolver su problema común y ayudar a otras personas a recuperarse del alcoholismo.

Funciona como un grupo de ayuda mutua, en el que no se pagan honorarios ni cuotas. Su objetivo es que las personas participantes se mantengan sobrias y ayuden a otras a alcanzar la sobriedad. No hay más obligaciones que las que cada quien se quiera imponer. Se parte de la idea de dejar la bebida por un día, "solo por el día de hoy".

En este tipo de grupos, las y los participantes se apoyan mutuamente, sin ayuda profesional, y comparten sus experiencias y problemas.

Puedes conseguir información de los diferentes centros que existen en nuestro país a través de la página web www.aamexico.org.mx/, desde cualquier Plaza comunitaria del INEA, o por medio del teléfono de la Línea de la vida: 800 911 2000.



Al-Anon

Es una organización de parientes y amigos de alcohólicos que comparten sus experiencias, fortalezas y esperanzas con el fin de encontrarle solución a un problema común: el alcoholismo de algún familiar.



Secretaría de Salud

Cuenta con los servicios de salud mental en los consultorios ubicados en hospitales generales y centros de salud en todo el país, al igual que en los Centros Comunitarios de Salud Mental y Adicciones (CECOSAMA) que funcionan en el país.

IMSS, ISSSTE, IMSS-Bienestar
Son opciones en las que sus derechohabientes pueden recibir orientación y tratamientos profesionales gratuitos.

Centros de Integración Juvenil (CIJ)
Ofrecen atención a la población en general. A partir de un diagnóstico previo se identifica el problema del o de la paciente y se le ofrece el tratamiento adecuado en algunas de las siguientes modalidades:

- Farmacoterapia.
- Terapia individual y grupal.
- Terapia familiar.
- Orientación a familiares.
- Tratamiento para dejar de fumar.
- Técnicas alternativas de tratamiento.

Cuentan con unidades de tratamiento para pacientes que requieren hospitalización o atención para desintoxicación o síndromes de abstinencia.

Atención particular
Es importante que cuando se recurra a particulares, se tenga suficiente información sobre su seriedad y experiencia, para evitar caer en manos de personas que pueden perjudicarnos, más que ayudarnos.



¡Ojo! Es importante:

- Tener referencias de personas que hayan utilizado estos servicios.
- Preguntar claramente el tipo de atención que proporcionan.
- Preguntar por la profesión y experiencia de su personal.
- Si es posible, preguntar en cualquier momento, las 24 horas de los 365 días del año, en la Línea de la vida, 800 911 2000, si conocen el servicio que prestan.

De esta manera podremos saber si estamos en buenas manos y no caer en lugares en donde podrían empeorar nuestros problemas.

Buscar ayuda adecuada es un primer paso para aprender a cuidarnos.

Para pensar…*

Todas las personas tenemos sentimientos negativos. A veces tenemos enojo o susto, en ocasiones nos sentimos alegres y optimistas.

No es raro que nos sintamos confundidos, confundidas, cuando sentimos cosas muy diferentes a las de las y los demás. A veces nos avergonzamos de nuestros sentimientos y tratamos de guardarlos en secreto.

Frecuentemente escondemos nuestros sentimientos y emociones y tratamos de no pensar en ellos. Pero no se pueden guardar en un cajón, tienen que ir a algún lado y por eso se convierten en dolores de cabeza o de estómago, o nos hacen sentir torpes o muy cansados.

Podemos aprender de ellos si los escuchamos con atención y los hablamos con alguien. También podemos sacarlos escribiendo y dibujando, por ejemplo.

A veces, para entender nuestros sentimientos y emociones solo tenemos que dejarlos salir y aceptarlos como son.



¿Sabías que podemos "dialogar" con nuestros sentimientos?

* *La Jornada*. (20 de septiembre de 2003). Suplemento para niñas y niños, Año VI, (14).

La Carpa: autogestión y seguridad en la Plaza de La Soledad



En la Plaza de la Soledad existe un proyecto llamado La Carpa, que ofrece acompañamiento a la población en situación de calle mediante un enfoque no asistencialista.

Benito Azcano, actual coordinador del lugar, no siempre estuvo en este camino; él mismo padeció los estragos de la toxicodependencia, consumiendo una amplia gama de sustancias. Logró rehabilitarse a finales de los años 80 con la ayuda del psicoterapeuta Joaquín del Bosque Cortázar.

En el año 2000, del Bosque fundó La Carpa a partir de una iniciativa del sacerdote Ignacio Montes Biosca, con el objetivo de acompañar a las personas que sobrevivían en la calle y lidiaban con adicciones en los alrededores de la Plaza de La Soledad. Benito Azcano se unió a la organización en 2004.

El nombre de la organización proviene de su origen: una carpa que se instalaba en el atrio de la Iglesia de la Santa Cruz y La Soledad, funcionando como un café móvil y un centro de diagnóstico para entender las necesidades de esta población.

Un enfoque de autocuidado y servicios

Actualmente, La Carpa se ubica en la esquina de Limón y San Simón, un cruce de barrios como La Merced, Morelos, Candelaria de los Patos y el Centro Histórico.

El centro de servicios de La Carpa ofrece la posibilidad de bañarse, lavar ropa y comprar un café por un precio muy reducido. Azcano enfatiza que "aquí no regalamos: todo cuesta, todo se cobra". Este enfoque se basa en la creencia de que todas las personas son capaces de ser autogestivas e independientes. Una usuaria, María del Rosario, comenta que en La Carpa una regadera cuesta solo cinco pesos, mientras que en otros lugares cobran 30.

Este centro de servicios es una forma de que la población en condición de calle se acerque y comience a tejer una relación diferente con otras personas y con su propio círculo. La meta es crear un espacio de cuidado ante el consumo problemático de sustancias y la violencia de las calles, permitiendo que por un tiempo "nos olvidamos del mundo de afuera", según Luis, un usuario con una década de frecuencia en La Carpa.





El diverso modelo de La Carpa (ECO^2)

A lo largo de sus 19 años como coordinador, Benito Azcano ha aprendido a manejar la frustración que conlleva trabajar en comunidades con pactos difíciles, pero confía en la metodología precisa de La Carpa para generar un cambio en la vida de quienes habitan las calles de la Ciudad de México.

La Carpa basa su labor en el modelo Epistemología de la Complejidad Ética y Comunitaria (ECO^2). Este modelo, desarrollado por Efrem Milanese y Brigitte Laffay, ambos psicoanalistas, en colaboración con el sociólogo Roberto Merlo, busca detectar situaciones de "sufrimiento social" en las relaciones comunitarias.*

El personal de La Carpa subraya que su trabajo no busca eliminar directamente el consumo de sustancias, sino abordar el sufrimiento social que lo motiva. Azcano insiste en que las intervenciones deben ser sistematizadas y evaluadas para obtener mejores resultados, lo que les ha permitido permanecer donde otras instituciones han desaparecido.

El modelo ECO^2 no se enfoca en cambiar a las personas en tanto que individuos, sino en modificar la forma en que la comunidad se relaciona para fomentar el apoyo mutuo y el cuidado, lo que disminuye las conductas de riesgo. El objetivo es que la población excluida halle un lugar y un reconocimiento de las y los demás, así como de ejercer sus derechos.

* Si quieres saber más, consulta: Machín, Juan. (2003). La prevención de las farmacodependencias en el Modelo ECO^2 A. V. Reflexiones sobre prevención, *Liberaddictus*, 75, México: 35.



Martín Colín, encargado de recibir a los usuarios, señala que hay personas que, con el tiempo y el apoyo, dejan el consumo, trabajan y consiguen dejar de dormir en la calle. Azcano cree que la clave es trabajar con las raíces del problema, no con los síntomas, ya que su hipótesis es que las personas pueden salir de la exclusión y la pobreza usando sus propios recursos en la comunidad.

La Carpa se concibe como un puente entre la exclusión y la reinserción, conectando a la comunidad "callejera" con el resto de la sociedad.

La Carpa de las historias

Los usuarios de La Carpa, como Ramón Ramírez ("El Japonés"), un exboxeador que se volvió solitario tras el terremoto de 1985, acuden a bañarse porque "es bonito darse un baño". También está Óscar Huerta ("El Ruedas Mágicas" o "La Avalancha Diabólica"), quien ha vivido en la calle desde los 10 años debido a la violencia familiar. Después de caer en prisión, decidió poner orden en su vida, bañarse y dejar los vicios, ahora trabaja vendiendo chácharas.

Aunque las historias son de una "extraña tragedia urbana", La Carpa representa un pequeño oasis donde la gente llega a bañarse, lavar su ropa y compartir una "cábula cordial". Antes de la pandemia, incluso se festejaban cumpleaños con pasteles y música.

A pesar de las dificultades, el equipo de La Carpa, con la coordinación de Benito Azcano, continúa su misión y mantiene viva la esperanza de que su proyecto se multiplique por toda la ciudad.

Fuentes:

- Juárez, M. La Carpa... un espacio de seguridad. En INEA. (2007). Revista *Fuera de las drogas*. 2ª ed. México: 35-38.
- Casillas Hess, L. F. (mentoría: Carlos Acuña). (3 de junio de 2023). Unidad de Investigaciones Periodísticas (UIP) de la Coordiación de Difusión Cultural, UNAM. https://corrientealterna.unam.mx/entrevista/plaza-de-la-soledad-la-carpa/



Nuestra persona, nuestra principal obra.

Reflexionemos y construyámonos

Se dice que una de las características más importantes de las y los jóvenes son los cambios que transforman su cuerpo y lo que estos acarrean en sus relaciones, pero hay que tomar en cuenta que todas las personas, desde que nacemos, estamos en una permanente transformación.

Estos cambios no solo son físicos, sino que alteran nuestras emociones, nuestros sentimientos, nuestra forma de ver y hasta de vivir la vida, como bien se expresa en los siguientes versos.

Cambia el cuerpo (fragmento)

Cambia el cuerpo,
cambia el alma:
El uno, en tierra;
la otra, en alas.*

Elías Nandino

Estados de ánimo (fragmento)

Unas veces me siento
como pobre colina
y otras como montaña
de cumbres repetidas.
Unas veces me siento
como un acantilado
y en otras como un cielo
azul pero lejano.
A veces uno es
manantial entre rocas
y otras veces como un árbol
con las últimas hojas.**

Mario Benedetti

* Consejo Nacional para la Cultura y las Artes. (1990). Cambia el cuerpo. En *Elías Nandino para Jóvenes*. INBA: 50.
** Mario Benedetti. (1997). "Estados de ánimo", en *El amor, las mujeres y la vida*, México, Editorial Alfaguara: 55.

Reconocer nuestras emociones, sentimientos, dudas, fortalezas, ilusiones, nos ayuda a saber quiénes somos, a aceptarnos y a buscar un sentido a nuestra vida, a encontrar la satisfacción en ser quienes somos. El poema siguiente expresa esta satisfacción:

Canto a mí mismo (fragmento)

Me celebro y me canto a mí mismo.
Y lo que diga ahora de mí lo digo de ti,
porque lo que yo tengo lo tienes tú
y cada átomo de mi cuerpo es tuyo también.
Vago... e invito a vagar a mi alma.
Vago y me tumbo a mi antojo sobre la tierra
para ver cómo crece la hierba del estío.
Mi lengua y cada molécula
de mi sangre nacieron aquí,
en esta tierra y de estos vientos.
Me engendraron padres
que nacieron aquí,
de padres que engendraron
otros padres que nacieron aquí,
de padres hijos de esta tierra
y de estos vientos también.*

Walt Whitman

Una de las grandes cualidades de los seres humanos es la capacidad para dirigir, en gran medida, la vida hacia metas que nos permitan ser felices y encontrar nuestro lugar y nuestra misión en esta vida.

Elías Nandino



¡Todos los días representan una oportunidad para conocernos más!

* Mendoza, M. (1946). *Walt Whitman: cantor de la democracia ensayo biográfico y breve antología*: 33. Biblioteca Enciclopédica Popular número 111, SEP.

Con el Modelo de Educación para la Vida

Presencial

APRENDE INEA

termina la primaria



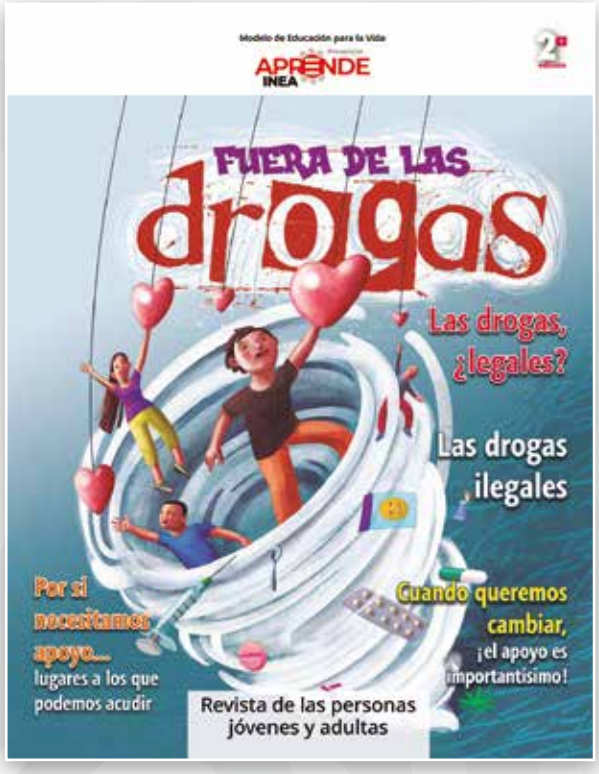
y la secundaria



Educación
Secretaría de Educación Pública

INSTITUTO NACIONAL PARA LA EDUCACIÓN DE LOS ADULTOS

Colofón



En esta Revista hemos incluido información que seguramente te será de gran utilidad para apoyar el estudio del módulo *Fuera de las drogas*.

Entre los temas que podrás leer están los relacionados con la clasificación de las drogas en ¿legales? e ilegales, así como los efectos por su consumo.

También, encontrarás un directorio de programas de apoyo que pueden orientarte en caso de que lo necesites tú o alguna persona conocida o familiar.

Te invitamos a leer y a retroalimentar con tu familia y amistades tu Revista de las personas jóvenes y adultas *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.