

Dirección de Educación Básica
No. de Oficio 0085/2023

Chihuahua, Chih., a 30 de enero del 2024

L.A.E. LAURA SALCEDO VALLE
TITULAR DE LA UNIDAD TRANSPARENCIA
P R E S E N T E .-

Por medio del presente me permito saludarle y desearle éxito en sus actividades diarias; así mismo, remito a usted oficio 076/2024, signado por la Mtra. Minerva Arisbe Segovia Bustamante, Jefa del Departamento Académico de Educación Secundaria, como respuesta a su Oficio No. UTS/27/2024, en relación a la Solicitud de Información Pública con folio 080142324000023, recibida a través de la Plataforma Nacional de Transparencia, en la que solicita información sobre las *acciones realizadas para la prevención y atención del consumo de sustancias psicoactivas en estudiantes de educación secundaria.*

Se anexan digitalmente cuadernillos: ESTRATEGIA EN EL AULA, PREVENCIÓN DE ADICCIONES: "Orientaciones para Madres, Padres y Familias" y "Guía para Docentes".

Sin más por el momento, agradezco la atención al presente.

ATENTAMENTE

MTRO. DAVID ALEJANDRO RUBIO OLIVAS
DIRECTOR



ESTADO LIBRE Y SOBERANO
DE CHIHUAHUA
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN Y DEPORTE
DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN BÁSICA DEL ESTADO

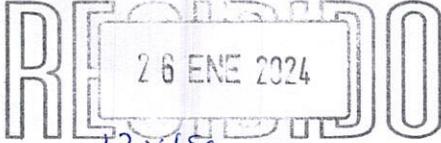
c.c.p.- Archivo
DARO/myrv



SECRETARÍA
DE EDUCACIÓN
Y DEPORTE

"2023, Centenario de la muerte del General Francisco Villa"
"2023, Cien años del Rotarismo en Chihuahua"

Edificio "Héroes de la Revolución", 2° Piso, Av. Venustiano Carranza No. 803
Col. Obrera Chihuahua, Chih. Teléfono 614 429-33-00 Exts. 12201 y 12269
www.chihuahua.gob.mx



HORA: 13:48

FECHA: Mayra

Dirección de Educación Básica
Departamento de Educación Secundaria
No. de Oficio 076/2024

Chihuahua, Chih., a 26 de enero de 2024

**MTRO. DAVID ALEJANDRO RUBIO OLIVAS
DIRECTOR DE EDUCACIÓN BÁSICA
PRESENTE. –**

Por este medio reciba un saludo, en atención al oficio 0074/2024 signado por Dirección le hacemos de su conocimiento que actualmente el departamento de secundaria estamos atentos a las situaciones de consumo de drogas legales e ilegales ya que desafortunadamente los jóvenes en una edad de 13 años comienzan con el uso o acceso a las sustancias tóxicas.

Por tal motivo se da seguimiento e implementación a la Estrategia en el aula: Prevención de adicciones en donde se ha trabajado con la guía para docentes en cada una de las instituciones escolares, así como el trabajo con las orientaciones para madres, padres y familias.

Así mismo en cada una de las instituciones de nivel secundaria estatales estamos comprometidos con la educación, seguimiento y prevención de las adicciones.

Adjunto a la presente cuadernillos digitales.

Sin más por el momento agradezco la atención al mismo.

A T E N T A M E N T E



**ESTADO LIBRE Y SOBERANO
DE CHIHUAHUA
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN Y DEPORTE
DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN BÁSICA
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA**

**MTRA. MINERVA ARISBE SEGOVIA BUSTAMANTE
JEFA DEL DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA**

C.C.P.- Archivo
MASB/jassp

ESTRATEGIA EN EL AULA: PREVENCIÓN DE ADICCIONES

ORIENTACIONES PARA MADRES, PADRES Y FAMILIAS



SI TE
DROGAS,
TE DAÑAS



GOBIERNO DE
MÉXICO

EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

**ESTRATEGIA EN EL AULA:
PREVENCIÓN DE ADICCIONES**

**ORIENTACIONES PARA
MADRES, PADRES Y FAMILIAS**



**GOBIERNO DE
MÉXICO**

EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

DIRECTORIO

Andrés Manuel López Obrador

PRESIDENTE CONSTITUCIONAL DE LOS
ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

Jesús Ramírez Cuevas

COORDINADOR GENERAL DE COMUNICACIÓN SOCIAL
Y VOCERO DEL GOBIERNO DE LA REPÚBLICA

Leticia Ramírez Amaya

SECRETARIA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

Jorge Alcocer Varela

SECRETARIO DE SALUD

Orientaciones para Madres, Padres y Familias

Primera edición, 2023

D. R. © 2023, Secretaría de Educación Pública
Calle República de Argentina 28, colonia Centro,
alcaldía Cuauhtémoc, C. P. 06010, Ciudad de México.

ISBN versión digital: 978-607-8824-70-0

Ilustraciones: Freepik.com

Se permite la descarga, reproducción parcial y total de esta obra por cualquier forma, medio o procedimiento, así como su libre distribución, siempre que se reconozca la atribución y no se alteren los contenidos de ninguna manera, ni se utilicen con fines de lucro.

Esta guía es de distribución gratuita. Prohibida su venta.

Hecho e impreso en México

En la Comisión Nacional de Libros de Texto Gratuitos con domicilio en Avenida Acueducto núm. 2, Parque Industrial Bernardo Quintana, C. P. 76246, El Marqués, Querétaro, en mayo de 2023. El tiraje fue de 1,000,000 ejemplares para su distribución gratuita.

ÍNDICE

| | |
|--|-----------|
| ORIENTACIONES PARA MADRES, PADRES Y FAMILIAS | 04 |
| QUÉ SON LAS DROGAS | 05 |
| Fentanilo | 08 |
| Metanfetamina | 12 |
| Cannabis (marihuana) | 16 |
| Vapeadores y tabaco | 20 |
| Alcohol | 24 |
| Inhalables | 28 |
| Benzodiacepinas | 32 |
| ORIENTACIONES | 36 |
| ¿Por qué las y los adolescentes consumen drogas? | 38 |
| • Tienen curiosidad | 38 |
| • Sus amigos y amigas consumen | 39 |
| • Están pasando por un problema | 40 |
| • Creen que las drogas no hacen daño | 41 |
| ¿Qué protege a las y los adolescentes del consumo de drogas? | 42 |
| • Aprender a decir que “NO” | 42 |
| • Reconocer las señales de alerta | 43 |
| • Buscar ayuda profesional | 44 |
| • Amor, respeto, comunicación y valores familiares | 45 |
| COMPROMISO DE MADRES, PADRES Y FAMILIAS | 46 |
| GLOSARIO | 47 |
| DÓNDE ENCONTRAR AYUDA | 48 |



ORIENTACIONES PARA MADRES, PADRES Y FAMILIAS

Las y los adolescentes están expuestos a situaciones que pueden alterar lo aprendido en la casa o en la escuela y dañar su salud, como el consumo de drogas, que tiene consecuencias negativas desde la primera vez, pues afecta su desarrollo físico y mental.

Este problema social también repercute en el desempeño académico de las y los estudiantes con efectos negativos como la pérdida del interés por asistir a clases, evitar participar en actividades escolares o bajar el promedio de calificaciones.

Orientaciones para Madres, Padres y Familias brinda información sobre qué son las drogas, con el fin de prevenir y detectar el inicio del consumo. Así también, presenta situaciones cotidianas relacionadas al uso de drogas y recomendaciones para afrontarlas. Por último, incluye un directorio de los servicios de atención vigentes para el tratamiento especializado.

El entorno familiar es un espacio muy importante para consolidar las acciones de prevención. Madres, padres y familias son clave en la comunidad educativa para detectar el consumo de drogas en estudiantes y buscar tratamiento. La prevención y atención inmediata durante la adolescencia pueden evitar graves problemas de salud. Las drogas destruyen su proyecto de vida.

Con la **Estrategia en el aula: Prevención de adicciones**, docentes, madres, padres y familias colaboran en la erradicación de este grave problema de salud y avanzan en conjunto hacia el bienestar social.

QUÉ SON LAS DROGAS



¿QUÉ SON LAS DROGAS?

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define el término droga o sustancia psicoactiva como aquel compuesto de origen natural, semisintético o sintético que produce alguna modificación en una o más funciones en el organismo, sea cual sea la vía de consumo.

Actualmente se clasifican por sus efectos en cuatro grandes familias:

- **depresores**
- **estimulantes**
- **alucinógenos**
- **fármacos de uso médico**



Depresores

Reducen la actividad del Sistema Nervioso Central (SNC).

- **Síntomas de intoxicación:** confusión, habla distorsionada, mareos, sequedad en la boca, problemas motrices y de memoria. La respiración se vuelve lenta o se detiene por completo.
- Ejemplos: **alcohol**, **cannabis**, analgésicos, opiáceos y sus análogos sintéticos como **el fentanilo**.

Estimulantes

Potencian o incrementan la actividad del SNC.

- **Síntomas de intoxicación:** aumento de la frecuencia cardíaca, la temperatura corporal y la presión arterial. Generan una sensación de energía, un estado de alerta y euforia. Además de una sudoración excesiva, escalofríos, náuseas y vómito.
- Ejemplos: cafeína, **nicotina**, cocaína y **metanfetamina**.

Alucinógenos

Inducen alteraciones de la percepción, del pensamiento, de la memoria y de la orientación.

- **Síntomas de intoxicación:** euforia o cambios variados del estado de ánimo, ilusiones visuales y auditivas, alteración de los sentidos. Dilatación de las pupilas, elevación de la presión arterial, taquicardia, temblor y reflejos exaltados.
- Ejemplos: dietilamida del ácido lisérgico (LSD), hongos, mescalina y peyote.

Fármacos de uso médico

Se emplean en el tratamiento de enfermedades de salud mental porque modifican la composición del SNC.

- Estas sustancias deben ser usadas únicamente por indicación terapéutica mediante una receta médica.
- **Síntomas de intoxicación:** somnolencia, falta de concentración, relajación excesiva.
- Ejemplos: ansiolíticos sedantes (**clonazepam**, diazepam y otras **benzodiacepinas**), antidepresivos (amitriptilina, fluoxetina) y antipsicóticos (risperidona, haloperidol).

Qué es la adicción al consumo de sustancias

La adicción o dependencia es el conjunto de daños físicos y psicológicos provocada por el consumo de sustancias psicoactivas o drogas.

La adicción al consumo de estas sustancias se caracteriza por dos elementos: la tolerancia y el síndrome de abstinencia.

La **tolerancia** se refiere a la demanda del organismo de una dosis más alta para obtener los mismos efectos que se tenían al inicio con dosis menores.

El **síndrome de abstinencia** es el conjunto de síntomas físicos y psicológicos negativos que aparecen al reducir o suspender el consumo de la sustancia.

La **adicción** se caracteriza por la pérdida del control en el consumo habitual de una sustancia, la búsqueda por consumirla a toda costa y obtenerla por cualquier medio. Esta situación ocasiona problemas individuales a la salud física y mental, así como consecuencias negativas familiares, comunitarias y sociales.

FENTANILO ¡A LA PRIMERA TE MATA!



Qué es

- El fentanilo es un opioide sintético usado para disminuir el dolor. Su consumo no médico causa graves problemas a la salud, como paros respiratorios que pueden ocasionar la muerte.
- Se conoce como **fenta**, **M30**, **china white**, **china girl**, **tango**, **H blanca**, **fenty**.





Uso médico

Es recetado **bajo estricta prescripción médica** a pacientes con cáncer terminal y a personas que pasaron por una cirugía para tratar dolores crónicos.



Uso ilegal

Es fabricado en laboratorios clandestinos: sus propiedades son totalmente ajenas al cuerpo y **altamente tóxicas**.



El **fentanilo es mezclado** con otro tipo de drogas, como la heroína, la cocaína o la metanfetamina, y no puede ser detectado a simple vista. Por eso, el consumo de cualquier droga **es aún más peligroso**.

Cómo se consume y en qué formas

Las principales formas de consumo son por vía oral, fumado e inyectado; estas últimas dos son las de mayor riesgo. El fentanilo ilegal se distribuye como:



polvo blanco



líquido en frascos, goteros o vaporizadores



pastillas blancas con marcas de medicamentos



pastillas de colores y con el sello "M30"



Su fabricación y tráfico ilegal ha aumentado en los últimos años.

En Estados Unidos **mueren 107,000 personas al año** por su consumo.

Los **residuos tóxicos** de su fabricación provocan un **impacto ambiental negativo**.



EFFECTOS DURANTE EL CONSUMO

- Es una **droga depresora**: puede hacer más lentas algunas funciones del Sistema Nervioso Central (SNC).
- **Disminuye funciones vitales** hasta llegar a la muerte.
- Sus efectos duran de tres a cinco horas.



Físicos

- Inactividad
- Extremidades entumecidas
- Disminuye la respiración



Psicológicos

- Aparente sensación de placer
- Fuerte sedación
- Estado de relajación



DAÑOS Y CONSECUENCIAS

- Los efectos del fentanilo son 50 veces más fuertes que los de la heroína y 100 más que la morfina.
- Incluso **pequeñas dosis son peligrosas**, altera los signos vitales hasta causar un **paro respiratorio** o la **muerte inmediata**.



Físicos

- Falta de coordinación de movimientos del cuerpo
- Dificultad para caminar o mover extremidades
- Poca fuerza y resistencia muscular
- Contracciones involuntarias
- Daños al sistema respiratorio y al corazón



Psicológicos

- Alteración de la memoria
- Pérdida de la conciencia y la memoria
- Desarrollo de ansiedad y depresión
- Aislamiento social

SEÑALES DE ALERTA

Las señales de alerta representan tres momentos en el uso de drogas:

- **Amarillo: Uso inicial.** Se enlistan comportamientos y situaciones que son señales del inicio en el consumo.
- **Naranja: Uso dañino.** Se exponen consecuencias en la salud de las personas que ya consumen con más frecuencia y mayor cantidad.
- **Rojo: Uso problemático.** Se describen los impactos negativos individuales y sociales de una persona que presenta un uso compulsivo.



USO INICIAL

- Fatiga y somnolencia
- Presencia de medicamentos no prescritos
- Cambios repentinos de humor como agresividad o tristeza
- Heridas en brazos o boca ocasionadas por el consumo



USO DAÑINO

- Dolor de huesos y debilidad
- Pérdida de peso o desnutrición
- Dificultad para expresar sentimientos o emociones
- Poco interés en actividades cotidianas



USO PROBLEMÁTICO

- Expresiones poco coherentes al hablar
- Episodios prolongados de irritabilidad y agresividad
- Largos periodos de desorientación



¡NO DEJES PASAR MÁS TIEMPO!

Mantente cerca de tus hijas e hijos.

El fentanilo puede ser mortal desde la primera dosis.

Si tus hijas e hijos presentan alguna de estas señales no asumas que se debe exclusivamente al uso de drogas. **No olvides comunicarte con ellos.**



¡EL FENTANILO MATA!

METANFETAMINA. ¡TE ENGANCHA!



Qué es

- La metanfetamina es una de las drogas sintéticas más adictivas; incrementa la actividad del cerebro, provoca sensación de energía y estado de alerta que pueden desencadenar brotes psicóticos y la muerte.
- En las calles se conoce como **meta**, **crystal**, **ice (hielo)**, **crank**, **meth**, **tachas**.





Uso médico

Es recetada a pacientes con problemas de concentración o hiperactividad bajo un estricto control y supervisión médica.



Uso ilegal

Es consumida para prolongar las jornadas de estudio o trabajo; ocasiona impactos a la salud desde las primeras dosis.

Cómo se consume y en qué formas

- Esta droga se puede fumar, inhalar, inyectar y consumir vía oral, vaginal o anal.
- Se consume con objetos como pipas de vidrio, agujas, papel aluminio y focos.
- Se puede encontrar en **atractivas presentaciones para enganchar** a niñas, niños y adolescentes.



cápsulas



pastillas de colores



cristal translúcido,
azul o rosa



polvo



pipa de vidrio para
fumar metanfetamina



Las **tachas** son pastillas de diferentes colores con estampados de marcas comerciales para facilitar su venta; **son una de las presentaciones más distribuidas.**



EFFECTOS DURANTE EL CONSUMO

- Es una **droga estimulante**, incrementa la actividad del Sistema Nervioso Central.
- Produce un estado intenso de euforia y excitación.
- Los efectos pueden durar de 8 hasta 12 horas, depende de la cantidad.



Físicos

- Aumenta la frecuencia cardíaca y la presión arterial
- Agitación
- Incremento de la temperatura corporal
- Mayor rendimiento físico



Psicológicos

- Disminuye la capacidad de medir riesgos
- Comportamientos impredecibles
- Crisis nerviosas
- Hostilidad y violencia



DAÑOS Y CONSECUENCIAS

El uso habitual genera largos periodos sin la necesidad de comer, tomar agua y dormir; lo que conduce a una **psicosis anfetamínica** con alucinaciones, como la desagradable sensación de insectos caminando sobre la piel.



Físicos

- Insomnio
- Convulsiones y estado de coma
- Daños al corazón y al sistema circulatorio
- Daños en el hígado y los riñones



Psicológicos

- Estado de confusión y desconfianza
- Comportamientos agresivos
- Delirio de persecución
- Episodios suicidas



Actualmente en México se brindan **más tratamientos para atender** casos de **adicción a la metanfetamina** que por el consumo de alcohol.

SEÑALES DE ALERTA



USO INICIAL

- Tensión en la mandíbula y dientes
- Pérdida del apetito y deshidratación
- Sudoración excesiva y escalofríos
- Adormecimiento de extremidades



USO DAÑINO

- Heridas en boca, labios, dientes y piel
- Trastornos del sueño
- Temblores, de leves a moderados
- Falta de previsión de las consecuencias de sus actos



USO PROBLEMÁTICO

- Alucinaciones auditivas
- Ataques de pánico con violencia
- Comportamientos incoherentes
- Desconexión total de la realidad



¡NO DEJES PASAR MÁS TIEMPO!

Habla con tus hijas e hijos.

La metanfetamina es una de las drogas más adictivas.

Te engancha desde la primera vez que la pruebas.



**¡NO TE ARRIESGUES!
LAS DROGAS NO SUELTAN.**

CANNABIS (MARIHUANA). ¡SÍ TE DAÑA!



Qué es

La marihuana es una planta que contiene sustancias llamadas *cannabinoides* que, al consumirlas, modifican el comportamiento y alteran la percepción del entorno:

- El 9-tetrahidrocannabinol (THC) es responsable de los efectos físicos y psicológicos.
- A la marihuana se le conoce como **mota**, **yerba**, **María Juana**, **pasto**, **porro**, **churro**, **carrujo**.





Uso médico

El cannabidiol (CBD), es un compuesto con algunas propiedades terapéuticas, recomendado **únicamente bajo supervisión médica**.



Uso ilegal

La facilidad en el acceso a la marihuana y sus derivados **ha disminuido la percepción de los daños** por su uso en adolescentes y jóvenes.

Cómo se consume y en qué formas

- Se fuman las flores secas de la planta con utensilios como pipas de diversos materiales o en cigarrillos hechos con papel arroz.
- En los últimos años se han popularizado **nuevas formas de consumo, particularmente con productos comestibles** que pueden ser altamente dañinos para los adolescentes.



Alimentos como galletas, panecillos, chocolates y dulces en diferentes presentaciones que son preparados con aceite o extractos de marihuana



Productos de alta pureza de THC, en forma de aceite, miel o ceras que se consumen a través de vaporizadores



Goteros que contienen un líquido aceitoso con extractos de THC o CBD



Pipa para cannabis



Cigarrillos de las flores secas de la planta, hechos a mano



EFFECTOS DURANTE EL CONSUMO

- Es una **droga depresora**: produce la sensación de relajación.
- Efectos de la marihuana según la forma de consumirla:
 - **Fumada**: aparecen en pocos minutos. Duran de 30 minutos hasta 2 horas.
 - **Vía oral**: se perciben después de 60 minutos hasta 6 u 8 horas.

La intensidad y tiempo de los efectos dependen de la pureza del producto, la vía de consumo y las características de la persona.



Físicos

- Enrojecimiento de ojos
- Fatiga y cansancio
- Aumento del apetito y sequedad en la boca
- Pérdida de la coordinación



Psicológicos

- Disminución de la concentración
- Alteración de los sentidos y de la percepción del tiempo
- Reducción en el tiempo de respuesta
- Reducción en la capacidad para tomar decisiones



DAÑOS Y CONSECUENCIAS

La **dificultad para concentrarse** y la **falta de memoria a corto plazo** son algunas de las principales consecuencias por el uso de marihuana.



Físicos

- Alteración en la coordinación
- Piel pálida
- Desorientación
- Alteración del peso y hábitos alimenticios
- Enfermedades respiratorias y del corazón



Psicológicos

- Irritabilidad o apatía
- Fuerte deseo por consumir
- Largos periodos de tristeza o inactividad
- Desarrollo de problemas de salud mental por historia familiar



El uso de marihuana **antes de los 15 años** puede **ocasionar abandono escolar temprano** y aumenta la probabilidad de consumir otras drogas.

Los espacios para adquirir marihuana muchas veces son **cercanos a las escuelas** y facilitan el acceso a **otras drogas**.

Los **efectos psicológicos** del consumo de cannabis **aumentan el interés** de las personas jóvenes por experimentar con drogas más potentes.

SEÑALES DE ALERTA



USO INICIAL

- Presencia de olor a marihuana
- Largos periodos de sueño
- Baja resistencia física
- Aplazamiento de compromisos



USO DAÑINO

- Dolor de garganta, tos seca recurrente o resfriado
- Poca capacidad de respuesta a estímulos y reflejos lentos
- Presencia de utensilios para consumir
- Poco interés en nuevas actividades



USO PROBLEMÁTICO

- Dificultad para recordar situaciones
- Problemas para expresar claramente una idea
- Falta de motivación en el día a día
- Aislamiento de familiares o amistades



¡NO DEJES PASAR MÁS TIEMPO!

Ningún síntoma es insignificante.

Consumir cannabis puede ser la puerta de entrada hacia otras drogas más potentes.

VAPEADORES Y TABACO ¡NETA SON TÓXICOS!



Qué son

La nicotina es la sustancia que ocasiona los efectos físicos y psicológicos del tabaco; es muy adictiva.

- Los vapeadores son dispositivos para fumar con cartuchos llenos de líquido que puede contener nicotina, saborizantes y sustancias químicas.
- Los **vapeadores** se presentan como **cigarrillos eléctricos** (conocidos también como **e-cigars** o **e-cigs**).





El uso de tabaco es considerado **una pandemia**, ya que más de **8 millones de muertes al año** están asociadas a su consumo.

Cómo se consumen y en qué formas

- El tabaco puede ser fumado, masticado o aspirado por la nariz.
- De los vapeadores se aspira un aerosol; están disponibles en muchos tamaños y diseños muy atractivos para los adolescentes.



cigarrillos



puros



plumas



pipas



e-cigars



Existe la creencia, impulsada por las empresas productoras, de que **los vapeadores** reducen el consumo del tabaco o generan menos daños a la salud. Sin embargo, se ha demostrado que **son altamente tóxicos y causan adicción**.



EFFECTOS DURANTE EL CONSUMO

La nicotina es una droga estimulante.

- El uso de vapeadores con y sin nicotina genera una percepción de relajación.
- La **popularidad** de los vapeadores está relacionada con una **aceptación social** entre adolescentes y jóvenes.



Físicos

- Aumento de la frecuencia cardiaca y de la presión arterial
- Falta de aliento
- Mareo
- Dolor de pecho



Psicológicos

- Sensación de alivio temporal de tensiones
- Falsa percepción de concentración
- Percepción de reducir la fatiga



DAÑOS Y CONSECUENCIAS

El uso de vapeadores y consumo de tabaco en adolescentes se relaciona con una **mayor probabilidad de consumo excesivo de alcohol**.



Físicos

- Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC)
- Neumonías
- Cáncer de pulmón y boca
- Enfermedades del corazón



Psicológicos

- Episodios de ansiedad
- Síntomas depresivos
- Disminución de la motivación
- Alteración del aprendizaje
- Deseo impulsivo por el consumo



Análisis de laboratorio detectaron en los vapeadores sustancias altamente tóxicas como **linalol** (insecticida), **dimetil éter** (combustible), **eugenol** (producto de limpieza) y **mentol** (aditivo).



El humo ajeno, de segunda mano o secundario es producido por personas fumadoras y es respirado por quienes están alrededor.

Un breve tiempo de exposición puede causar daños como **irritación ocular, mareos o náuseas.**

La **exposición habitual** provoca **enfermedades cardiovasculares, respiratorias graves y cáncer.**

SEÑALES DE ALERTA



USO INICIAL

- Presencia de encendedores
- Tos constante
- Mal aliento y mal olor de cabello y ropa
- Migraña y dolores de cabeza



USO DAÑO

- Dedos amarillos
- Dientes manchados
- Dificultad para concentrarse
- Fuerte deseo por consumir



USO PROBLEMÁTICO

- Resequedad en la piel y arrugas prematuras
- Dificultades para respirar
- Úlceras estomacales
- Falta de sensibilidad en las papilas gustativas



¡NO DEJES PASAR MÁS TIEMPO!

El tabaco y los vapeadores son tóxicos, te afectan a ti y a quienes te rodean.

¡Evita su consumo!

ALCOHOL. ¡CUÍDATE, NO INICIES!



Qué es

El alcohol es la droga más consumida en el mundo. Se conoce como: **trago**, **pisto**, **chupe**, **pomo**, **chela** (cerveza).

Tiene la capacidad de producir efectos estimulantes y depresores; al inicio puede generar **desinhibición**, **euforia** y **violencia** hasta llegar a **sedación** o un **paro respiratorio**.





El consumo de bebidas alcohólicas antes de los 15 años **aumenta los riesgos en la salud** y la probabilidad de **desarrollar una dependencia** del alcohol y otras drogas.

Cómo se consume y en qué formas

- Se consume por vía oral y se produce de dos maneras, que definen su concentración de etanol: a mayor concentración mayor intoxicación.

Fermentados: 3° a 15°

vino cerveza pulque

Destilados: 20° a 80°

licor de caña aguardientes
ron tequila mezcal vodka
whisky brandy

- También se consumen en bebidas preparadas como
 - Margaritas, mojitos, piña colada, **aguas locas**...
- Actualmente están de moda los **azulitos** o **pitufos, hulks**, las **micheladas, licuachelas**, entre otros tragos que, por sus colores y sabores, atraen la atención de las y los adolescentes.
- También es fácil acceder a **bebidas alcohólicas enlatadas** en tiendas de conveniencia, o **mezclar alcohol con bebidas energéticas**.



El consumo excesivo de alcohol puede generar **graves episodios de violencia** que no son recordados por la **pérdida de la memoria de corto plazo** (lagunas mentales).

EFFECTOS DURANTE EL CONSUMO

Bajas dosis

- Socialización
- Desinhibición
- Disminución de la atención
- Mareo
- Falta de equilibrio

Dosis medias

- Inestabilidad emocional
- Bajo tiempo de reacción
- Desorientación
- Confusión
- Dificultad para hablar

Dosis altas

- Somnolencia y vómito
- Pérdida de la memoria a corto plazo
- Pérdida del control de esfínteres
- Adormecimiento del cuerpo

Intoxicación grave

- Estado de inconsciencia
- Falta de reflejos
- Coma
- Paro respiratorio
- Posible muerte



DAÑOS Y CONSECUENCIAS

Beber alcohol de forma excesiva **afecta la atención y la concentración en actividades diarias**, incluidas las laborales y las escolares; además, reduce la capacidad de aprendizaje.



Físicos

- Enfermedades del corazón
- Problemas del hígado
- Cáncer de estómago
- Accidentes de tránsito o riñas



Psicológicos

- Depresión
- Conflictos en la escuela y la familia
- Violencia en su entorno y sus relaciones sociales
- Dificultad en la toma de decisiones
- Intentos de suicidio

SEÑALES DE ALERTA



USO INICIAL

- Mal aliento o aliento alcohólico
- Irritabilidad
- Cansancio
- Presencia de envases de alcohol vacíos o llenos



USO DAÑINO

- Resaca o “cruda”
- Lesiones leves y recurrentes
- Enrojecimiento de la piel
- Aumento de peso
- Pérdida de la memoria de corto plazo (lagunas mentales)



USO
PROBLEMÁTICO

- Violencia en pareja, en la familia y en el entorno social
- Alteraciones del juicio
- Diarreas o enfermedades estomacales frecuentes
- Comportamientos sexuales de riesgo



**¡NO DEJES PASAR
MÁS TIEMPO!**

**¡Detén el consumo
ahora!**

**La intoxicación con
alcohol puede ser
fatal.**



**BEBER ALCOHOL PUEDE
PROVOCAR ACCIDENTES GRAVES.**

INHALABLES

¡ALÉJATE, ES DIFÍCIL
RECUPERARSE!



Qué son

- Son compuestos químicos cuyos vapores se huelen o aspiran; causan sedación y alteración en la percepción del entorno. Son productos comunes que se usan para limpiar espacios o instrumentos de trabajo.
- Se conocen como **chemo, cemento, mona, activo, pvc, goma, tíner o gasolina.**



Se clasifican en cuatro categorías generales:

Disolventes volátiles

- Disolventes de pintura
- Quita grasa
- Pegamentos y cementos de secado rápido

Aerosoles

- Pinturas pulverizadas
- Productos para el cabello
- Materiales para la limpieza de computadoras

Gases

- Combustible para encendedores
- Dispensadores de gases o líquidos como éter, cloroformo y óxido nitroso

Nitro

- Se comercializa en pequeños frascos cafés nombrados *poppers*

Cómo se consumen y en qué formas

Los inhalables pueden ser aspirados por la nariz o por la boca de varias maneras:

- Aspirando o inhalando los vapores de los envases
- Rociando los aerosoles directamente en la nariz o la boca
- Aspirando o inhalando los vapores que se desprenden de un trapo impregnado de la sustancia tóxica



Inhalado



Rociado en la boca



Las y los adolescentes y jóvenes suelen consumir estas drogas por su **fácil acceso**; existen más de mil sustancias inhalables disponibles en tiendas, ferreterías, supermercados y farmacias y en el propio hogar.



EFECTOS DURANTE EL CONSUMO

Los efectos se presentan de la misma manera que los del alcohol: en dosis bajas los inhalables causan efecto estimulante, en dosis altas generan efecto depresor.



Físicos

- Sensación momentánea de euforia
- Risas incontrolables
- Dificultad para hablar
- Taquicardia y respiración acelerada
- Aumento de la temperatura corporal



Psicológicos

- Excitación
- Euforia
- Alteración de los sentidos
- Percepción distorsionada de la realidad
- Somnolencia



DAÑOS Y CONSECUENCIAS

El uso prolongado de inhalables para mantener los efectos estimulantes puede causar la **pérdida de conocimiento y la muerte.**



Físicos

- Deformación de dedos y manos
- Incapacidad para coordinar movimientos
- Dificultad para caminar
- Irritación en la mucosa nasal y tracto respiratorio
- Pérdida de coordinación, temblores y agitación incontrolable



Psicológicos

- Daños en la memoria de corto y largo plazo
- Dificultad para hablar
- Ataques de pánico
- Irritabilidad y conductas agresivas
- Depresión

SEÑALES DE ALERTA



USO INICIAL

- Olor a productos industriales
- Hiperactividad
- Insomnio
- Irritación en la nariz y alrededor de la boca



USO DAÑINO

- Pérdida del apetito y peso corporal
- Enfermedades gastrointestinales
- Lesiones en manos y dedos
- Poca fuerza en músculos



USO
PROBLEMÁTICO

- Fuertes dolores de extremidades y huesos
- Cambios drásticos en el estado de ánimo
- Irritabilidad y conductas agresivas
- Autoexclusión



**¡NO DEJES PASAR
MÁS TIEMPO!**

**¡Inhalar solventes
destruye tu vida!**



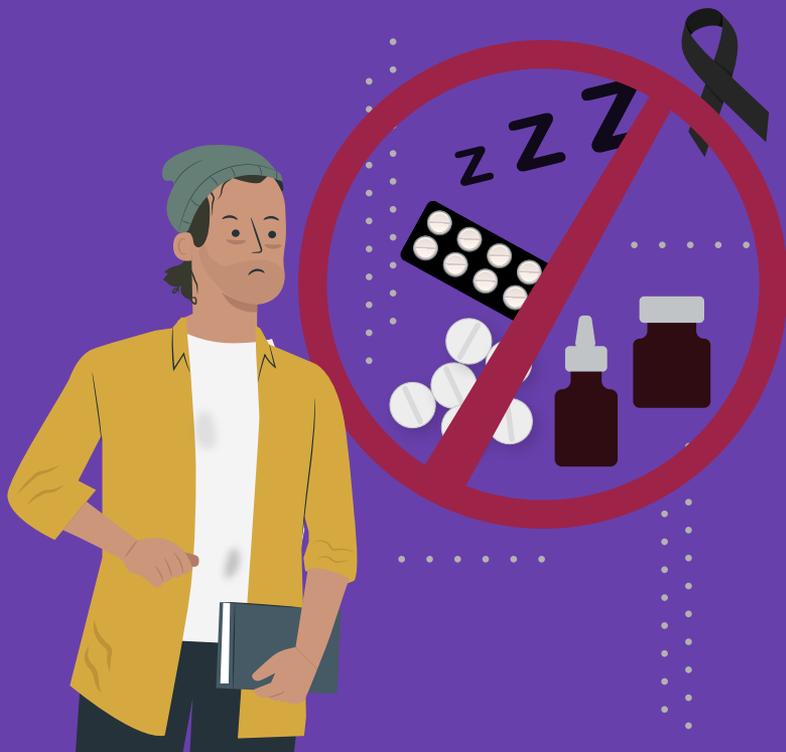
**EL USO DE INHALABLES
CAUSA DAÑOS CEREBRALES
IRREVERSIBLES.**

BENZODIACEPINAS. ¡NO SON UN JUEGO!



Qué son

- Son medicamentos usados para regular el comportamiento afectado por alguna enfermedad mental; se emplean como relajantes musculares y como auxiliares en problemas de sueño.
- Las benzodiazepinas más conocidas son el **clonazepam**, el **diazepam** y el **alprazolam**.





Uso médico

Son utilizadas para el tratamiento de ansiedad, convulsiones, fobias o esquizofrenia. Su venta **únicamente es con receta médica** y a mayores de edad.



Uso ilegal

Se han comercializado de manera ilegal para automedicarse en situaciones de estrés o para dormir. Su uso **sin prescripción médica** puede generar **adicción fácilmente**.

Cómo se consumen y en qué formas

Se consumen vía oral, ya sea en líquido por gotas o en pastillas.



líquido



pastillas



cápsulas

- De manera legal se adquieren en farmacias con una receta médica.
- De manera ilegal se venden en mercados sobre ruedas o tianguis, por internet, **WhatsApp** y **redes sociales**.
- Las y los adolescentes también pueden acceder a estas drogas por **medicamentos regalados** o **sustraídos** a personas en tratamiento.



Numerosos casos de muertes asociadas al consumo de benzodiazepinas ocurren **fuera de un tratamiento médico** y porque, normalmente, se **mezclan con otras sustancias** como alcohol, estimulantes u opioides.

Se ha popularizado su uso mediante **retos virales**, aumentando los **casos de urgencia** por intoxicación.

Su **uso ilegal** está asociado con reportes de acoso y **abuso sexual** en adolescentes.



EFFECTOS DURANTE EL CONSUMO

Su principal efecto es la **sedación** y el tratamiento médico suele administrarse por un **corto periodo y en dosis bajas** debido a su alto potencial adictivo.



Físicos

- Somnolencia
- Relajación muscular
- Mareo
- Vértigo
- Confusión



Psicológicos

- Relajación
- Reducción del estrés y ansiedad
- Alteración temporal del juicio
- Pérdida de la conciencia



DAÑOS Y CONSECUENCIAS

El uso de benzodicepinas **sin supervisión médica** puede llevar a un paro de las funciones vitales.



Físicos

- Daños a la coordinación motriz
- Arritmias del corazón
- Estado de coma
- Paro respiratorio
- Muerte



Psicológicos

- Depresión
- Afectación de la memoria
- Disminución en la agilidad del pensamiento
- Alteración de la concentración
- Intentos de suicidio

SEÑALES DE ALERTA



USO INICIAL

- Presencia de medicamentos no recetados
- Dolores de cuerpo
- Vértigo
- Cansancio



USO DAÑINO

- Confusión
- Alteración del ciclo del sueño
- Cambios en el estado de ánimo
- Búsqueda de medicamentos no recetados



USO
PROBLEMÁTICO

- Desmayos
- Dependencia al medicamento para dormir
- Preocupación por la falta de medicamentos
- Autoexclusión social



**¡NO DEJES PASAR
MÁS TIEMPO!**

El uso de
benzodicepinas no
es un juego.

Siempre se
deben usar bajo
supervisión médica.



**LOS RETOS VIRALES EN REDES
SOCIALES PUEDEN CAUSAR GRAVE
DAÑO A LA SALUD.**

ORIENTACIONES



Las y los adolescentes viven muchos **cambios físicos y mentales**; suelen sentirse incomprendidos en su entorno familiar, escolar y social; **se sienten atraídos por probar cosas nuevas**, por romper las reglas y traspasar los límites. Éstas son algunas de las razones que les animan a probar alguna droga.

Para **prevenir el contacto con las drogas** es necesario establecer un **vínculo de comunicación** con las y los adolescentes, aceptar sus gustos, crear una conexión de respeto y de confianza que les permita hablar de sus inquietudes y curiosidades sobre el consumo de drogas con **apertura**.

La familia es clave para fomentar valores, hábitos saludables, estrategias de autocuidado y cuidado mutuo, habilidades para relacionarse con los demás y para evitar situaciones de riesgo. No obstante, hay veces que, a pesar de todas las prevenciones, las y los adolescentes deciden probar alguna droga y, sin saberlo, ocasionan **daños irreversibles a su salud, a su familia y a su futuro**.

En esta sección se exponen **orientaciones para evitar y detectar el uso de drogas en adolescentes**, y para acompañar el inicio de un tratamiento para dejar el consumo. En cada etapa **la paciencia y el amor de madres, padres y familias es fundamental**.





¿POR QUÉ LAS Y LOS
ADOLESCENTES CONSUMEN
DROGAS?

TIENEN CURIOSIDAD

SITUACIÓN

Tu hija escuchó en las noticias sobre una nueva droga llamada fentanilo y tiene muchas preguntas al respecto.

ORIENTACIONES

- Dedicar un espacio de ese mismo día para **resolver sus dudas y hablar del tema**.
- En conjunto, **busquen información en sitios de internet confiables:**
 - **Estrategia en el Aula**
<https://estrategiaenelaula.sep.gob.mx/repositorio/fentanilo>
 - O escriban un mensaje por WhatsApp a:
 - **ConTacto Joven**
55 7900 9669
- **Identifiquen y reconozcan los daños** de consumir fentanilo.

INICIA EL DIÁLOGO

Demuestra
verdadero
interés por lo
que conversan.

Pregunta por
sus ideas y dudas,
aunque lo
que escuches no
te guste.

Evita gestos
negativos que
puedan indicar
desaprobación.



SUS AMIGAS Y AMIGOS CONSUMEN

SITUACIÓN

Tu hijo te cuenta que sus amigos de la escuela probaron en una fiesta unas pastillas de colores a las que les dicen *tachas**.

*Tachas: Metanfetamina en pastillas.

ORIENTACIONES

- **Pregúntale** si sabe qué son esas pastillas y qué pensó cuando se las ofrecieron. **Escucha sus respuestas.**
- **Explícale** qué es la metanfetamina y todos los daños que causa.
- **Definan juntos** un compromiso de no consumirla.
- **Comenta** la situación con el personal de la escuela.

RESPETEN LOS ACUERDOS

Mantén la calma
y respeta sus
opiniones.

Define claramente
los límites y pon
el ejemplo.

Evita juzgarlo
por sus ideas
u opiniones.



ESTÁN PASANDO POR UN PROBLEMA

SITUACIÓN

Debajo de la cama de tu hija encuentras una bolsa con marihuana y notas de papel donde se burlan de ella.

ORIENTACIONES

- **Exprésale que puede hablar contigo** de cualquier problema y que el uso de drogas no le ayudará.
- **Anímale a conversar** con alguna persona experta o a acudir a un servicio de atención.
- **Reporta la situación** de la agresión que sufre a docentes y directivos de la escuela.

DEMUESTRA RESPETO Y CARIÑO

Evita reaccionar impulsivamente, pero actúa con firmeza.

Al hablar, expresa cariño y comprensión.

Planea tu tiempo libre para hacer actividades en familia.



CREEN QUE LAS DROGAS NO HACEN DAÑO

SITUACIÓN

En una fiesta familiar sus primos jóvenes están bebiendo alcohol y tu hijo adolescente te dice que quiere probar.

ORIENTACIONES

- Explícale con honestidad **los riesgos y daños de beber alcohol** a su edad.
- Hazle saber que **la ley prohíbe que los menores de edad** consuman alcohol y fumen.
- **No le ofrezcan, ni hagan bromas** como “un traguito nada más” o “es mejor que lo hagan en casa”.

ACTÚA CON EL EJEMPLO

No minimices
sus sentimientos,
ni intereses.

Procura no
consumir ningún
tipo de drogas.

Evita mostrar
impaciencia al
escucharles.

¿QUÉ PROTEGE A LAS Y LOS ADOLESCENTES DEL CONSUMO DE DROGAS?



DECIR “NO”

SITUACIÓN

Tus hijas te piden permiso para ir a una fiesta donde probablemente haya alcohol, vapeadores u otras drogas.

ORIENTACIONES

- Explícales que siempre hay personas que las invitarán o presionarán a consumir, pero **pueden decir que NO**.
- Refuerza la idea que pueden **divertirse sin consumir**. Luego de decir **NO**, pueden seguir platicando o **bailando**.
- Recuérdales los **acuerdos sobre no consumir** y que deben comunicarse contigo ante cualquier problema.

REFUERZA EL AUTOCUIDADO

Explícales que las amenazas o retos no son motivos para consumir.

Respetar y haz respetar con amor y paciencia los límites acordados.

Conoce a sus amistades, actividades e intereses.



RECONOCER LAS SEÑALES DE ALERTA

SITUACIÓN

Te llaman de la escuela porque encontraron a tu hijo con un frasco de clonazepam en el recreo.

ORIENTACIONES

- **Pregúntale por qué ocurrió esta situación.** Exprésale qué piensas y cómo te sientes.
- Refuerza que **ningún motivo es justificación** para consumir drogas y explícale los daños que causan.
- **Establece nuevas normas** y recuérdale que todos sus actos tienen consecuencias que pueden afectar su vida.

MANTENGAN LA COMUNICACIÓN

Resuelve los problemas con comunicación, acuerdos y sin violencia.

Nunca le llames la atención con enojo. Evita reclamos, chantajes o amenazas.

Realicen actividades juntos que faciliten la comunicación y aumenten la confianza.



BUSCAR AYUDA PROFESIONAL

SITUACIÓN

La mamá del mejor amigo de tu hijo te confirma que ambos llevan tiempo consumiendo inhalables.

ORIENTACIONES

- Acepta la situación. **Habla con él para investigar sus motivos** y trata de buscar una solución.
- **Infórmate sobre los tipos de servicios**, si es necesario, consulta tú primero para saber más y recibir orientación.
- **Hazle saber las alternativas**. Elijan la mejor opción de tratamiento.

REAFIRMA TU APOYO

Genera un espacio privado y seguro donde puedan expresarse con sinceridad y confianza.

Hazle sentir que no está solo y brinda apoyo en todo momento.

Reconoce que él y la familia requieren ayuda para afrontar la situación.



AMOR, RESPETO, COMUNICACIÓN Y VALORES FAMILIARES

SITUACIÓN

Tu hija ya no come como antes, sus calificaciones bajaron, está siempre distraída y de mal humor.

ORIENTACIONES

- Platica con ella y **escucha con respeto** sus puntos de vista para establecer un diálogo sin juzgarla.
- **Demuestra que estás de su lado** y que la apoyas en todo. Ofrece acompañarla a solicitar ayuda para mejorar su día a día.
- Éste puede ser un buen momento para hablar de las drogas: **platiquen sobre situaciones peligrosas** causadas por su consumo.

ACÉRCATE A TUS HIJAS E HIJOS

Expresa tus
sentimientos y
amor sin miedo,
ni vergüenza.

Evita burlarte de lo
que están hablando
o de su forma
de expresarse.

Escucha para
comprender, no
para responder.

COMPROMISO DE MADRES, PADRES Y FAMILIAS

¡No cerremos los ojos!

Las adicciones están asociadas a problemas cotidianos que enfrentan adolescentes y jóvenes. La mayor parte de estas situaciones difíciles afectan sus emociones y su salud mental y están relacionadas con el cariño, con carencias de amor.

¡No nos demos por vencidos!

Es necesario recuperar el diálogo entre los integrantes de la familia, acompañar a quien lo necesite. Las madres, padres y familias tienen que asumir la responsabilidad de orientar y encaminar a sus hijas e hijos, no dejarles solos.

¡Entre todos podemos!

Para superar estos retos y evitar el uso de drogas en adolescentes se requiere de familias unidas, de comunidades solidarias y de escuelas humanistas y científicas, formadoras de conciencias y de corazones, articuladoras de la comunidad.

¡Luchemos por la paz!

La libertad sólo se puede ejercer cuando se tiene conciencia de las necesidades. Lo mismo se puede decir de la felicidad, es un aprendizaje individual y colectivo.

SI TE
DROGAS,
TE DAÑAS

GLOSARIO

Adicción: conjunto de fenómenos físicos, mentales y del comportamiento desarrollado por el consumo reiterado de sustancias; se caracteriza por el fuerte deseo de consumir y dificultades para controlar este deseo, a pesar de las consecuencias negativas. Una persona adicta suele dar prioridad al consumo por encima de otras actividades y obligaciones.

Autoexclusión social: grupo de comportamientos que una persona realiza para evitar compartir momentos con su familia o comunidad cercana.

Coma (estado de): estado de inconsciencia profunda en el que una persona no responde a estímulos externos.

Droga o sustancia psicoactiva: toda sustancia (natural, semi-sintética o sintética) que, introducida en el organismo por cualquier vía, es capaz de alterar el funcionamiento normal del Sistema Nervioso Central.

Dosis: es la cantidad específica de una sustancia, como un medicamento o una droga, que se toma en un periodo determinado.

Esquizofrenia: es un trastorno mental que afecta la forma en que una persona piensa, siente y se comporta. Los síntomas de la esquizofrenia incluyen alucinaciones, delirios y pensamientos confusos.

Nicotina: alcaloide que constituye la principal sustancia psicoactiva del tabaco; tiene efectos estimulantes y relajantes.

Opiáceos: subconjunto de opioides integrado por los diversos productos derivados de la planta de adormidera, incluidos el opio, la morfina y la heroína.

Psicosis anfetamínica: trastorno caracterizado por delirios paranoides, con frecuencia acompañados de alucinaciones auditivas o táctiles que aparecen durante el consumo repetido de dosis moderadas o altas de metanfetamina, o poco tiempo después.

Sistema Nervioso Central (SNC): parte del sistema nervioso; incluye el cerebro y la médula espinal. Controla las funciones corporales y mentales, y es afectado por el consumo de drogas.

Sobredosis: consumo de cualquier droga en una cantidad que provoca efectos adversos agudos físicos y mentales. Además, aparecen efectos pasajeros o prolongados e, incluso, la muerte.



DÓNDE ENCONTRAR AYUDA

ATENCIÓN PRESENCIAL

Directorio Nacional de las Unidades de Especialidad Médica.
Centros de Atención Primaria en Adicciones (**UNEME CAPA**)
<https://bit.ly/3K8P1jO>

Directorio Nacional de las Unidades de Atención de los Centros
de Integración Juvenil A. C. (**CIJ**)
<https://bit.ly/42lo7rK>

Directorio Ciudad de México. Centros de Atención de Adicciones
(**CAA CDMX**)
<https://bit.ly/3KbJ46R>

ATENCIÓN A DISTANCIA (TELEFÓNICA Y EN LÍNEA)

Línea de la Vida, Comisión Nacional contra las Adicciones
Teléfono: 800 911 2000
Redes sociales: @LineaDe_laVida

CIJ Contigo, Centros de Integración Juvenil A. C.
Teléfono: 55 5212 1212
WhatsApp: 55 3069 0030 y 55 1856 5224
Telegram: 55 4555 1212
Redes sociales: @CIJ_Adicciones

ConTacto Joven, Instituto Mexicano de la Juventud WhatsApp:
55 7900 9669
Redes sociales: #ConTactoJoven



GOBIERNO DE
MÉXICO

EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

**LA FELICIDAD ESTÁ EN TI,
CON TU FAMILIA, TUS AMIGOS
Y LA COMUNIDAD**

ESTRATEGIA EN EL AULA:
PREVENCIÓN DE ADICCIONES
GUÍA PARA DOCENTES



SÍ TE
DROGAS,
TE DAÑAS



GOBIERNO DE
MÉXICO

EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

**ESTRATEGIA EN EL AULA:
PREVENCIÓN DE ADICCIONES
GUÍA PARA DOCENTES**



**GOBIERNO DE
MÉXICO**

EDUCACIÓN

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

DIRECTORIO

Andrés Manuel López Obrador

PRESIDENTE CONSTITUCIONAL DE LOS
ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

Jesús Ramírez Cuevas

COORDINADOR GENERAL DE COMUNICACIÓN SOCIAL
Y VOCERO DEL GOBIERNO DE LA REPÚBLICA

Leticia Ramírez Amaya

SECRETARIA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

Jorge Alcocer Varela

SECRETARIO DE SALUD

Guía para Docentes

Primera edición, 2023

D. R. © 2023, Secretaría de Educación Pública
Calle República de Argentina 28, colonia Centro,
alcaldía Cuauhtémoc, C.P. 06010, Ciudad de México.

ISBN versión impresa: 978-607-8824-68-7

ISBN versión digital: 978-607-8824-69-4

Ilustraciones: Freepik.com

Se permite la descarga, reproducción parcial y total de esta obra por cualquier forma, medio o procedimiento, así como su libre distribución, siempre que se reconozca la atribución y no se alteren los contenidos de ninguna manera, ni se utilicen con fines de lucro.

Esta guía es de distribución gratuita. Prohibida su venta.

Hecho e impreso en México / *Made and printed in Mexico*

ÍNDICE

| | |
|---|----|
| Introducción | 04 |
| Objetivos | 05 |
| Descripción de la guía | 06 |
| Presentación a directivos | 08 |
| Temas | |
| Las drogas y su clasificación | 09 |
| Fentanilo. ¡A la primera te mata! | 15 |
| Metanfetamina. ¡Te engancha! | 21 |
| Vapeadores. ¡Neta son tóxicos! | 28 |
| Cannabis (marihuana). ¡Sí te daña! | 34 |
| Tabaco. ¡Te afecta a ti y a todos! | 40 |
| Alcohol. ¡Cuídate, no inicies! | 46 |
| Benzodiazepinas. ¡No son un juego! | 53 |
| Glosario | 59 |
| Repositorio | 62 |
| Referencias | 62 |
| Atención de adicciones | 63 |





INTRODUCCIÓN

En México, la edad promedio de inicio del consumo de drogas, legales e ilegales, es a los 13 años. Este hecho afecta de forma directa el desempeño académico de estudiantes de educación básica y media superior, así como su desarrollo integral y bienestar.

La comunidad educativa es uno de los sectores de la sociedad más vulnerables y que padece profundamente las consecuencias negativas del uso de drogas. Algunos de estos impactos son bajo rendimiento académico, descenso en las calificaciones, desarrollo de conductas violentas, ausentismo y abandono escolar.

Para enfrentar este fenómeno social desde el entorno escolar, la Secretaría de Educación Pública ha diseñado la **Estrategia en el aula: Prevención de adicciones.**

La presente *Guía para Docentes* está dirigida a maestras y maestros de educación básica y media superior. Es una herramienta didáctica para propiciar el conocimiento, la reflexión y la sensibilización entre estudiantes al respecto de las graves consecuencias del consumo de drogas.

Esta guía permite a las y los docentes fortalecer en el estudiantado habilidades de autocuidado y toma de decisiones. De esta manera, se busca evitar los daños individuales y sociales asociados al consumo de drogas por medio de acciones breves durante la jornada escolar.

Las acciones enfocadas en la prevención de adicciones se fortalecen con el trabajo conjunto de toda la comunidad educativa: estudiantes, docentes y familias.



OBJETIVOS

GENERAL

Instrumentar **una estrategia en el aula** que informe y contribuya a la prevención del consumo de drogas entre alumnas y alumnos de educación básica y media superior.

ESPECÍFICOS

- Promover el **conocimiento y la reflexión** en torno a las características y efectos adversos a la salud asociados al consumo de sustancias psicoactivas o drogas entre la población adolescente.
- **Brindar herramientas** al personal docente para sensibilizar a las y los adolescentes sobre los daños irreversibles a la salud causados desde el inicio del consumo de drogas.
- Fomentar el desarrollo de **habilidades de autocuidado y toma de decisiones** en las y los estudiantes para preservar su salud física y mental.



DESCRIPCIÓN DE LA GUÍA

Esta guía ha sido diseñada para las y los docentes como figuras clave que, desde su cercanía con el estudiantado, contribuyen a prevenir situaciones de riesgo.

Para cumplir con este propósito, el documento brinda información sobre las consecuencias y daños irreversibles que ocasiona el consumo de las drogas presentadas en cada apartado.

Los contenidos de la guía se organizan en torno a ocho temas que serán impartidos en tres intervenciones semanales en el aula, con una duración de diez a quince minutos cada una. La realización de este esquema completo de espacios de reflexión se considera un ciclo.

Con objeto de alcanzar un mayor nivel de profundización en los temas, al finalizar el primer ciclo de intervenciones, se llevará a cabo un segundo ciclo para reforzar el conocimiento en el aula.

La guía presenta el propósito específico de cada tema para orientar las intervenciones. Asimismo, se sugiere a las y los docentes abordar los contenidos de cada tema durante la primera y segunda intervenciones, y los mitos, en una tercera.

Durante las tres intervenciones las y los docentes podrán llevar a cabo actividades que propicien la reflexión y el diálogo con base en la información brindada.

La guía cuenta con propuestas de actividades que favorecen el intercambio de ideas y sentimientos entre las y los estudiantes. Éstas han sido diseñadas con base en los diferentes contextos de la comunidad educativa, desde



los que cuentan con menor infraestructura escolar hasta aquellos con mayores recursos técnicos y tecnológicos.

Es importante señalar que las actividades pueden ser modificadas, adaptadas e incluso sustituidas por otras que, partiendo de la experiencia de cada docente, resulten más significativas, según los distintos entornos escolares.

Las y los docentes tendrán a su disposición un repositorio digital donde encontrarán materiales audiovisuales, infografías, presentaciones, bibliografía, material de consulta adicional y soporte documental elaborado por diferentes dependencias del Gobierno de México para el desarrollo de las intervenciones.

Además, cada semana se contará con sesiones digitales de acompañamiento para las y los docentes, impartidas por especialistas de la Secretaría de Salud, en las que podrán resolver dudas en relación con los temas de la guía.

Mediante estos espacios de reflexión, la **Estrategia en el aula: Prevención de adicciones** ofrece una alternativa para evitar el inicio en el consumo de drogas. Sin embargo, estas intervenciones semanales no pretenden sustituir los servicios del Sistema Nacional de Salud en materia de salud mental y adicciones, ni la atención oportuna de las y los estudiantes que así lo requieran.

La responsabilidad de la prevención del consumo de drogas y el desarrollo de adicciones involucra a las madres, padres de familia y tutores como un pilar para la detección y canalización de las y los estudiantes que lo necesitan. Esto permitirá conservar el bienestar del estudiantado y la integridad de la comunidad educativa.



PRESENTACIÓN A DIRECTIVOS

Uno de los fenómenos sociales que más impactos negativos genera en la educación básica y media superior es el consumo de drogas. Es una situación preocupante que se ha agudizado en los últimos tiempos.

La Secretaría de Educación Pública se suma, por medio de la **Estrategia en el aula: Prevención de adicciones**, a la política de atención a las causas que generan inseguridad y entornos violentos, como el consumo de drogas.

Esta guía ha sido desarrollada para informar y sensibilizar a las y los docentes, para que, en conjunto con padres y madres de familia lleven a cabo acciones que eviten que el estudiantado inicie el consumo de drogas. Al prevenir el inicio del consumo se atienden factores que generan bajo rendimiento y ausentismo escolares, los cuales ponen en riesgo la permanencia y la continuidad educativa de las y los estudiantes.

La participación de directivos es decisiva para reforzar el compromiso con la salud y la seguridad de las y los estudiantes. Además, las autoridades de los planteles actuarán como intermediarias entre docentes, padres, madres de familia y tutores para que se hable acerca de los problemas causados por el consumo de drogas y la violencia a los que pueden estar expuestos.

La promoción de entornos saludables y una convivencia escolar libre de violencia es nuestra labor para lograr el máximo potencial de desarrollo de las y los estudiantes. La formación que reciben en la escuela les da herramientas para que tomen mejores decisiones en beneficio de su salud y del bienestar de su familia.

LAS DROGAS Y SU CLASIFICACIÓN



Para tener en cuenta

La adicción es el consumo habitual, prolongado y compulsivo de drogas. Además, se caracteriza por una dependencia física y psicológica que dificulta detener su consumo.

Las personas que padecen adicción suelen buscar con ansiedad estas sustancias para volver a consumirlas, a pesar de los daños físicos, familiares o sociales que se producen por su uso recurrente.



LAS DROGAS Y SU CLASIFICACIÓN

Propósito

Presentar el concepto de droga o sustancia psicoactiva, así como su clasificación con base en los efectos ocasionados en el cuerpo.

¿Qué son?

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define el término droga o sustancia psicoactiva como aquel compuesto de origen natural, semisintético o sintético que produce alguna modificación en una o más funciones en el organismo, sea cual sea la vía de administración.

Actualmente se clasifican por sus efectos en cuatro grandes familias:

- **depresores**
- **estimulantes**
- **alucinógenos**
- **fármacos de uso médico**



Depresores

Suprimen, inhiben o reducen algunos aspectos de la actividad del Sistema Nervioso Central (SNC).

- Síntomas de intoxicación: confusión, habla distorsionada, mareos, sequedad en la boca, problemas motrices y de memoria. La respiración se vuelve lenta o se detiene por completo.
- Las principales sustancias depresoras del SNC son medicamentos sedantes y opiáceos.
- Algunos ejemplos son el alcohol, la cannabis, los analgésicos, las benzodiacepinas, los opiáceos y sus análogos sintéticos como el fentanilo.

Estimulantes

Activan, potencian o incrementan la actividad del SNC.

- Síntomas de intoxicación: aumento de la frecuencia cardíaca, la temperatura corporal y la presión arterial. Generan una sensación de energía, un estado de alerta y de locuacidad. Además de una sudoración excesiva, escalofríos, náuseas y vómito.
- Algunos ejemplos son la cafeína, la nicotina, la cocaína y la metanfetamina.

Alucinógenos

Inducen alteraciones de la percepción y del pensamiento. Producen alteraciones leves en la memoria y la orientación.

- Síntomas de intoxicación: euforia o cambios variados del estado de ánimo, ilusiones visuales y alteración de la percepción. Dilatación de las pupilas, elevación de la presión arterial, taquicardia, temblor y reflejos exaltados.
- Algunos ejemplos son dietilamida del ácido lisérgico (LSD), la psilocibina, la mescalina y el peyote.

Fármacos de uso médico

Afectan directamente al SNC. Son medicamentos empleados en el tratamiento de los trastornos mentales.

- Estas sustancias deben ser usadas únicamente por indicación terapéutica mediante una receta médica. Algunas de ellas pueden generar dependencia o adicción porque alteran la composición del SNC.
- Algunos ejemplos son ansiolíticos sedantes (clonazepam, diazepam), antidepresivos (amitriptilina, fluoxetina) y antipsicóticos (risperidona, haloperidol).



Para conocer más

Comisión Global de Política de Drogas, *La clasificación de sustancias psicoactivas. Cuando se dejó atrás a la ciencia. Informe de 2019*, <https://bit.ly/40qbfoa>

LAS DROGAS TRUNCAN TU PROYECTO DE VIDA Y TE PUEDEN MATAR



Ten presente que:

- Las drogas o sustancias psicoactivas producen modificaciones en una o más funciones del organismo.
- Las drogas se clasifican en cuatro tipos: depresoras, estimulantes, alucinógenas y fármacos de uso médico.
- Todas afectan de alguna manera el Sistema Nervioso Central.

Adicción al consumo de sustancias

La adicción o dependencia es el conjunto de daños físicos y psicológicos provocada por el abuso en el consumo de sustancias psicoactivas o drogas.

La adicción al consumo de estas sustancias se caracteriza por dos elementos: la tolerancia y el síndrome de abstinencia.

La tolerancia se refiere a la demanda del organismo de una dosis más alta para obtener los mismos efectos que se tenían al inicio con dosis menores.

El síndrome de abstinencia es el conjunto de síntomas físicos y psicológicos negativos que aparecen al reducir o suspender el consumo de la sustancia.

La adicción se caracteriza por la pérdida del control en el consumo habitual de una sustancia, la búsqueda por consumirla a toda costa y obtenerla por cualquier medio. Esta situación ocasiona problemas individuales, familiares y sociales, así como consecuencias negativas a la salud, legales y comunitarias.

La adolescencia como proceso de cambio

La adolescencia se caracteriza por la búsqueda de nuevas experiencias, por una enorme carga de deseos y aspiraciones. Es una etapa

de fuertes cambios en el estado de ánimo que pueden conducir al inicio del consumo de drogas, el riesgo de desarrollo de adicciones y el daño permanente a la salud, ya que durante la adolescencia el Sistema Nervioso Central aún se encuentra en desarrollo.

En la adolescencia, la capacidad de elegir y de evaluar situaciones de riesgo, así como la habilidad de regular las emociones y los deseos aún están en proceso de maduración. Por tal motivo, las y los adolescentes pueden colocarse en situaciones de peligro. Además, el deseo de probar cosas nuevas y la necesidad de encajar socialmente también pueden acercarlos al consumo de sustancias ilícitas.

La adolescencia es un periodo crucial para la consolidación de hábitos sociales y emocionales. Por ello, la orientación sin juicios de las personas adultas cercanas es importante para que las y los adolescentes aprendan a autorregularse, a medir adecuadamente los riesgos y prever las consecuencias de sus actos.

A las y los adolescentes les interesa aprender cosas nuevas, ello incluye pasar tiempo con amigos, divertirse y experimentar con situaciones desconocidas. Es importante fomentar su curiosidad de una manera saludable y evitar actividades que pongan en riesgo

su integridad y bienestar, como el consumo de drogas. Además, es fundamental promover entre ellas y ellos un estilo de vida saludable para mantener una buena salud física y mental.

Un estilo de vida saludable incluye ejercicio frecuente, sueño de buena calidad, alimentación nutritiva, un entorno social positivo y el adecuado manejo del estrés. Incorporar este tipo de actividades a nuestra vida estimula el desarrollo de habilidades sociales y brinda espacios de contención, esparcimiento, autoconocimiento y conexión con la comunidad.

La práctica continua de actividades físicas ayuda a regular la energía, mejorar la capacidad de

planeación, promover el cumplimiento de metas e incrementar la tolerancia a la frustración. Actividades culturales y artísticas como leer, escuchar música, tocar un instrumento, pintar o bailar incentivan la expresión personal, ayudan a conocer el cuerpo propio y fomentan la autorregulación de las emociones.

La adolescencia es una etapa decisiva para fortalecer la capacidad de entablar relaciones sociales. Por ello, la convivencia entre adolescentes en entornos saludables y supervisados les ayuda a desarrollar empatía, a comunicar sus necesidades, a dar y recibir apoyo, mejorar la autoestima y aumentar la sensación de pertenencia.



ACTIVIDAD SUGERIDA (10-15 MINUTOS)

Título

Las drogas y su clasificación

Objetivo

Reconocer el tipo de drogas que existen con base en su clasificación por efectos.

Recursos

Pizarrón, gis, marcadores y borrador.

Inicio



2 minutos

La o el docente partirá de una pregunta detonadora. Situación sugerida:

En los medios de comunicación, hoy por hoy, es frecuente escuchar sobre el aumento en el consumo de drogas. ¿Sabes cómo se clasifican?

- Dividirá el pizarrón en cuatro columnas.
- Solicitará a las y los estudiantes que, voluntariamente, pasen a escribir el nombre de la sustancia psicoactiva, de acuerdo con el efecto que causa.

Ejemplo:

| Estimulantes | Alucinógenos | Depresores | Fármacos de uso médico |
|--------------|--------------|----------------------|------------------------|
| Nicotina | LSD | Cannabis o marihuana | Clonazepam |

Desarrollo



8 minutos

- Las y los estudiantes escribirán el nombre de la droga con base en la clasificación de la guía.
- La o el docente dará la explicación sobre la clasificación de cada sustancia.

Cierre



5 minutos

Al completar la tabla, la o el docente conducirá una reflexión sobre los efectos de cada sustancia y sus consecuencias nocivas para la salud. Hará énfasis en que las **“Drogas truncan tu proyecto de vida y te pueden matar”**.

FENTANILO ¡A LA PRIMERA TE MATA!



Para tener en cuenta

Se ha demostrado que el fentanilo es hasta 50 veces más fuerte que la heroína y 100 veces más que la morfina. Por esta razón, la dependencia al fentanilo es casi inmediata.

El fentanilo también se utiliza para adulterar otro tipo de drogas, como la cocaína o la metanfetamina, y no puede ser detectado a simple vista. Por eso, el consumo de cualquier sustancia ilícita es aún más peligroso.



FENTANILO

¡A LA PRIMERA TE MATA!

Propósito

Dar a conocer el grave daño que causa el fentanilo a la salud de quienes lo consumen en México.

¿Qué es?

El fentanilo es una droga analgésica que se usa para disminuir el dolor; puede causar graves problemas a la salud y muerte por sobredosis. En años recientes, su uso ilícito se ha extendido, principalmente, en el norte del país, donde su fabricación y tráfico han contribuido al aumento de la violencia en esa región.

Existen dos tipos de fentanilo: El fentanilo de uso médico y el fentanilo ilícito.

Los médicos lo recetan a pacientes con cáncer terminal para tratar los dolores crónicos o a personas que se realizan operaciones quirúrgicas.

El fentanilo ilícito es una sustancia de abuso producida en laboratorios clandestinos. Los residuos tóxicos de su fabricación provocan daños en la salud de la población que habita cerca de esos laborato-

rios. Así también, la competencia por el dominio del mercado genera entornos violentos que afectan la seguridad de los sitios donde se produce y trafica.

Cómo se consume y en qué formas

Las principales formas de consumo de esta sustancia son por vía oral, fumado e inyectado; estas últimas dos son las de mayor riesgo. Desde 2016 el fentanilo ilícito se distribuye en diferentes presentaciones:

- polvo blanco
- gotas vertidas sobre papel secante
- pequeñas golosinas
- goteros para los ojos
- vaporizadores nasales
- pastillas como analgésicos recetados
- pastillas de colores con el sello "M30"

Efectos durante su consumo

Se emplea como tratamiento terapéutico del dolor crónico, pero de manera ilícita se toma para tener una sensación de relajación que suele durar entre tres y cinco

Para conocer más

Arronte Fundación-Centros de Integración Juvenil A. C.,
Lo que hay que saber sobre drogas, México, 2018,
<https://bit.ly/3SKVx46>



horas. El abuso en el consumo de esta sustancia provoca los siguientes efectos:

Físicos

- Estado de aletargamiento, adormecimiento.
- Sensación de sopor, ensoñación, sueño profundo.
- En el caso de una sobredosis se reducen las funciones vitales como la respiración y el pulso cardíaco, hasta llegar a la muerte.

Psicológicos

- Sedación, placer.
- Pérdida del interés en las actividades cotidianas y en la convivencia interpersonal.
- Estado de aislamiento.
- Pérdida de la conciencia.

Efectos después de su consumo

Al detener su consumo, se produce un fuerte estado de abstinencia que se manifiesta con la

dificultad para conciliar el sueño, irritabilidad, episodios de ansiedad por el deseo de volver a consumir y episodios de depresión. Los principales síntomas físicos son escalofríos, diarrea, náuseas, vómito, dolor muscular, dolor de huesos, calambres, sudoración excesiva, malestar estomacal, debilidad y fatiga.

Los síntomas de necesidad y falta de la droga (abstinencia) inician en cuanto se suspende el consumo y se pueden prolongar por varios días después de la última dosis. Se presentan con mayor fuerza de acuerdo con la frecuencia de consumo y a la cantidad de fentanilo acumulado en el organismo: a mayor dosis y mayor frecuencia, más fuerte es el deseo de seguir consumiendo. Aunque es posible que los síntomas físicos se reduzcan después de un par de semanas sin el consumo, los psicológicos aún se mantendrán.



Ten presente que:

- Actualmente, el fentanilo es la droga más potente y adictiva del mercado ilícito.
- Se comercializa en diversas modalidades que facilitan su adquisición.
- No sólo tiene impacto irreversible en la salud de las personas, sino que afecta a las comunidades al aumentar la violencia.

Principales daños irreversibles a la salud

- Descoordinación de las extremidades del cuerpo, como la falla al caminar o el movimiento de un solo lado del cuerpo.
- Alteraciones musculares, es decir, contracciones involuntarias o alteraciones del equilibrio y disminución de la fuerza.
- Problemas en la pronunciación y articulación e incoherencias al hablar.
- Alteraciones del sueño, pérdida de la memoria y del apetito.
- Trastornos en la salud mental: ansiedad y depresión.
- Problemas cardiacos.

La adicción o dependencia al fentanilo se desarrolla con gran facilidad pues la persona que consume buscará evitar los síntomas ocasionados por la abstinencia.

Otros riesgos asociados al consumo de fentanilo

El fentanilo se mezcla con otro tipo de sustancias ilícitas, como la cocaína o la metanfetamina, con el fin de aumentar sus efectos y disminuir los costos de producción. Como adulterante, no puede ser detectado a simple vista, pues no tiene un sabor ni olor característicos, eso impide conocer si está presente en estas sustancias. Por lo anterior, el consumo de cualquier sustancia ilícita es aún más peligroso.



¡EL FENTANILO MATA!

MITOS Y VERDADES DEL FENTANILO

1

El fentanilo no es tan potente como se dice.

FALSO

El fentanilo es un opioide sintético, es decir, no existe en la naturaleza, se tiene que fabricar en un laboratorio. Por lo tanto, sus propiedades son totalmente ajenas al cuerpo y altamente tóxicas.

2

El consumo de fentanilo en dosis controladas es estimulante.

FALSO

El fentanilo en dosis bajas fácilmente puede disminuir los signos vitales, en particular, de los órganos que controlan la respiración. Por lo que puede causar un paro respiratorio, pérdida de la conciencia y la muerte inmediata.

3

Con una vez que lo pruebes te puedes morir.

VERDADERO

Los efectos depresores y sedantes del fentanilo son 50 veces más fuertes que los de la heroína. Por lo tanto, en dosis bajas, una persona puede presentar una disminución de la capacidad respiratoria y morir desde la primera vez que lo prueba.

4

Con la primera vez que consumes fentanilo, te enganchas.

VERDADERO

Los efectos de aparente relajación y fuerte sedación aparecen casi inmediatamente si el fentanilo es fumado o inyectado. Sin embargo, también desaparecen al poco tiempo (15 minutos). Por lo tanto, es más fácil que las personas repitan la dosis para volver a sentir sus efectos, lo cual puede llevar a una dependencia o adicción casi inmediatas.

5

Adulteran otras sustancias con fentanilo para hacerlas más potentes.

VERDADERO

La heroína, la cocaína o la metanfetamina son adulteradas con fentanilo para modificar sus efectos estimulantes y potenciarlos. Esto vuelve su consumo más peligroso.

ACTIVIDAD SUGERIDA (10-15 MINUTOS)

Título

¿Qué sabes del fentanilo?

Objetivo

Concientizar a adolescentes y jóvenes del daño que genera el consumo de fentanilo.

Recursos

Pelota

Inicio



3 minutos

La o el docente:

- Informará a las y los estudiantes sobre el tema del cual se hablará, la dinámica a realizar y su duración.
- Solicitará a las y los estudiantes que formen un círculo con las bancas, de tal forma que puedan verse entre sí.

Desarrollo



5 minutos

La o el docente iniciará planteando una situación y una pregunta detonadora. Situación sugerida:

En los medios de comunicación se habla de una sustancia que consumen algunas personas para drogarse llamada “fentanilo”. ¿Qué saben al respecto?

Y lanza la pelota a una alumna o alumno.

- La o el estudiante responde.
- La o el docente verifica su respuesta, en caso de no ser correcta pide a otro estudiante que la responda.
- La o el participante lanzará la pelota a una compañera o compañero, y así sucesivamente.
- Las preguntas pueden ser formuladas por la o el docente con base en la información de la guía.

Cierre



7 minutos

A partir de los comentarios del grupo se enfatizará sobre los daños físicos y psicológicos, así como sus consecuencias.

Cierra con la frase:

“Fentanilo, ¡a la primera te mata!”.

METANFETAMINA. ¡TE ENGANCHA!



Para tener en cuenta

La metanfetamina es uno de los más potentes estimulantes sintéticos que se producen actualmente. Su consumo conlleva distintos riesgos a la salud, como un alto potencial de adicción y tendencia de generar trastornos mentales, que pueden desencadenar brotes psicóticos, crisis nerviosas, desconexión total de la realidad, comportamiento incoherente y carente de razonamiento, y falta de previsión de las consecuencias.



METANFETAMINA

¡TE ENGANCHA!

Propósito

Dar a conocer las características de la metanfetamina y los daños irreversibles a la salud, así como datos sobre su tráfico y consumo en México.

¿Qué es?

La metanfetamina es una de las drogas estimulantes más potentes que existen actualmente. Afecta el cerebro y ocasiona modificaciones en el cuerpo y la mente.

En los últimos años su consumo ha ido en aumento debido a que es barato para los que la consumen.

Desde 2017, en México, el número de tratamientos otorgados en centros de especialidad para atender la dependencia o la adicción a esta sustancia ha aumentado 200% y ha superado a los tratamientos relacionados con el consumo excesivo de alcohol. El volumen de residuos tóxicos generado en su fabricación puede superar, entre

cinco y treinta veces, el volumen del producto final, por lo que el impacto negativo al medio ambiente es cada vez mayor.

Cómo se consume y en qué formas

La metanfetamina suele consumirse por vía oral, inhalada, fumada e inyectada. Cada vía de consumo tiene riesgos graves, ya que en todas suele desconocerse la dosis exacta de sustancia que se introduce en el cuerpo. Por ello, hay peligro de sobredosis desde el primer consumo. La metanfetamina se distribuye en diferentes presentaciones:

- cristal o polvo traslúcido, sin olor y de sabor amargo
- en forma sólida, como piedras o cúmulos granulados con textura cerosa, de colores blanco, rosado, marrón o amarillo
- pastillas, conocidas como “tachas”; son una de las presentaciones más extendidas en el mercado ilícito. Pueden ser de diferentes colores y exhibir logos o estampados de marcas comerciales para facilitar su venta.

Efectos durante su consumo

El consumo de la metanfetamina produce euforia, excitación y estimulación, que son más fuertes y tienen mayor duración que los efectos de la cocaína.



Para conocer más

Comisión Nacional contra las Adicciones, *Conoce sobre las metanfetaminas, Guía preventiva para adolescentes*, México, 2023, <https://bit.ly/3ZESB1C>

Los efectos causados al tomar esta droga pueden empezarse a sentir entre 20 y 70 minutos después de la primera administración. En contraste, los efectos de la metanfetamina fumada se presentan en pocos segundos.

Se produce euforia, sensación de velocidad, supresión del hambre y del cansancio, por lo que es utilizada por personas que buscan aumentar su rendimiento laboral.

Algunos estudiantes la utilizan de manera indebida en medicamentos empleados para atender enfermedades de la salud mental, como trastornos de déficit de atención e hiperactividad, con el fin de lograr completar largas jornadas de estudio.

Se sabe que el consumo de tan sólo una dosis puede provocar complicaciones del corazón y sus arterias, y fuertes alteraciones de la realidad que pueden llevar a la muerte de la persona.

Físicos

Hay una sensación de euforia y la idea de tener mayor fuerza y velocidad. También, se tensan los músculos, se dilatan las pupilas y se acelera el ritmo cardíaco; aumen-

ta la temperatura y la respiración se vuelve más agitada. Desaparece la sensación de hambre y cansancio. Hay síntomas físicos no deseados como náusea, sudoración, escalofríos y convulsiones.

Psicológicos

Aumenta la sensación de confianza y valor. De igual forma, disminuye la capacidad de medir riesgos y estimula comportamientos impredecibles o violentos. Aparecen síntomas de hiperactividad, paranoia y psicosis; también aparecen episodios de ansiedad y excitación. Es común que se tengan alucinaciones y adormecimiento en las extremidades, percibido como cosquilleo en la piel. El consumo de metanfetamina genera desinhibición, manifiesta en conductas más arriesgadas, por ejemplo, en el ámbito sexual, al conducir vehículos y al usar otras sustancias (como el alcohol), que se asocia a situaciones de confrontamiento y violencia.

Efectos después de su consumo

Se presentan fatiga extrema, depresión, ansiedad, agitación grave, paranoia con agresión, así como ansiedad intensa.

¡NO TE ARRIESGUES CON LAS DROGAS!

Principales daños irreversibles a la salud

El consumo de metanfetamina conlleva distintos riesgos a la salud, como un alto potencial de adicción y tendencia de generar trastornos mentales que pueden desencadenar brotes psicóticos, crisis nerviosas, desconexión total de la realidad, comportamiento incoherente y carente de razonamiento, y falta de previsión de las consecuencias.

En dosis altas se llega a desarrollar un comportamiento conocido como *psicosis anfetamínica*: un trastorno mental similar a los episodios de esquizofrenia.

Se caracteriza por confusión, brotes de ansiedad y alucinaciones;



genera sensaciones desagradables, como de insectos caminando sobre la piel, desconfianza y delirio paranoide. Los episodios de paranoia intensa pueden conducir a un comportamiento agresivo, incluidas tendencias homicidas y suicidas. Asimismo, se afectan órganos importantes como el hígado y el riñón.

Consecuencias legales

La producción, distribución y comercialización de metanfetamina se consideran delito. La venta y adquisición de esta droga tiene consecuencias penales bajo el cargo de narcomenudeo, con una multa de más de 500,000 pesos y hasta quince años de prisión.

Sin embargo, actualmente, existen medicamentos con derivados anfetamínicos que son vendidos únicamente en farmacias con permisos sanitarios especiales y bajo prescripción médica para el tratamiento de trastorno de déficit de atención e hiperactividad (TDAH). Estos productos pueden ser recetados para niñas, niños y adolescentes con problemas de aprendizaje.



Ten presente que:

- Esta droga es altamente adictiva y en años recientes sus consumo ha ido en aumento.
- La intoxicación con metanfetamina provoca paranoia intensa que puede conducir a comportamientos agresivos, incluidas tendencias homicidas y suicidas.
- Su consumo produce daños irreversibles a órganos como el hígado y los riñones.

MITOS Y VERDADES DE LA METANFETAMINA

1

El cristal es diferente a la metanfetamina.

FALSO

La metanfetamina se conoce por diferentes nombres como: cristal, hielo, *meth*, *speed* o *crank*.

2

La metanfetamina llega a ser usada en ambientes laborales con largas jornadas de trabajo.

VERDADERO

Existen reportes del uso de metanfetamina por transportistas y personal que labora en minas. Esta práctica compromete su integridad y su vida al someter a su cuerpo a posibles brotes psicóticos o ataques de pánico en entornos de difícil acceso o durante una actividad de riesgo, como el conducir vehículos de carga.

3

El consumo de metanfetamina daña los dientes.

VERDADERO

El consumo por inhalación ocasiona un daño irreversible a la salud bucal de las personas, quemaduras en labios, lengua y garganta, así como pigmentación amarillenta de dientes y su desprendimiento.

4

El consumo de metanfetamina no es alto en México, eso sólo ocurre en Estados Unidos.

FALSO

En los últimos años, la demanda de tratamiento por consumo de metanfetamina en México ha superado la solicitud de tratamientos por consumo de alcohol en centros de atención.

5

No pasa nada si se consume una sola vez.

FALSO

En cualquier ocasión que se consume metanfetamina la persona puede sufrir un síndrome por "golpe de calor", que se caracteriza por una repentina elevación de la temperatura corporal. Este síndrome puede ocasionar convulsiones, desmayos, pérdida de la conciencia e incluso la muerte.

ACTIVIDAD SUGERIDA (10-15 MINUTOS)

Título

Autocuidado y toma de decisiones

Objetivo

Desarrollar habilidades para el autocuidado ante el riesgo del consumo de metanfetaminas.

Recursos

Caso por escrito.

Inicio



3 minutos

La o el docente:

- Informará a las y los estudiantes sobre el tema del cual se hablará, la dinámica a realizar y su duración.
- Partirá de una situación real o ficticia. Por ejemplo:

A la salida de la escuela, el mejor amigo de Roberto se le acerca para venderle unas pastillas que lo harán sentir mejor durante esta semana de exámenes. Roberto las compró porque estaban muy baratas y quería estudiar más para no reprobar sus materias. Una vez que se las tomó, no durmió en tres noches y el día del examen llegó.

Cuando le entregaron el examen sintió que su corazón se aceleraba y vio que sobre sus pies y manos había hormigas, por lo que empezó a gritar intentando quitárselas. Todo el grupo se le quedó viendo mientras él seguía rascándose desesperadamente, dañándose la piel. El maestro intentó ayudarlo, al igual que sus compañeros, sin éxito. Roberto terminó en el hospital.

Desarrollo



10 minutos

Después de leer el caso, la o el docente planteará preguntas mientras orienta la reflexión. Sugerencia de preguntas detonadoras:

¿Crees que Roberto pasó sus exámenes?

En lugar de Roberto, tú ¿qué hubieras hecho?

¿Cómo le dices que NO a tu mejor amigo?

Cierre



2 minutos

El o la docente propiciará la reflexión de las posibles alternativas para evitar decisiones que te dañen y escribirá en el pizarrón que:

“Quien te ofrece algo que te perjudica, NO es tu amiga o amigo”.

Cerrará con la frase:

“Metanfetamina, ¡te engancha!”.

VAPEADORES. ¡NETA SON TÓXICOS!



Para tener en cuenta

Se cree que los vapeadores son un medio para reducir el consumo de tabaco; sin embargo, estudios recientes reportan que el uso de vapeadores es tóxico y genera adicción.

El uso dual (vapeo y cigarro convencional) se asoció con la progresión de Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC), bronquitis y disminución de la función pulmonar.



VAPEADORES

¡NETA SON TÓXICOS!

Propósito

Dar a conocer las características de los vapeadores o cigarrillos electrónicos, los daños irreversibles a la salud y los impactos negativos alrededor de su uso.

¿Qué es?

Los vapeadores (cigarrillos electrónicos o *e-cigs*) son dispositivos electrónicos que administran nicotina, sustancia psicoactiva estimulante y con un alto potencial adictivo. Estos dispositivos incluyen un cartucho desechable o recargable que es calentado para permitir la inhalación de un líquido compuesto por nicotina, formaldehído, propilenglicol, saborizantes y aromatizantes.

Existen dos tipos de dispositivos: los Sistemas Electrónicos de Administración de Nicotina (SEAN) y los que no contienen nicotina. Al usar estos dispositivos es difícil definir la dosis de nicotina que se consume en cada inhalación porque depende de la forma en que cada persona utilice el vapeador, lo cual vuelve esta práctica muy riesgosa.

Se tiene la creencia de que el uso de vapeadores no conlleva un grave riesgo para la salud porque el porcentaje de nicotina que introducen al cuerpo es menor. Sin embargo, las personas usuarias de vapeadores que padecen tabaquismo presentan un fenómeno “compensatorio”, es decir, aumentan el número de inhalaciones para recibir la dosis de nicotina a la que están acostumbradas.

La industria tabacalera desarrolló estos productos como auxiliares para dejar de fumar. Actualmente, no hay suficiente evidencia documentada que demuestre la efectividad de los vapeadores. Por el contrario, se ha reportado que estos productos generan dependencia rápidamente, por su sabor agradable y la baja percepción de riesgo. Además, estas empresas utilizan viejas prácticas de mercadotecnia dirigidas a adolescentes y personas jóvenes para engancharlas, sin reparar en las consecuencias.

Modo de consumo

Existe una amplia variedad de vapeadores. Los SEAN se comercializan en forma de cigarrillos,

Para conocer más

Comisión Federal para la Protección de Riesgos Sanitarios,
Ciencia COFEPRIS. Vapeadores: lo oculto, México, 2023,
<https://bit.ly/3mPBuFK>



cigarros, puritos, pipas o narguiles; otros tienen la forma de objetos del día a día como bolígrafos, lápices, USB y dispositivos cilíndricos o prismáticos.

La cantidad de nicotina que consume una persona a través de los SEAN depende de factores como la duración de la calada, la profundidad de la inhalación y la frecuencia de uso.

Efectos durante su consumo

El uso de vapeadores con o sin nicotina genera una percepción de relajación. Sin embargo, algunos daños relacionados son vómitos, mareos, irritación ocular, en boca y en nariz.

Efectos físicos

La mayoría de las personas que usan los SEAN regularmente son dependientes de la nicotina, la cual genera ligeros efectos estimulantes, aumento de la frecuencia cardíaca y de la presión arterial. En dosis altas y con un consumo prolongado puede ocasionar un infarto al corazón y la muerte.

Los SEAN también se han relacionado con algunas lesiones físicas,

como quemaduras por explosiones o mal funcionamiento de los productos o porque son manipulados equivocadamente. Sin embargo, la exposición accidental a concentraciones muy altas de nicotina a través del líquido del vapeador puede ser muy peligrosa e incluso provocar la muerte.

Los beneficios para la salud al detener el consumo de nicotina suministrada por medio de los vapeadores pueden percibirse en cuestión de horas o minutos. El abandono de la nicotina contribuye a modular la frecuencia cardíaca y la presión arterial el mismo día que se detiene su consumo. A los tres meses de dejar de vapear, la circulación y la función pulmonar mejoran y, en un plazo de nueve meses, disminuye la tos y la dificultad para respirar.

Vapear tiene graves implicaciones en la salud de las personas, sobre todo, en adolescentes y jóvenes, ya que el inicio en este consumo está asociado al uso de otros productos como tabaco y cannabis.

Las y los adolescentes y jóvenes integran la población de mayor



Ten presente que:

- Los aerosoles producidos al inhalar estos dispositivos contienen compuestos tóxicos y pueden ser cancerígenos.
- La popularidad de los SEAN está fuertemente asociada a motivos sociales y la búsqueda de aceptación en un grupo.
- Aún no hay suficiente evidencia documentada que demuestre la efectividad de los vapeadores para dejar de fumar.

riesgo de uso de estos dispositivos, debido a la atracción por la forma de inhalar de los vapeadores. Además, su utilización tiene una alta aceptación social, lo cual enmascara los verdaderos daños a la salud y el desarrollo de adicciones.

La nicotina consumida a través de estos productos representa daños para la salud de niñas, niños y adolescentes, ya que causa efectos nocivos en el desarrollo del cerebro. Las consecuencias a largo plazo son trastornos de aprendizaje y ansiedad.

Principales riesgos para la salud

El uso de vapeadores, con y sin nicotina, provoca lesiones en el tejido del sistema respiratorio, principalmente en las vías respiratorias altas. Asimismo, disminuye la cantidad de oxígeno en la respiración de personas que eran no fumadoras y vapearon.

El vapeo con consumo de nicotina está asociado a dolores abdominales, diarrea e infecciones en vías respiratorias altas. La exposición continua al sobrecalentamiento de los productos ocasiona heridas en la piel como quemaduras, dermatitis y lesiones en boca y garganta. Se ha documentado que el uso de vapeadores está relacionado a la presencia de características del síndrome metabólico, disminución de insulina en la sangre y fallas en el corazón.

El inicio de consumo de tabaco o nicotina en la adolescencia suele provocar dependencia de esta sustancia en años posteriores. Las y los adolescentes y jóvenes que inician el uso de vapeadores tienen una probabilidad entre dos y tres veces mayor de consumir regularmente cigarrillos convencionales que las personas que no lo hacen.

Entre adolescentes, principalmente estudiantes de secundaria, el uso de vapeadores alguna vez en la vida se correlacionó con una mayor probabilidad de consumo excesivo de alcohol. La edad es un factor de riesgo, ya que a menor edad de inicio en el vapeo, la probabilidad de consumir alcohol incrementa.

La asociación también se ha encontrado a la inversa, es decir, las y los adolescentes consumidores de alcohol son más susceptibles a convertirse en fumadores o vapeadores.

Consecuencias legales

Desde el 31 de mayo del 2022 se prohibió la comercialización de vapeadores, SEAN y cualquier dispositivo con usos similares en todo el país. De esta manera, la venta y adquisición de estos productos tendrá una sanción jurídica en cualquier estado de la república mexicana. Las multas van desde 150,000 hasta 300,000 pesos por su decomiso.

MITOS Y VERDADES DE LOS VAPEADORES

1

Los vapeadores causan menos daños a la salud que productos tradicionales de tabaco como el cigarro.

FALSO

Los compuestos presentes en los vapeadores como nicotina, formaldehído, propilenglicol, saborizantes y aromatizantes producen daños asociados a su combustión, como alteración en la oxigenación, dermatitis, quemaduras y lesiones en boca y garganta.

2

Vapear es un método efectivo para dejar de fumar.

FALSO

La persona aumenta el número de inhalaciones para recibir la dosis de nicotina deseada. Por lo tanto, los fumadores de tabaco tradicional aumentan la frecuencia y la duración de las inhalaciones.

3

Los vapeadores no generan adicción o dependencia.

FALSO

Existe evidencia de que estos productos generan dependencia rápidamente, por su sabor agradable y la baja percepción de riesgo que producen.

4

Los vapeadores son productos auxiliares en el tratamiento de tabaquismo.

FALSO

En un inicio, estos productos fueron desarrollados como auxiliares en el tratamiento del tabaquismo. Sin embargo, no hay evidencia documentada ni se ha demostrado científicamente la efectividad de los vapeadores para dejar de fumar.

5

Los vapeadores producen daños únicamente en la garganta.

FALSO

Los daños asociados al vapeo con nicotina afectan principalmente al sistema cardiovascular; incrementan la presión arterial, la frecuencia cardiaca y pueden desencadenar un paro cardiorespiratorio.

ACTIVIDAD SUGERIDA (10-15 MINUTOS)

Título

¿Alguna vez has visto un vapeador?

Nota: Se sugiere organizar con anticipación a las y los estudiantes, con la finalidad de preparar lo necesario para realizar la actividad y para que, posteriormente, socialicen los materiales resultado de la actividad en el periódico mural del plantel.

Objetivo

Identificar los efectos dañinos a la salud que genera el uso de vapeadores en las y los adolescentes y jóvenes.

Recursos

Revistas o periódicos, cartulina blanca, tijeras y pegamento blanco.

Inicio



2 minutos

La o el docente:

- Partirá de una pregunta detonadora y escuchará las respuestas de sus estudiantes.

¿Vapear es menos riesgoso que fumar un cigarro?

- Con base en la información de la guía, la o el docente informará de los principales daños a la salud ocasionados por los vapeadores.

Desarrollo



10 minutos

- Se conformarán equipos de cinco integrantes.

- Cada equipo buscará en las revistas o periódicos imágenes que puedan expresar los daños físicos o psicológicos del uso de vapeadores, las recortará y pegará en una cartulina.

Cierre



3 minutos

Cada equipo muestra su trabajo concluido, las imágenes que eligió y explica el porqué.

Cerrará con la frase:

“Vapeadores, ¡neta son tóxicos!”.

CANNABIS (MARIHUANA) ¡SÍ TE DAÑA!



Para tener en cuenta

La cannabis o marihuana es la sustancia ilegal de mayor uso a nivel mundial. Su consumo antes de los 15 años es un factor predictivo del abandono escolar y de la probabilidad de inicio en el consumo de otras sustancias.



CANNABIS (MARIHUANA)

¡SÍ TE DAÑA!

Propósito

Dar a conocer las características, los efectos, los impactos negativos y los daños irreversibles a la salud asociados al consumo de cannabis.

¿Qué es?

La cannabis es una planta que contiene sustancias llamadas cannabinoides con propiedades que modifican el comportamiento y alteran la percepción del entorno. Esta planta contiene al menos 750 compuestos químicos y unos 104 cannabinoides diferentes.

Los principales cannabinoides presentes en esta planta son el 9-tetrahidrocannabinol (THC), el cannabidiol (CBD) y el cannabinal (CBN). El THC es el compuesto responsable de los efectos psicoactivos; el CBD es un compuesto no psicoactivo con algunas propiedades terapéuticas; suele emplearse como analgésico bajo supervisión médica.



Para conocer más

Comisión Nacional contra las Adicciones, *Consideraciones técnicas sobre la cannabis*, México, 2019, <https://cutt.ly/280G5Dz>

A nivel mundial, la cannabis es la sustancia ilegal de mayor uso con 209 millones de personas consumidoras. En lo que respecta a los problemas de salud asociados a su consumo, aproximadamente, 13.1 millones de personas presentan trastornos.

El consumo de cannabis antes de los 15 años es un factor predictivo del abandono escolar temprano y de predisposición al consumo de otras drogas ilícitas.

Las personas que se inician en el consumo de cannabis tienen mayor probabilidad de usar otras sustancias. Existen dos factores que influyen en esto:

1. Los espacios para adquirir cannabis son los mismos donde se comercializan otras sustancias ilegales, lo que facilita el acceso a éstas.
2. Los efectos psicológicos del consumo de cannabis aumentan el interés de las personas jóvenes por otras sustancias.

De igual manera, existen factores psicoemocionales como baja autoestima, autocontrol insuficiente y escaso desarrollo de habilidades para la vida que inciden en la transición del consumo esporádico a una dependencia o adicción.

Modo de consumo

La forma habitual de consumo de la cannabis es por vía oral, ingerida o fumada, siendo esta última la forma más extendida.

Sin embargo, cada vez es más popular consumir cannabis mediante vaporizadores y en extractos de alta pureza de THC. Aunque la afirmación de una mayor seguridad en su consumo por esta vía no tiene suficiente evidencia científica.

Efectos físicos

Los efectos físicos que se pueden experimentar son un ligero aceleramiento del ritmo cardiaco, dilatación de los vasos sanguíneos, enrojecimiento de los ojos, aumento del apetito y sequedad en la boca, así como mareo y pérdida de la coordinación.

Efectos psicológicos

Suele presentarse una sensación de relajación o euforia, fatiga, disminución de la concentración, alteración de los sentidos y de la percepción del tiempo, alteraciones en el tiempo de respuesta, en la atención y en la capacidad de toma de decisiones.

Consecuencias no deseadas

El consumo habitual de cannabis puede generar un estado de apatía y falta de motivación para realizar tareas. Además, las personas usuarias pueden experimentar un estado depresivo, que ocasiona falta de interés o satisfacción.

También pueden experimentarse episodios de ansiedad y paranoia al consumir cannabis, aun en bajas dosis. Asimismo, se pueden desencadenar desórdenes mentales latentes como psicosis o esquizofrenia en personas con predisposición genética.

Las alteraciones de procesos mentales como la disminución de la concentración y la falla de la memoria a corto plazo son consecuencias no deseadas que ocurren en cada consumo.

Uno de los efectos no deseados más comunes es la abrupta disminución de la presión arterial. Por ello, la persona siente un malestar generalizado que se agudiza con náuseas, mareos, vómito, piel pálida, ansiedad y una profunda desorientación.

Efectos después de su consumo

La cannabis provoca un síndrome de abstinencia caracterizado por síntomas físicos como mareos, dolor de cabeza, dolor de extremidades, temblores, sudoración, temperatura corporal elevada y escalofríos. Asimismo, los síntomas psicológicos pueden ser intensos y manifestarse como trastorno del sueño, irritabilidad, depresión, inquietud, ansiedad, agresividad y un fuerte deseo de consumir nuevamente.

Principales daños irreversibles a la salud

Los trastornos en la salud causados por el consumo de cannabis inician con el desarrollo de una dependencia o adicción, caracterizada por la pérdida de control en el consumo y la aparición del síndrome de abstinencia.

A corto plazo, las consecuencias que pueden ocasionar la muerte son brotes psicóticos, conductas suicidas, accidentes cerebrovasculares o paros cardíacos.

Uno de los mayores riesgos asociados a los efectos iniciales es la autolesión. La intensa percepción de alteración del entorno y la modificación del comportamiento son factores que provocan lesiones físicas entre las personas consumidoras.

A largo plazo, se presentan las siguientes consecuencias irreversibles: alteraciones de la conducta y trastornos de la salud mental, como psicosis, depresión, ansiedad y conducta suicida; afecciones cardiovasculares, Enfermedad

Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC) y cánceres del aparato respiratorio.

Consecuencias legales

En los últimos años, se han modificado algunas leyes y reglamentos con relación al uso de cannabis que han generado una percepción equivocada sobre la permisibilidad de su consumo. Dos de los cambios más importantes son la comercialización legal de algunos productos medicinales elaborados con CBD y la investigación bajo criterios controlados. Sin embargo, el consumo de cannabis fumada, o de cualquier derivado, de manera recreativa, individual o colectiva, en espacios privados o públicos, sigue estando prohibido en todo el país.

Si bien existen criterios normativos para la portación de 5 a 25 gramos de cannabis, su comercialización, venta y adquisición no han sido reguladas. Por lo tanto, las sanciones legales se consideran como delito de narcomenudeo con multas de hasta 70,000 pesos y cuatro años en prisión.



Ten presente que:

- El consumo de cannabis antes de los 15 años es un factor predictivo del abandono escolar temprano y predispone al consumo de otras drogas.
- El consumo habitual de cannabis genera un estado de apatía, falta de motivación, de interés y de satisfacción.
- Su consumo prolongado puede producir psicosis, depresión, ansiedad, enfermedades cardiovasculares y cánceres del aparato respiratorio.

MITOS Y VERDADES DE LA CANNABIS

1

Los efectos de la marihuana sólo son de relajación y ataques de risa.

FALSO

Desde la primera vez que se consume cannabis se presentan fallas en la coordinación motora, ansiedad, sensación de que el tiempo transcurre lentamente y poca capacidad de toma de decisiones.

2

Los productos electrónicos para consumir extractos de cannabis son menos dañinos que fumarla.

FALSO

Al igual que los vapeadores de nicotina, esta afirmación carece de suficiente evidencia científica. Por el contrario, se tienen identificados daños específicos por el uso de estos productos.

3

La marihuana, por ser natural, no genera daños al organismo.

FALSO

Episodios de ansiedad y paranoia son recurrentes al consumir cannabis, aun en bajas dosis. Asimismo, trastornos mentales como psicosis o esquizofrenia pueden desencadenarse en personas con predisposición genética.

4

Actualmente, las y los jóvenes tienen la percepción de que los riesgos del consumo de cannabis son pocos.

VERDADERO

La falta de evidencia sobre la muerte por sobredosis de cannabis, así como los cambios normativos en la regulación y legalización de su consumo han generado —sobre todo en adolescentes y jóvenes— una percepción poco objetiva de los riesgos y daños irreversibles que ocasiona.

5

El consumo de cannabis en personas menores de edad puede causar problemas a su salud y a su entorno.

VERDADERO

El consumo de cannabis antes de los 15 años es un factor para el desarrollo de una dependencia psicológica con efectos como irritabilidad, inquietud, ansiedad, depresión, agresividad, pérdida de apetito, trastornos del sueño e impactos sociales como el abandono escolar.

ACTIVIDAD SUGERIDA (10-15 MINUTOS)

Título

Lluvia de ideas

Objetivo

Promover la reflexión en las y los estudiantes sobre el daño que provoca a su salud el consumo cannabis.

Recursos

Pizarrón, gis, marcadores y borrador.

Inicio

 2 minutos

La o el docente:

- Informará a las y los estudiantes sobre el tema del cual se hablará, la dinámica a realizar y su duración.
- Partirá de algunas preguntas detonadoras. Situación sugerida:

Un grupo de compañeras y compañeros te invitan a probar por primera vez marihuana.

¿Aceptas o rechazas la invitación?

¿Conoces las consecuencias?

Desarrollo

 5 minutos

- Cada idea debe ser anotada en el pizarrón. Y cada estudiante también las escribirá en su cuaderno.
- Durante la lluvia de ideas la o el docente propiciará la participación en un ambiente cordial y de respeto.

Cierre

 8 minutos

A partir de la información de la guía y de las ideas escritas en el pizarrón, la o el docente orientará la reflexión sobre los daños físicos y psicológicos, así como las consecuencias sociales que puede tener el probar marihuana por primera vez.

Cerrará con la frase:

“Cannabis o marihuana, ¡sí te daña!”.

TABACO. ¡TE AFECTA A TI Y A TODOS!



Para tener en cuenta

El consumo de nicotina afecta el aprendizaje, se asocia a episodios de ansiedad, depresión, disminución del sueño y aumento de la vigilia.



TABACO

¡TE AFECTA A TI Y A TODOS!

Propósito

Dar a conocer las características del tabaco, los daños irreversibles a la salud y los impactos negativos alrededor de su consumo.

¿Qué es?

La nicotina es la sustancia que se extrae de las hojas del arbusto del tabaco. Genera efectos estimulantes y tiene un alto nivel adictivo. Se comercializa en diversas presentaciones.

El consumo de nicotina altera la zona del cerebro responsable de modular los procesos de motivación, aprendizaje y ejecución. Además, este consumo se asocia con trastornos de salud mental como episodios de ansiedad, síntomas depresivos, disminución del sueño y aumento de la vigilia.

En los últimos años el tabaquismo ha llegado a considerarse una pandemia y es un importante desafío para la salud pública global. A nivel mundial, más de ocho millones de personas mueren al año a causa de los daños provocados por el tabaco; de dichas muertes, 1.2 millo-

nes están asociadas a la exposición al humo de segunda mano.

Efectos

El consumo de nicotina puede producir sensación de relajación y de estimulación. Sin embargo, el síndrome de abstinencia y el deseo de consumir nuevamente se manifiestan al poco tiempo de iniciar su consumo.

Algunos de los síntomas del síndrome de abstinencia son ataques de ansiedad y episodios de depresión, somnolencia y problemas para dormir. Además se presenta tensión, inquietud o frustración, dolores de cabeza, dificultad para concentrarse, incremento del apetito y aumento de peso.

Principales daños irreversibles a la salud

Enfermedad Pulmonar Obstruc-tiva Crónica (EPOC), neumonías, distintos tipos de cáncer, entre ellos, el de pulmón; algunas enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares y enfermedades neurodegenerativas. Las muertes asociadas al tabaquismo

Para conocer más

Organización Mundial de la Salud, *Informe OMS sobre la epidemia mundial de tabaquismo, 2021: abordar los productos nuevos y emergentes*, Ginebra, 2021, <https://bit.ly/3LdK5wg>



son consecuencia de dichas enfermedades.

En relación con los problemas físicos, el consumo de tabaco se asocia con disfunción eréctil y alteración en la producción de espermatozoides en hombres. En mujeres se reportan alteraciones fisiológicas que pueden ocasionar abortos espontáneos y partos prematuros. Por último, se han detectado alteraciones en el Sistema Nervioso Central, específicamente en el funcionamiento e interacción de diferentes regiones del cerebro a causa de la nicotina.

Daños del humo de segunda mano

El humo ajeno, de segunda mano o secundario es producido por personas fumadoras y es respirado por quienes están alrededor. No existe una forma segura de exposición al humo ajeno. Incluso un breve tiempo puede causar daños, como irritación ocular, mareos o náuseas. Por otra parte, la exposi-

ción repetida o habitual al humo ajeno puede provocar enfermedades cardiovasculares, respiratorias graves y cáncer.

Las personas no fumadoras que conviven con personas consumidoras de productos de tabaco corren un mayor riesgo de padecer ese tipo de enfermedades y de morir prematuramente. Las y los lactantes y niños son especialmente susceptibles a padecer enfermedades del sistema respiratorio, del oído medio, hasta síndrome de muerte súbita.

Consecuencias legales

En 2023, el control de tabaco, principalmente de cigarrillos, se ha fortalecido. Las nuevas leyes multan con más de 300,000 pesos la venta a menores de edad en cualquier tipo de establecimiento o sueltos. Además, se ha prohibido la publicidad y exhibición de cigarrillos en todas las tiendas de conveniencia.

¡EL TABACO PRODUCE ENFERMEDADES MORTALES!



Ten presente que:

- El consumo de nicotina afecta el aprendizaje; se asocia a episodios de ansiedad, depresión y disminución del sueño.
- Las principales enfermedades asociadas al consumo de tabaco son la EPOC, las cardiovasculares, neumonías, accidentes cerebrovasculares, cáncer y enfermedades neurodegenerativas.
- Las personas no fumadoras que inhalan humo ajeno corren un mayor riesgo de padecer ese tipo de enfermedades y de morir prematuramente.

MITOS Y VERDADES DEL TABACO

1

Fumar productos de tabaco con nicotina genera dependencia o adicción en poco tiempo.

VERDADERO

El consumo de nicotina puede producir sensación de relajación y de estimulación. Sin embargo, el síndrome de abstinencia y el deseo de consumir nuevamente se manifiestan al poco tiempo de iniciar su consumo.

2

Fumar tabaco sólo produce problemas respiratorios.

FALSO

Las principales enfermedades asociadas al consumo de tabaco son la EPOC, además de algunas enfermedades cardíacas, neumonías, accidentes cerebrovasculares y cáncer de pulmón.

3

El humo de segunda mano es muy dañino para las personas que lo respiran.

VERDADERO

Las personas que respiran humo de segunda mano tienen una mayor probabilidad de padecer enfermedades cardiovasculares o cáncer, así como riesgo de morir prematuramente.

4

La primera exposición al tabaco no genera ningún problema.

FALSO

Desde la primera ocasión que se fuma tabaco o se tiene una exposición al humo de segunda mano existen riesgos a la salud, como irritación ocular, mareos o náuseas.

5

Además del cáncer, fumar tabaco provoca daños en otras partes del cuerpo.

VERDADERO

El consumo de nicotina altera los procesos de motivación y aprendizaje. Además, se asocia con episodios de ansiedad, síntomas depresivos, disminución del sueño y aumento de la vigilia.

ACTIVIDAD SUGERIDA (10-15 MINUTOS)

Título

Dramatizando el consumo de tabaco

Nota: Se sugiere preparar con anticipación los diálogos de las y los estudiantes que vayan a participar en la dramatización, con la finalidad de que ésta resulte más fluida. Es importante que las y los estudiantes que participen entiendan y estén de acuerdo con la situación a representar.

Objetivo

Reflexionar sobre el daño que provoca el tabaco en la salud de quien lo consume y de quienes le rodean.

Recursos

Espacio físico para llevar a cabo la representación.

Inicio



3 minutos

La o el docente:

- Informará a las y los estudiantes sobre el tema del cual se hablará, la dinámica a realizar y su duración.
- Partirá de una situación real o ficticia. Situación sugerida:

El hijo mayor de la familia, quien tiene 18 años, fuma alrededor de tres cigarros al día y no le importa si en el lugar hay más personas que puedan respirar el humo de segunda mano.

Personajes:

Mamá (regaña al hermano mayor por fumar, le dice que le va a hacer daño).

Hermano mayor (no hace caso a los regaños y tosiendo, en forma de burla, echa el humo a la cara de la hermana menor).

Hermana menor (se ríe y respira el humo; pasado el tiempo, toda la familia tose y tiene dificultades para respirar).

Desarrollo



4 minutos

- a) Las actrices y los actores serán voluntarios.
- b) El público no debe intervenir. Sólo deberá tomar notas sobre la situación representada.

Cierre



8 minutos

A partir de la información de la guía, la o el docente orientará la reflexión del grupo sobre la situación dramatizada. Las actrices y el actor serán los primeros en compartir sus impresiones, para motivar la participación sobre si lo escenificado puede ser una situación real y si están conscientes de que fumar tabaco afecta a todos.

Cerrará con la frase:

“Tabaco, ¡te afecta a ti y a todos!”.

ALCOHOL. ¡CUÍDATE, NO INICIES!



Para tener en cuenta

La sobredosis por el consumo de grandes cantidades de alcohol puede causar la muerte. Esta intoxicación se manifiesta con la disminución de las funciones vitales, principalmente, la respiración y la frecuencia cardiaca. Además, una persona que se encuentra altamente intoxicada por alcohol es propensa a sufrir accidentes o ejercer violencia grave.



ALCOHOL

¡CUÍDATE, NO INICIES!

Propósito

Dar a conocer las características de las bebidas alcohólicas, los daños más importantes a la salud y los impactos negativos alrededor de su consumo.

¿Qué es?

El alcohol es una droga que tiene la capacidad de producir sedación. Los efectos de su consumo inician de forma leve, con desinhibición y euforia. El aumento en la cantidad ingerida provoca mareo, descoordinación, vómito, desequilibrio, dificultad para hablar y confusión. Una ingesta desmedida puede inducir depresión grave del sistema nervioso e, incluso, la muerte. Además, beber alcohol causa adicción.

El consumo de bebidas alcohólicas en la adolescencia puede afectar el desarrollo del cerebro, la capacidad de construir relaciones saludables y altera el estilo de vida. Asimismo, este consumo puede disminuir el rendimiento escolar y, por la desinhibición que causa, puede acercar a las y los adolescentes a comportamientos sexuales de riesgo.

Por otra parte, la exposición a la publicidad de bebidas alcohólicas reduce la edad de inicio en su consumo y aumenta la probabilidad de tomarlas de forma regular. Ingerir bebidas alcohólicas antes de los 15 años incrementa los riesgos a la salud y la probabilidad de desarrollar dependencia del alcohol u otras drogas en los siguientes años.

Existen diversos aspectos en el consumo de alcohol que incrementan su impacto negativo en la salud, por ejemplo: el tiempo consumiendo, el patrón de consumo (días de consumo al mes y el número de copas por ocasión), beber hasta la embriaguez, la calidad de las bebidas ingeridas, así como su pureza (si el alcohol es adulterado con sustancias nocivas, como el metanol, se vuelve mucho más peligroso).

Cómo se consume y en qué formas

El alcohol es la droga legal más consumida en el mundo. Se estima que existen 2,400 millones de personas que lo consumen. Las bebidas alcohólicas se ingieren

Para conocer más

Comisión Nacional contra las Adicciones, *Conoce sobre alcohol y algo más...*, México, 2020, <https://bit.ly/3zbZdTT>



por vía oral y se producen de dos maneras:

- Por fermentación: contienen entre 3 y 15 grados de alcohol. Algunos ejemplos son el vino, la cerveza y el pulque.
- Por destilación: se trata de líquidos conocidos como aguardientes o licores, los cuales contienen porcentajes de alcohol que varían entre los 20 y los 80 grados. Los más conocidos son ron, tequila, mezcal, vodka, *whisky* y *brandy*.

Efectos durante su consumo

Los efectos dependen de la cantidad de alcohol que una persona haya ingerido, a continuación se presenta un breve resumen:

- En bajas cantidades: socialización, desinhibición, disminución de la atención.
- En cantidad media: inestabilidad emocional, se alarga el tiempo de reacción, mareo, desorientación, estado de confusión.

- En altas cantidades: somnolencia, vómito, pérdida del control de esfínteres, descoordinación, adormecimiento del cuerpo.
- Intoxicación grave: estado de inconsciencia, hipotermia, falta de reflejos, coma, posible muerte por paro respiratorio.

Consecuencias irreversibles para la salud

El alcohol es un factor de riesgo asociado a más de 200 trastornos de salud física y mental, como enfermedades cardiovasculares, problemas del hígado, algunos tipos de cáncer y accidentes con desenlaces fatales (de tránsito o riñas).

Por su parte, el inicio en el consumo de alcohol durante la adolescencia puede estar asociado a trastornos de salud mental, como depresión y ansiedad. De igual forma, el consumo de bebidas alcohólicas por personas jóvenes está vinculado con intentos de suicidio y muerte por esta causa.



Ten presente que:

- El consumo de bebidas alcohólicas antes de los 15 años aumenta los riesgos en la salud y la probabilidad de desarrollar una dependencia del alcohol y otras drogas.
- Beber alcohol de forma excesiva afecta la atención y la concentración en actividades diarias, incluidas las laborales y las escolares; además reduce la capacidad de aprendizaje.
- Una intoxicación grave por alcohol puede causar inconsciencia, hipotermia, falta de reflejos, coma y posible muerte por paro respiratorio.

El consumo de bebidas alcohólicas puede causar dolores de cabeza y migrañas durante y después de su consumo. Durante la resaca se manifiesta esta consecuencia no deseada. Asimismo, trastornos del sueño pueden aparecer desde la primera vez que se toma y durante el consumo frecuente.

Otras consecuencias son las alteraciones en la atención y concentración para realizar las actividades diarias, laborales o escolares. Así como la dificultad para controlar impulsos, alteraciones del juicio o dificultad en la toma de decisiones, y déficit en el aprendizaje.

Una de las consecuencias negativas más características del consumo excesivo de bebidas alcohólicas es la pérdida de la memoria de corto plazo, es decir, la falta de recuerdos de las situaciones ocurridas bajo los efectos del alcohol.

Consecuencias legales

El Gobierno de México ha buscado prevenir la venta de alcohol a menores de edad. Actualmente, quien venda bebidas alcohólicas a menores enfrenta el riesgo de pasar de tres a seis años en prisión, y multas de hasta 350,000 pesos.



MITOS Y VERDADES SOBRE ALCOHOL

1

Beber bebidas alcohólicas produce la muerte.

VERDADERO

El alcohol en bajas dosis produce sedación leve, mareos y descoordinación. En dosis medias y altas, el alcohol puede provocar depresión grave del sistema nervioso y muerte.

2

Cuando se toma mucho alcohol se tienen "lagunas mentales".

VERDADERO

La pérdida de memoria de corto plazo o "las lagunas mentales" son falta de recuerdos de situaciones ocurridas bajo los efectos del alcohol.

3

Beber alcohol en la adolescencia no te afecta en la edad adulta.

FALSO

El consumo de bebidas alcohólicas antes de los 15 años aumenta la probabilidad de sufrir problemas a la salud, desarrollar dependencia del alcohol u otras drogas en los siguientes años.

4

Si una persona "aguanta mucho" tomando alcohol no llega a una sobredosis.

FALSO

La sobredosis por alcohol es real y se produce por el consumo excesivo de bebidas alcohólicas; disminuye funciones vitales como la respiración y la frecuencia cardíaca y puede causar la muerte.

5

La dependencia al alcohol puede ocasionar problemas graves a la salud mental.

VERDADERO

Trastornos de salud mental, como depresión y ansiedad, pueden estar asociados al inicio de consumo de alcohol en la adolescencia. Además, el abuso del alcohol está vinculado con intentos de suicidio y la muerte por esta causa en personas jóvenes.

ACTIVIDAD SUGERIDA (10-15 MINUTOS)

Título

Un caso... ¿ficticio?

Objetivo

Reflexionar sobre los efectos del alcohol y las situaciones de riesgo a las que las y los adolescentes y jóvenes se pueden exponer al consumirlo.

Recursos

Presentar el caso por escrito.

Inicio



3 minutos

La o el docente:

- Informará a las y los estudiantes sobre el tema del cual se hablará y la dinámica a realizar y su duración.
- Partirá de una situación real o ficticia. Situación sugerida:

Araceli, estudiante de secundaria, acudió a una fiesta. Quería llamar la atención del chico que le gustaba y decidió tomar alcohol para demostrar que era divertida y, así, él se fijara en ella.

Tomó una cerveza. Al principio todo era divertido y se reía mucho. Más tarde, alguien le invitó un vaso con tequila y ella lo tomó. Después de eso no recuerda qué pasó: despertó en su casa, pero no sabe cómo llegó ni quién la llevó.

El lunes siguiente en la escuela escucha murmullos, pero cuando ella se acerca todos se callan y se alejan. Araceli se siente incómoda y le pregunta a Martha, su mejor amiga, quien estuvo también en la fiesta, pero Martha tampoco le quiere decir.

Desarrollo



10 minutos

Después de leer el caso, la o el docente realizará preguntas orientando la reflexión. Sugerencia de preguntas detonadoras:

¿Qué habrá pasado en la fiesta?

¿A qué riesgos se expuso Araceli?

¿Crees que Araceli hubiera evitado esa situación si no hubiera tomado alcohol?

¿Cómo habrá terminado la historia?

Cierre



2 minutos

El o la docente cerrará con la reflexión de que los efectos del alcohol provocan que las y los estudiantes se pongan en situaciones de riesgo, además de dañar su salud física y emocional.

Cerrará con la frase:

“Alcohol, ¡cuídate, no inicies!”.

BENZODIACEPINAS. ¡NO SON UN JUEGO!



Para tener en cuenta

La combinación de benzodiazepinas con otras sustancias que deprimen el Sistema Nervioso Central, como alcohol, cannabis, solventes, heroína y fentanilo puede producir un efecto de sedación muy potente, que incrementa el riesgo de sufrir un paro respiratorio y la muerte. Estas mezclas han sido asociadas con diferentes tipos de delitos, principalmente, el abuso sexual.



BENZODIACEPINAS

¡NO SON UN JUEGO!

Propósito

Dar a conocer las características de las benzodiazepinas, los daños a la salud y los impactos negativos alrededor de su consumo.

¿Qué es?

Las benzodiazepinas son uno de los grupos de medicamentos más usados a nivel mundial por sus efectos depresores y moduladores del Sistema Nervioso Central. Bajo prescripción médica son altamente utilizados en el tratamiento de la ansiedad y para el trastorno del sueño. También son recetados como anticonvulsivos, ansiolíticos y relajantes musculares.

Sin embargo, el tratamiento médico con benzodiazepinas suele administrarse por un corto periodo y en dosis bajas debido a su alto potencial adictivo. Con el uso prolongado se puede desarrollar tolerancia, síndrome de abstinencia y otras consecuencias no deseadas.

Por lo tanto, su venta es únicamente bajo prescripción médica con receta controlada y a personas mayores de edad.

Las benzodiazepinas más conocidas son el clonazepam, diazepam y el alprazolam. Las unidades de emergencia hospitalaria han reportado intoxicaciones por su uso indebido en personas menores de edad y en adultas.

Efectos durante su consumo

El principal efecto de las benzodiazepinas es la sedación que en muchas ocasiones genera somnolencia, mareo y vértigo. Asimismo, pueden ocasionar confusión y pérdida temporal del juicio, de la conciencia y desmayos.

Todos estos efectos pueden ser controlados si están acompañados de un seguimiento o vigilancia médica para el tratamiento de enfermedades de salud mental como ansiedad, depresión o psicosis.

Consecuencias irreversibles para la salud

El uso no supervisado de las benzodiazepinas puede generar dependencia. En grandes cantidades o por periodos prolongados, el abuso de esta sustancia puede

Para conocer más

UNODC, *Global SMART Update, El uso de benzodiazepinas con fines no médicos: ¿Una amenaza para la salud pública?*, vol. 18, 2017, <https://bit.ly/2L806Dr>



causar daños a las funciones motoras, hipotensión, depresión respiratoria, coma y la muerte.

Los numerosos casos de muertes asociadas al consumo de benzodiazepinas ocurren fuera de un tratamiento médico y porque, normalmente, se les mezcla con otras sustancias como alcohol, estimulantes u opioides.

El consumo de benzodiazepinas tiene efectos no deseados como arritmia del corazón, hiperventilación y convulsiones. Los síntomas del síndrome de abstinencia ocasionados por detener abruptamente su consumo pueden ser ataques de ansiedad y depresión, dolores de cuerpo, mareos y escalofríos.

El consumo de estas sustancias de uso médico también tienen un impacto a largo plazo, principalmente en la modificación de la conducta de las personas. Los

daños que las benzodiazepinas como el clonazepam o diazepam pueden ocasionar son pérdida de la visión, disminución en la capacidad y agilidad del pensamiento, alteración en la memoria y en la concentración, así como dificultad para hablar. Estas consecuencias mencionadas pueden producirse a cualquier edad y pueden llegar a ser irreversibles.

La ingesta de benzodiazepinas puede acarrear problemas educativos, laborales, familiares y con amistades, autoexclusión social e intentos de suicidio.

Consecuencias legales

Desde hace más de quince años, las leyes mexicanas castigan con una pena de hasta cinco años de cárcel y 150,000 pesos a las personas que suministren o comercialicen sin recetas cualquier tipo de medicamento. Incluso al regalarlos se está incurriendo en un delito.



Ten presente que:

- La ingesta de benzodiazepinas sin supervisión médica puede inducir daños a las funciones motoras, hipotensión, depresión respiratoria, coma y muerte.
- La combinación de benzodiazepinas con otras sustancias produce un efecto de sedación tan potente que puede ocasionar un paro respiratorio y la muerte.
- El consumo de esta sustancia afecta la capacidad de procesamiento de información (agilidad mental), altera la memoria y la concentración, y dificulta el habla.

MITOS Y VERDADES DE LAS BENZODIACEPINAS

1 Las benzodiazepinas, como el clonazepam, se pueden comprar libremente en la farmacia.

FALSO

Su venta es únicamente bajo prescripción médica, con receta y a mayores de edad para el tratamiento de algunas enfermedades mentales.

2 Cualquier persona puede consumir benzodiazepinas para dormir mejor.

FALSO

Las benzodiazepinas pueden ser utilizadas en el tratamiento para el trastorno del sueño únicamente bajo prescripción y vigilancia médicas.

3 Una persona que esté bajo un tratamiento médico con benzodiazepinas puede beber alcohol.

FALSO

La combinación de benzodiazepinas con otras sustancias como alcohol, cannabis o fentanilo produce efectos de sedación muy potentes que pueden ocasionar un paro respiratorio y la muerte.

4 El uso de benzodiazepinas no médico puede generar una fuerte adicción.

VERDADERO

El uso no supervisado de benzodiazepinas puede generar dependencia. Por lo tanto, su uso en tratamiento médico es por poco tiempo y en bajas dosis.

5 La mezcla de benzodiazepinas con otras sustancias se asocia a diversos delitos.

VERDADERO

El uso indebido de benzodiazepinas con otras sustancias ha sido asociado con diferentes tipos de delitos, principalmente, al abuso sexual.

ACTIVIDAD SUGERIDA (10-15 MINUTOS)

Título

Juguemos a falso o verdadero

Objetivo

Dar a conocer a las y los estudiantes los daños que causan a la salud las benzodiacepinas.

Recursos

Pizarrón, gis, marcadores y borrador.

Inicio

La o el docente informará a las y los estudiantes sobre el tema del cual se hablará, la dinámica a realizar y su duración.



2 minutos

Desarrollo

La o el docente leerá las siguientes aseveraciones. Pedirá que levanten la mano quienes consideren que la aseveración es verdadera. Contará y anotará el número de manos levantadas en el pizarrón. Posteriormente, repetirá la dinámica con quienes consideren que la aseveración es mito.



9 minutos

| Aseveración | Número de manos levantadas | |
|--|----------------------------|------------|
| | Falsos | Verdaderos |
| Las benzodiacepinas, como el clonazepam, se pueden comprar libremente en la farmacia. | | |
| Cualquier persona puede consumir benzodiacepinas para dormir mejor. | | |
| Una persona que está bajo un tratamiento médico con benzodiacepinas puede beber alcohol. | | |
| El uso de benzodiacepinas, sin prescripción médica, puede generar una fuerte adicción. | | |
| La mezcla de benzodiacepinas con otras sustancias se asocia a diversos delitos. | | |

Cierre



3 minutos

Al finalizar la o el docente aclarará cuáles aseveraciones son falsas y cuáles son verdaderas, y explicará por qué; hará énfasis en que el uso de benzodiazepinas no es un juego y pone en riesgo su salud.

Cerrará con la frase:

“Benzodiazepinas, ¡no son un juego!”.



GLOSARIO

Adicción o dependencia: conjunto de fenómenos físicos, mentales y del comportamiento desarrollado por el consumo reiterado de sustancias; se caracteriza por el fuerte deseo de consumir y dificultades para controlar este deseo, a pesar de las consecuencias negativas. Una persona adicta suele dar prioridad al consumo por encima de otras actividades y obligaciones, además desarrolla tolerancia y síndrome de abstinencia.

Analgésico: medicamento que se usa para aliviar el dolor.

Ansiolítico: medicamento utilizado para tratar la ansiedad, actúa sobre el Sistema Nervioso Central para reducir la actividad neuronal y producir efectos calmantes y relajantes.

Anticonvulsivos: medicamento usado para prevenir o tratar las convulsiones o ataques epilépticos.

Autolesión: cualquier comportamiento que una persona realiza con el objetivo de dañarse físicamente.

Cannabinoides: grupo de sustancias químicas que se encuentran en la planta de cannabis y que pueden afectar el cerebro y el cuerpo.

Cocaína: alcaloide que se obtiene de las hojas de la coca. Es un potente estimulante del Sistema Nervioso Central empleado con fines no médicos para producir euforia o insomnio.

Coma (estado de): estado de inconsciencia profunda en el que una persona no responde a estímulos externos.

Droga o sustancia psicoactiva: toda sustancia (natural, semisintética o sintética) que, introducida en el organismo por cualquier vía, es capaz de alterar el funcionamiento normal del Sistema Nervioso Central.

Dosis: es la cantidad específica de una sustancia, como un medicamento o una droga, que se toma en un periodo determinado.

Enfermedades neurodegenerativas: son aquellas que afectan al sistema nervioso y que pueden llevar a la pérdida de funciones cerebrales y neurológicas. Ejemplos de estas enfermedades son el Alzheimer y el Parkinson.

Esquizofrenia: es un trastorno mental que afecta la forma en que una persona piensa, siente y se comporta. Los síntomas de la esquizofrenia incluyen alucinaciones, delirios y pensamientos confusos.

Formaldehído: sustancia química incolora y con olor fuerte, usada comúnmente en la fabricación de plásticos, adhesivos, revestimientos y materiales de construcción.

Hipotensión: condición en la que la presión arterial es anormalmente baja. Puede causar mareos, desmayos, debilidad y fatiga.

Hipotermia: condición en la que la temperatura corporal disminuye por debajo de lo normal.

LSD (dietilamida del ácido lisérgico): droga alucinógena que altera la percepción, el estado de ánimo y el pensamiento. Puede causar experiencias aterradoras y potencialmente peligrosas; aumenta la probabilidad de tener comportamientos arriesgados.

Memoria de corto plazo: capacidad de recordar información por un corto periodo de tiempo, generalmente de unos pocos segundos a unos pocos minutos.

Metanol: sustancia química tóxica que se encuentra en algunos tipos de alcohol, como el metílico. La ingesta de metanol puede provocar graves problemas de salud, incluida la ceguera y el daño al hígado.

Narguiles: también conocidos como pipas de agua o *hookahs*, son dispositivos utilizados para fumar tabaco mezclado con saborizantes y otros aditivos.

Nicotina: alcaloide que constituye la principal sustancia psicoactiva del tabaco; tiene efectos estimulantes y relajantes.

Opiáceos: subconjunto de opioides integrado por los diversos productos derivados de la planta de adormidera, incluidos el opio, la morfina y la heroína.

Opioides: término aplicado a los opiáceos y a sus análogos sintéticos.

Propilenglicol: aditivo alimentario usado como solvente, humectante y emulsionante. También se utiliza en algunos líquidos para vapear.

Psicosis: trastorno mental en el que la persona pierde el contacto con la realidad y tiene dificultad para distinguir lo que es real de lo que no lo es. Puede incluir delirios, alucinaciones, pensamiento desordenado y comportamientos extraños.

Psicosis anfetamínica: trastorno caracterizado por delirios paranoides, con frecuencia acompañados de alucinaciones auditivas o táctiles que aparecen durante el consumo repetido de dosis moderadas o altas de metanfetamina, o poco tiempo después.

Resaca: se produce después de consumir alcohol en exceso. Los síntomas pueden incluir dolor de cabeza, náuseas, mareos, fatiga y sequedad de la boca.

Sedante: sustancia que disminuye la actividad del Sistema Nervioso Central y puede causar somnolencia, relajación muscular y reducción de la ansiedad.

Síndrome de abstinencia (abstinencia): conjunto de síntomas que aparecen al suspender o reducir el consumo de una droga de la que se ha hecho uso de forma repetida, comúnmente, durante un periodo prolongado o en dosis altas.

Síndrome de muerte súbita: síndrome producido cuando una persona muere inesperadamente sin una causa aparente. En algunos casos, se ha relacionado con el uso de drogas y sustancias ilegales.

Síndrome metabólico: conjunto de afecciones médicas, incluidos presión arterial alta, niveles elevados de azúcar en la sangre, exceso de grasa alrededor de la cintura y niveles anormales de colesterol.

Sistema Nervioso Central (SNC): parte del sistema nervioso; incluye el cerebro y la médula espinal. Controla las funciones corporales y mentales, y es afectado por el consumo de drogas.

Somnolencia: sensación excesiva de sueño que puede llevar a la persona a tener dificultades para mantenerse despierta y alerta. La somnolencia puede ser un efecto secundario de ciertas drogas y medicamentos, así como un síntoma de trastornos de salud como la apnea del sueño o la depresión.

Sobredosis: consumo de cualquier droga en una cantidad que provoca efectos adversos agudos físicos y mentales. Además, aparecen efectos pasajeros o prolongados e, incluso, la muerte.

Suicidio: el acto de quitarse la vida de manera intencional.

Sustancia ilegal: es cualquier tipo de droga o sustancia que está prohibida por la ley.

Tachas: droga de diseño que afecta el Sistema Nervioso Central. Puede provocar efectos secundarios graves, como convulsiones, daño cerebral y problemas cardíacos.

THC (9-tetrahidrocannabinol): principal ingrediente activo en la marihuana; produce efectos psicoactivos y afecta el Sistema Nervioso Central. El consumo de THC puede tener efectos a corto y largo plazos en el cuerpo.

Tolerancia: disminución de los efectos de una droga después de su uso repetido. La tolerancia puede llevar a un mayor consumo de drogas para lograr los mismos efectos, lo que aumenta el riesgo de adicción y problemas de salud.

REPOSITORIO

Escanea el código QR para acceder a

<https://estrategiaenelaula.sep.gob.mx/repositorio>

Donde podrás consultar y descargar material de consulta adicional: recursos audiovisuales, infografías, presentaciones y soporte documental elaborado por diferentes dependencias del Gobierno de México para el desarrollo de las intervenciones.



REFERENCIAS

Escanea el código QR para ver en línea el apartado donde se enlistan los documentos consultados para la elaboración de esta *Guía para Docentes*.

<https://estrategiaenelaula.sep.gob.mx/referencias>



Escanea el código QR para acceder a toda la información referente a la **Estrategia en el aula: Prevención de adicciones**

<http://estrategiaenelaula.sep.gob.mx>





ATENCIÓN DE ADICCIONES

ATENCIÓN PRESENCIAL

Directorio Nacional de las Unidades de Especialidad Médica.
Centros de Atención Primaria en Adicciones (**UNEME CAPA**)
<https://bit.ly/3K8PljO>

Directorio Nacional de las Unidades de Atención de los Centros
de Integración Juvenil A. C. (**CIJ**)
<https://bit.ly/42lo7rK>

Directorio Ciudad de México. Centros de Atención de Adicciones
(**CAA CDMX**)
<https://bit.ly/3KbJ46R>

ATENCIÓN A DISTANCIA (TELEFÓNICA Y EN LÍNEA)

Línea de la Vida, Comisión Nacional contra las Adicciones
Teléfono: 800 911 2000
Redes sociales: @LineaDe_laVida

CIJ Contigo, Centros de Integración Juvenil A. C.
Teléfono: 55 5212 1212
WhatsApp: 55 3069 0030 y 55 1856 5224
Telegram: 55 4555 1212
Redes sociales: @CIJ_Adicciones

ConTacto Joven, Instituto Mexicano de la Juventud
WhatsApp: 55 7900 9669
Redes sociales: #ConTactoJoven

SI TE DROGAS, TE DAÑAS

Guía para Docentes

forma parte de la

Estrategia en el aula: Prevención de adicciones

realizada por el Gobierno de México

a través de la Secretaría de Educación Pública.

Se imprimió en los talleres
de la Comisión Nacional de Libros de Texto Gratuitos,
con domicilio en Avenida Acueducto núm. 2,
Parque Industrial Bernardo Quintana, C. P. 76246,
El Marqués, Querétaro, en abril de 2023.

El tiraje fue de 1,000,000 ejemplares
para su distribución gratuita en todo México.



**GOBIERNO DE
MÉXICO**

EDUCACIÓN

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

**LA FELICIDAD ESTÁ EN TI,
CON TU FAMILIA, TUS AMIGOS
Y LA COMUNIDAD**

Asunto: Respuesta a solicitud de información sobre acciones efectivas y atención del consumo de sustancias psicoactivas en estudiantes de EMS.

Chihuahua, Chih., a 29 de enero de 2024.

**C. L.A.E. LAURA SALCEDO VALLE
TITULAR DE LA UNIDAD
DE TRANSPARENCIA
P R E S E N T E.-**

Estimada Lic. Salcedo, por medio del presente me permito enviarle un cordial saludo y del mismo modo hago de su conocimiento que, en atención al oficio UTS/28/2024, en el cual refiere que, se solicita información sobre las acciones (políticas, programas, proyectos, intervenciones, estrategias, etc.) que se consideran efectivas en la prevención y atención del consumo de sustancias psicoactivas en estudiantes de nivel medio superior del 2018 al 2024; y donde realizada la investigación se encontró lo siguiente:

Las acciones en las cuales el subsistema a mi cargo tiene participación son los siguientes:

Del año 2018 al 2021, no se emprendieron acciones de este tipo, debido a la contingencia vivida por el COVID 19. En estos años, se trabajó con protocolos de seguridad de salud, escenarios de actuación para el regreso seguro a clases.

"Foro de seguridad escolar 2022", llevado a cabo el 24 de mayo de 2022, en el Auditorio Leonardo Da Vinci del Museo Semilla, ubicado en calle Progreso 1201, Col. Centro, Chihuahua, Chih.

En octubre de 2022, se hace de conocimiento a las Supervisiones escolares a mi cargo, sobre los 10 protocolos de actuación (entre ellos el consumo de drogas y alcohol dentro del plantel), para que el personal escolar pueda acompañar y guiar a los alumnos en temas de prevención, atención y gestión de las distintas eventualidades o crisis que puedan poner en riesgo su integridad física, psicológica y social.

Por otra parte, en diciembre de 2022 a junio de 2023, se llevaron a cabo capacitaciones sobre lo que antes era Operación Mochila, que atendía problemáticas de portación de armas y consumo de sustancias; el cual, criminalizaba, violaba la privacidad, la confidencialidad y la intimidad, variaba la acción según la comunidad y la autoridad, era anticonstitucional. Este programa, cambia de nombre y de forma, ahora se llama **Intervención para la Prevención y Protección de la Comunidad Escolar**, cuyo objetivo es, intervenir en las escuelas sin vulnerar los derechos humanos, proteger a la comunidad educativa con

perspectiva de medidas preventivas e inhibitorias complementarias, fortaleciendo la cultura de la legalidad.

En enero de 2023, se llevó a cabo la conformación de las Brigadas de Seguridad y Ambiente Escolar en cada una de las escuelas que conforman el DEMS, cuyo objetivo es favorecer la constante construcción de un ambiente de convivencia sana, promoviendo actividades y acciones de intervención, con ayuda de instituciones estatales (SSPE), promoviendo así, mejores condiciones de vida en la comunidad.

En febrero, marzo de 2023, se asistió y participó en el evento "PACTO POR LA PREVENCIÓN", organizado por la Secretaría de Seguridad Pública Estatal, siendo Chihuahua y Juárez, sedes del evento.

El día 8 de mayo de 2023, se llevó a cabo el arranque oficial del Programa Estrategia en el Aula: Prevención de Adicciones "Si te Drogas, Te Dañas", en la Escuela Preparatoria Estatal por Cooperación 8416 Genaro Vázquez Rojas, de manera conjunta con la Escuela Preparatoria la Salle, campus Camargo.

De las 167 escuelas que conforman el Departamento de Educación Media Superior, 144 escuelas enviaron las evidencias desarrolladas en las aulas, atendiendo a 15, 268 alumnos.

Como primera actividad, los planteles realizaron su plan de trabajo interno, donde plasmaron la manera de llevar a cabo las estrategias planteadas en el programa, en base a las problemáticas más acuciantes de los planteles.

Algunas de las actividades que se llevaron a cabo fueron pláticas, conferencias, visitas a museos, dinámicas, entre muchas otras.

Por lo anteriormente descrito, se anexa al presente, documentos base y evidencia fotográfica.

Sin más por el momento, agradecemos su atención y esperando una respuesta positiva; me despido de usted.

ATENTAMENTE


DR. FERNANDO PACHECO RÍOS
JEFE DEL DEPARTAMENTO


SECRETARÍA DE EDUCACIÓN Y DEPORTE
SUBSECRETARÍA DE EDUCACIÓN
MEDIA SUPERIOR Y SUPERIOR
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN
MEDIA SUPERIOR

FPR/ycrp
C.C.P.- Archivo.

C.C. SUPERVISORES ESCOLARES DEL NIVEL MEDIO SUPERIOR PARA EL SUBSISTEMA DE PREPARATORIAS DEL ESTADO, ZONA 60, 61, 76, 78, 79, 84, 85 Y 86. PRESENTE.

En el marco del programa de capacitación y actualización docente que este Departamento a mi cargo tiene contemplado para elevar la calidad de los servicios educativos que se ofertan en el Subsistema, me permito solicitar su asistencia y participación, así como girar indicaciones a quien corresponda en las escuelas preparatorias a su cargo, a efecto de asistir al:

“Foro de Seguridad Escolar 2022”, el cual se llevará a cabo el próximo día 24 de mayo de 2022, en el Auditorio Leonardo Da Vinci del Museo Semilla, sita en calle progreso #1201 col. Centro en la Cd. De Chihuahua, Chih., en un horario de las 8:30 a las 15:00 horas.

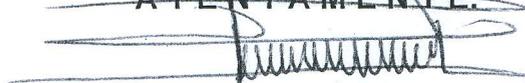
Es importante señalar que, de acuerdo a la disponibilidad de espacios, la convocatoria al evento se ha determinado para el personal que desempeña las siguientes funciones:

| Preparatorias Oficiales | Preparatorias Particulares |
|--|---|
| Supervisor Escolar | Director Escolar |
| Director Escolar | Dos personas por plantel que, de acuerdo a la estructura propia de la institución, desempeñen funciones relativas a trabajo social, orientación o prefectura con los alumnos de la institución. |
| Trabajador Social | |
| Orientador de gabinete (uno por plantel) | |
| Prefecto (uno por plantel) | |

Con el propósito de regular los espacios de participación, será necesario registrar la confirmación de asistencia mediante el llenado del formulario que se encuentra disponible en la siguiente liga de acceso: <https://forms.office.com/r/4u3KRSSimY>

De igual manera, le informo que los gastos de alimentación, hospedaje y pasaje que se generen al respecto, deberán ser cubiertos por cada institución educativa.

Sin otro particular y esperando contar con la asistencia, quedo a sus apreciables órdenes.

ATENTAMENTE.


**LIC. ORLANDO AGUAYO OROZCO.
JEFE DEL DEPARTAMENTO DE
EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR.**



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN Y DEPORTE
DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN
MEDIA SUPERIOR Y SUPERIOR
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN
MEDIA SUPERIOR

c. c. p.- Dr. Miguel Ángel Valdez García, Subsecretario de Educación Media Superior de la SEyD.

OAO/medh*



SECRETARÍA
DE EDUCACIÓN
Y DEPORTE

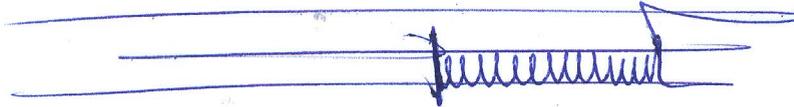
Chihuahua, Chih., a 31 de mayo de 2022

**C. SUPERVISORES ESCOLARES
DEL NIVEL MEDIO SUPERIOR
P R E S E N T E.-**

En seguimiento al "Foro de Seguridad Escolar 2022", dentro del marco del programa de capacitación y actualización docente, llevado a cabo el pasado 24 de mayo del presente; remito a Usted, el material compartido por cada una de las instituciones que participaron en el Foro, para conocimiento y la reproducción del mismo, al personal administrativo, docente y de apoyo de las escuelas a su cargo.

Sin más por el momento, agradecemos su atención; me despido de ustedes.

A T E N T A M E N T E



**PROFR. ORLANDO AGUAYO OROZCO
JEFE DEL DEPARTAMENTO DE
EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR**

**SECRETARÍA DE EDUCACIÓN Y DEPORTE
DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN
MEDIA SUPERIOR Y SUPERIOR
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN
MEDIA SUPERIOR**



c.c.p. Archivo
OAO/ycrp



**SECRETARÍA
DE EDUCACIÓN
Y DEPORTE**

"2022, Año del Centenario de la Llegada de la Comunidad Menonita a Chihuahua"
Calle Bogotá N° 1905, Fracc. Gloria
C.P. 31130, Chihuahua, Chih.
Tel. (614) 429 3300 Ext. 21018

Chihuahua, Chih., a 25 de octubre de 2022

**C. SUPERVISORES ESCOLARES DEL
NIVEL MEDIO SUPERIOR
P R E S E N T E.-**

Por medio del presente me permito enviarles un cordial saludo y del mismo modo hacer de su conocimiento que, el día 24 de octubre del presente, se tuvo la reunión ordinaria del Comité Estatal de Protocolos de Seguridad de Educación Media Superior, en la cual se abordaron algunos temas relevantes en cuestión de seguridad y ambiente escolar, así como también se impartió la capacitación "ACOSO Y ABUSO SEXUAL", por personal de la Dirección de Seguridad Pública Municipal y les comento lo siguiente:

Los protocolos tienen por objetivo empoderar, guiar y acompañar al personal escolar de los planteles en materia de prevención, atención y gestión de las distintas eventualidades o crisis que puedan poner en riesgo la integridad física, psicológica y social; por lo tanto, es de suma importancia que, todo su personal escolar, conozca dichos protocolos, para que tengan claridad y una guía de las acciones que deberán seguir ante el surgimiento de contingencias que atenten contra la seguridad y bienestar de la comunidad escolar. En particular, se precisa qué acciones se deberán seguir en los siguientes casos:

1. Accidente en viaje escolar
2. Uso o posesión de armas en la escuela
3. Amenaza de bomba
4. Intento de suicidio en el plantel de un miembro de la comunidad escolar
5. Enfrentamiento con armas de fuego en los alrededores del plantel
6. Violencia en el ámbito escolar
7. Accidente o lesiones en el plantel
8. Consumo de drogas y alcohol dentro del plantel
9. Despliegue de Fuerzas Militares o Policiacas
10. Robo al plantel y desaparición de objetos en el plantel

Asimismo, es de suma importancia que, cada plantel educativo, conforme su Comité de protocolos de seguridad escolar, quien será el responsable de recibir y difundir la información al personal, sobre temas de seguridad y ambiente escolar, protocolos vigentes y acuerdos que emanen de las reuniones del Comité Estatal, el cual, estará integrado por: director, subdirector, tutores (1 tutor de cada grado), 1 o 2 orientadores, trabajador(a) social, 1 o 2 prefectos, 1 o 2 personal administrativo, padres y alumnos (se recomienda que sean los presidentes de sociedad de padres y de alumnos). Para llevar un control de cada uno de los comités, se solicita su apoyo, para que los directores de los planteles a su cargo, llenen debidamente el formato en Excel anexo al presente y se los envíen al correo de su zona escolar, para que a su vez, ustedes realicen el concentrado de los mismos y los envíen al correo: yadira.rosales@chihuahuaedu.gob.mx a más tardar el día 9 de noviembre del presente.



SECRETARÍA
DE EDUCACIÓN
Y DEPORTE

"2022, Año del Centenario de la Llegada de la Compañía Minera a Chihuahua"
Calle Bogotá N° 1905, 1º piso, Glorieta de la Independencia, Chihuahua, Chih.
C.P. 31130, Chihuahua, Chih.
Tel. (014) 429 3300 Ext. 21018

DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN
MEDIA SUPERIOR Y SUPERIOR
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN
MEDIA SUPERIOR

H
Dg

Por otra parte, dentro del Programa de Protocolos de Seguridad, el cual se trabaja a través del Grupo de Apoyo Interinstitucional de Seguridad y Ambiente Escolar y en el cual participan varias Instituciones del Sector Salud, Fiscalía, Seguridad, Protección Civil, Derechos Humanos e Integrantes de la CEPPEMS y cuya finalidad es mejorar la seguridad y ambiente escolar en los Centros Educativos, mediante la generación de acciones de ayuda, asesoría y capacitaciones; me permito compartirles, el directorio de integrantes del grupo de apoyo y el catálogo de apoyo interinstitucional. Para poderles brindar el servicio, será necesario solicitar por oficio el apoyo requerido al Lic. René Ochoa Trejo, Jefe del departamento de Educación Media Superior, con atención a LTS. Yadira Cristina Rosales Peña, Enlace Oficial del Subsistema ante el Comité Estatal de Protocolos de Seguridad y enviarlo al correo: yadira.rosales@chihuahuaedu.gob.mx, y/o para cualquier duda al respecto, favor de comunicarse al teléfono 614-429-33-00, extensión 21017, con la LTS. Yadira Rosales.

Anexo al presente los siguientes documentos:

- Protocolos de seguridad federales de educación media superior 2015, vigentes a la fecha.
- Formato Excel integrantes del comité de protocolos escolares.
- Directorio de integrantes del grupo de apoyo interinstitucional.
- Catálogo de apoyo interinstitucional.

Sin más por el momento, agradeciendo su apoyo, quedo de ustedes.

ATENTAMENTE

**LIC. RENÉ OCHOA TREJO
JEFE DEL DEPARTAMENTO DE
EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR**



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN Y DEPORTE
DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN
MEDIA SUPERIOR Y SUPERIOR
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN
MEDIA SUPERIOR

ROT/MALO/ycrp
c.c.p. Archivo



SECRETARÍA
DE EDUCACIÓN
Y DEPORTE

"2022, Año del Centenario de la Llegada de la Comunidad Menonita a Chihuahua"
Calle Bogotá N° 1905, Fracc. Gloria
C.P. 31130, Chihuahua, Chih.
Tel. (614) 429 3300 Ext. 21018

Chihuahua, Chih., a 05 de diciembre de 2022.

**DIRECTORES GENERALES Y REPRESENTANTES
DE EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR.
PRESENTE.-**

At'n. Vínculos del Comité Estatal de Protocolos de Seguridad

La Comisión Estatal para la Planeación y Programación de la Educación Media Superior (CEPPEMS), por ser la instancia permanente de concertación entre las instituciones que ofrecen la educación media superior en la entidad, y con fundamento en los artículos 3 fracción II y 6 inciso a) del Reglamento del Comité de Protocolos de Seguridad de Educación Media Superior del Estado de Chihuahua, me permito convocar a los representantes del subsistema a su cargo, a la 4ta Sesión Ordinaria del Comité, misma que se llevará a cabo el viernes 09 de diciembre del año en curso, a las 12:00 horas, en la sala de juntas del CECYTECH, ubicado en la C. República de Bolivia #213, Col. Panamericana, en la Ciudad de Chihuahua, Chih., bajo el siguiente:

Orden del día

- Bienvenida.
- Pase de lista y declaratoria del quorum legal, en su caso.
- Intervención para la Prevención y Protección de la Comunidad Escolar (antes operación mochila).
- Conferencias Habilidades Socioemocionales.
- Brigadas Preventivas de Seguridad Escolar.
- Asuntos generales.

ATENTAMENTE



ESTADO LIBRE Y SOBERANO
DE CHIHUAHUA
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN Y DEPORTE
DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN
MEDIA SUPERIOR Y SUPERIOR
DEPARTAMENTO DE
ENLACE EDUCATIVO
CHIHUAHUA, CHIH.

**LIC. GLORIA JANNETTE MUÑOZ VILLALBA
JEFA DEL DEPARTAMENTO DE ENLACE EDUCATIVO**

C.C.P.- Archivo.
jjsm



SECRETARÍA
DE EDUCACIÓN
Y DEPORTE

"2022, Año del Centenario de la llegada de la Comunidad Menonita a Chihuahua"

Calle Bogotá # 1905, Fracc. Gloria.
Chihuahua, Chih. Teléfono 614 429-33-00 Ext. 21011 y 21012
www.chihuahua.gob.mx

Chihuahua, Chih., a 25 de enero de 2023

C. SUPERVISORES ESCOLARES DEL NIVEL MEDIO SUPERIOR P R E S E N T E.-

Por medio del presente me permito enviarles un cordial saludo y del mismo modo hago de su conocimiento que, en seguimiento al oficio 1161/2022, con fecha del 15 de diciembre de 2022, donde se solicita la conformación de las Brigadas Preventivas de Seguridad Escolar de cada una de las escuelas oficiales, particulares y por cooperación a su cargo, les comento lo siguiente:

-La Secretaría de Seguridad Pública Estatal (SSPE) en coordinación con la Comisión Estatal para la Planeación y Programación de la Educación Media Superior, a través del Comité Estatal de Protocolos de Seguridad de Educación Media Superior, llevará a cabo actividades de toma de protesta y capacitaciones a las brigadas debidamente conformadas de cada plantel educativo.

Si aún no se ha conformado dicha brigada, deberán hacerlo a la brevedad posible; para hacerlo se deberá contemplar la participación de las siguientes personas: el director del plantel, responsable del comité escolar de protocolos de seguridad, 1 docente, 2 padres y/o madres de familia, 2 alumnos (as), (se recomienda que sean miembros de sociedad de padres y de alumnos), así como también dos vecinos del plantel, para conformarlo pueden ser algunos de los integrantes de los comités de seguridad escolar previamente establecidos, anexando los dos vecinos. Se anexa al presente el formato de Acta Constitutiva de las Brigadas Preventivas de Seguridad Escolar.

Para darle seguimiento a esta actividad, se anexa al presente, el **FORMATO IDENTIFICACIÓN BRIGADAS PREVENTIVAS**, el cual, deberá ser llenado por cada plantel; siendo la Supervisión Escolar la encargada de concentrar dichos formatos y enviarlos a más tardar el día 10 de febrero del presente al correo:

trabajosocial.mediasuperior@chihuahuaedu.gob.mx

-Asimismo, me permito solicitar gire instrucciones a quien corresponda, a efecto de que el personal de los **planteles que se encuentran en los municipios de Juárez, Ascensión, Janos, Casas Grandes, Nuevo Casas Grandes, Galeana, Buenaventura, Praxedis G. Guerrero y Guadalupe**, asistan y participen en el acto protocolario de la toma de protesta y capacitación de los programas que lo integran, el cual se llevará a cabo el día miércoles 22 de febrero del presente, quedando pendiente sede y hora.

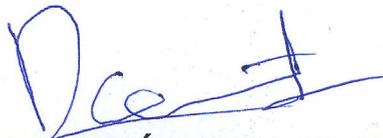
Con la finalidad de apoyar con el transporte para el personal de los planteles de los municipios antes mencionados, se deberá llenar el **formato asistentes brigadas**, el cual

se anexa al presente y enviar la información a más tardar el día 31 de enero del presente al correo:

trabajosocial.mediasuperior@chihuahuaedu.gob.mx

Sin más por el momento, agradeciendo su apoyo, quedo de usted.

ATENTAMENTE



LIC. RENÉ OCHOA TREJO
JEFE DEL DEPARTAMENTO DE
EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN Y DEPORTE
DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN
MEDIA SUPERIOR Y SUPERIOR
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN
MEDIA SUPERIOR

ROT/MALO/ycrp
c.c.p. Archivo



SECRETARÍA
DE EDUCACIÓN
Y DEPORTE

"2023, Centenario de la muerte del General Francisco Villa"
"2023, Cien años del Rotarismo en Chihuahua"

Subsecretaría de Educación Media Superior y Superior
Departamento de Enlace Educativo
No. de Oficio 009/2023

Chihuahua, Chih., a 19 de enero de 2023.

**DIRECTORES GENERALES Y REPRESENTANTES DE LA EDUCACIÓN
MEDIA SUPERIOR.
P R E S E N T E.-**

La Secretaría de Seguridad Pública Estatal (SSPE) en coordinación con la Comisión Estatal para la Planeación y Programación de la Educación Media Superior (CEPPEMS) a través del Comité Estatal de Protocolos de Seguridad de Educación Media Superior, llevará a cabo la conformación de las Brigadas Preventivas de Seguridad Escolar y Participación Ciudadana.

Con el objetivo de favorecer la constante construcción de un ambiente de convivencia sana, democrática y respetuosa, en un entorno favorable para el aprendizaje, promoviendo actividades y acciones de intervención para la modificación de conductas inadecuadas, articulando esfuerzos para contribuir con el desarrollo integral de las alumnas y alumnos, fomentando una cultura de la paz que fortalezca valores y respeto a la dignidad de las personas de toda la comunidad escolar, promoviendo así, mejores condiciones de vida en la comunidad.

Por lo anterior, solicito de su apoyo a fin de conformar las Brigadas de los planteles a su digno cargo, con la participación de las siguientes personas:

- Director
- Responsable del Comité de Protocolos de Seguridad Escolar de la Institución.
- Docente frente a grupo
- 2 padres de familia
- 2 alumnos
- 2 vecinos del plantel.

Así mismo, me permito extender una cordial invitación a los planteles que se encuentran en los municipios de Juárez, Ascensión, Janos, Casas Grandes, Nuevo Casas Grandes, Galeana, Buenaventura, Praxedis G. Guerrero y Guadalupe, para que nos acompañen en el acto protocolario de la conformación de las Brigadas Preventivas y capacitación de los programas que lo integran, el cual se llevará a cabo el día miércoles 22 de febrero en el Municipio de Juárez, quedando pendiente sede y hora.

Le solicito sea tan amable de indicarnos si requieren apoyo de transporte para el personal de los planteles de los municipios antes mencionados, llenar el formato que se anexa.

Agradeciendo de antemano el apoyo brindado, reciba un cordial saludo.

A T E N T A M E N T E

LIC. GLORIA JANNETTE MUÑIZ ALBA
JEFA DEL DEPARTAMENTO DE ENLACE EDUCATIVO

GJMV/jjasm



SECRETARÍA
DE EDUCACIÓN
Y DEPORTE

"2023, Centenario de la muerte del General Francisco Villa
2023, Cien años del Rotarismo en Chihuahua"
Edificio "Héroes de la Revolución", 3er. Piso, Av. Venustiano Carranza No. 803, Col. Obrera
Chihuahua, Chih. Teléfono 614 429-33-00 Ext. 12310
www.chihuahua.gob.mx



ESTADO LIBRE Y SOBERANO
DE CHIHUAHUA
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN Y DEPORTE
DEPARTAMENTO DE ENLACE EDUCATIVO

Seguimiento al
No. de Oficio
1161/2023

Chihuahua, Chih., a 27 de enero de 2023

C. SUPERVISORES ESCOLARES DEL NIVEL MEDIO SUPERIOR P R E S E N T E.-

Por medio del presente me permito enviarles un cordial saludo y del mismo modo hago de su conocimiento que, en seguimiento a las actividades programadas para la conformación de las brigadas de seguridad escolar de cada una de las escuelas oficiales, particulares y por cooperación a su cargo, planteadas en el oficio 0122/2023, con fecha del 25 de enero del presente, les comento lo siguiente:

-El día 27 de enero del presente, se tuvo una reunión extraordinaria vía Meet, del Comité Estatal de Protocolos de Seguridad de Educación Media Superior, en la cual se nos dio a conocer información importante en cuanto a las actividades próximas a realizarse sobre las tomas de protesta y capacitaciones a las Brigadas de seguridad escolar.

Es muy importante la conformación de las Brigadas Preventivas de Seguridad Escolar y el llenado del Acta Constitutiva actualizada, por solicitud de la CEPPEMS y del Comité Estatal de Protocolos de Seguridad, la cual se les comparte nuevamente; para hacerlo se deberá contemplar la participación de las siguientes personas: el director del plantel, responsable del comité escolar de protocolos de seguridad, 1 docente, 2 padres y/o madres de familia, 2 alumnos (as), (se recomienda que sean miembros de sociedad de padres y de alumnos), así como también dos vecinos del plantel, para conformarlo pueden ser algunos de los integrantes de los comités de seguridad escolar previamente establecidos, anexando los dos vecinos.

Asimismo, les informo que, para el llenado y la entrega de dichas actas se deberán capturar los datos preferentemente en computadora.

Además del llenado del **FORMATO IDENTIFICACIÓN_BRIGADAS PREVENTIVAS**, el cual, deberá ser completado por cada plantel; siendo la Supervisión Escolar la encargada de concentrar dichos formatos y enviarlos a más tardar el día 10 de febrero del presente al correo trabajosocial.mediasuperior@chihuahuaedu.gob.mx; cada escuela **deberá firmar tres actas en original**, las cuáles se tendrán que entregar en físico, a la LTS. Yadira Rosales, Enlace Oficial del Subsistema ante el Comité Estatal de Protocolos de Seguridad.

-En relación a los actos protocolarios de la toma de protesta y capacitaciones a las brigadas de seguridad escolar, se hace llegar el cronograma con las fechas establecidas de las sedes donde se llevarán a cabo dichos eventos.

[Handwritten signature]

Por lo anterior, me permito solicitar gire instrucciones a quien corresponda, a efecto de que las personas que integran las Brigadas asistan y participen en las convocatorias según corresponda.

Es de suma importancia, que cada uno de los integrantes puedan asistir y participar en dichos eventos, puesto que, se les dará a conocer las funciones específicas de cada uno, así como también, de las actividades en las cuales van a participar dentro de las brigadas.

Se anexan al presente para conocimiento, difusión y pronta referencia:

- Presentación Sría. de Seguridad Pública Estatal_Brigadas Preventivas de Seguridad Escolar.
- Acta Constitutiva de brigadas preventivas de seguridad escolar.
- FORMATO IDENTIFICACIÓN_BRIGADAS PREVENTIVAS
- Cronograma de acto protocolario de toma de protesta de todos los integrantes de las brigadas.
- SEDES POR MUNICIPIO BRIGADAS PREVENTIVAS

Sin más por el momento, agradeciendo su apoyo, quedo de usted.

ATENTAMENTE

LIC. RENÉ OCHOA TREJO
JEFE DEL DEPARTAMENTO DE
EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN Y DEPORTE
DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN
MEDIA SUPERIOR Y SUPERIOR
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN
MEDIA SUPERIOR

ROT/MALO/ycrp
c.c.p. Archivo



SECRETARÍA
DE EDUCACIÓN
Y DEPORTE

"2023, Centenario de la muerte del General Francisco Villa"
"2023, Cien años del Rotarismo en Chihuahua"

Subsecretaría de Educación Media Superior y Superior
Departamento de Enlace Educativo
No. de Oficio 013/2023

Chihuahua, Chih., a 27 de enero de 2023.

LIC. RENÉ OCHA TREJO.
JEFE DEL DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR
PRESENTE.-

En seguimiento al oficio 031/2023, signado por la Dra. Sandra Elena Gutiérrez Fierro, Secretaria de Educación y Deporte, en referencia al evento convocado por la Secretaría de Seguridad Pública Estatal (SSPE), denominado "**PACTO POR LA PREVENCIÓN**", el cual tiene el objetivo de establecer e implementar estrategias y acciones coordinadas en materia de prevención social de las violencias y las delincuencias de manera focalizada y transversal, integrando a los tres niveles de gobierno, la academia, sector público y privado, orientados a la reducción de los factores de riesgo que promueven los índices de violencia en el Estado de Chihuahua, le menciono lo siguiente:

La Comisión Estatal para la Planeación y Programación de la Educación Media Superior (CEPEMS) a través del Comité Estatal de Protocolos de Seguridad de Educación Media Superior, tiene el gusto de extender una cordial invitación a usted y al responsable del área de Seguridad del subsistema a su digno cargo, al evento "**PACTO POR LA PREVENCIÓN**", organizado por la Secretaría de Seguridad Pública del Estado.

Así mismo, solicito su invaluable apoyo a fin de convocar a 100 docentes y/o personal administrativo, integrantes de las Brigadas Preventivas de Seguridad Escolar y Participación Ciudadana (en caso de contar con ellas), de los planteles que operan en el municipio de Juárez, para que participen en dicho evento, mismo que tendrá verificativo el próximo viernes 03 de febrero del año en curso, dando inicio a las 15:00 horas, en las instalaciones del gimnasio del Colegio de Bachilleres, ubicado en Av. Tecnológico y Calle Don Pedro Meneses Hoyos, en el municipio de Juárez, Chihuahua.

Le solicito sea tan amable de indicarnos en el formato que se anexa la información de las personas que nos acompañarán en el evento.

Agradezco de antemano el apoyo brindado, reciba un cordial saludo.

ATENTAMENTE



LIC. GLORIA JANNETTE MUNIZ VILLALBA
JEFA DEL DEPARTAMENTO DE ENLACE EDUCATIVO

ESTADO LIBRE Y SOBERANO
DE CHIHUAHUA
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN Y DEPORTE
COMISIÓN DE EDUCACIÓN
MEDIA SUPERIOR Y SUPERIOR
ESTADO DE CHIHUAHUA
CHIHUAHUA, CHIH.

c.c.p Dra. Sandra Elena Gutiérrez Fierro.- Secretaria de Educación y Deporte.
Archivo.

GJMV/jjsm

Subsecretaría de Educación Media Superior y Superior



SECRETARÍA
DE EDUCACIÓN
Y DEPORTE

"2023, Centenario de la muerte del General Francisco Villa
2023, Cien años del Rotarismo en Chihuahua"

Edificio "Héroes de la Revolución", 3er. Piso, Av. Venustiano Carranza No. 803, Col. Obrera
Chihuahua, Chih. Teléfono 614 429-33-00 Ext. 12310
www.chihuahua.gob.mx

Chihuahua, Chih., a 15 de febrero de 2023

**C. SUPERVISORES ESCOLARES
DE LAS ZONAS 81, 86, 103 Y 110
DEL NIVEL MEDIO SUPERIOR
P R E S E N T E.-**

La Secretaría de Seguridad Pública Estatal (SSPE) en coordinación con la Comisión Estatal para la Planeación y Programación de la Educación Media Superior (CEPPEMS) a través del Comité Estatal de Protocolos de Seguridad de Educación Media Superior, llevará a cabo la conformación de las Brigadas Preventivas de Seguridad Escolar y Participación Ciudadana.

Con el objetivo de favorecer la constante construcción de un ambiente de convivencia sana, democrática y respetuosa, en un entorno favorable para el aprendizaje, promoviendo actividades y acciones de intervención para la modificación de conductas inadecuadas, articulando esfuerzos para contribuir con el desarrollo integral de las alumnas y alumnos, fomentando una cultura de la paz que fortalezca valores y respeto a la dignidad de las personas de toda la comunidad escolar, promoviendo así, mejores condiciones de vida en la comunidad.

Por lo anterior, me permito extender una cordial invitación a usted para contar con su participación en el presídium, su Director Académico y a los integrantes de las Brigadas Preventivas de los planteles a su cargo, para que nos acompañen en el acto protocolario de la conformación de las Brigadas Preventivas y capacitación de los programas que lo integran, el cual se llevará a cabo el miércoles 22 de febrero de 2023, en un horario de 11:30 a 15:30 hrs., en el Teatro Gracia Pasquel de la UACJ, ubicado en Hermanos Escobar s/n esquina con Plutarco Elías Calles, Col. FOVISSSTE Chamizal, en el municipio de Juárez.

Cabe mencionar que los integrantes que conforman las Brigadas Preventivas que no nos puedan acompañar en dicho acto protocolario y capacitación de la misma, se estará realizando una transmisión en vivo del evento en el siguiente enlace:

<https://meet.google.com/bud-qaer-wcv>

Sin más por el momento, agradezco su atención; me despido de ustedes.

ATENTAMENTE

**LIC. RENÉ OCHOA TREJO
JEFE DEL DEPARTAMENTO DE
EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR**



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN Y DEPORTE
DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN
MEDIA SUPERIOR Y SUPERIOR
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN
MEDIA SUPERIOR

ROT/MALO/ycrp
c.c.p. Archivo



SECRETARÍA
DE EDUCACIÓN
Y DEPORTE

"2023, Centenario de la muerte del General Francisco Villa"
"2023, Cien años del Rotarismo en Chihuahua"

Subsecretaría de Educación Media Superior y Superior
Departamento de Enlace Educativo
No. de Oficio 022/2023

Chihuahua, Chih., a 13 febrero de 2023.

**DIRECTORES GENERALES Y REPRESENTANTES DE LA EDUCACIÓN
MEDIA SUPERIOR.**

P R E S E N T E.-

La Secretaría de Seguridad Pública Estatal (SSPE) en coordinación con la Comisión Estatal para la Planeación y Programación de la Educación Media Superior (CEPPEMS) a través del Comité Estatal de Protocolos de Seguridad de Educación Media Superior, llevará a cabo la conformación de las Brigadas Preventivas de Seguridad Escolar y Participación Ciudadana.

Con el objetivo de favorecer la constante construcción de un ambiente de convivencia sana, democrática y respetuosa, en un entorno favorable para el aprendizaje, promoviendo actividades y acciones de intervención para la modificación de conductas inadecuadas, articulando esfuerzos para contribuir con el desarrollo integral de las alumnas y alumnos, fomentando una cultura de la paz que fortalezca valores y respeto a la dignidad de las personas de toda la comunidad escolar, promoviendo así, mejores condiciones de vida en la comunidad.

Por lo anterior, me permito extender una cordial invitación a usted para contar con su participación en el presidium, su Director Académico y a los integrantes de las Brigadas Preventivas de los planteles que se encuentran en los municipios de Juárez, Ascensión, Janos, Casas Grandes, Nuevo Casas Grandes, Galeana, Buenaventura, Praxedis G. Guerrero y Guadalupe, para que nos acompañen en el acto protocolario de la conformación de las Brigadas Preventivas y capacitación de los programas que lo integran, el cual se llevará a cabo el miércoles 22 de febrero del 2023, en un horario de 11:30 a 15:30 hrs., en el Teatro Gracia Pasquel de la UACJ, ubicado en Hermanos Escobar s/n esquina con Plutarco Elías Calles, Col. FOVISSSTE Chamizal, en el municipio de Juárez.

Cabe mencionar que los integrantes que conforman las Brigadas Preventivas que no nos puedan acompañar en dicho acto protocolario y capacitación de la misma, se estará realizando una transmisión en vivo del evento en el siguiente enlace: <https://meet.google.com/bud-qaer-wcv>

Agradeciendo de antemano el apoyo brindado, reciba un cordial saludo.

ATENTAMENTE



ESTADO LIBRE Y SOBERANO
DE CHIHUAHUA
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN Y DEPORTE
DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN
MEDIA SUPERIOR Y SUPERIOR
DEPARTAMENTO DE
ENLACE EDUCATIVO

LIC. GLORIA JANNETTE MUÑOZ VILLALOBOS
JEFA DEL DEPARTAMENTO DE ENLACE EDUCATIVO

c.c.p. Dra. Sandra Elena Gutiérrez Fierro.- Secretaria de Educación y Deporte
c.c.p. Rosa Isela Gaytán.- Subsecretaria de Participación Ciudadana y Prevención del Delito, de la
Secretaría de Seguridad Pública Estatal.

GJMV/jjasm



SECRETARÍA
DE EDUCACIÓN
Y DEPORTE

"2023, Centenario de la muerte del General Francisco Villa
2023, Cien años del Rotarismo en Chihuahua"

Edificio "Héroes de la Revolución", 3er. Piso, Av. Venustiano Carranza No. 803, Col. Obrera
Chihuahua, Chih. Teléfono 614 429-33-00 Ext. 12310
www.chihuahua.gob.mx



PREPARATORIA ESPABI

PREPARATORIA

 QUEZ ROJAS N°8416

 C.C.T 085BC21651

Estrategia en el aula:

Prevención de adicciones

PLAN DE TRABAJO

 Calle Párida de los Pobres # 277

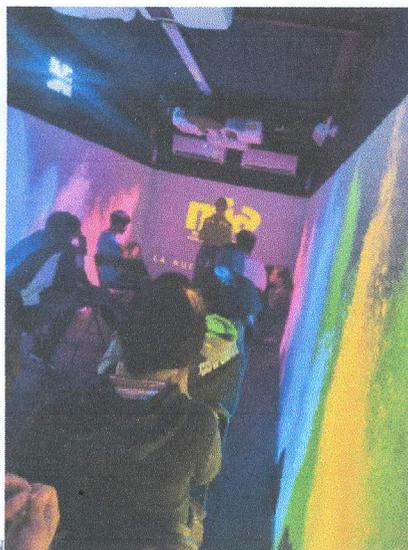
 C.A. Villa Nueva Tel y fax 421-49-60

 C.A. Chihuahua, Chih.

 e-mail: cenesco@genovazquez@hotm.com

 Abril de 2023

PREPARATORIA 8416 GENARO VÁZQUEZ ROJAS



VISITA AL MUSEO INTERACTIVO DE ADICCIONES
PREPARATORIA 8416 GENARO VÁZQUEZ ROJAS

PREPA 8418 MAESTROS MEXICANOS 12 M ... 23 - Javier Santiago Hernandez JP

LAS DROGAS Y SU CLASIFICACION

Actividades

 Participar en un taller interactivo sobre las drogas y su clasificación.

 Investigar y presentar un informe sobre los tipos de drogas y sus efectos.

 Realizar un debate sobre los riesgos de consumir drogas.

 Elaborar un cartel que clasifique las drogas según su origen y efectos.

 Participar en un juego de roles sobre situaciones de riesgo de consumo de drogas.

 Realizar una actividad de reflexión sobre los factores que influyen en el consumo de drogas.

PREPARATORIA 8418

Prep ... pdf

 Abrir con Documentos de Google

PREPARATORIA NORTE

ESTRATEGIA EN EL AULA: PREVENCIÓN DE ADICCIONES

Objetivo General:

- Elaborar y aplicar un plan de trabajo de prevención de adicciones en el aula.

Objetivos Específicos:

- Identificar los tipos de drogas y sus efectos.
- Analizar los factores que influyen en el consumo de drogas.
- Elaborar un plan de trabajo de prevención de adicciones en el aula.

Contenido:

- Tipos de drogas: opiáceas, estimulantes, depresivos, alucinógenos.
- Efectos de las drogas: físicos, psicológicos, sociales.
- Factores de riesgo: genéticos, ambientales, psicológicos.
- Prevención de adicciones: educación, apoyo familiar, tratamiento.

Actividades:

- Taller interactivo sobre las drogas y su clasificación.
- Investigación y presentación de informes.
- Debate sobre los riesgos de consumir drogas.
- Elaboración de carteles de clasificación de drogas.
- Juego de roles sobre situaciones de riesgo de consumo de drogas.
- Actividad de reflexión sobre los factores que influyen en el consumo de drogas.

Organización:

| Fecha | Actividad | Horario |
|--------------|-----------|---------|
| Viernes 12 | 2ª | 2ª |
| Viernes 12 | 3ª | 3ª |
| Martes 16 | 2ª | 2ª |
| Martes 16 | 3ª | 3ª |
| Abril 18 | 2ª | 2ª |
| Abril 18 | 3ª | 3ª |
| Martes 23 | 2ª | 2ª |
| Martes 23 | 3ª | 3ª |
| Miércoles 24 | 2ª | 2ª |
| Miércoles 24 | 3ª | 3ª |
| Lunes 29 | 2ª | 2ª |
| Lunes 29 | 3ª | 3ª |
| Martes 30 | 2ª | 2ª |
| Martes 30 | 3ª | 3ª |
| Miércoles 21 | 2ª | 2ª |
| Miércoles 21 | 3ª | 3ª |

PREPARATORIA NORTE



ESTRATEGIA EN EL AULA:
PREVENCIÓN DE ADICCIONES
GUÍA PARA DOCENTES

SI TE
DROGAS,
TE DAÑAS



GOBIERNO DE
MÉXICO

EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



estrategiaenelaula.sep.gob.mx

**ESTRATEGIA EN EL AULA:
PREVENCIÓN DE ADICCIONES
GUÍA PARA DOCENTES**



**GOBIERNO DE
MÉXICO**

EDUCACIÓN

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

DIRECTORIO

Andrés Manuel López Obrador

PRESIDENTE CONSTITUCIONAL DE LOS
ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

Jesús Ramírez Cuevas

COORDINADOR GENERAL DE COMUNICACIÓN SOCIAL
Y VOCERO DEL GOBIERNO DE LA REPÚBLICA

Leticia Ramírez Amaya

SECRETARIA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

Jorge Alcocer Varela

SECRETARIO DE SALUD

Guía para Docentes

Primera edición, 2023

D. R. © 2023, Secretaría de Educación Pública
Calle República de Argentina 28, colonia Centro,
alcaldía Cuauhtémoc, C.P. 06010, Ciudad de México.

ISBN versión impresa: 978-607-8824-68-7

ISBN versión digital: 978-607-8824-69-4

Ilustraciones: Freepik.com

Se permite la descarga, reproducción parcial y total de esta obra por cualquier forma, medio o procedimiento, así como su libre distribución, siempre que se reconozca la atribución y no se alteren los contenidos de ninguna manera, ni se utilicen con fines de lucro.

Esta guía es de distribución gratuita. Prohibida su venta.

Hecho e impreso en México / *Made and printed in Mexico*

ÍNDICE

| | |
|---|----|
| Introducción | 04 |
| Objetivos | 05 |
| Descripción de la guía | 06 |
| Presentación a directivos | 08 |
| Temas | |
| Las drogas y su clasificación | 09 |
| Fentanilo. ¡A la primera te mata! | 15 |
| Metanfetamina. ¡Te engancha! | 21 |
| Vapeadores. ¡Neta son tóxicos! | 28 |
| Cannabis (marihuana). ¡Sí te daña! | 34 |
| Tabaco. ¡Te afecta a ti y a todos! | 40 |
| Alcohol. ¡Cuídate, no inicies! | 46 |
| Benzodiazepinas. ¡No son un juego! | 53 |
| Glosario | 59 |
| Repositorio | 62 |
| Referencias | 62 |
| Atención de adicciones | 63 |





INTRODUCCIÓN

En México, la edad promedio de inicio del consumo de drogas, legales e ilegales, es a los 13 años. Este hecho afecta de forma directa el desempeño académico de estudiantes de educación básica y media superior, así como su desarrollo integral y bienestar.

La comunidad educativa es uno de los sectores de la sociedad más vulnerables y que padece profundamente las consecuencias negativas del uso de drogas. Algunos de estos impactos son bajo rendimiento académico, descenso en las calificaciones, desarrollo de conductas violentas, ausentismo y abandono escolar.

Para enfrentar este fenómeno social desde el entorno escolar, la Secretaría de Educación Pública ha diseñado la **Estrategia en el aula: Prevención de adicciones.**

La presente *Guía para Docentes* está dirigida a maestras y maestros de educación básica y media superior. Es una herramienta didáctica para propiciar el conocimiento, la reflexión y la sensibilización entre estudiantes al respecto de las graves consecuencias del consumo de drogas.

Esta guía permite a las y los docentes fortalecer en el estudiantado habilidades de autocuidado y toma de decisiones. De esta manera, se busca evitar los daños individuales y sociales asociados al consumo de drogas por medio de acciones breves durante la jornada escolar.

Las acciones enfocadas en la prevención de adicciones se fortalecen con el trabajo conjunto de toda la comunidad educativa: estudiantes, docentes y familias.



OBJETIVOS

GENERAL

Instrumentar **una estrategia en el aula** que informe y contribuya a la prevención del consumo de drogas entre alumnas y alumnos de educación básica y media superior.

ESPECÍFICOS

- Promover el **conocimiento y la reflexión** en torno a las características y efectos adversos a la salud asociados al consumo de sustancias psicoactivas o drogas entre la población adolescente.
- **Brindar herramientas** al personal docente para sensibilizar a las y los adolescentes sobre los daños irreversibles a la salud causados desde el inicio del consumo de drogas.
- Fomentar el desarrollo de **habilidades de autocuidado y toma de decisiones** en las y los estudiantes para preservar su salud física y mental.

DESCRIPCIÓN DE LA GUÍA

Esta guía ha sido diseñada para las y los docentes como figuras clave que, desde su cercanía con el estudiantado, contribuyen a prevenir situaciones de riesgo.

Para cumplir con este propósito, el documento brinda información sobre las consecuencias y daños irreversibles que ocasiona el consumo de las drogas presentadas en cada apartado.

Los contenidos de la guía se organizan en torno a ocho temas que serán impartidos en tres intervenciones semanales en el aula, con una duración de diez a quince minutos cada una. La realización de este esquema completo de espacios de reflexión se considera un ciclo.

Con objeto de alcanzar un mayor nivel de profundización en los temas, al finalizar el primer ciclo de intervenciones, se llevará a cabo un segundo ciclo para reforzar el conocimiento en el aula.

La guía presenta el propósito específico de cada tema para orientar las intervenciones. Asimismo, se sugiere a las y los docentes abordar los contenidos de cada tema durante la primera y segunda intervenciones, y los mitos, en una tercera.

Durante las tres intervenciones las y los docentes podrán llevar a cabo actividades que propicien la reflexión y el diálogo con base en la información brindada.

La guía cuenta con propuestas de actividades que favorecen el intercambio de ideas y sentimientos entre las y los estudiantes. Éstas han sido diseñadas con base en los diferentes contextos de la comunidad educativa, desde



los que cuentan con menor infraestructura escolar hasta aquellos con mayores recursos técnicos y tecnológicos.

Es importante señalar que las actividades pueden ser modificadas, adaptadas e incluso sustituidas por otras que, partiendo de la experiencia de cada docente, resulten más significativas, según los distintos entornos escolares.

Las y los docentes tendrán a su disposición un repositorio digital donde encontrarán materiales audiovisuales, infografías, presentaciones, bibliografía, material de consulta adicional y soporte documental elaborado por diferentes dependencias del Gobierno de México para el desarrollo de las intervenciones.

Además, cada semana se contará con sesiones digitales de acompañamiento para las y los docentes, impartidas por especialistas de la Secretaría de Salud, en las que podrán resolver dudas en relación con los temas de la guía.

Mediante estos espacios de reflexión, la **Estrategia en el aula: Prevención de adicciones** ofrece una alternativa para evitar el inicio en el consumo de drogas. Sin embargo, estas intervenciones semanales no pretenden sustituir los servicios del Sistema Nacional de Salud en materia de salud mental y adicciones, ni la atención oportuna de las y los estudiantes que así lo requieran.

La responsabilidad de la prevención del consumo de drogas y el desarrollo de adicciones involucra a las madres, padres de familia y tutores como un pilar para la detección y canalización de las y los estudiantes que lo necesitan. Esto permitirá conservar el bienestar del estudiantado y la integridad de la comunidad educativa.



PRESENTACIÓN A DIRECTIVOS

Uno de los fenómenos sociales que más impactos negativos genera en la educación básica y media superior es el consumo de drogas. Es una situación preocupante que se ha agudizado en los últimos tiempos.

La Secretaría de Educación Pública se suma, por medio de la **Estrategia en el aula: Prevención de adicciones**, a la política de atención a las causas que generan inseguridad y entornos violentos, como el consumo de drogas.

Esta guía ha sido desarrollada para informar y sensibilizar a las y los docentes, para que, en conjunto con padres y madres de familia lleven a cabo acciones que eviten que el estudiantado inicie el consumo de drogas. Al prevenir el inicio del consumo se atienden factores que generan bajo rendimiento y ausentismo escolares, los cuales ponen en riesgo la permanencia y la continuidad educativa de las y los estudiantes.

La participación de directivos es decisiva para reforzar el compromiso con la salud y la seguridad de las y los estudiantes. Además, las autoridades de los planteles actuarán como intermediarias entre docentes, padres, madres de familia y tutores para que se hable acerca de los problemas causados por el consumo de drogas y la violencia a los que pueden estar expuestos.

La promoción de entornos saludables y una convivencia escolar libre de violencia es nuestra labor para lograr el máximo potencial de desarrollo de las y los estudiantes. La formación que reciben en la escuela les da herramientas para que tomen mejores decisiones en beneficio de su salud y del bienestar de su familia.

LAS DROGAS Y SU CLASIFICACIÓN



Para tener en cuenta

La adicción es el consumo habitual, prolongado y compulsivo de drogas. Además, se caracteriza por una dependencia física y psicológica que dificulta detener su consumo.

Las personas que padecen adicción suelen buscar con ansiedad estas sustancias para volver a consumirlas, a pesar de los daños físicos, familiares o sociales que se producen por su uso recurrente.



LAS DROGAS Y SU CLASIFICACIÓN

Propósito

Presentar el concepto de droga o sustancia psicoactiva, así como su clasificación con base en los efectos ocasionados en el cuerpo.

¿Qué son?

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define el término droga o sustancia psicoactiva como aquel compuesto de origen natural, semisintético o sintético que produce alguna modificación en una o más funciones en el organismo, sea cual sea la vía de administración.

Actualmente se clasifican por sus efectos en cuatro grandes familias:

- **depresores**
- **estimulantes**
- **alucinógenos**
- **fármacos de uso médico**



Depresores

Suprimen, inhiben o reducen algunos aspectos de la actividad del Sistema Nervioso Central (SNC).

- Síntomas de intoxicación: confusión, habla distorsionada, mareos, sequedad en la boca, problemas motrices y de memoria. La respiración se vuelve lenta o se detiene por completo.
- Las principales sustancias depresoras del SNC son medicamentos sedantes y opiáceos.
- Algunos ejemplos son el alcohol, la cannabis, los analgésicos, las benzodiacepinas, los opiáceos y sus análogos sintéticos como el fentanilo.

Estimulantes

Activan, potencian o incrementan la actividad del SNC.

- Síntomas de intoxicación: aumento de la frecuencia cardiaca, la temperatura corporal y la presión arterial. Generan una sensación de energía, un estado de alerta y de locuacidad. Además de una sudoración excesiva, escalofríos, náuseas y vómito.
- Algunos ejemplos son la cafeína, la nicotina, la cocaína y la metanfetamina.

Alucinógenos

Inducen alteraciones de la percepción y del pensamiento. Producen alteraciones leves en la memoria y la orientación.

- Síntomas de intoxicación: euforia o cambios variados del estado de ánimo, ilusiones visuales y alteración de la percepción. Dilatación de las pupilas, elevación de la presión arterial, taquicardia, temblor y reflejos exaltados.
- Algunos ejemplos son dietilamida del ácido lisérgico (LSD), la psilocibina, la mescalina y el peyote.

Fármacos de uso médico

Afectan directamente al SNC. Son medicamentos empleados en el tratamiento de los trastornos mentales.

- Estas sustancias deben ser usadas únicamente por indicación terapéutica mediante una receta médica. Algunas de ellas pueden generar dependencia o adicción porque alteran la composición del SNC.
- Algunos ejemplos son ansiolíticos sedantes (clonazepam, diazepam), antidepresivos (amitriptilina, fluoxetina) y antipsicóticos (risperidona, haloperidol).



Para conocer más

Comisión Global de Política de Drogas, *La clasificación de sustancias psicoactivas. Cuando se dejó atrás a la ciencia. Informe de 2019*, <https://bit.ly/40qbfoa>

LAS DROGAS TRUNCAN TU PROYECTO DE VIDA Y TE PUEDEN MATAR



Ten presente que:

- Las drogas o sustancias psicoactivas producen modificaciones en una o más funciones del organismo.
- Las drogas se clasifican en cuatro tipos: depresoras, estimulantes, alucinógenas y fármacos de uso médico.
- Todas afectan de alguna manera el Sistema Nervioso Central.

Adicción al consumo de sustancias

La adicción o dependencia es el conjunto de daños físicos y psicológicos provocada por el abuso en el consumo de sustancias psicoactivas o drogas.

La adicción al consumo de estas sustancias se caracteriza por dos elementos: la tolerancia y el síndrome de abstinencia.

La tolerancia se refiere a la demanda del organismo de una dosis más alta para obtener los mismos efectos que se tenían al inicio con dosis menores.

El síndrome de abstinencia es el conjunto de síntomas físicos y psicológicos negativos que aparecen al reducir o suspender el consumo de la sustancia.

La adicción se caracteriza por la pérdida del control en el consumo habitual de una sustancia, la búsqueda por consumirla a toda costa y obtenerla por cualquier medio. Esta situación ocasiona problemas individuales, familiares y sociales, así como consecuencias negativas a la salud, legales y comunitarias.

La adolescencia como proceso de cambio

La adolescencia se caracteriza por la búsqueda de nuevas experiencias, por una enorme carga de deseos y aspiraciones. Es una etapa

de fuertes cambios en el estado de ánimo que pueden conducir al inicio del consumo de drogas, el riesgo de desarrollo de adicciones y el daño permanente a la salud, ya que durante la adolescencia el Sistema Nervioso Central aún se encuentra en desarrollo.

En la adolescencia, la capacidad de elegir y de evaluar situaciones de riesgo, así como la habilidad de regular las emociones y los deseos aún están en proceso de maduración. Por tal motivo, las y los adolescentes pueden colocarse en situaciones de peligro. Además, el deseo de probar cosas nuevas y la necesidad de encajar socialmente también pueden acercarlos al consumo de sustancias ilícitas.

La adolescencia es un periodo crucial para la consolidación de hábitos sociales y emocionales. Por ello, la orientación sin juicios de las personas adultas cercanas es importante para que las y los adolescentes aprendan a autorregularse, a medir adecuadamente los riesgos y prever las consecuencias de sus actos.

A las y los adolescentes les interesa aprender cosas nuevas, ello incluye pasar tiempo con amigos, divertirse y experimentar con situaciones desconocidas. Es importante fomentar su curiosidad de una manera saludable y evitar actividades que pongan en riesgo

su integridad y bienestar, como el consumo de drogas. Además, es fundamental promover entre ellas y ellos un estilo de vida saludable para mantener una buena salud física y mental.

Un estilo de vida saludable incluye ejercicio frecuente, sueño de buena calidad, alimentación nutritiva, un entorno social positivo y el adecuado manejo del estrés. Incorporar este tipo de actividades a nuestra vida estimula el desarrollo de habilidades sociales y brinda espacios de contención, esparcimiento, autoconocimiento y conexión con la comunidad.

La práctica continua de actividades físicas ayuda a regular la energía, mejorar la capacidad de

planeación, promover el cumplimiento de metas e incrementar la tolerancia a la frustración. Actividades culturales y artísticas como leer, escuchar música, tocar un instrumento, pintar o bailar incentivan la expresión personal, ayudan a conocer el cuerpo propio y fomentan la autorregulación de las emociones.

La adolescencia es una etapa decisiva para fortalecer la capacidad de entablar relaciones sociales. Por ello, la convivencia entre adolescentes en entornos saludables y supervisados les ayuda a desarrollar empatía, a comunicar sus necesidades, a dar y recibir apoyo, mejorar la autoestima y aumentar la sensación de pertenencia.



ACTIVIDAD SUGERIDA (10-15 MINUTOS)

Título

Las drogas y su clasificación

Objetivo

Reconocer el tipo de drogas que existen con base en su clasificación por efectos.

Recursos

Pizarrón, gis, marcadores y borrador.

Inicio



2 minutos

La o el docente partirá de una pregunta detonadora. Situación sugerida:

En los medios de comunicación, hoy por hoy, es frecuente escuchar sobre el aumento en el consumo de drogas. ¿Sabes cómo se clasifican?

- Dividirá el pizarrón en cuatro columnas.
- Solicitará a las y los estudiantes que, voluntariamente, pasen a escribir el nombre de la sustancia psicoactiva, de acuerdo con el efecto que causa.

Ejemplo:

| Estimulantes | Alucinógenos | Depresores | Fármacos de uso médico |
|--------------|--------------|----------------------|------------------------|
| Nicotina | LSD | Cannabis o marihuana | Clonazepam |

Desarrollo



8 minutos

- Las y los estudiantes escribirán el nombre de la droga con base en la clasificación de la guía.
- La o el docente dará la explicación sobre la clasificación de cada sustancia.

Cierre



5 minutos

Al completar la tabla, la o el docente conducirá una reflexión sobre los efectos de cada sustancia y sus consecuencias nocivas para la salud. Hará énfasis en que las **“Drogas truncan tu proyecto de vida y te pueden matar”**.

FENTANILO ¡A LA PRIMERA TE MATA!



Para tener en cuenta

Se ha demostrado que el fentanilo es hasta 50 veces más fuerte que la heroína y 100 veces más que la morfina. Por esta razón, la dependencia al fentanilo es casi inmediata.

El fentanilo también se utiliza para adulterar otro tipo de drogas, como la cocaína o la metanfetamina, y no puede ser detectado a simple vista. Por eso, el consumo de cualquier sustancia ilícita es aún más peligroso.



FENTANILO

¡A LA PRIMERA TE MATA!

Propósito

Dar a conocer el grave daño que causa el fentanilo a la salud de quienes lo consumen en México.

¿Qué es?

El fentanilo es una droga analgésica que se usa para disminuir el dolor; puede causar graves problemas a la salud y muerte por sobredosis. En años recientes, su uso ilícito se ha extendido, principalmente, en el norte del país, donde su fabricación y tráfico han contribuido al aumento de la violencia en esa región.

Existen dos tipos de fentanilo: El fentanilo de uso médico y el fentanilo ilícito.

Los médicos lo recetan a pacientes con cáncer terminal para tratar los dolores crónicos o a personas que se realizan operaciones quirúrgicas.

El fentanilo ilícito es una sustancia de abuso producida en laboratorios clandestinos. Los residuos tóxicos de su fabricación provocan daños en la salud de la población que habita cerca de esos laborato-

rios. Así también, la competencia por el dominio del mercado genera entornos violentos que afectan la seguridad de los sitios donde se produce y trafica.

Cómo se consume y en qué formas

Las principales formas de consumo de esta sustancia son por vía oral, fumado e inyectado; estas últimas dos son las de mayor riesgo. Desde 2016 el fentanilo ilícito se distribuye en diferentes presentaciones:

- polvo blanco
- gotas vertidas sobre papel secante
- pequeñas golosinas
- goteros para los ojos
- vaporizadores nasales
- pastillas como analgésicos recetados
- pastillas de colores con el sello "M30"

Efectos durante su consumo

Se emplea como tratamiento terapéutico del dolor crónico, pero de manera ilícita se toma para tener una sensación de relajación que suele durar entre tres y cinco

Para conocer más

Arronte Fundación-Centros de Integración Juvenil A. C.,
Lo que hay que saber sobre drogas, México, 2018,
<https://bit.ly/3SKVx46>



horas. El abuso en el consumo de esta sustancia provoca los siguientes efectos:

Físicos

- Estado de aletargamiento, adormecimiento.
- Sensación de sopor, ensoñación, sueño profundo.
- En el caso de una sobredosis se reducen las funciones vitales como la respiración y el pulso cardíaco, hasta llegar a la muerte.

Psicológicos

- Sedación, placer.
- Pérdida del interés en las actividades cotidianas y en la convivencia interpersonal.
- Estado de aislamiento.
- Pérdida de la conciencia.

Efectos después de su consumo

Al detener su consumo, se produce un fuerte estado de abstinencia que se manifiesta con la

dificultad para conciliar el sueño, irritabilidad, episodios de ansiedad por el deseo de volver a consumir y episodios de depresión. Los principales síntomas físicos son escalofríos, diarrea, náuseas, vómito, dolor muscular, dolor de huesos, calambres, sudoración excesiva, malestar estomacal, debilidad y fatiga.

Los síntomas de necesidad y falta de la droga (abstinencia) inician en cuanto se suspende el consumo y se pueden prolongar por varios días después de la última dosis. Se presentan con mayor fuerza de acuerdo con la frecuencia de consumo y a la cantidad de fentanilo acumulado en el organismo: a mayor dosis y mayor frecuencia, más fuerte es el deseo de seguir consumiendo. Aunque es posible que los síntomas físicos se reduzcan después de un par de semanas sin el consumo, los psicológicos aún se mantendrán.



Ten presente que:

- Actualmente, el fentanilo es la droga más potente y adictiva del mercado ilícito.
- Se comercializa en diversas modalidades que facilitan su adquisición.
- No sólo tiene impacto irreversible en la salud de las personas, sino que afecta a las comunidades al aumentar la violencia.

Principales daños irreversibles a la salud

- Descoordinación de las extremidades del cuerpo, como la falla al caminar o el movimiento de un solo lado del cuerpo.
- Alteraciones musculares, es decir, contracciones involuntarias o alteraciones del equilibrio y disminución de la fuerza.
- Problemas en la pronunciación y articulación e incoherencias al hablar.
- Alteraciones del sueño, pérdida de la memoria y del apetito.
- Trastornos en la salud mental: ansiedad y depresión.
- Problemas cardíacos.

La adicción o dependencia al fentanilo se desarrolla con gran facilidad pues la persona que consume buscará evitar los síntomas ocasionados por la abstinencia.

Otros riesgos asociados al consumo de fentanilo

El fentanilo se mezcla con otro tipo de sustancias ilícitas, como la cocaína o la metanfetamina, con el fin de aumentar sus efectos y disminuir los costos de producción. Como adulterante, no puede ser detectado a simple vista, pues no tiene un sabor ni olor característicos, eso impide conocer si está presente en estas sustancias. Por lo anterior, el consumo de cualquier sustancia ilícita es aún más peligroso.



¡EL FENTANILO MATA!

MITOS Y VERDADES DEL FENTANILO

1

El fentanilo no es tan potente como se dice.

FALSO

El fentanilo es un opioide sintético, es decir, no existe en la naturaleza, se tiene que fabricar en un laboratorio. Por lo tanto, sus propiedades son totalmente ajenas al cuerpo y altamente tóxicas.

2

El consumo de fentanilo en dosis controladas es estimulante.

FALSO

El fentanilo en dosis bajas fácilmente puede disminuir los signos vitales, en particular, de los órganos que controlan la respiración. Por lo que puede causar un paro respiratorio, pérdida de la conciencia y la muerte inmediata.

3

Con una vez que lo pruebes te puedes morir.

VERDADERO

Los efectos depresores y sedantes del fentanilo son 50 veces más fuertes que los de la heroína. Por lo tanto, en dosis bajas, una persona puede presentar una disminución de la capacidad respiratoria y morir desde la primera vez que lo prueba.

4

Con la primera vez que consumes fentanilo, te enganchas.

VERDADERO

Los efectos de aparente relajación y fuerte sedación aparecen casi inmediatamente si el fentanilo es fumado o inyectado. Sin embargo, también desaparecen al poco tiempo (15 minutos). Por lo tanto, es más fácil que las personas repitan la dosis para volver a sentir sus efectos, lo cual puede llevar a una dependencia o adicción casi inmediatas.

5

Adulteran otras sustancias con fentanilo para hacerlas más potentes.

VERDADERO

La heroína, la cocaína o la metanfetamina son adulteradas con fentanilo para modificar sus efectos estimulantes y potenciarlos. Esto vuelve su consumo más peligroso.

ACTIVIDAD SUGERIDA (10-15 MINUTOS)

Título

¿Qué sabes del fentanilo?

Objetivo

Concientizar a adolescentes y jóvenes del daño que genera el consumo de fentanilo.

Recursos

Pelota

Inicio



3 minutos

La o el docente:

- Informará a las y los estudiantes sobre el tema del cual se hablará, la dinámica a realizar y su duración.
- Solicitará a las y los estudiantes que formen un círculo con las bancas, de tal forma que puedan verse entre sí.

Desarrollo



5 minutos

La o el docente iniciará planteando una situación y una pregunta detonadora. Situación sugerida:

En los medios de comunicación se habla de una sustancia que consumen algunas personas para drogarse llamada “fentanilo”. ¿Qué saben al respecto?

Y lanza la pelota a una alumna o alumno.

- La o el estudiante responde.
- La o el docente verifica su respuesta, en caso de no ser correcta pide a otro estudiante que la responda.
- La o el participante lanzará la pelota a una compañera o compañero, y así sucesivamente.
- Las preguntas pueden ser formuladas por la o el docente con base en la información de la guía.

Cierre



7 minutos

A partir de los comentarios del grupo se enfatizará sobre los daños físicos y psicológicos, así como sus consecuencias.

Cierra con la frase:

“Fentanilo, ¡a la primera te mata!”.

METANFETAMINA. ¡TE ENGANCHA!



Para tener en cuenta

La metanfetamina es uno de los más potentes estimulantes sintéticos que se producen actualmente. Su consumo conlleva distintos riesgos a la salud, como un alto potencial de adicción y tendencia de generar trastornos mentales, que pueden desencadenar brotes psicóticos, crisis nerviosas, desconexión total de la realidad, comportamiento incoherente y carente de razonamiento, y falta de previsión de las consecuencias.



METANFETAMINA

¡TE ENGANCHA!

Propósito

Dar a conocer las características de la metanfetamina y los daños irreversibles a la salud, así como datos sobre su tráfico y consumo en México.

¿Qué es?

La metanfetamina es una de las drogas estimulantes más potentes que existen actualmente. Afecta el cerebro y ocasiona modificaciones en el cuerpo y la mente.

En los últimos años su consumo ha ido en aumento debido a que es barato para los que la consumen.

Desde 2017, en México, el número de tratamientos otorgados en centros de especialidad para atender la dependencia o la adicción a esta sustancia ha aumentado 200% y ha superado a los tratamientos relacionados con el consumo excesivo de alcohol. El volumen de residuos tóxicos generado en su fabricación puede superar, entre

cinco y treinta veces, el volumen del producto final, por lo que el impacto negativo al medio ambiente es cada vez mayor.

Cómo se consume y en qué formas

La metanfetamina suele consumirse por vía oral, inhalada, fumada e inyectada. Cada vía de consumo tiene riesgos graves, ya que en todas suele desconocerse la dosis exacta de sustancia que se introduce en el cuerpo. Por ello, hay peligro de sobredosis desde el primer consumo. La metanfetamina se distribuye en diferentes presentaciones:

- cristal o polvo traslúcido, sin olor y de sabor amargo
- en forma sólida, como piedras o cúmulos granulados con textura cerosa, de colores blanco, rosado, marrón o amarillo
- pastillas, conocidas como “tachas”; son una de las presentaciones más extendidas en el mercado ilícito. Pueden ser de diferentes colores y exhibir logos o estampados de marcas comerciales para facilitar su venta.

Efectos durante su consumo

El consumo de la metanfetamina produce euforia, excitación y estimulación, que son más fuertes y tienen mayor duración que los efectos de la cocaína.



Para conocer más

Comisión Nacional contra las Adicciones, *Conoce sobre las metanfetaminas, Guía preventiva para adolescentes*, México, 2023, <https://bit.ly/3ZESB1C>

Los efectos causados al tomar esta droga pueden empezarse a sentir entre 20 y 70 minutos después de la primera administración. En contraste, los efectos de la metanfetamina fumada se presentan en pocos segundos.

Se produce euforia, sensación de velocidad, supresión del hambre y del cansancio, por lo que es utilizada por personas que buscan aumentar su rendimiento laboral.

Algunos estudiantes la utilizan de manera indebida en medicamentos empleados para atender enfermedades de la salud mental, como trastornos de déficit de atención e hiperactividad, con el fin de lograr completar largas jornadas de estudio.

Se sabe que el consumo de tan sólo una dosis puede provocar complicaciones del corazón y sus arterias, y fuertes alteraciones de la realidad que pueden llevar a la muerte de la persona.

Físicos

Hay una sensación de euforia y la idea de tener mayor fuerza y velocidad. También, se tensan los músculos, se dilatan las pupilas y se acelera el ritmo cardíaco; aumen-

ta la temperatura y la respiración se vuelve más agitada. Desaparece la sensación de hambre y cansancio. Hay síntomas físicos no deseados como náusea, sudoración, escalofríos y convulsiones.

Psicológicos

Aumenta la sensación de confianza y valor. De igual forma, disminuye la capacidad de medir riesgos y estimula comportamientos impredecibles o violentos. Aparecen síntomas de hiperactividad, paranoia y psicosis; también aparecen episodios de ansiedad y excitación. Es común que se tengan alucinaciones y adormecimiento en las extremidades, percibido como cosquilleo en la piel. El consumo de metanfetamina genera desinhibición, manifiesta en conductas más arriesgadas, por ejemplo, en el ámbito sexual, al conducir vehículos y al usar otras sustancias (como el alcohol), que se asocia a situaciones de confrontamiento y violencia.

Efectos después de su consumo

Se presentan fatiga extrema, depresión, ansiedad, agitación grave, paranoia con agresión, así como ansiedad intensa.

¡NO TE ARRIESGUES CON LAS DROGAS!

Principales daños irreversibles a la salud

El consumo de metanfetamina conlleva distintos riesgos a la salud, como un alto potencial de adicción y tendencia de generar trastornos mentales que pueden desencadenar brotes psicóticos, crisis nerviosas, desconexión total de la realidad, comportamiento incoherente y carente de razonamiento, y falta de previsión de las consecuencias.

En dosis altas se llega a desarrollar un comportamiento conocido como *psicosis anfetamínica*: un trastorno mental similar a los episodios de esquizofrenia.

Se caracteriza por confusión, brotes de ansiedad y alucinaciones;



genera sensaciones desagradables, como de insectos caminando sobre la piel, desconfianza y delirio paranoide. Los episodios de paranoia intensa pueden conducir a un comportamiento agresivo, incluidas tendencias homicidas y suicidas. Asimismo, se afectan órganos importantes como el hígado y el riñón.

Consecuencias legales

La producción, distribución y comercialización de metanfetamina se consideran delito. La venta y adquisición de esta droga tiene consecuencias penales bajo el cargo de narcomenudeo, con una multa de más de 500,000 pesos y hasta quince años de prisión.

Sin embargo, actualmente, existen medicamentos con derivados anfetamínicos que son vendidos únicamente en farmacias con permisos sanitarios especiales y bajo prescripción médica para el tratamiento de trastorno de déficit de atención e hiperactividad (TDAH). Estos productos pueden ser recetados para niñas, niños y adolescentes con problemas de aprendizaje.



Ten presente que:

- Esta droga es altamente adictiva y en años recientes su consumo ha ido en aumento.
- La intoxicación con metanfetamina provoca paranoia intensa que puede conducir a comportamientos agresivos, incluidas tendencias homicidas y suicidas.
- Su consumo produce daños irreversibles a órganos como el hígado y los riñones.

MITOS Y VERDADES DE LA METANFETAMINA

1

El cristal es diferente a la metanfetamina.

FALSO

La metanfetamina se conoce por diferentes nombres como: cristal, hielo, *meth*, *speed* o *crank*.

2

La metanfetamina llega a ser usada en ambientes laborales con largas jornadas de trabajo.

VERDADERO

Existen reportes del uso de metanfetamina por transportistas y personal que labora en minas. Esta práctica compromete su integridad y su vida al someter a su cuerpo a posibles brotes psicóticos o ataques de pánico en entornos de difícil acceso o durante una actividad de riesgo, como el conducir vehículos de carga.

3

El consumo de metanfetamina daña los dientes.

VERDADERO

El consumo por inhalación ocasiona un daño irreversible a la salud bucal de las personas, quemaduras en labios, lengua y garganta, así como pigmentación amarillenta de dientes y su desprendimiento.

4

El consumo de metanfetamina no es alto en México, eso sólo ocurre en Estados Unidos.

FALSO

En los últimos años, la demanda de tratamiento por consumo de metanfetamina en México ha superado la solicitud de tratamientos por consumo de alcohol en centros de atención.

5

No pasa nada si se consume una sola vez.

FALSO

En cualquier ocasión que se consume metanfetamina la persona puede sufrir un síndrome por "golpe de calor", que se caracteriza por una repentina elevación de la temperatura corporal. Este síndrome puede ocasionar convulsiones, desmayos, pérdida de la conciencia e incluso la muerte.

ACTIVIDAD SUGERIDA (10-15 MINUTOS)

Título

Autocuidado y toma de decisiones

Objetivo

Desarrollar habilidades para el autocuidado ante el riesgo del consumo de metanfetaminas.

Recursos

Caso por escrito.

Inicio



3 minutos

La o el docente:

- a) Informará a las y los estudiantes sobre el tema del cual se hablará, la dinámica a realizar y su duración.
- b) Partirá de una situación real o ficticia. Por ejemplo:

A la salida de la escuela, el mejor amigo de Roberto se le acerca para venderle unas pastillas que lo harán sentir mejor durante esta semana de exámenes. Roberto las compró porque estaban muy baratas y quería estudiar más para no reprobar sus materias. Una vez que se las tomó, no durmió en tres noches y el día del examen llegó.

Cuando le entregaron el examen sintió que su corazón se aceleraba y vio que sobre sus pies y manos había hormigas, por lo que empezó a gritar intentando quitárselas. Todo el grupo se le quedó viendo mientras él seguía rascándose desesperadamente, dañándose la piel. El maestro intentó ayudarlo, al igual que sus compañeros, sin éxito. Roberto terminó en el hospital.

Desarrollo



10 minutos

Después de leer el caso, la o el docente planteará preguntas mientras orienta la reflexión. Sugerencia de preguntas detonadoras:

¿Crees que Roberto pasó sus exámenes?

En lugar de Roberto, tú ¿qué hubieras hecho?

¿Cómo le dices que NO a tu mejor amigo?

Cierre



2 minutos

El o la docente propiciará la reflexión de las posibles alternativas para evitar decisiones que te dañen y escribirá en el pizarrón que:

“Quien te ofrece algo que te perjudica, NO es tu amiga o amigo”.

Cerrará con la frase:

“Metanfetamina, ¡te engancha!”.

VAPEADORES. ¡NETA SON TÓXICOS!



Para tener en cuenta

Se cree que los vapeadores son un medio para reducir el consumo de tabaco; sin embargo, estudios recientes reportan que el uso de vapeadores es tóxico y genera adicción.

El uso dual (vapeo y cigarro convencional) se asoció con la progresión de Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC), bronquitis y disminución de la función pulmonar.



VAPEADORES

¡NETA SON TÓXICOS!

Propósito

Dar a conocer las características de los vapeadores o cigarrillos electrónicos, los daños irreversibles a la salud y los impactos negativos alrededor de su uso.

¿Qué es?

Los vapeadores (cigarrillos electrónicos o *e-cigs*) son dispositivos electrónicos que administran nicotina, sustancia psicoactiva estimulante y con un alto potencial adictivo. Estos dispositivos incluyen un cartucho desechable o recargable que es calentado para permitir la inhalación de un líquido compuesto por nicotina, formaldehído, propilenglicol, saborizantes y aromatizantes.

Existen dos tipos de dispositivos: los Sistemas Electrónicos de Administración de Nicotina (SEAN) y los que no contienen nicotina. Al usar estos dispositivos es difícil definir la dosis de nicotina que se consume en cada inhalación porque depende de la forma en que cada persona utilice el vapeador, lo cual vuelve esta práctica muy riesgosa.

Se tiene la creencia de que el uso de vapeadores no conlleva un grave riesgo para la salud porque el porcentaje de nicotina que introducen al cuerpo es menor. Sin embargo, las personas usuarias de vapeadores que padecen tabaquismo presentan un fenómeno “compensatorio”, es decir, aumentan el número de inhalaciones para recibir la dosis de nicotina a la que están acostumbradas.

La industria tabacalera desarrolló estos productos como auxiliares para dejar de fumar. Actualmente, no hay suficiente evidencia documentada que demuestre la efectividad de los vapeadores. Por el contrario, se ha reportado que estos productos generan dependencia rápidamente, por su sabor agradable y la baja percepción de riesgo. Además, estas empresas utilizan viejas prácticas de mercadotecnia dirigidas a adolescentes y personas jóvenes para engancharlas, sin reparar en las consecuencias.

Modo de consumo

Existe una amplia variedad de vapeadores. Los SEAN se comercializan en forma de cigarrillos,

Para conocer más

Comisión Federal para la Protección de Riesgos Sanitarios,
Ciencia COFEPRIS. Vapeadores: lo oculto, México, 2023,
<https://bit.ly/3mPBuFK>



cigarros, puritos, pipas o narguiles; otros tienen la forma de objetos del día a día como bolígrafos, lápices, USB y dispositivos cilíndricos o prismáticos.

La cantidad de nicotina que consume una persona a través de los SEAN depende de factores como la duración de la calada, la profundidad de la inhalación y la frecuencia de uso.

Efectos durante su consumo

El uso de vapeadores con o sin nicotina genera una percepción de relajación. Sin embargo, algunos daños relacionados son vómitos, mareos, irritación ocular, en boca y en nariz.

Efectos físicos

La mayoría de las personas que usan los SEAN regularmente son dependientes de la nicotina, la cual genera ligeros efectos estimulantes, aumento de la frecuencia cardíaca y de la presión arterial. En dosis altas y con un consumo prolongado puede ocasionar un infarto al corazón y la muerte.

Los SEAN también se han relacionado con algunas lesiones físicas,

como quemaduras por explosiones o mal funcionamiento de los productos o porque son manipulados equivocadamente. Sin embargo, la exposición accidental a concentraciones muy altas de nicotina a través del líquido del vapeador puede ser muy peligrosa e incluso provocar la muerte.

Los beneficios para la salud al detener el consumo de nicotina suministrada por medio de los vapeadores pueden percibirse en cuestión de horas o minutos. El abandono de la nicotina contribuye a modular la frecuencia cardíaca y la presión arterial el mismo día que se detiene su consumo. A los tres meses de dejar de vapear, la circulación y la función pulmonar mejoran y, en un plazo de nueve meses, disminuye la tos y la dificultad para respirar.

Vapear tiene graves implicaciones en la salud de las personas, sobre todo, en adolescentes y jóvenes, ya que el inicio en este consumo está asociado al uso de otros productos como tabaco y cannabis.

Las y los adolescentes y jóvenes integran la población de mayor



Ten presente que:

- Los aerosoles producidos al inhalar estos dispositivos contienen compuestos tóxicos y pueden ser cancerígenos.
- La popularidad de los SEAN está fuertemente asociada a motivos sociales y la búsqueda de aceptación en un grupo.
- Aún no hay suficiente evidencia documentada que demuestre la efectividad de los vapeadores para dejar de fumar.

riesgo de uso de estos dispositivos, debido a la atracción por la forma de inhalar de los vapeadores. Además, su utilización tiene una alta aceptación social, lo cual enmascara los verdaderos daños a la salud y el desarrollo de adicciones.

La nicotina consumida a través de estos productos representa daños para la salud de niñas, niños y adolescentes, ya que causa efectos nocivos en el desarrollo del cerebro. Las consecuencias a largo plazo son trastornos de aprendizaje y ansiedad.

Principales riesgos para la salud

El uso de vapeadores, con y sin nicotina, provoca lesiones en el tejido del sistema respiratorio, principalmente en las vías respiratorias altas. Asimismo, disminuye la cantidad de oxígeno en la respiración de personas que eran no fumadoras y vapearon.

El vapeo con consumo de nicotina está asociado a dolores abdominales, diarrea e infecciones en vías respiratorias altas. La exposición continua al sobrecalentamiento de los productos ocasiona heridas en la piel como quemaduras, dermatitis y lesiones en boca y garganta. Se ha documentado que el uso de vapeadores está relacionado a la presencia de características del síndrome metabólico, disminución de insulina en la sangre y fallas en el corazón.

El inicio de consumo de tabaco o nicotina en la adolescencia suele provocar dependencia de esta sustancia en años posteriores. Las y los adolescentes y jóvenes que inician el uso de vapeadores tienen una probabilidad entre dos y tres veces mayor de consumir regularmente cigarrillos convencionales que las personas que no lo hacen.

Entre adolescentes, principalmente estudiantes de secundaria, el uso de vapeadores alguna vez en la vida se correlacionó con una mayor probabilidad de consumo excesivo de alcohol. La edad es un factor de riesgo, ya que a menor edad de inicio en el vapeo, la probabilidad de consumir alcohol incrementa.

La asociación también se ha encontrado a la inversa, es decir, las y los adolescentes consumidores de alcohol son más susceptibles a convertirse en fumadores o vapeadores.

Consecuencias legales

Desde el 31 de mayo del 2022 se prohibió la comercialización de vapeadores, SEAN y cualquier dispositivo con usos similares en todo el país. De esta manera, la venta y adquisición de estos productos tendrá una sanción jurídica en cualquier estado de la república mexicana. Las multas van desde 150,000 hasta 300,000 pesos por su decomiso.

MITOS Y VERDADES DE LOS VAPEADORES

1

Los vapeadores causan menos daños a la salud que productos tradicionales de tabaco como el cigarro.

FALSO

Los compuestos presentes en los vapeadores como nicotina, formaldehído, propilenglicol, saborizantes y aromatizantes producen daños asociados a su combustión, como alteración en la oxigenación, dermatitis, quemaduras y lesiones en boca y garganta.

2

Vapear es un método efectivo para dejar de fumar.

FALSO

La persona aumenta el número de inhalaciones para recibir la dosis de nicotina deseada. Por lo tanto, los fumadores de tabaco tradicional aumentan la frecuencia y la duración de las inhalaciones.

3

Los vapeadores no generan adicción o dependencia.

FALSO

Existe evidencia de que estos productos generan dependencia rápidamente, por su sabor agradable y la baja percepción de riesgo que producen.

4

Los vapeadores son productos auxiliares en el tratamiento de tabaquismo.

FALSO

En un inicio, estos productos fueron desarrollados como auxiliares en el tratamiento del tabaquismo. Sin embargo, no hay evidencia documentada ni se ha demostrado científicamente la efectividad de los vapeadores para dejar de fumar.

5

Los vapeadores producen daños únicamente en la garganta.

FALSO

Los daños asociados al vapeo con nicotina afectan principalmente al sistema cardiovascular; incrementan la presión arterial, la frecuencia cardiaca y pueden desencadenar un paro cardiorespiratorio.

ACTIVIDAD SUGERIDA (10-15 MINUTOS)

Título

¿Alguna vez has visto un vapeador?

Nota: Se sugiere organizar con anticipación a las y los estudiantes, con la finalidad de preparar lo necesario para realizar la actividad y para que, posteriormente, socialicen los materiales resultado de la actividad en el periódico mural del plantel.

Objetivo

Identificar los efectos dañinos a la salud que genera el uso de vapeadores en las y los adolescentes y jóvenes.

Recursos

Revistas o periódicos, cartulina blanca, tijeras y pegamento blanco.

Inicio



2 minutos

La o el docente:

- Partirá de una pregunta detonadora y escuchará las respuestas de sus estudiantes.

¿Vapear es menos riesgoso que fumar un cigarro?

- Con base en la información de la guía, la o el docente informará de los principales daños a la salud ocasionados por los vapeadores.

Desarrollo



10 minutos

- Se conformarán equipos de cinco integrantes.

- Cada equipo buscará en las revistas o periódicos imágenes que puedan expresar los daños físicos o psicológicos del uso de vapeadores, las recortará y pegará en una cartulina.

Cierre



3 minutos

Cada equipo muestra su trabajo concluido, las imágenes que eligió y explica el porqué.

Cerrará con la frase:

“Vapeadores, ¡neta son tóxicos!”.

CANNABIS (MARIHUANA) ¡SÍ TE DAÑA!



Para tener en cuenta

La cannabis o marihuana es la sustancia ilegal de mayor uso a nivel mundial. Su consumo antes de los 15 años es un factor predictivo del abandono escolar y de la probabilidad de inicio en el consumo de otras sustancias.



CANNABIS (MARIHUANA)

¡SÍ TE DAÑA!

Propósito

Dar a conocer las características, los efectos, los impactos negativos y los daños irreversibles a la salud asociados al consumo de cannabis.

¿Qué es?

La cannabis es una planta que contiene sustancias llamadas cannabinoides con propiedades que modifican el comportamiento y alteran la percepción del entorno. Esta planta contiene al menos 750 compuestos químicos y unos 104 cannabinoides diferentes.

Los principales cannabinoides presentes en esta planta son el 9-tetrahidrocannabinol (THC), el cannabidiol (CBD) y el cannabinal (CBN). El THC es el compuesto responsable de los efectos psicoactivos; el CBD es un compuesto no psicoactivo con algunas propiedades terapéuticas; suele emplearse como analgésico bajo supervisión médica.



Para conocer más

Comisión Nacional contra las Adicciones, *Consideraciones técnicas sobre la cannabis*, México, 2019, <https://cutt.ly/280G5Dz>

A nivel mundial, la cannabis es la sustancia ilegal de mayor uso con 209 millones de personas consumidoras. En lo que respecta a los problemas de salud asociados a su consumo, aproximadamente, 13.1 millones de personas presentan trastornos.

El consumo de cannabis antes de los 15 años es un factor predictivo del abandono escolar temprano y de predisposición al consumo de otras drogas ilícitas.

Las personas que se inician en el consumo de cannabis tienen mayor probabilidad de usar otras sustancias. Existen dos factores que influyen en esto:

1. Los espacios para adquirir cannabis son los mismos donde se comercializan otras sustancias ilegales, lo que facilita el acceso a éstas.
2. Los efectos psicológicos del consumo de cannabis aumentan el interés de las personas jóvenes por otras sustancias.

De igual manera, existen factores psicoemocionales como baja autoestima, autocontrol insuficiente y escaso desarrollo de habilidades para la vida que inciden en la transición del consumo esporádico a una dependencia o adicción.

Modo de consumo

La forma habitual de consumo de la cannabis es por vía oral, ingerida o fumada, siendo esta última la forma más extendida.

Sin embargo, cada vez es más popular consumir cannabis mediante vaporizadores y en extractos de alta pureza de THC. Aunque la afirmación de una mayor seguridad en su consumo por esta vía no tiene suficiente evidencia científica.

Efectos físicos

Los efectos físicos que se pueden experimentar son un ligero aceleramiento del ritmo cardíaco, dilatación de los vasos sanguíneos, enrojecimiento de los ojos, aumento del apetito y sequedad en la boca, así como mareo y pérdida de la coordinación.

Efectos psicológicos

Suele presentarse una sensación de relajación o euforia, fatiga, disminución de la concentración, alteración de los sentidos y de la percepción del tiempo, alteraciones en el tiempo de respuesta, en la atención y en la capacidad de toma de decisiones.

Consecuencias no deseadas

El consumo habitual de cannabis puede generar un estado de apatía y falta de motivación para realizar tareas. Además, las personas usuarias pueden experimentar un estado depresivo, que ocasiona falta de interés o satisfacción.

También pueden experimentarse episodios de ansiedad y paranoia al consumir cannabis, aun en bajas dosis. Asimismo, se pueden desencadenar desórdenes mentales latentes como psicosis o esquizofrenia en personas con predisposición genética.

Las alteraciones de procesos mentales como la disminución de la concentración y la falla de la memoria a corto plazo son consecuencias no deseadas que ocurren en cada consumo.

Uno de los efectos no deseados más comunes es la abrupta disminución de la presión arterial. Por ello, la persona siente un malestar generalizado que se agudiza con náuseas, mareos, vómito, piel pálida, ansiedad y una profunda desorientación.

Efectos después de su consumo

La cannabis provoca un síndrome de abstinencia caracterizado por síntomas físicos como mareos, dolor de cabeza, dolor de extremidades, temblores, sudoración, temperatura corporal elevada y escalofríos. Asimismo, los síntomas psicológicos pueden ser intensos y manifestarse como trastorno del sueño, irritabilidad, depresión, inquietud, ansiedad, agresividad y un fuerte deseo de consumir nuevamente.

Principales daños irreversibles a la salud

Los trastornos en la salud causados por el consumo de cannabis inician con el desarrollo de una dependencia o adicción, caracterizada por la pérdida de control en el consumo y la aparición del síndrome de abstinencia.

A corto plazo, las consecuencias que pueden ocasionar la muerte son brotes psicóticos, conductas suicidas, accidentes cerebrovasculares o paros cardíacos.

Uno de los mayores riesgos asociados a los efectos iniciales es la autolesión. La intensa percepción de alteración del entorno y la modificación del comportamiento son factores que provocan lesiones físicas entre las personas consumidoras.

A largo plazo, se presentan las siguientes consecuencias irreversibles: alteraciones de la conducta y trastornos de la salud mental, como psicosis, depresión, ansiedad y conducta suicida; afecciones cardiovasculares, Enfermedad

Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC) y cánceres del aparato respiratorio.

Consecuencias legales

En los últimos años, se han modificado algunas leyes y reglamentos con relación al uso de cannabis que han generado una percepción equivocada sobre la permisibilidad de su consumo. Dos de los cambios más importantes son la comercialización legal de algunos productos medicinales elaborados con CBD y la investigación bajo criterios controlados. Sin embargo, el consumo de cannabis fumada, o de cualquier derivado, de manera recreativa, individual o colectiva, en espacios privados o públicos, sigue estando prohibido en todo el país.

Si bien existen criterios normativos para la portación de 5 a 25 gramos de cannabis, su comercialización, venta y adquisición no han sido reguladas. Por lo tanto, las sanciones legales se considerarán como delito de narcomenudeo con multas de hasta 70,000 pesos y cuatro años en prisión.



Ten presente que:

- El consumo de cannabis antes de los 15 años es un factor predictivo del abandono escolar temprano y predispone al consumo de otras drogas.
- El consumo habitual de cannabis genera un estado de apatía, falta de motivación, de interés y de satisfacción.
- Su consumo prolongado puede producir psicosis, depresión, ansiedad, enfermedades cardiovasculares y cánceres del aparato respiratorio.

MITOS Y VERDADES DE LA CANNABIS

1

Los efectos de la marihuana sólo son de relajación y ataques de risa.

FALSO

Desde la primera vez que se consume cannabis se presentan fallas en la coordinación motora, ansiedad, sensación de que el tiempo transcurre lentamente y poca capacidad de toma de decisiones.

2

Los productos electrónicos para consumir extractos de cannabis son menos dañinos que fumarla.

FALSO

Al igual que los vapeadores de nicotina, esta afirmación carece de suficiente evidencia científica. Por el contrario, se tienen identificados daños específicos por el uso de estos productos.

3

La marihuana, por ser natural, no genera daños al organismo.

FALSO

Episodios de ansiedad y paranoia son recurrentes al consumir cannabis, aun en bajas dosis. Asimismo, trastornos mentales como psicosis o esquizofrenia pueden desencadenarse en personas con predisposición genética.

4

Actualmente, las y los jóvenes tienen la percepción de que los riesgos del consumo de cannabis son pocos.

VERDADERO

La falta de evidencia sobre la muerte por sobredosis de cannabis, así como los cambios normativos en la regulación y legalización de su consumo han generado —sobre todo en adolescentes y jóvenes— una percepción poco objetiva de los riesgos y daños irreversibles que ocasiona.

5

El consumo de cannabis en personas menores de edad puede causar problemas a su salud y a su entorno.

VERDADERO

El consumo de cannabis antes de los 15 años es un factor para el desarrollo de una dependencia psicológica con efectos como irritabilidad, inquietud, ansiedad, depresión, agresividad, pérdida de apetito, trastornos del sueño e impactos sociales como el abandono escolar.

ACTIVIDAD SUGERIDA (10-15 MINUTOS)

Título

Lluvia de ideas

Objetivo

Promover la reflexión en las y los estudiantes sobre el daño que provoca a su salud el consumo cannabis.

Recursos

Pizarrón, gis, marcadores y borrador.

Inicio

 2 minutos

La o el docente:

- Informará a las y los estudiantes sobre el tema del cual se hablará, la dinámica a realizar y su duración.
- Partirá de algunas preguntas detonadoras. Situación sugerida:

Un grupo de compañeras y compañeros te invitan a probar por primera vez marihuana.

¿Aceptas o rechazas la invitación?

¿Conoces las consecuencias?

Desarrollo

 5 minutos

- Cada idea debe ser anotada en el pizarrón. Y cada estudiante también las escribirá en su cuaderno.
- Durante la lluvia de ideas la o el docente propiciará la participación en un ambiente cordial y de respeto.

Cierre

 8 minutos

A partir de la información de la guía y de las ideas escritas en el pizarrón, la o el docente orientará la reflexión sobre los daños físicos y psicológicos, así como las consecuencias sociales que puede tener el probar marihuana por primera vez.

Cerrará con la frase:

“Cannabis o marihuana, ¡sí te daña!”.

TABACO. ¡TE AFECTA A TI Y A TODOS!



Para tener en cuenta

El consumo de nicotina afecta el aprendizaje, se asocia a episodios de ansiedad, depresión, disminución del sueño y aumento de la vigilia.



TABACO

¡TE AFECTA A TI Y A TODOS!

Propósito

Dar a conocer las características del tabaco, los daños irreversibles a la salud y los impactos negativos alrededor de su consumo.

¿Qué es?

La nicotina es la sustancia que se extrae de las hojas del arbusto del tabaco. Genera efectos estimulantes y tiene un alto nivel adictivo. Se comercializa en diversas presentaciones.

El consumo de nicotina altera la zona del cerebro responsable de modular los procesos de motivación, aprendizaje y ejecución. Además, este consumo se asocia con trastornos de salud mental como episodios de ansiedad, síntomas depresivos, disminución del sueño y aumento de la vigilia.

En los últimos años el tabaquismo ha llegado a considerarse una pandemia y es un importante desafío para la salud pública global. A nivel mundial, más de ocho millones de personas mueren al año a causa de los daños provocados por el tabaco; de dichas muertes, 1.2 millo-

nes están asociadas a la exposición al humo de segunda mano.

Efectos

El consumo de nicotina puede producir sensación de relajación y de estimulación. Sin embargo, el síndrome de abstinencia y el deseo de consumir nuevamente se manifiestan al poco tiempo de iniciar su consumo.

Algunos de los síntomas del síndrome de abstinencia son ataques de ansiedad y episodios de depresión, somnolencia y problemas para dormir. Además se presenta tensión, inquietud o frustración, dolores de cabeza, dificultad para concentrarse, incremento del apetito y aumento de peso.

Principales daños irreversibles a la salud

Enfermedad Pulmonar Obstruc-tiva Crónica (EPOC), neumonías, distintos tipos de cáncer, entre ellos, el de pulmón; algunas enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares y enfermedades neurodegenerativas. Las muertes asociadas al tabaquismo

Para conocer más

Organización Mundial de la Salud, *Informe OMS sobre la epidemia mundial de tabaquismo, 2021: abordar los productos nuevos y emergentes*, Ginebra, 2021, <https://bit.ly/3LdK5wg>



son consecuencia de dichas enfermedades.

En relación con los problemas físicos, el consumo de tabaco se asocia con disfunción eréctil y alteración en la producción de espermatozoides en hombres. En mujeres se reportan alteraciones fisiológicas que pueden ocasionar abortos espontáneos y partos prematuros. Por último, se han detectado alteraciones en el Sistema Nervioso Central, específicamente en el funcionamiento e interacción de diferentes regiones del cerebro a causa de la nicotina.

Daños del humo de segunda mano

El humo ajeno, de segunda mano o secundario es producido por personas fumadoras y es respirado por quienes están alrededor. No existe una forma segura de exposición al humo ajeno. Incluso un breve tiempo puede causar daños, como irritación ocular, mareos o náuseas. Por otra parte, la exposi-

ción repetida o habitual al humo ajeno puede provocar enfermedades cardiovasculares, respiratorias graves y cáncer.

Las personas no fumadoras que conviven con personas consumidoras de productos de tabaco corren un mayor riesgo de padecer ese tipo de enfermedades y de morir prematuramente. Las y los lactantes y niños son especialmente susceptibles a padecer enfermedades del sistema respiratorio, del oído medio, hasta síndrome de muerte súbita.

Consecuencias legales

En 2023, el control de tabaco, principalmente de cigarrillos, se ha fortalecido. Las nuevas leyes multan con más de 300,000 pesos la venta a menores de edad en cualquier tipo de establecimiento o sueltos. Además, se ha prohibido la publicidad y exhibición de cigarrillos en todas las tiendas de conveniencia.

¡EL TABACO PRODUCE ENFERMEDADES MORTALES!



Ten presente que:

- El consumo de nicotina afecta el aprendizaje; se asocia a episodios de ansiedad, depresión y disminución del sueño.
- Las principales enfermedades asociadas al consumo de tabaco son la EPOC, las cardiovasculares, neumonías, accidentes cerebrovasculares, cáncer y enfermedades neurodegenerativas.
- Las personas no fumadoras que inhalan humo ajeno corren un mayor riesgo de padecer ese tipo de enfermedades y de morir prematuramente.

MITOS Y VERDADES DEL TABACO

1

Fumar productos de tabaco con nicotina genera dependencia o adicción en poco tiempo.

VERDADERO

El consumo de nicotina puede producir sensación de relajación y de estimulación. Sin embargo, el síndrome de abstinencia y el deseo de consumir nuevamente se manifiestan al poco tiempo de iniciar su consumo.

2

Fumar tabaco sólo produce problemas respiratorios.

FALSO

Las principales enfermedades asociadas al consumo de tabaco son la EPOC, además de algunas enfermedades cardíacas, neumonías, accidentes cerebrovasculares y cáncer de pulmón.

3

El humo de segunda mano es muy dañino para las personas que lo respiran.

VERDADERO

Las personas que respiran humo de segunda mano tienen una mayor probabilidad de padecer enfermedades cardiovasculares o cáncer, así como riesgo de morir prematuramente.

4

La primera exposición al tabaco no genera ningún problema.

FALSO

Desde la primera ocasión que se fuma tabaco o se tiene una exposición al humo de segunda mano existen riesgos a la salud, como irritación ocular, mareos o náuseas.

5

Además del cáncer, fumar tabaco provoca daños en otras partes del cuerpo.

VERDADERO

El consumo de nicotina altera los procesos de motivación y aprendizaje. Además, se asocia con episodios de ansiedad, síntomas depresivos, disminución del sueño y aumento de la vigilia.

ACTIVIDAD SUGERIDA (10-15 MINUTOS)

Título

Dramatizando el consumo de tabaco

Nota: Se sugiere preparar con anticipación los diálogos de las y los estudiantes que vayan a participar en la dramatización, con la finalidad de que ésta resulte más fluida. Es importante que las y los estudiantes que participen entiendan y estén de acuerdo con la situación a representar.

Objetivo

Reflexionar sobre el daño que provoca el tabaco en la salud de quien lo consume y de quienes le rodean.

Recursos

Espacio físico para llevar a cabo la representación.

Inicio



3 minutos

La o el docente:

- Informará a las y los estudiantes sobre el tema del cual se hablará, la dinámica a realizar y su duración.
- Partirá de una situación real o ficticia. Situación sugerida:

El hijo mayor de la familia, quien tiene 18 años, fuma alrededor de tres cigarros al día y no le importa si en el lugar hay más personas que puedan respirar el humo de segunda mano.

Personajes:

Mamá (regaña al hermano mayor por fumar, le dice que le va a hacer daño).

Hermano mayor (no hace caso a los regaños y tosiendo, en forma de burla, echa el humo a la cara de la hermana menor).

Hermana menor (se ríe y respira el humo; pasado el tiempo, toda la familia tose y tiene dificultades para respirar).

Desarrollo



4 minutos

- a) Las actrices y los actores serán voluntarios.
- b) El público no debe intervenir. Sólo deberá tomar notas sobre la situación representada.

Cierre



8 minutos

A partir de la información de la guía, la o el docente orientará la reflexión del grupo sobre la situación dramatizada. Las actrices y el actor serán los primeros en compartir sus impresiones, para motivar la participación sobre si lo escenificado puede ser una situación real y si están conscientes de que fumar tabaco afecta a todos.

Cerrará con la frase:

“Tabaco, ¡te afecta a ti y a todos!”.

ALCOHOL. ¡CUÍDATE, NO INICIES!



Para tener en cuenta

La sobredosis por el consumo de grandes cantidades de alcohol puede causar la muerte. Esta intoxicación se manifiesta con la disminución de las funciones vitales, principalmente, la respiración y la frecuencia cardiaca. Además, una persona que se encuentra altamente intoxicada por alcohol es propensa a sufrir accidentes o ejercer violencia grave.



ALCOHOL

¡CUÍDATE, NO INICIES!

Propósito

Dar a conocer las características de las bebidas alcohólicas, los daños más importantes a la salud y los impactos negativos alrededor de su consumo.

¿Qué es?

El alcohol es una droga que tiene la capacidad de producir sedación. Los efectos de su consumo inician de forma leve, con desinhibición y euforia. El aumento en la cantidad ingerida provoca mareo, descoordinación, vómito, desequilibrio, dificultad para hablar y confusión. Una ingesta desmedida puede inducir depresión grave del sistema nervioso e, incluso, la muerte. Además, beber alcohol causa adicción.

El consumo de bebidas alcohólicas en la adolescencia puede afectar el desarrollo del cerebro, la capacidad de construir relaciones saludables y altera el estilo de vida. Asimismo, este consumo puede disminuir el rendimiento escolar y, por la desinhibición que causa, puede acercar a las y los adolescentes a comportamientos sexuales de riesgo.

Por otra parte, la exposición a la publicidad de bebidas alcohólicas reduce la edad de inicio en su consumo y aumenta la probabilidad de tomarlas de forma regular. Ingerir bebidas alcohólicas antes de los 15 años incrementa los riesgos a la salud y la probabilidad de desarrollar dependencia del alcohol u otras drogas en los siguientes años.

Existen diversos aspectos en el consumo de alcohol que incrementan su impacto negativo en la salud, por ejemplo: el tiempo consumiendo, el patrón de consumo (días de consumo al mes y el número de copas por ocasión), beber hasta la embriaguez, la calidad de las bebidas ingeridas, así como su pureza (si el alcohol es adulterado con sustancias nocivas, como el metanol, se vuelve mucho más peligroso).

Cómo se consume y en qué formas

El alcohol es la droga legal más consumida en el mundo. Se estima que existen 2,400 millones de personas que lo consumen. Las bebidas alcohólicas se ingieren

Para conocer más

Comisión Nacional contra las Adicciones, *Conoce sobre alcohol y algo más...*, México, 2020, <https://bit.ly/3zbZdTT>



por vía oral y se producen de dos maneras:

- Por fermentación: contienen entre 3 y 15 grados de alcohol. Algunos ejemplos son el vino, la cerveza y el pulque.
- Por destilación: se trata de líquidos conocidos como aguardientes o licores, los cuales contienen porcentajes de alcohol que varían entre los 20 y los 80 grados. Los más conocidos son ron, tequila, mezcal, vodka, *whisky* y *brandy*.

Efectos durante su consumo

Los efectos dependen de la cantidad de alcohol que una persona haya ingerido, a continuación se presenta un breve resumen:

- En bajas cantidades: socialización, desinhibición, disminución de la atención.
- En cantidad media: inestabilidad emocional, se alarga el tiempo de reacción, mareo, desorientación, estado de confusión.

- En altas cantidades: somnolencia, vómito, pérdida del control de esfínteres, descoordinación, adormecimiento del cuerpo.
- Intoxicación grave: estado de inconsciencia, hipotermia, falta de reflejos, coma, posible muerte por paro respiratorio.

Consecuencias irreversibles para la salud

El alcohol es un factor de riesgo asociado a más de 200 trastornos de salud física y mental, como enfermedades cardiovasculares, problemas del hígado, algunos tipos de cáncer y accidentes con desenlaces fatales (de tránsito o riñas).

Por su parte, el inicio en el consumo de alcohol durante la adolescencia puede estar asociado a trastornos de salud mental, como depresión y ansiedad. De igual forma, el consumo de bebidas alcohólicas por personas jóvenes está vinculado con intentos de suicidio y muerte por esta causa.



Ten presente que:

- El consumo de bebidas alcohólicas antes de los 15 años aumenta los riesgos en la salud y la probabilidad de desarrollar una dependencia del alcohol y otras drogas.
- Beber alcohol de forma excesiva afecta la atención y la concentración en actividades diarias, incluidas las laborales y las escolares; además reduce la capacidad de aprendizaje.
- Una intoxicación grave por alcohol puede causar inconsciencia, hipotermia, falta de reflejos, coma y posible muerte por paro respiratorio.

El consumo de bebidas alcohólicas puede causar dolores de cabeza y migrañas durante y después de su consumo. Durante la resaca se manifiesta esta consecuencia no deseada. Asimismo, trastornos del sueño pueden aparecer desde la primera vez que se toma y durante el consumo frecuente.

Otras consecuencias son las alteraciones en la atención y concentración para realizar las actividades diarias, laborales o escolares. Así como la dificultad para controlar impulsos, alteraciones del juicio o dificultad en la toma de decisiones, y déficit en el aprendizaje.

Una de las consecuencias negativas más características del consumo excesivo de bebidas alcohólicas es la pérdida de la memoria de corto plazo, es decir, la falta de recuerdos de las situaciones ocurridas bajo los efectos del alcohol.

Consecuencias legales

El Gobierno de México ha buscado prevenir la venta de alcohol a menores de edad. Actualmente, quien venda bebidas alcohólicas a menores enfrenta el riesgo de pasar de tres a seis años en prisión, y multas de hasta 350,000 pesos.



MITOS Y VERDADES SOBRE ALCOHOL

1

Beber bebidas alcohólicas produce la muerte.

VERDADERO

El alcohol en bajas dosis produce sedación leve, mareos y descoordinación. En dosis medias y altas, el alcohol puede provocar depresión grave del sistema nervioso y muerte.

2

Cuando se toma mucho alcohol se tienen "lagunas mentales".

VERDADERO

La pérdida de memoria de corto plazo o "las lagunas mentales" son falta de recuerdos de situaciones ocurridas bajo los efectos del alcohol.

3

Beber alcohol en la adolescencia no te afecta en la edad adulta.

FALSO

El consumo de bebidas alcohólicas antes de los 15 años aumenta la probabilidad de sufrir problemas a la salud, desarrollar dependencia del alcohol u otras drogas en los siguientes años.

4

Si una persona "aguanta mucho" tomando alcohol no llega a una sobredosis.

FALSO

La sobredosis por alcohol es real y se produce por el consumo excesivo de bebidas alcohólicas; disminuye funciones vitales como la respiración y la frecuencia cardíaca y puede causar la muerte.

5

La dependencia al alcohol puede ocasionar problemas graves a la salud mental.

VERDADERO

Trastornos de salud mental, como depresión y ansiedad, pueden estar asociados al inicio de consumo de alcohol en la adolescencia. Además, el abuso del alcohol está vinculado con intentos de suicidio y la muerte por esta causa en personas jóvenes.

ACTIVIDAD SUGERIDA (10-15 MINUTOS)

Título

Un caso... ¿ficticio?

Objetivo

Reflexionar sobre los efectos del alcohol y las situaciones de riesgo a las que las y los adolescentes y jóvenes se pueden exponer al consumirlo.

Recursos

Presentar el caso por escrito.

Inicio



3 minutos

La o el docente:

- Informará a las y los estudiantes sobre el tema del cual se hablará y la dinámica a realizar y su duración.
- Partirá de una situación real o ficticia. Situación sugerida:

Araceli, estudiante de secundaria, acudió a una fiesta. Quería llamar la atención del chico que le gustaba y decidió tomar alcohol para demostrar que era divertida y, así, él se fijara en ella.

Tomó una cerveza. Al principio todo era divertido y se reía mucho. Más tarde, alguien le invitó un vaso con tequila y ella lo tomó. Después de eso no recuerda qué pasó: despertó en su casa, pero no sabe cómo llegó ni quién la llevó.

El lunes siguiente en la escuela escucha murmullos, pero cuando ella se acerca todos se callan y se alejan. Araceli se siente incómoda y le pregunta a Martha, su mejor amiga, quien estuvo también en la fiesta, pero Martha tampoco le quiere decir.

Desarrollo



10 minutos

Después de leer el caso, la o el docente realizará preguntas orientando la reflexión. Sugerencia de preguntas detonadoras:

¿Qué habrá pasado en la fiesta?

¿A qué riesgos se expuso Araceli?

¿Crees que Araceli hubiera evitado esa situación si no hubiera tomado alcohol?

¿Cómo habrá terminado la historia?

Cierre



2 minutos

El o la docente cerrará con la reflexión de que los efectos del alcohol provocan que las y los estudiantes se pongan en situaciones de riesgo, además de dañar su salud física y emocional.

Cerrará con la frase:

“Alcohol, ¡cuídate, no inicies!”.

BENZODIACEPINAS. ¡NO SON UN JUEGO!



Para tener en cuenta

La combinación de benzodiazepinas con otras sustancias que deprimen el Sistema Nervioso Central, como alcohol, cannabis, solventes, heroína y fentanilo puede producir un efecto de sedación muy potente, que incrementa el riesgo de sufrir un paro respiratorio y la muerte. Estas mezclas han sido asociadas con diferentes tipos de delitos, principalmente, el abuso sexual.



BENZODIACEPINAS

¡NO SON UN JUEGO!

Propósito

Dar a conocer las características de las benzodiazepinas, los daños a la salud y los impactos negativos alrededor de su consumo.

¿Qué es?

Las benzodiazepinas son uno de los grupos de medicamentos más usados a nivel mundial por sus efectos depresores y moduladores del Sistema Nervioso Central. Bajo prescripción médica son altamente utilizados en el tratamiento de la ansiedad y para el trastorno del sueño. También son recetados como anticonvulsivos, ansiolíticos y relajantes musculares.

Sin embargo, el tratamiento médico con benzodiazepinas suele administrarse por un corto periodo y en dosis bajas debido a su alto potencial adictivo. Con el uso prolongado se puede desarrollar tolerancia, síndrome de abstinencia y otras consecuencias no deseadas.

Por lo tanto, su venta es únicamente bajo prescripción médica con receta controlada y a personas mayores de edad.

Las benzodiazepinas más conocidas son el clonazepam, diazepam y el alprazolam. Las unidades de emergencia hospitalaria han reportado intoxicaciones por su uso indebido en personas menores de edad y en adultas.

Efectos durante su consumo

El principal efecto de las benzodiazepinas es la sedación que en muchas ocasiones genera somnolencia, mareo y vértigo. Asimismo, pueden ocasionar confusión y pérdida temporal del juicio, de la conciencia y desmayos.

Todos estos efectos pueden ser controlados si están acompañados de un seguimiento o vigilancia médica para el tratamiento de enfermedades de salud mental como ansiedad, depresión o psicosis.

Consecuencias irreversibles para la salud

El uso no supervisado de las benzodiazepinas puede generar dependencia. En grandes cantidades o por periodos prolongados, el abuso de esta sustancia puede

Para conocer más

UNODC, *Global SMART Update, El uso de benzodiazepinas con fines no médicos: ¿Una amenaza para la salud pública?*, vol. 18, 2017, <https://bit.ly/2L806Dr>



causar daños a las funciones motoras, hipotensión, depresión respiratoria, coma y la muerte.

Los numerosos casos de muertes asociadas al consumo de benzodiazepinas ocurren fuera de un tratamiento médico y porque, normalmente, se les mezcla con otras sustancias como alcohol, estimulantes u opioides.

El consumo de benzodiazepinas tiene efectos no deseados como arritmia del corazón, hiperventilación y convulsiones. Los síntomas del síndrome de abstinencia ocasionados por detener abruptamente su consumo pueden ser ataques de ansiedad y depresión, dolores de cuerpo, mareos y escalofríos.

El consumo de estas sustancias de uso médico también tienen un impacto a largo plazo, principalmente en la modificación de la conducta de las personas. Los

daños que las benzodiazepinas como el clonazepam o diazepam pueden ocasionar son pérdida de la visión, disminución en la capacidad y agilidad del pensamiento, alteración en la memoria y en la concentración, así como dificultad para hablar. Estas consecuencias mencionadas pueden producirse a cualquier edad y pueden llegar a ser irreversibles.

La ingesta de benzodiazepinas puede acarrear problemas educativos, laborales, familiares y con amistades, autoexclusión social e intentos de suicidio.

Consecuencias legales

Desde hace más de quince años, las leyes mexicanas castigan con una pena de hasta cinco años de cárcel y 150,000 pesos a las personas que suministren o comercialicen sin recetas cualquier tipo de medicamento. Incluso al regalarlos se está incurriendo en un delito.



Ten presente que:

- La ingesta de benzodiazepinas sin supervisión médica puede inducir daños a las funciones motoras, hipotensión, depresión respiratoria, coma y muerte.
- La combinación de benzodiazepinas con otras sustancias produce un efecto de sedación tan potente que puede ocasionar un paro respiratorio y la muerte.
- El consumo de esta sustancia afecta la capacidad de procesamiento de información (agilidad mental), altera la memoria y la concentración, y dificulta el habla.

MITOS Y VERDADES DE LAS BENZODIACEPINAS

1 Las benzodiazepinas, como el clonazepam, se pueden comprar libremente en la farmacia.

FALSO

Su venta es únicamente bajo prescripción médica, con receta y a mayores de edad para el tratamiento de algunas enfermedades mentales.

2 Cualquier persona puede consumir benzodiazepinas para dormir mejor.

FALSO

Las benzodiazepinas pueden ser utilizadas en el tratamiento para el trastorno del sueño únicamente bajo prescripción y vigilancia médicas.

3 Una persona que esté bajo un tratamiento médico con benzodiazepinas puede beber alcohol.

FALSO

La combinación de benzodiazepinas con otras sustancias como alcohol, cannabis o fentanilo produce efectos de sedación muy potentes que pueden ocasionar un paro respiratorio y la muerte.

4 El uso de benzodiazepinas no médico puede generar una fuerte adicción.

VERDADERO

El uso no supervisado de benzodiazepinas puede generar dependencia. Por lo tanto, su uso en tratamiento médico es por poco tiempo y en bajas dosis.

5 La mezcla de benzodiazepinas con otras sustancias se asocia a diversos delitos.

VERDADERO

El uso indebido de benzodiazepinas con otras sustancias ha sido asociado con diferentes tipos de delitos, principalmente, al abuso sexual.

ACTIVIDAD SUGERIDA (10-15 MINUTOS)

Título

Juguemos a falso o verdadero

Objetivo

Dar a conocer a las y los estudiantes los daños que causan a la salud las benzodiacepinas.

Recursos

Pizarrón, gis, marcadores y borrador.

Inicio

La o el docente informará a las y los estudiantes sobre el tema del cual se hablará, la dinámica a realizar y su duración.



2 minutos

Desarrollo

La o el docente leerá las siguientes aseveraciones. Pedirá que levanten la mano quienes consideren que la aseveración es verdadera. Contará y anotará el número de manos levantadas en el pizarrón. Posteriormente, repetirá la dinámica con quienes consideren que la aseveración es mito.



9 minutos

| Aseveración | Número de manos levantadas | |
|--|----------------------------|------------|
| | Falsos | Verdaderos |
| Las benzodiacepinas, como el clonazepam, se pueden comprar libremente en la farmacia. | | |
| Cualquier persona puede consumir benzodiacepinas para dormir mejor. | | |
| Una persona que está bajo un tratamiento médico con benzodiacepinas puede beber alcohol. | | |
| El uso de benzodiacepinas, sin prescripción médica, puede generar una fuerte adicción. | | |
| La mezcla de benzodiacepinas con otras sustancias se asocia a diversos delitos. | | |

Cierre



3 minutos

Al finalizar la o el docente aclarará cuáles aseveraciones son falsas y cuáles son verdaderas, y explicará por qué; hará énfasis en que el uso de benzodiazepinas no es un juego y pone en riesgo su salud.

Cerrará con la frase:

“Benzodiazepinas, ¡no son un juego!”.



GLOSARIO

Adicción o dependencia: conjunto de fenómenos físicos, mentales y del comportamiento desarrollado por el consumo reiterado de sustancias; se caracteriza por el fuerte deseo de consumir y dificultades para controlar este deseo, a pesar de las consecuencias negativas. Una persona adicta suele dar prioridad al consumo por encima de otras actividades y obligaciones, además desarrolla tolerancia y síndrome de abstinencia.

Analgésico: medicamento que se usa para aliviar el dolor.

Ansiolítico: medicamento utilizado para tratar la ansiedad, actúa sobre el Sistema Nervioso Central para reducir la actividad neuronal y producir efectos calmantes y relajantes.

Anticonvulsivos: medicamento usado para prevenir o tratar las convulsiones o ataques epilépticos.

Autolesión: cualquier comportamiento que una persona realiza con el objetivo de dañarse físicamente.

Cannabinoides: grupo de sustancias químicas que se encuentran en la planta de cannabis y que pueden afectar el cerebro y el cuerpo.

Cocaína: alcaloide que se obtiene de las hojas de la coca. Es un potente estimulante del Sistema Nervioso Central empleado con fines no médicos para producir euforia o insomnio.

Coma (estado de): estado de inconsciencia profunda en el que una persona no responde a estímulos externos.

Droga o sustancia psicoactiva: toda sustancia (natural, semisintética o sintética) que, introducida en el organismo por cualquier vía, es capaz de alterar el funcionamiento normal del Sistema Nervioso Central.

Dosis: es la cantidad específica de una sustancia, como un medicamento o una droga, que se toma en un periodo determinado.

Enfermedades neurodegenerativas: son aquellas que afectan al sistema nervioso y que pueden llevar a la pérdida de funciones cerebrales y neurológicas. Ejemplos de estas enfermedades son el Alzheimer y el Parkinson.

Esquizofrenia: es un trastorno mental que afecta la forma en que una persona piensa, siente y se comporta. Los síntomas de la esquizofrenia incluyen alucinaciones, delirios y pensamientos confusos.

Formaldehído: sustancia química incolora y con olor fuerte, usada comúnmente en la fabricación de plásticos, adhesivos, revestimientos y materiales de construcción.

Hipotensión: condición en la que la presión arterial es anormalmente baja. Puede causar mareos, desmayos, debilidad y fatiga.

Hipotermia: condición en la que la temperatura corporal disminuye por debajo de lo normal.

LSD (dietilamida del ácido lisérgico): droga alucinógena que altera la percepción, el estado de ánimo y el pensamiento. Puede causar experiencias aterradoras y potencialmente peligrosas; aumenta la probabilidad de tener comportamientos arriesgados.

Memoria de corto plazo: capacidad de recordar información por un corto periodo de tiempo, generalmente de unos pocos segundos a unos pocos minutos.

Metanol: sustancia química tóxica que se encuentra en algunos tipos de alcohol, como el metílico. La ingesta de metanol puede provocar graves problemas de salud, incluida la ceguera y el daño al hígado.

Narguiles: también conocidos como pipas de agua o *hookahs*, son dispositivos utilizados para fumar tabaco mezclado con saborizantes y otros aditivos.

Nicotina: alcaloide que constituye la principal sustancia psicoactiva del tabaco; tiene efectos estimulantes y relajantes.

Opiáceos: subconjunto de opioides integrado por los diversos productos derivados de la planta de adormidera, incluidos el opio, la morfina y la heroína.

Opioides: término aplicado a los opiáceos y a sus análogos sintéticos.

Propilenglicol: aditivo alimentario usado como solvente, humectante y emulsionante. También se utiliza en algunos líquidos para vapear.

Psicosis: trastorno mental en el que la persona pierde el contacto con la realidad y tiene dificultad para distinguir lo que es real de lo que no lo es. Puede incluir delirios, alucinaciones, pensamiento desordenado y comportamientos extraños.

Psicosis anfetamínica: trastorno caracterizado por delirios paranoides, con frecuencia acompañados de alucinaciones auditivas o táctiles que aparecen durante el consumo repetido de dosis moderadas o altas de metanfetamina, o poco tiempo después.

Resaca: se produce después de consumir alcohol en exceso. Los síntomas pueden incluir dolor de cabeza, náuseas, mareos, fatiga y sequedad de la boca.

Sedante: sustancia que disminuye la actividad del Sistema Nervioso Central y puede causar somnolencia, relajación muscular y reducción de la ansiedad.

Síndrome de abstinencia (abstinencia): conjunto de síntomas que aparecen al suspender o reducir el consumo de una droga de la que se ha hecho uso de forma repetida, comúnmente, durante un periodo prolongado o en dosis altas.

Síndrome de muerte súbita: síndrome producido cuando una persona muere inesperadamente sin una causa aparente. En algunos casos, se ha relacionado con el uso de drogas y sustancias ilegales.

Síndrome metabólico: conjunto de afecciones médicas, incluidos presión arterial alta, niveles elevados de azúcar en la sangre, exceso de grasa alrededor de la cintura y niveles anormales de colesterol.

Sistema Nervioso Central (SNC): parte del sistema nervioso; incluye el cerebro y la médula espinal. Controla las funciones corporales y mentales, y es afectado por el consumo de drogas.

Somnolencia: sensación excesiva de sueño que puede llevar a la persona a tener dificultades para mantenerse despierta y alerta. La somnolencia puede ser un efecto secundario de ciertas drogas y medicamentos, así como un síntoma de trastornos de salud como la apnea del sueño o la depresión.

Sobredosis: consumo de cualquier droga en una cantidad que provoca efectos adversos agudos físicos y mentales. Además, aparecen efectos pasajeros o prolongados e, incluso, la muerte.

Suicidio: el acto de quitarse la vida de manera intencional.

Sustancia ilegal: es cualquier tipo de droga o sustancia que está prohibida por la ley.

Tachas: droga de diseño que afecta el Sistema Nervioso Central. Puede provocar efectos secundarios graves, como convulsiones, daño cerebral y problemas cardíacos.

THC (9-tetrahidrocannabinol): principal ingrediente activo en la marihuana; produce efectos psicoactivos y afecta el Sistema Nervioso Central. El consumo de THC puede tener efectos a corto y largo plazos en el cuerpo.

Tolerancia: disminución de los efectos de una droga después de su uso repetido. La tolerancia puede llevar a un mayor consumo de drogas para lograr los mismos efectos, lo que aumenta el riesgo de adicción y problemas de salud.

REPOSITORIO

Escanea el código QR para acceder a

<https://estrategiaenelaula.sep.gob.mx/repositorio>

Donde podrás consultar y descargar material de consulta adicional: recursos audiovisuales, infografías, presentaciones y soporte documental elaborado por diferentes dependencias del Gobierno de México para el desarrollo de las intervenciones.



REFERENCIAS

Escanea el código QR para ver en línea el apartado donde se enlistan los documentos consultados para la elaboración de esta *Guía para Docentes*.

<https://estrategiaenelaula.sep.gob.mx/referencias>



Escanea el código QR para acceder a toda la información referente a la **Estrategia en el aula: Prevención de adicciones**

<http://estrategiaenelaula.sep.gob.mx>





ATENCIÓN DE ADICCIONES

ATENCIÓN PRESENCIAL

Directorio Nacional de las Unidades de Especialidad Médica.
Centros de Atención Primaria en Adicciones (**UNEME CAPA**)
<https://bit.ly/3K8PljO>

Directorio Nacional de las Unidades de Atención de los Centros
de Integración Juvenil A. C. (**CIJ**)
<https://bit.ly/42lo7rK>

Directorio Ciudad de México. Centros de Atención de Adicciones
(**CAA CDMX**)
<https://bit.ly/3KbJ46R>

ATENCIÓN A DISTANCIA (TELEFÓNICA Y EN LÍNEA)

Línea de la Vida, Comisión Nacional contra las Adicciones
Teléfono: 800 911 2000
Redes sociales: @LineaDe_laVida

CIJ Contigo, Centros de Integración Juvenil A. C.
Teléfono: 55 5212 1212
WhatsApp: 55 3069 0030 y 55 1856 5224
Telegram: 55 4555 1212
Redes sociales: @CIJ_Adicciones

ConTacto Joven, Instituto Mexicano de la Juventud
WhatsApp: 55 7900 9669
Redes sociales: #ConTactoJoven

SI TE DROGAS, TE DAÑAS

Guía para Docentes

forma parte de la

Estrategia en el aula: Prevención de adicciones

realizada por el Gobierno de México

a través de la Secretaría de Educación Pública.

Se imprimió en los talleres
de la Comisión Nacional de Libros de Texto Gratuitos,
con domicilio en Avenida Acueducto núm. 2,
Parque Industrial Bernardo Quintana, C. P. 76246,
El Marqués, Querétaro, en abril de 2023.

El tiraje fue de 1,000,000 ejemplares
para su distribución gratuita en todo México.



GOBIERNO DE
MÉXICO

EDUCACIÓN

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

**LA FELICIDAD ESTÁ EN TI,
CON TU FAMILIA, TUS AMIGOS
Y LA COMUNIDAD**