



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE FILOSOFIA Y LETRAS
SISTEMA UNIVERSIDAD ABIERTA Y EDUCACIÓN A DISTANCIA

***PREVENCIÓN A LA DROGADICCIÓN EN EDUCACIÓN BÁSICA
NIVEL PRIMARIA***

TESINA

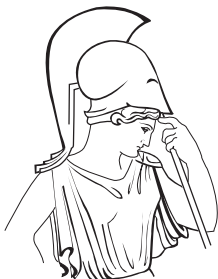
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN PEDAGOGÍA

PRESENTA

BERTILIA MARTÍNEZ GODÍNEZ

ASESORA

MTRA. ROSA MARÍA SANDOVAL MONTAÑO



MÉXICO, D. F., NOVIEMBRE 2013

EUAYED



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

ÍNDICE

Introducción.	3
Capítulo 1 Consumo de drogas como problema social.	
1.1 Drogas.	6
1.2 Drogadicción.	7
1.2.1 Dependencia física.	8
1.2.2 Dependencia psicológica.	9
1.3 Clasificación de drogas.	9
1.4 Consumo de drogas en México.	11
1.4.1 Efectos en el consumo de drogas.	14
1.4.2 Comportamiento por consumo de drogas.	26
1.5 Inicio de consumo de drogas.	28
Capítulo 2 Prevención de la drogadicción en la educación.	
2.1 Hacia una pedagogía para la prevención de consumo de drogas.	33
2.2 Instituciones dedicadas a la prevención de drogas y campañas preventivas.	35
2.3 La Secretaría de Educación Pública ante el problema de consumo de drogas.	40
2.3.1 Plan Nacional de Desarrollo 2007-2012.	41
2.3.2 Programas preventivos escolares.	43
2.3.3 El Programa de Educación Preventiva contra las Adicciones (PEPCA).	46
2.3.4 Programa Escuela Segura (PES).	47
2.3.5 Programa Educativo de Prevención Escolar (PEPE).	50

Capítulo 3 Cultura de prevención.	
3.1 Cultura de prevención.	53
3.2 Educación en valores.	54
3.3 Educar para una vida responsable y saludable, libre de drogas.	57
3.4 La Familia y el papel preventivo.	59
3.4.1 Transmitiendo valores para ser responsable.	61
3.4.2 Fomentando la comunicación familiar para la prevención.	64
3.5 Prevención y valores en la escuela.	65
3.5.1 Comunicación profesor-alumnos.	68
3.5.2 Métodos preventivos aplicables en el salón de clases.	71
3.6 Propuesta de transversalidad mediante actividades en el salón de clases. Modelo Preventivo de Riesgos Psicosociales “Chimalli” con la materia de Formación Cívica y Ética. Sexto grado.	73
Lugares a los que se puede acudir para informarse sobre la prevención y en su caso el tratamiento de problemas relacionados con el consumo de drogas.	100
Conclusiones.	103
Bibliografía.	106

INTRODUCCIÓN.

Las drogas siempre han estado y estarán presentes en nuestra sociedad, es un error creer que algún día se podrán erradicar completamente, considero que un buen recurso sería que los jóvenes no sientan el deseo, curiosidad o la necesidad de consumirlas, aquí comienza nuestro problema ¿cómo podremos ayudar a los niños a que puedan evitar caer en una dependencia? Así como una buena comunicación dentro de sus hogares da resultados preventivos, la escuela es el lugar ideal para tratar el tema, no podemos negar que es un mal que aqueja a nuestra sociedad y que cada vez crece y se extiende de forma peligrosa.

La idea principal de este trabajo es dar cuenta de los medios, organizaciones y programas con los que contamos o que podemos apoyarnos para la difícil tarea de la prevención a la drogadicción, por lo mismo comenzaremos con lo general para ir a lo particular, en donde la pedagogía, puede ayudar directamente para prevenir situaciones en las que los niños de la escuela primaria que cursan el 6º grado pudieran verse comprometidos, esto es, hacer prevención en las aulas. Se tomó el último año de primaria porque es cuando las inquietudes propias de la edad, el cambio de ambiente al entrar a la secundaria en donde las relaciones sociales se van ampliando y la convivencia con otros estudiantes con formas de pensar diferentes, pueden dar lugar a la oportunidad del consumo de sustancias nocivas si no cuentan con información y con la destreza para tomar decisiones asertivas.

En cuanto a la prevención, la escuela tiene un papel fundamental, pues en ella se adquieren el desarrollo y las habilidades necesarias para enfrentar los riesgos, fortaleciéndose del conocimiento, científico y crítico frente al hecho de iniciar una adicción que conlleva a un trastorno emocional, una conducta antisocial y hasta un daño neuro-fisiológico irreversible.

Como pedagoga y madre de familia, considero que los profesores pueden originar y cumplir los objetivos de prevención dentro del aula, abriendo la corresponsabilidad del desarrollo de los niños y propiciar un ambiente adecuado para impulsar una educación de buena calidad, porque además, la educación en un ambiente protegido es responsabilidad de todos (escuela y comunidad).

Es realmente un avance significativo que a partir de 1994, la Secretaría de Educación Pública, pusiera en marcha algunos programas para evitar situaciones de alto riesgo como el Programa de Escuela Segura (PES) y que esta acción toma las medidas necesarias para la prevención en las zonas de alto riesgo, sin embargo creo que en las escuelas que están ubicadas en zonas que no son consideradas “peligrosas”, deberían también manejar la información necesaria para fortalecer las ideas preventivas pues el niño por naturaleza es curioso y si alguna persona allegada a él, comenta o se ve implicado en el consumo de sustancias nocivas para la salud, posiblemente quiera experimentarlo por él mismo, si este niño tiene la información necesaria, posiblemente tenga la opción de evitar la experiencia que le provocará algún daño en su salud o en el menor de los casos, minimizarla; ya que el misterio que envuelve a las drogas es muchas veces el gancho para que un niño quiera probarlas.

Los profesores de educación primaria son las personas ideales, aparte de los padres, para inducir a sus alumnos por caminos diferentes a los que llevan a situaciones de riesgo, los maestros regularmente son admirados y queridos por sus alumnos; esta atención extra por parte de los maestros, a la larga dará como resultado una mejor sociedad; ya que la drogadicción es un grave problema de salud, que actualmente es difícil de controlar y es un deber de todos nosotros como parte de nuestras familias y sociedad, mejorar los esfuerzos para combatir este grave problema, porque hemos visto que lejos de erradicar el problema de la

drogadicción, los consumidores de estas, son cada vez más jóvenes. Aquí surge la importancia de buscar el trabajo preventivo en la escuela y en la familia.

En el primer capítulo se mostrarán cuáles son las sustancias más consumidas en la Ciudad de México actualmente por los jóvenes, debido a la facilidad de conseguirlas, y también los efectos y daños al organismo por su uso.

El capítulo dos está destinado para dar cuenta de los programas educativos importantes que previenen la drogadicción, así mismo de las instituciones dedicadas a la prevención y a las cuales se puede acudir en un caso específico.

En el capítulo tres se abordan algunos de los problemas en la familia que orillan a un pequeño a introducirse en las drogas, los amigos y riesgos a los que están expuestos. Y terminamos con la prevención en las aulas con una propuesta del modelo preventivo Chimalli.

¿Por qué hacer énfasis de la prevención en las aulas de la escuela primaria? Porque la escuela al fortalecer el desenvolvimiento de los niños en la sociedad puede ser generadora de un cambio social, además, esta tarea no puede esperar a que el niño llegue a la adolescencia, la primaria es el punto exacto para que los niños desarrollen habilidades y aptitudes para su propia protección; un factor importante es que el uso de sustancias no están presentes todavía en la mayoría de los niños que asisten a la escuela primaria, esto es un punto importante para construir herramientas útiles que impidan que los niños entren en una situación de riesgo; no podemos reducir la importancia de este tema, ya que en la actualidad, manejar y fortalecer la prevención en los niños es realmente una gran necesidad en nuestra sociedad.

CAPÍTULO 1

CONSUMO DE DROGAS COMO UN PROBLEMA SOCIAL.

Cuando una droga se introduce en el organismo por cualquier vía, modifica alguna de sus funciones y a veces, “estos cambios incluyen alteraciones en el comportamiento, las emociones, las sensaciones y los pensamientos de las personas”.¹

1.1 Drogas.

La palabra *droga* se encuentra presente en la actualidad en cualquier ámbito, es muy común escucharla en programas, noticias o comerciales televisivos, dando pauta a que este presente en pláticas con los amigos. Es por esta razón la importancia de conocer el significado de la misma para evitar confusiones o reducir el impacto que ocasionaría la curiosidad de conocerlas y probarlas, por el simple hecho de oír hablar de ellas, sin conocer exactamente cuáles son las consecuencias.

La *droga* está definida como “cualquier sustancia ya sea natural o sintética, que al ser introducida al cuerpo modifica la percepción, la sensación, el estado de ánimo y la actividad tanto física como mental de quien la ingiere, y cuyo uso excesivo y prolongado tiene efectos perjudiciales en el organismo”.² Para la Organización Mundial de la Salud (OMS)³, *droga* es una sustancia química que introducida voluntariamente en el organismo del sujeto, posee la propiedad de modificar las condiciones y químicas de éste.

La diferencia entre la droga y el fármaco es principalmente que este último es dosificado por medio de la supervisión médica y la finalidad al ingerirlo, no es

¹ Moreno, Kena. *Drogas: las 100 preguntas más frecuentes*, p. 13

² Moreno, Kena. *Violencia familiar y adicciones. Recomendaciones preventivas*, p. 6

³ La OMS es un organismo especializado de las Naciones Unidas, creado en 1947 y destinado a ocuparse de los problemas relacionados con la salud.

modificar estados de ánimo y de percepción, sino combatir enfermedades físicas y psicológicas.

Las drogas son sustancias psicoactivas que provocan alteraciones en el estado de ánimo del individuo y que pueden causar adicción.⁴ Hay drogas como el alcohol y el tabaco cuyo consumo está permitido e incluso en ocasiones es bien visto por la sociedad. En este caso estamos hablando de una droga legalizada. Otras en cambio son de carácter ilegal y su libre consumo no está permitido. Es importante recalcar que si un individuo ingiere la dosis recomendada de algún fármaco por prescripción médica, no podemos asegurar que se trata de un farmacodependiente. Pero si llegara a extralimitarse en la dosis del fármaco y requiere cada vez más de una mayor cantidad de droga para sentir el efecto inicial de la misma, la persona puede caer en la farmacodependencia.

1.2 Drogadicción.

Podemos entender a la drogadicción, como aquella enfermedad que consiste en la adicción o dependencia a ciertas sustancia tóxicas para nuestro organismo,⁵ las cuales afectan en distintos grados a nuestro sistema nerviosos central, y también a varias de nuestras funciones cerebrales. Esto produce efectos a nivel fisiológico y psíquico, que se manifiestan en alteraciones del comportamiento, de las emociones, del juicio y la percepción del medio ambiente que nos rodea. Sin embargo hay personas que son capaces de autorregularse a si mismas y pueden probar una o varias veces algún tipo de sustancia sin que lleguen a sentir la necesidad de consumirlas nuevamente.

⁴ Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado. *Módulo de Abuso de sustancias, alcohol y tabaco*. [En línea] <<http://www.prevenissste.gob.mx/Default.aspx?tabid=5408>> [Consulta 20 de mayo de 2013]

⁵ Moreno, Kena. *Drogas: las 100 preguntas más frecuentes*, p. 15

La adicción no se da automáticamente, primeramente se consume para “conocer” o “experimentar” determinado tipo de droga, cuando se ha hecho recurrente, pero que no tenga la necesidad de consumirla compulsivamente, podemos observar que quien la consume lleva una vida sin grandes modificaciones, sus funciones físicas y mentales se encuentran en buen estado; progresivamente este tipo de uso de sustancias va aumentando hasta hacerlo un consumo habitual, se continúa consumiendo la sustancia hasta volverse en abuso y el paso siguiente es la adicción. Cuando se tiene la “necesidad” de consumir la sustancia cada vez más frecuente y en mayor cantidad, esto implica que para mantener el mismo efecto que al principio, no hay mas remedio que aumentar la dosis o la frecuencia del consumo, pues el efecto de una droga depende de la cantidad de sustancia activa que hay en sangre, durante un tiempo determinado. A este fenómeno se le denomina tolerancia a una droga.⁶

La mayoría de las drogas pueden generar una de las dos clases de dependencia, aunque en algunos casos se producen ambas.

1.2.1 Dependencia física.

La dependencia física a una droga es el estado caracterizado por la necesidad que tiene el cuerpo de seguir experimentando los efectos de alguna sustancia cuando se suspende el uso de la misma,⁷ de forma que si suprimimos de repente el consumo, hasta que el organismo se adapte a funcionar como lo hacía con anterioridad, aparecen una serie de síntomas desagradables, que son la expresión de la falta de droga en el cuerpo, esto se conoce como síndrome de abstinencia, y su intensidad va en función de la cantidad y concentración de la droga que se estuviera consumiendo. Con el síndrome de abstinencia nos podemos dar cuenta si la droga genera o no la dependencia física; es una reacción peculiar para cada tipo

⁶ *Ibidem*, p. 16

⁷ *Ibidem*, p. 190

de sustancia y estos trastornos desaparecen cuando vuelve a administrarse el producto que originó la dependencia.⁸

1.2.2 Dependencia psicológica.

La dependencia psicológica es la necesidad emocional y compulsiva de un individuo por consumir una droga para sentirse bien, para experimentar sensaciones agradables⁹ aunque fisiológicamente no le sea necesaria. Significa que un individuo ya no puede sentirse cómodo sin el consumo de la sustancia, esto no tiene mucho que ver con las funciones normales del organismo, pero sí con los sentimientos (culpa, temor, vergüenza, soledad y ansiedad) y en estos casos la droga es usada para olvidar los problemas que deberían ser resueltos. Algunas personas están más predispuestas a tener una dependencia psicológica a ciertas sustancias, debido a sus antecedentes como por ejemplo el abandono, la soledad y el abuso.

Está comprobado científicamente que las adicciones provocan trastornos físicos, cognitivos, emocionales, psicológicos y del comportamiento, pues si bien durante mucho tiempo ha causado desconcierto el hecho de que algunos individuos se intoxiquen de manera voluntaria y aparentemente irresponsable, en la actualidad es de suma importancia reconocer a los fenómenos adictivos como trastornos que requieren atención profesional especializada y con una orientación distinta a otros padecimientos, ya que el adicto presenta características peculiares que lo hacen diferente a otros enfermos.

1.3 Clasificación de drogas

En términos muy amplios convivimos con drogas y estimulantes todo el tiempo, esto es, los medicamentos, los refrescos de cola, el te, el café, el alcohol y el tabaco y en

⁸ Cruz Martín del Campo, Silvia L. *Los efectos de las drogas. De sueños y pesadillas*, p. 19

⁹ Moreno, Kena. *Drogas: las 100 preguntas más frecuentes*, p. 190

general casi todo lo que consumimos, alteran nuestro organismo cuando se consumen en grandes cantidades y el consumo frecuente de algunas de ellas, puede ocasionar problemas irreversibles en la salud.

Las drogas de uso médico (como las aspirinas o calmantes) en mezcla con alguna droga legal o ilegal son usadas frecuentemente por los adictos, porque el continuo consumo de una sola droga, con el paso del tiempo llega a ser insuficiente en los efectos buscados.

Con respecto a las drogas ilegales, las más conocidas son: la marihuana, la cocaína, la heroína y el éxtasis. El consumo de estas sustancias aparte de ser peligrosas para el sujeto, influyen negativamente en su desarrollo y en sus relaciones humanas.

La clasificación de drogas más sencilla es: drogas legales, ilegales y de uso médico, sin embargo existen varias clasificaciones de las sustancias, por ejemplo *drogas blandas* y *duras*, las *blandas* son sustancias derivadas de elementos naturales como la marihuana, hachís y hongos alucinógenos (consideradas menos dañinas para el organismo) y las *duras* son las que representan un alto riesgo para la salud como la heroína, la cocaína y las llamadas drogas de diseño.¹⁰

Luis Díaz Müller sugiere 5 grupos para clasificar más ampliamente a las drogas; éstos son:

1. **Narcóticos.** Estas drogas causan depresión del sistema nervioso central, que cuando está deprimido, funciona por debajo de su nivel físico y mental, provoca que el consumidor sea apático, este abatido y letárgico.

¹⁰ Cruz Martín del Campo, Silvia L. *Los efectos de las drogas. De sueños y pesadillas*, p. 23

En este apartado encontramos el opio y sus derivados, como la morfina, la codeína y los narcóticos sintéticos (metadona y heroína).

2. **Sedantes.** Estas sustancias deprimen el sistema nervioso central provocando relajamiento e induciendo el sueño.

En este grupo encontramos a los barbitúricos, el alcohol y los tranquilizantes. La experiencia clínica ha demostrado que si se abusa de ellos, provoca adicción, sobre todo los tranquilizantes que son empleados en los tratamientos psicológicos.

3. **Estimulantes.** Son drogas que incrementan la vivacidad, reducen el apetito y provocan sentimientos de bienestar.

Pertenece a este grupo las anfetaminas y la cocaína.

4. **Alucinógenos.** Son drogas que afectan la sensopercepción y pueden producir alucinaciones e ilusiones, es decir percepciones distorsionadas de la realidad, que pueden ser agradables o desagradables: el LSD que es de origen sintético, la marihuana y el peyote, de origen natural.

5. **Sustancias químicas.** Es el caso de las sustancias que se inhalan para alcanzar un estado de intoxicación similar al que se obtiene por el uso del alcohol, como el pegamento, la gasolina y otros solventes volátiles.¹¹

1.4 Consumo de drogas en México.

En nuestro país, el aumento de personas que usan drogas ilegales, de 2002 al 2008 fue del 50%, confirma la Encuesta Nacional de Adicciones. Esta encuesta fue aplicada a más de 50 mil hogares, encontrando que entre el 2002 y 2008, el número de personas que han probado alguna droga pasó de 3.5 a 4.5 millones. En ese lapso, la cantidad de adictos pasó de 307 mil a 465 mil.

¹¹ Díaz Müller, Luis. *El imperio de la razón. Drogas, salud y derechos humanos*, pp. 29-31

La última encuesta realizada en 2008, muestra un incremento en el consumo alguna vez de drogas ilegales y médicas en la población, en comparación con 2002, donde los hombres son los que reportan mayores consumos. La marihuana continúa siendo la sustancia de preferencia de los usuarios. En tanto, en la cocaína se observó un incremento del 1.4%, en 2002, a 2.4% en el 2008 (Secretaría de Salud, 2009). Otro incremento reportado fue la dependencia a drogas, que pasó del 0.4% al 0.6% para el 2008, representando a casi 450 mil personas entre los 12 y 65 años. En las demás drogas, las prevalencias se mantienen bajas y son menores al 1%.¹²

De todas las drogas las más usadas en México son la marihuana, la cocaína y los inhalables, porque los costos son bajos y se pueden conseguir fácilmente con narcomenudistas o en las “narcotienditas”, además de ser más baratas por el hecho de que cada vez son de menor calidad, esto es, se mezclan con otras sustancias (muchas veces nocivas) para aumentar el volumen de dicha droga y tener más mercancía para la venta.

La marihuana sigue siendo la droga de mayor consumo y representa 80% del consumo total de drogas. La cocaína sigue apareciendo en segundo lugar con un usuario de cocaína por cada 2.4 usuarios de marihuana. Uno de cada cinco usuarios de cocaína la consume en forma de piedra o crack [...] Otro de los hallazgos de la encuesta refleja que la política de prevención contra las adicciones no funcionó por completo, particularmente por el aumento en el consumo de alcohol y tabaco.¹³

Las “narcotienditas” son “negocios familiares” que se dedican a vender sustancias psicoactivas, esto es un delito contra la salud, sin embargo es tan buen negocio que

¹² Secretaría de Salud. *Encuesta Nacional de Adicciones 2011: Reporte de Drogas*. México: Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz; Instituto Nacional de Salud Pública, 2012, p. 2

¹³ Reforma. “Aumenta uso de drogas en México” [En línea] *Zócalo.com.mx*, 30 de octubre de 2012. <<http://www.zocalo.com.mx/seccion/articulo/aumenta-uso-de-drogas-en-mexico>> [Consulta 15 de marzo 2013]

cada día aparecen más. Se pueden encontrar cerca de las escuelas pues los niños son clientes que durarán mucho tiempo comprando sustancias. A pesar de los esfuerzos de la Secretaría de Seguridad Pública por combatir el narcomenudeo, podemos observar en las cifras el aumento de este negocio.

En el año 2006 se tenían ubicados 5,174 puntos de venta de droga ¹⁴ y en el primer semestre del 2008 aumentaron a 10,500 con una mayor concentración en las Delegaciones Iztapalapa y Cuauhtémoc.

Si bien es cierto que Iztapalapa es la primera demarcación en la lista por el tráfico de estupefacientes, la colonia Doctores, asentada en la delegación Cuauhtémoc, registra el mayor número de puntos de venta con 132.

A esta le siguen las colonias Morelos, con 120; Obrera, con 110; y Centro, con 100, ésta última está considerada como la más violenta e insegura en el Distrito Federal. [...] Las delegaciones Alvaro Obregón, Venustiano Carranza, Gustavo A. Madero, Cuauhtémoc y Azcapotzalco son las que tienen más puntos de distribución y comercialización de sustancias ilícitas...¹⁵

Estas redes delictivas buscan protegerse hasta con la misma policía, buscando involucrar a jueces por medio del soborno para seguir con la venta de drogas.

En el periódico en línea Milenio, con fecha 29 de enero de 2013, indica que en las Delegaciones Iztapalapa, Cuauhtémoc y Gustavo A. Madero, se concentran más de

¹⁴ Medellín, Jorge A. “Opera el doble de narcotiendas” [En línea]. *El Universal.com.mx*, 12 de junio de 2006. <<http://www.eluniversal.com.mx/ciudad/77177.html>> [Consulta 28 enero de 2009]

¹⁵. “Aumentó 50% número de narcotiendas en DF” [En línea] *Diario de México online*, 14 de junio de 2007 <http://www.diariodemexico.com.mx/?module=displaystory&story_id=18488&format=html> [Consulta 26 de enero de 2009]

la mitad de las narcotienditas y descartan actividades de cárteles por ser negocios familiares.

El jefe de Gobierno, Miguel Ángel Mancera, aseguró que el principal problema de la Ciudad de México es el *narcomenudeo*. [...] La fiscal contra el *narcomenudeo* añadió que se ejerció acción penal contra 240 sujetos por conducta agravada, pues llevaron a cabo este ilícito en un radio de acción de 300 metros de centros educativos o de cárceles. No obstante, aclaró que este delito es clasificado por la PGJDF de bajo impacto. Incluso, precisó que las averiguaciones previas iniciadas en el periodo del 21 de agosto al 31 de diciembre (64 mil 18), solo representan 2.71 por ciento del total. Cifras de la dependencia capitalina revelan que de estas indagatorias, poco más de 90 por ciento hace referencia al *narcomenudeo* por posesión simple, mientras que el restante se trata de posesión con fines de venta.¹⁶

Hasta que no se legalice, resulta casi imposible terminar con la venta clandestina de sustancias psicoactivas, ya que decomisan la droga y procesan a los culpables en algunos puntos y sin embargo, otros negocios se abren a la venta de sustancias ilegales. De ahí la necesidad de preparar a las futuras generaciones para que crezcan con una información y acciones eficaces que permitan su desarrollo libre de sustancias, y que comprendan que lo único que obtendrán a cambio por el uso de las drogas, es un cierto deterioro en su salud física y mental.

1.4.1 Efectos en el consumo de drogas.

En los primeros momentos del contacto con alguna droga los factores que más influencia tienen, son los de tipo social, estos factores hacen que el sujeto espere obtener unos efectos placenteros, en la medida que el efecto de la droga disminuye, el sujeto procederá a repetir el consumo para obtener el “bienestar” que busca. Con

¹⁶ Belmont, José Antonio. “Tres delegaciones concentran la mitad de las narcotienditas”. [En línea] *Grupo Milenio Noticias*, 29 de enero de 2013, <<http://www.milenio.com/cdb/doc/noticias2011/5d7ba827c62676b92cc4b61715b8ccfa>> [Consulta 30 enero 2013]

el transcurso del tiempo, el sujeto se acostumbrara a encontrar un bienestar en el consumo de drogas, habituándose a este, consumiendo la droga para lograr este estado, esto es, pasando de lograr un bienestar a evitar un malestar.

Los efectos inmediatos del consumo de drogas son variables, todo depende de la sustancia que entra en el organismo. Veamos algunas de las sustancias que son las de mayor consumo:

La marihuana.

Conocida como: Juana, mota, mostaza, yerba, pasto, café, toque, churro, carrujo.¹⁷

Tiene la peculiaridad de que la percepción a los colores y los sonidos se altere, “pero es sólo una agudización de los sentidos visual y auditivo”.¹⁸ En ocasiones también hace que pierdan la memoria de lo que sucedió cuando estaban intoxicados pero con el tiempo también se presentan problemas como fallas en la memoria en la capacidad de retener información. En otros casos la marihuana provoca distorsión en la percepción de tiempo y distancia, si el consumo es frecuente pueden hacerse presentes problemas mentales como angustia, paranoia o delirio de persecución.

¿Cómo afecta el consumo de la marihuana al individuo? Un cigarro de marihuana equivale en ingredientes tóxicos a 5 cigarros de tabaco por lo que un consumidor frecuente de esta sustancia se encuentra ligado a enfisema, bronquitis, catarros, asma bronquial, cáncer de lengua, boca, laringe y pulmón. Así mismo se identifican por los problemas de memoria, la dificultad para encontrar palabras adecuadas y les cuesta mucho trabajo aprender. Si el sujeto comienza el consumo de la marihuana muy joven, es probable que se retrase el comienzo de la pubertad, que

¹⁷ Cruz Martín del Campo, Silvia L. *Los efectos de las drogas. De sueños y pesadillas*, p. 215

¹⁸ Moreno, Kena. *Drogas: las 100 preguntas más frecuentes*, p. 19

se reduzca considerablemente la producción de esperma y en el caso de las mujeres, se puede ver interrumpido el ciclo menstrual e inhibir la ovulación.¹⁹

El consumo de la marihuana hace que el sujeto no siga reglas, por lo que es frecuente que se vea involucrado en pleitos callejeros, en casa puede afectar los problemas familiares como por ejemplo la falta de comunicación entre los miembros y en el aspecto económico por la compra de dicha droga.

El alcohol.

Por su parte, produce desinhibición y euforia en un principio y al cabo de un tiempo y dependiendo del consumo, es común que aparezca la descoordinación del cuerpo, esto es, movimientos torpes, caminar de lado, dificultad para hablar y visión borrosa; si la dosis es excesiva comienza el malestar estomacal acompañado de vómito y frecuentemente la incontinencia de la orina. Con el tiempo el alcohol produce daño en el hígado principalmente, pero también daña otros órganos del cuerpo como el corazón. Si el porcentaje de alcohol ingerido es mayor a lo que el hígado puede metabolizar, puede el sujeto entrar en estado de intoxicación que puede llevar a la muerte.

El acuerdo social al que se ha llegado en la mayoría de los países es que sólo es legal que beban los mayores de edad, de manera moderada (entendiéndose por moderación un cierto límite de alcohol en sangre establecido por las leyes) y que el que exponga su vida o la de los demás a causa del alcohol deberá pagar las consecuencias.²⁰

¹⁹ Consejo Nacional contra las Adicciones. *¿Qué es la marihuana?* [En línea] <http://www.conadic.salud.gob.mx/pib/abc_marihuana.html> [Consulta 24 de noviembre de 2012]

²⁰ Cruz Martín del Campo, Silvia L. *Los efectos de las drogas. De sueños y pesadillas*, p. 100

Por desgracia, el alcohol es la droga legal de más alto consumo porque es aceptado socialmente y en nuestra cultura está muy arraigado pues está asociado con momentos familiares felices y de festejo. Sin embargo el consumo también está ligado a una serie de problemas sociales, pues se vincula con problemas de salud pública, violencia familiar y riñas callejeras; también es una de las principales causas de accidentes automovilísticos.

¿Cómo afecta el consumo de alcohol al individuo? Cuando la ingesta es abundante y el organismo se acostumbra a determinada cantidad, para el sujeto es necesario aumentar la cantidad para poder conseguir los efectos acostumbrados, el aumento de alcohol facilita la adicción y después para detener el consumo es difícil; cuando el sujeto deja de ingerir el alcohol abruptamente presenta síntomas como náuseas, temblores y ansiedad, en algunos casos se presenta el delirium tremens, esto es, un desequilibrio mental en donde se tienen alucinaciones, pueden oír o ver cosas que no existen, también se presenta una elevación en temperatura y pulso, sudor y temblor en el cuerpo. Quien llega a la adicción por el alcohol, pierde también el interés por todo lo que le rodea.

Un bebedor puede ser violento, presentar conductas como el maltrato a su familia, problemas económicos y legales. En el caso de los jóvenes, el alcohol al desinhibir la conducta facilita las relaciones sexuales sin protección, en consecuencia pudiera resultar un embarazo no deseado o un contagio de enfermedades como el VIH-SIDA.

Las anfetaminas y metanfetaminas.

Conocidas como: anfetás, pastas, chochos, tachas, cristal.²¹

²¹ *Ídem.*

Son sustancias preparadas originalmente para uso medicinal, sin embargo han dejado de recetarse por la alta adicción que provocan, son estimulantes y los efectos son parecidos a los de la cocaína.

Las anfetaminas y las metanfetaminas pertenecen a un grupo de drogas que estimulan el sistema nervioso central y se utilizan indiscriminadamente para adelgazar, reducir el cansancio y aumentar el rendimiento físico. La mayoría de estas sustancias se producen en laboratorios clandestinos y sus efectos pueden ser impredecibles; se venden de manera ilegal.²²

El consumo las anfetaminas produce sensaciones de alerta, confianza y aumenta los niveles de energía y autoestima. Generalmente, hace desaparecer la sensación de hambre e inhiben el sueño. La energía para el organismo que se alcanza cuando se consume, es ficticia y pone al organismo en un sobreesfuerzo. Llegan a dañar órganos vitales como el hígado o los riñones y a largo plazo no están descartados los trastornos mentales.²³

¿Cómo afecta el consumo de anfetaminas al individuo? Se presenta sudoración, dolor de cabeza, visión borrosa, mareos, insomnio y ansiedad; también pérdida de coordinación, insuficiencia cardíaca e incluso se puede llegar a desarrollar delirio, alucinaciones y paranoia. Los cambios conductuales se presentan en la agitación psicomotriz, con sentimientos de grandeza, estados de alerta y deterioro en los procesos de pensamientos. Muchos piensan que con ellas se estudia mejor, se puede ser un gran deportista y se puede tener una mejor figura, pero realmente se disminuye gravemente la capacidad de atención, concentración y retención. Además se genera una gran alteración en el sistema nervioso y en el sistema cardiovascular; se genera tolerancia y el consumo es cada vez mayor.

²² Moreno, Kena. *Como proteger a tus hijos contra las drogas*, p. 91

²³ IPN. *Anfetaminas. Efectos y consecuencias de su consumo*. Folleto de la Serie: Documentos de apoyo a la comunidad. Núm. 7, México: Centro de Difusión de Ciencia y Tecnología. Agosto de 2007. p. 3

El éxtasis (tachas).

Presenta similar características como la cocaína, por ejemplo la euforia, el aumento de energía y la estimulación de entablar plática con la gente. De hecho esta droga es conocida como “la droga del amor” porque bajo el efecto se facilitan las relaciones sociales, contactos amistosos y sexuales. Por esta razón éstos estimulantes (cocaína y éxtasis) son usados frecuentemente en fiestas *rave*, que duran muchas horas, incluso días, y que se necesitarían, normalmente, algunas horas de descanso intermedias para reponerse y poder bailar tanto tiempo sin parar y sin tener la necesidad de consumir alimentos, la droga hace que la persona que la consume aguante el ritmo de la fiesta sin cansarse o sentir hambre, sin embargo la deshidratación está presente por el consumo de esta droga.²⁴

Por el consumo de éxtasis es frecuente la taquicardia, aumento de calor corporal y de la presión arterial. Por lo regular estas drogas son usadas en fiestas, por lo que el consumo de alcohol es también frecuente y la mezcla del alcohol con cualquiera de los estimulantes, puede resultar mortal.

¿Cómo afecta el consumo del éxtasis al individuo? Esta droga es de diseño sintético, por la producción de esta droga en laboratorios clandestinos y la venta se realiza de manera ilícita, se incrementan los problemas de seguridad pública. Un sujeto bajo el influjo de esta droga, pudiera ocasionar problemas a la comunidad ya que los efectos de la droga ocasionan que este no pueda reaccionar adecuadamente.

El consumo frecuente de esta droga, provoca alteraciones en la memoria y problemas mentales como por ejemplo la psicosis, hay también, alteraciones

²⁴ Moreno, Kena. *Como proteger a tus hijos contra las drogas*, p. 92

cardiovasculares como arritmias y colapso cardiovascular que puede llevar a la muerte. Se pierde el interés por todo lo que le rodea al sujeto, este efecto dura aún después de dejar de consumir la droga por algún tiempo.

Los medicamentos.

Hay cuatro grupos básicos de medicamentos, los analgésicos (calmantes del dolor), los estimulantes (aceleran algunas funciones cerebrales), los sedantes (conocidos como inductores del sueño) y los tranquilizantes (reducen las funciones cerebrales normales). Estos medicamentos ayudan para tratar una enfermedad o lesión y cuando un médico los receta, pero el abuso hace daño al organismo, como la dependencia a esa sustancia; algunos de los síntomas son la sudoración, orina o sed excesiva, náusea o vómito, diarrea, temblores y mareos, insomnio, pérdida del conocimiento, la adicción y en algunos casos la muerte con sobredosis.

La cocaína.

Conocida como: coca, aguja, Doña Blanca, Blanca Nieves, nieve, grapa, papel, polvo, perico, línea. Si es pasta base de cocaína, se le llama basuco o pasta. El crack se conoce como piedra, roca, rocas de coca, cristales y quemada.²⁵

La cocaína es una sustancia química obtenida de las hojas del arbusto *Erythroxylon coca*, la mayoría de los otros estimulantes son sustancias sintéticas.²⁶ Esta planta crece en las regiones húmedas de los Andes que incluyen a Perú, Ecuador y Bolivia. Las hojas se maceran hasta formar una pasta que al refinarse da como resultado un polvo blanco: la cocaína.

²⁵ Cruz Martín del Campo, Silvia L. *Los efectos de las drogas. De sueños y pesadillas*, p. 214

²⁶ Consejo Nacional contra las Adicciones. *Preguntas frecuentes sobre el uso y abuso de drogas*. [En línea] <http://www.conadic.salud.gob.mx/pib/faqs_drogas.html?palabras=anfetaminas&x=25&y=23> [Consulta 11 enero de 2013]

Produce euforia e insomnio por esa razón quien la consume se ve aparentemente contento, con ganas de hacer cosas y con mucha resistencia al esfuerzo físico. La persona consumidora incrementa su calor corporal y es por esa razón, que suda bastante, también aumenta el ritmo cardíaco debido a que provoca estrechamiento de los vasos sanguíneos, obligando al corazón a trabajar en forma más rápida para bombear sangre a todo el organismo; por esta razón los usuarios de la cocaína tienen un mayor riesgo de sufrir infartos. A la larga también se tendrá una pérdida en el interés sexual.

¿Cómo afecta el consumo de cocaína al individuo? Los consumidores de esta droga tienen muchos problemas en el organismo, por ejemplo; esta droga puede ingerirse, inhalarse, untarse o inyectarse por lo que el uso de una jeringa por varios individuos es común, pudiendo contagiarse del virus VIH-SIDA o hepatitis. (El consumo de drogas inyectadas se asocia al contagio de VIH y hepatitis)

El crack se obtiene a partir de la cocaína, utilizando solventes volátiles que hacen que la droga se pueda fumar; de esta manera se obtienen efectos más intensos, ya que es la forma más directa en que la sustancia llega al cerebro.²⁷

Las consecuencias por inhalarse son la pérdida del olfato, irritación y sangrado nasal, dolor de cabeza, náuseas y pérdida de peso. La cocaína es un potente estimulante del sistema nervioso central.

Después de su administración por cualquier vía, llega al cerebro y activa directamente los centros de recompensa y sus efectos pueden durar de minutos a varias horas.²⁸

²⁷ Moreno, Kena. *Como proteger a tus hijos contra las drogas*, p. 84

²⁸ Secretaría de Salud. VII. *Tratamiento farmacológico de la adicción a la cocaína*. [En línea] <http://www.salud.gob.mx/unidades/cdi/documentos/adic_cVII.pdf> [Consulta 22 febrero 2013]

La cocaína de cualquier forma que entre al organismo y en ciertas concentraciones, el sujeto tendrá problemas neurológicos, convulsiones y hemorragias en el cerebro, problemas en el aparato reproductor, problemas cardiovasculares como arritmias y posibles ataques cardíacos.

En altas concentraciones esta droga es realmente dañina, tanto que los trastornos mentales son muy variados; entre ellos mencionaré la psicosis, paranoia, alucinaciones auditivas, delirios de persecución, la depresión, el insomnio y por supuesto la ansiedad.²⁹

Alucinógenos.

LSD (Dietilamida del ácido lisérgico) se conoce como: ácido, puntos, micropuntos, Félix el gato, Bart Simpson, submarinos.³⁰

Peyote (Mescalina) se conoce como: venado, yote, petróleo.³¹

Hongos alucinógenos (Psicocibina) se conoce como: hongos, pajaritos, gorritos, champis, balitas, huitlacoques, humos.³²

Los alucinógenos han sido utilizados desde la antigüedad por varias culturas alrededor del mundo y sus efectos eran considerados como una experiencia mística o religiosa. Pueden producir cambios significativos en el estado de conciencia, son muy potentes y en cantidades pequeñas pueden producir efectos muy fuertes.³³

Con respecto a los alucinógenos más usados encontramos el LSD, la mezcalina y el peyote, también estas drogas trastornan la percepción, hace que quien las consume perciba sensaciones o cosas que no existen realmente. Los alucinógenos

²⁹ Moreno, Kena. *Como proteger a tus hijos contra las drogas*, pp. 85-86

³⁰ Cruz Martín del Campo, Silvia L. *Los efectos de las drogas. De sueños y pesadillas*, p. 215

³¹ *Ídem.*

³² *Ídem.*

³³ Moreno, Kena. *Como proteger a tus hijos contra las drogas*, p. 101

constituyen un grupo químicamente diverso de drogas naturales y sintéticas que producen profundos cambios mentales como euforia, ansiedad, distorsión sensorial, vívidas alucinaciones visuales y auditivas, cambios conductuales, pérdida de identidad, depresión y reacciones paranoides. El uso actual de las plantas naturales en algunas comunidades autóctonas es ritual, mientras que su uso y abuso urbano es por placer.

El tabaco.

Provoca alteraciones en el funcionamiento normal del organismo, es altamente adictivo; contiene más de 4000 sustancias tóxicas, entre ellas está la sustancia llamada nicotina, además del alquitrán que es muy peligroso y además se asocia con la aparición de cáncer; monóxido de carbono, brea, formaldehído y benceno. Cuando se inhala el humo del tabaco, la nicotina llega al cerebro en cuestión de segundos, las reacciones inmediatas son el aumento en la frecuencia cardiaca, respiratoria, adelgaza los vasos sanguíneos (vasoconstricción) y también aumenta la presión arterial. En México:

Más de la mitad de los estudiantes han experimentado o probado el cigarro alguna vez en su vida, incrementándose la cifra 7.9 puntos porcentuales entre 2003 y 2006 (53% y 60.9%, respectivamente), con una diferencia estadísticamente significativa. Por género, se encontró que entre los varones se incrementó significativamente, pues pasó de 51.2% en 2003 a 62.4% en 2006, mientras que entre las mujeres el incremento fue menor pero significativo: 53.4% en 2003, y 58.3% en 2006 ³⁴

Quién es consumidor del tabaco presentará mareos, náusea y dolor de cabeza, pero la adicción a la nicotina generará un consumo compulsivo.

³⁴ Instituto Nacional de Salud Pública. *Encuesta de tabaquismo en jóvenes en México. Análisis descriptivo 2003, 2005, 2006, 2008.* [En línea] Primera edición, 2009. p. 46. <<http://www.conadic.salud.gob.mx/pdfs/pie/etj2008.pdf>> [Consulta 8 de abril 2013]

Aparte, el humo del cigarro contamina el aire, por esta razón se creó la Ley para el control de tabaco, que promueve los lugares libres de humo en julio de 2000, ya que a los no fumadores el humo hace el mismo efecto que si fueran consumidores de tabaco. A partir del año 2009, se publicó en nuestro país un Acuerdo Nacional para incorporar imágenes y frases más claras de advertencia en los paquetes de cigarros, a fin de desestimular el consumo. Actualmente el tabaquismo es la principal causa de muerte y enfermedades prevenibles, por lo que se considera la primera amenaza a la salud pública.

Al menos 60 mil personas mueren anualmente en México por enfermedades relacionadas con el consumo del tabaco...En México tenemos 13 millones de fumadores y la tendencia en jóvenes y mujeres se ha incrementado porque son blanco de la publicidad de las tabacaleras, y a mayor consumo de cigarrillos, mayor riesgo de muerte...La epidemia del cáncer de pulmón va en aumento y el uso de nicotina tiene un efecto potenciador de la adicción a otras drogas, añadió el director general del Instituto Nacional de Enfermedades Respiratorias (INER) ³⁵

¿Cómo afecta al individuo el consumo del tabaco? Los problemas del tabaquismo pueden ser a largo plazo, pueden pasar muchos años para sentir síntomas de algún padecimiento ocasionado por fumar, y regularmente cuando esto sucede la enfermedad puede ser crónica, irreversible y hasta mortal. En los síntomas inmediatos se aprecia un aumento del pulso y de la presión sanguínea, mareo y vértigo, taquicardia, disminución de temperatura en los dedos de las manos y de los pies. ³⁶

Los inhalables.

³⁵. Notimex. “Tabaquismo causa la muerte de 60 mil mexicanos al año” [En línea] *Azteca Noticias*, 18 de septiembre de 2012 < <http://www.aztecanoticias.com.mx/notas/salud/130776/tabaquismo-causa-la-muerte-de-60-mil-mexicanos-al-ano>> [Consulta 14 de diciembre 2012]

³⁶ MORENO, Kena. *Como proteger a tus hijos contra las drogas*, pp. 76-77

Son sustancias químicas tóxicas y volátiles, se aspiran por la boca o por la nariz y cuando entran en las vías respiratorias producen depresión del sistema nervioso central y de las funciones mentales, el consumo produce adicción y degeneración de las neuronas.

El estudio *Inhalables: un problema reemergente de salud pública*, elaborado por los Centros de Integración Juvenil (CIJ), destaca que debido al creciente consumo de estas sustancias en México, a partir de 2004 en al menos 11 entidades su uso entre alumnos de secundaria se ha disparado. Pese a que son consideradas sustancias que se puede adquirir de forma lícita. Es una “droga que en corto tiempo causa daño irreversible en el cerebro y órganos vitales, como corazón, hígado, riñones, médula ósea y el sistema músculo-esquelético”. El documento alerta que en el Distrito Federal 9.7 por ciento de alumnos de secundaria, y de 9.5 por ciento de adolescentes los han consumido al menos una vez en la vida, lo que representa la tasa más alta a escala nacional.³⁷

Al inhalar estas sustancias causa un efecto inmediato en el sistema nervioso central que controla la respiración, esto provoca la falta de oxígeno y puede producir desmayos, la falta de oxígeno en los pulmones favorece el estado de coma o en otros casos la muerte por asfixia. Pudiera ocasionar un paro cardiaco la inhalación de estas sustancias desde la primera vez, es arriesgado querer probar “sólo una vez” este tipo de drogas porque va en juego la vida misma.

Existen más de 1,000 productos comerciales disponibles en tiendas, ferreterías, supermercados y farmacias que están a disposición de niños y jóvenes. Los jóvenes suelen abusar de los inhalables por la fácil obtención de estas sustancias,

³⁷ Poy Solano, Laura. “Jóvenes adictos pueden tardar hasta cuatro años en buscar rehabilitación” [En línea] *La Jornada*, 14 de octubre de 2012. p. 31 <<http://www.jornada.unam.mx/2012/10/14/sociedad/033n2soc>> [Consulta 30 enero 2013]

ya que muchos de estos artículos se usan rutinariamente en el hogar, escuela y trabajo, y tienen un gran potencial de convertirse en sustancias de abuso.³⁸

¿Cómo afecta el consumo de los inhalables al individuo? Cuando un sujeto inhala frecuentemente solventes, es necesario que aumente la dosis porque su organismo crea una tolerancia, pero al aumentar esa dosis el riesgo de un daño cerebral permanente aumenta, además recordemos que estas sustancias alteran el ritmo cardiaco y se hacen presentes los temblores del cuerpo y las convulsiones, la inhalación de solventes de manera prolongada causa también daños irreversibles en el hígado y riñones porque ahí se concentran los compuestos de los solventes. “Tiene efectos neurotóxicos que se manifiestan como degeneración y muerte neuronal”.³⁹

En nuestro país, está prohibida la venta a menores de estas sustancias, sin embargo el control de venta no es bueno por parte de las autoridades, ya que existen muchos lugares en donde se venden como en las tlapalerías, tiendas de autoservicio, en donde los menores de edad pueden conseguirlos a bajo costo y sin restricciones. De hecho, como mencionamos anteriormente, son productos que pueden estar en nuestras casas. Los consumidores de estas sustancias que iniciaron en la niñez presenta daños irreversibles en su salud y su desarrollo se ve afectado considerablemente, empezando con la pérdida del olfato y sangrado nasal. La peligrosidad de estos productos radica en que es factible que en la primera ocasión que se inhalen, el usuario pueda fallecer, pues la droga ataca directamente corazón, pulmones y cerebro.

1.4.2 Comportamiento por consumo de drogas.

³⁸ Moreno, Kena. *Como proteger a tus hijos contra las drogas*, p. 88

³⁹ Cruz Martín del Campo, Silvia L. *Los efectos de las drogas. De sueños y pesadillas*, p. 128

La detección a tiempo, nos da la pauta para que el sujeto tenga la oportunidad de aceptar que existe un problema y evitar que se envuelva completamente en el uso y abuso de las drogas promoviendo un desarrollo sano.

Como hemos visto, el consumo de drogas afecta el comportamiento del individuo y en ocasiones es fácil distinguir si alguien está consumiendo alguna sustancia por los efectos particulares que produce la droga en cuestión. Sin embargo, en otras ocasiones pudiera complicarse la identificación oportuna de quien consume drogas, esto es debido al cambio del comportamiento que se considera normal por el que pasa un niño a la adolescencia.⁴⁰

La familia puede procurar observar para distinguir algún cambio en la conducta, sobre todo cuando los cambios son muy bruscos y llegan a convertirse en patrones de conducta repetitivos, pudieran ser indicativos de un posible consumo de alguna droga.⁴¹

En estado de intoxicación estos cambios pueden variar dependiendo de la sustancia ingerida, pues puede observarse una actitud aislada y distante, como permanecer en su cuarto la mayoría del tiempo y no realizar actividades con la familia, o una conducta agresiva (verbal o físicamente). También son frecuentes los hurtos dentro del hogar y esto a la larga podría desencadenar una conducta vandálica para conseguir dinero y comprar la droga. Cuando no están intoxicados es común que se encuentren irritables, hostiles y enojados con los integrantes de la familia. También es importante destacar que comienzan a mentir para cubrir el consumo de drogas y para justificar sus conductas de enojo.⁴²

⁴⁰ Moreno, Kena. *Violencia familiar y adicciones*, p. 14

⁴¹ ---. *Drogas: las 100 preguntas más frecuentes*, p. 116

⁴² *Ibíd.* p. 117

Los trastornos de sueño y alimentación también son frecuentes, ya que en la noche se hace presente el insomnio, y de día normalmente se ven fatigados, presentando rechazo a los alimentos.

Con respecto a los hábitos de arreglo e higiene personal se presenta un cambio radical, en ocasiones cambian su vestimenta para enterar a los demás de su conducta rebelde, como es el uso de ropa negra, accesorios metálicos, peinados extraños y en ocasiones tatuajes, el olor de la ropa es diferente cuando se usan sustancias como el tabaco o los inhalables. La salud se ve afectada, son más comunes las afecciones bronquiales; es frecuente también la irritación de ojos.⁴³

Las actividades que antes disfrutaban no las realizan más, es frecuente el cambio de amistades del pasado por quienes pueden proporcionar o conseguir drogas. Las llamadas telefónicas a personas desconocidas son también una característica.

Los problemas escolares son proporcionales al uso de sustancias ya que por consecuencia comienza a bajar el rendimiento escolar, a reprobar materias o cursos completos por el ausentismo y por la conducta alterada.

1.5 Inicio de consumo de drogas.

La Encuesta Nacional de Adicciones 2008, reveló que en México el consumo experimental de drogas se incrementó, en tan sólo seis años, 28.9 por ciento al pasar de 3.5 a 4.5 millones de personas, siendo los niños y jóvenes los principales consumidores.

Las adicciones aparecen desde las etapas de pubertad (en la actualidad, en centros urbanos como la ciudad de México los niños inician su adicción entre los 9 o 10

⁴³ Moreno, Kena. *Violencia familiar y adicciones*, pp. 15-16.

años de edad) y adolescencia (que es el grupo de mayor riesgo y en el que hay mayor incidencia, según indican las estadísticas)⁴⁴

Uno de los factores más importantes que se ha asociado con el consumo de drogas es la disponibilidad, ya que en nuestra época es sencillo obtenerlas en nuestro medio, el tabaco, a pesar de estar prohibida la venta a menores y de las campañas televisivas recordándole a los dueños de tiendas de abarrotes que está prohibido por disposición de la Secretaría de Gobernación, para un menor de edad es fácil comprarlos. Las bebidas alcohólicas es también fácil conseguirlas, de hecho hay lugares especiales para “tardeadas” en dónde está prohibido vender alcohol, pues los clientes en su mayoría, son menores de edad, sin embargo se venden bebidas alcohólicas, recordemos el penoso caso del *News Divine*, lugar en donde se realizaba una tardeada el pasado 20 de junio de 2008, la cual tras un operativo por la policía de la Secretaría de Seguridad Pública y de la Judicial, terminó en tragedia, 14 muertos de los cuales la mayoría eran menores de edad:

El próximo noviembre se cumplirán 5 años de la tragedia que vivieron 500 jóvenes en un antro de la delegación Gustavo A. Madero. Aquel día, alrededor de las 5 de la tarde, ingresados al News Divine más de una decena de policías encapuchados con la instrucción de encontrar drogas y sacar del lugar a las y los menores de edad que ahí se había reunido para pasar la tarde [...] los mandos que lo instruyeron no contemplaron que la clientela del antro rondaba entre los 13 y los 17 años, tampoco que había un solo punto de acceso para entrar y salir [...] las víctimas y sus familiares tuvieron que cargar durante 4 años y cinco meses con un proceso penal incapaz de ofrecer reparación. No fue hasta el pasado 8 de abril que, por fin, un juez

⁴⁴ Escalante, Francisco. *Cómo prevenir conductas destructivas. La guía para padres y maestros de niños y adolescentes*, p. 35

de la capital, Prudencio Jorge González, decidió resolver 30 sentencias pendientes.⁴⁵

Este es uno de los casos en donde la organización para el combate de drogas fue un acto fallido, de hecho, los jóvenes que a final de cuentas eran los victimizados, fueron tratados como los verdaderos delincuentes, la idea de reunión por parte de los jóvenes en ese lugar, era festejar el fin de cursos de las escuelas aledañas, desgraciadamente, el *News Divine* tenía antecedentes de venta de droga y alcohol a los jóvenes y estaba listo el operativo para ese día.

Los amigos empujan en ciertos casos para tomar la decisión de “probar” alguna droga, muchas veces con la idea de sólo intentarlo una vez...

... es más probable que un adolescente que está en un lugar solitario y con sus amigos, fume marihuana, sobre todo si le dicen que no pasa nada y que por el contrario, con ella se olvidará de sus problemas y sentirá mucha tranquilidad. La decisión de experimentar con drogas puede cambiar si aun teniendo la disponibilidad de usarlas, se tiene información veraz en el tema, por ejemplo que el consumo de “tachas” (éxtasis), además de provocar desubicación, también genera irritabilidad, ansiedad, falta de apetito, mareos, dolor de estómago, etc.⁴⁶

También es importante que los niños aprendan a identificar las situaciones de riesgo que están relacionadas con el uso de drogas, por ejemplo, sería más complicado para un menor, decirle a un amigo que no quiere probarlas si se le ofrece probarlas, por el miedo a quedar mal frente a esa persona o sentirse menospreciado en su grupo de amigos, que simplemente evitar a esos amigos que

⁴⁵ Raphael Ricardo. “News Divine aún sin justicia” [En línea] *El Universal.mx*, 15 de abril de 2013 <<http://www.eluniversalmas.com.mx/editoriales/2013/04/64034.php>> [Consulta 22 abril de 2013]

⁴⁶ Moreno, Kena. *Drogas: las 100 preguntas más frecuentes*, p. 133

podrían inducir al consumo de drogas, con justificaciones como “es inofensivo”, “no te va a pasar nada” y “todos lo hacen”.

La facilidad de conseguir algunas sustancias hace difícil es esfuerzo para evitar la drogadicción, por ejemplo la venta de productos como los inhalables en tlapalerías y tiendas de autoservicio. En ocasiones, ni siquiera tendrán que ir a conseguirlos o comprarlos porque están presentes en nuestros hogares ya que son productos que usamos regularmente, por ejemplo el quitaesmalte, desodorantes de ambiente, aerosoles de cocina, acetonas y gasolina. Su posesión es legal y la edad de inicio de los usuarios es la más baja de todas.⁴⁷

Los inhalables son drogas que comúnmente son utilizada por los niños de la calle, por ser baratas, fáciles de conseguir y además tiene la peculiaridad de quitar el hambre, desafortunadamente el hambre no es lo único que les quita, pues estos químicos afectan gravemente la salud.

Es importante conocer los efectos posteriores que produce el consumo de alguna sustancia, ya que muchas veces el consumo, se da con la idea de “sentirse bien” o para realizarlo sólo en esa ocasión. Por la falta de información, no saben las consecuencias del consumo y el primer problema es: la adicción.

Podemos concluir que los motivos para el inicio de cualquier sustancia dañina, son para: desinhibirse, para impresionar con el atrevimiento, por curiosidad, para ganar respeto y prestigio, para tranquilizarse y disminuir la ansiedad, para olvidar presiones, búsqueda de afecto, de aceptación y explorar nuevas experiencias.

⁴⁷ Cruz Martín del Campo, Silvia L. *Los efectos de las drogas. De sueños y pesadillas*, p. 127

Algunas características psicológicas negativas son facilitadoras de la adicción, como son: los sentimientos de soledad, miedo, baja autoestima, inseguridad, dependencia, frustración.⁴⁸ Entre pares: por identificación y aceptación.

¿Por qué se drogan los jóvenes? Por la situación familiar desfavorable que viven, por copiar las actitudes de sus compañeros de la misma edad, por curiosidad al buscar nuevas sensaciones, por la prolongada dependencia que tienen hacia sus padres. Estas son sin duda algunas de las razones, pero especialmente porque las drogas están ahí, porque las drogas están en todas partes, porque las drogas están donde están nuestros hijos.⁴⁹

⁴⁸ Escalante, Francisco. *Cómo prevenir conductas destructivas. La guía para padres y maestros de niños y adolescentes*, p. 33

⁴⁹ *Ibidem*. p. 67

CAPÍTULO 2

PREVENCIÓN DE LA DROGADICCIÓN EN LA EDUCACIÓN

Para el fin de la prevención, podemos reunir información recurriendo a profesionales de la salud, asistir a instituciones que proporcionan opciones de ayuda pero sobre todo “establecer relaciones positivas de amor y protección, ante la fuerte presión de un medio, de una sociedad que incita a consumir”.⁵⁰

2.1 Hacia una pedagogía para la prevención de consumo de drogas.

La palabra prevención significa evitar que suceda algo que no queremos que ocurra, en este caso, es evitar la drogadicción. Pero la prevención no se traduce sólo en información, sino que implica una actuación más profunda, es decir, con un enfoque educativo y formativo que implica generar actitudes y decisiones personales frente al consumo de drogas, por lo que podríamos decir que, prevención es el conjunto de acciones dirigidas a evitar o reducir el consumo de sustancias psicoactivas, a disminuir situaciones de riesgo y limitar los daños asociados al consumo de dichas sustancias.⁵¹

La intención es prevenir a las futuras generaciones de cualquier daño ocasionado por las drogas y que vivan protegidos de las adicciones. Para esta tarea debemos desarrollar las habilidades para que enfrenten los riesgos con comportamientos saludables y sobre todo se desenvuelvan en ámbitos seguros.

Como sabemos, no podemos influir directamente en algunas situaciones de riesgo, a los que están expuestos los jóvenes cuando están fuera de nuestro alcance, esto es, la disponibilidad de drogas en las escuelas o la abundancia de narcotienditas en

⁵⁰ Ortiz Maldonado, Hernán. Dr. *Evite que su hijo sea adicto y violento. Un manual para padres y educadores*, p. 30

⁵¹ Moreno, Kena. *Como proteger a tus hijos contra las drogas*, p. 68

la ciudad, y muy importante es la presión que pueden ejercer los amigos para el consumo de sustancias, o la estimulación de los medios de comunicación para consumirlas, como por ejemplo los comerciales de bebidas alcohólicas que dan a entender que beber es una forma de diversión, de convivencia con familiares y amigos, o la forma idónea para festejar y hasta de obtener triunfos. Sin embargo y a pesar de estos factores que incitan al consumo, sí podemos preparar a los niños y jóvenes para enfrentar o evitar las situaciones de riesgo, a que sepan tomar correctamente sus decisiones y sobre todo que sepan que tendrán que convivir con las drogas, ya que siempre han existido y seguirán existiendo, pero sin que se vean envueltos en la dependencia de alguna de estas sustancias. El objetivo de la prevención, es impedir de manera anticipada todas aquellas actuaciones humanas que posibiliten la enfermedad social, la reducción de calidad de vida, la falta de educación y la comisión de delitos.⁵² Educando hacemos prevención.

Siempre se le anticipa a un pequeño que la salud no es algo que se tiene nada más porque sí, sino que debemos fomentarla, cuidarla, y que la salud se determina por nuestro estilo de vida, por lo tanto para prevenir el consumo de drogas, es fundamental educar para la salud. Este es el pilar en el que se basa la prevención y comienza desde la infancia, por lo tanto, podemos decir que la prevención comienza en nuestros hogares y que los padres son los primeros en darnos lecciones preventivas. Sin embargo los padres no son los únicos que proporcionan información a los hijos; tenemos otros elementos que intervienen como la escuela, el grupo de amigos, la comunidad, la publicidad, las modas, etc. Y que no necesariamente será una información que ayude; y de ahí se desprende la importancia de que estén bien informados del tema, que desarrollen un

⁵² Escalante, Francisco. *Cómo prevenir conductas destructivas. La guía para padres y maestros de niños y adolescentes*, p. 287

pensamiento crítico y fortalezcan su autoestima, estos aspectos pueden ayudar a tomar decisiones asertivas como evitar el consumo de drogas.⁵³

Afortunadamente en México existen una variedad de programas preventivos y campañas que ayudan a las familias a tratar este delicado tema con los hijos para saber como evitar o actuar en situaciones de riesgo.

2.2 Instituciones dedicadas a la prevención de drogas y campañas preventivas.

Las sociedades son heterogéneas, cambian constantemente y sobre todo no dejan de crecer, por esta razón los esfuerzos encaminados a la salud por parte del Estado son muy grandes, y también de otros organismos como la Organización Mundial de la Salud (OMS).

El Sistema Nacional de Salud es un organismo que depende de la Secretaría de Salud, forma parte de la gran estructura gubernamental encaminada a poner en práctica la Política de Salud del Gobierno Federal, agrupa una serie de instituciones directamente involucradas en la atención de la población como el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), el Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (ISSSTE), las Secretarías de Salud de las Entidades de todo el país. Al igual que otros organismos, generan un banco estadístico, esto es, para manejar una referencia en los distintos programas que se llevan a cabo.⁵⁴

Los apoyos destinados a la satisfacción de las necesidades de salud en el país constituye, desafortunadamente, uno de los brazos fuertes del discurso político, gracias a las campañas sexenales y campañas para las elecciones de cargos

⁵³ Moreno, Kena. *Habilidades para la vida*, p. 2

⁵⁴ Secretaría de Salud. *El consumo de drogas en México. Diagnóstico, tendencias y acciones*. Presentación [En línea] <http://www.salud.gob.mx/unidades/cdi/documentos/CDM.htm#pres> [Consulta 5 febrero 2013]

políticos de las diferentes Delegaciones, que expresan la necesidad de erradicar los problemas de salud y los de drogadicción, como lo hemos visto en tiempos de campaña política, en los diferentes medios de comunicación, incluyendo grandes anuncios en las avenidas más transitadas de nuestra ciudad, en esas campañas, los candidatos se comprometen con la ciudadanía a poner freno a la venta clandestina de sustancias y otorgar a los niños espacios libres de delincuencia para la recreación y el estudio en escuelas seguras.

La drogadicción, al ser un problema de salud pública, las consecuencias de este fenómeno se ven reflejadas en la salud individual, la integración familiar y en el desarrollo y la estabilidad social, por ese motivo en nuestro país se toman acciones para resolver el problema desde 1970, desafortunadamente, sin que se vean grandes resultados, pues lejos de erradicar o disminuir el consumo, el número de personas que utilizan sustancias psicoactivas aumenta cada año.

Para el Sector Salud la reducción de la demanda de drogas incluye las iniciativas que buscan prevenir su consumo, disminuir progresivamente el número de usuarios, mitigar los daños a la salud que puede causar el abuso, y proveer de información y tratamiento a los consumidores problemáticos o adictos, con miras a su rehabilitación y reinserción social. En esta tarea, la Secretaría de Salud, SSA como cabeza del Sector Salud, promueve un enfoque integral que incluye, además de las drogas ilegales, a todas las que producen adicción y problemas de salud pública, e incorpora en los programas a los diversos sectores públicos y sociales.⁵⁵

Entre las tareas de la Secretaría de Salud, se encuentra el establecimiento y conducción de la política nacional en materia de salud. En el campo de las adicciones, con lo que respecta en las estrategias de acción contra el alcoholismo, tabaquismo y la farmacodependencia, y según los resultados de la Encuesta

⁵⁵ *Ídem.*

Nacional de Adicciones 2011, diseñan y ejecutan acciones específicas que permiten la prevención de esta problemática. Las encuestas facilitan el estudio y miden la magnitud del problema, esto ayuda para conocer las estrategias que se utilizarán para la prevención.⁵⁶

Las estrategias del Programa de Prevención y Control de Adicciones (PPCA) se llevan a cabo mediante una variedad de mecanismos de coordinación desde el ámbito nacional hasta el local. El Consejo Nacional contra las Adicciones (CONADIC) está en el nivel de la Secretaría de Salud (SSA) en la materia de adicciones, es el regulador de la acción, ya que proporciona herramientas, técnicas y supervisa que garanticen la adecuada operación del Programa de Prevención y Control de Adicciones (PPCA) por los Servicios Estatales de Salud (SESA). Los Servicios Estatales de Salud (SESA) son uno de los principales escenarios en donde se llevan a la práctica las acciones de los programas, pero las acciones del Programa de Prevención y Control de Adicciones (PPCA) deben ser llevadas a otros ámbitos como el escolar y el comunitario, por lo que diversas instituciones públicas y privadas participan.

Consejo Nacional contra las Adicciones (CONADIC).

La importante labor que realiza el Consejo Nacional contra las Adicciones (CONADIC), es parte fundamental para la prevención porque promueve y protege la salud, mediante la investigación, métodos preventivos, tratamiento a quien tiene la problemática de la adicción a alguna sustancia psicoactiva, formación y desarrollo de recursos humanos para el control de las adicciones, para mejorar la calidad de vida individual, familiar y social.⁵⁷

⁵⁶ Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz; Instituto Nacional de Salud Pública; Secretaría de Salud. *Encuesta Nacional de Adicciones 2011: Reporte de Drogas*. [En línea] México: INPRFM; 2012. <www.conadic.gob.mx> [Consulta 12 mayo 2013]

⁵⁷ Secretaría de Salud, Comisión Nacional contra las Adicciones. *Misión y visión*. [En línea] <<http://conadic.salud.gob.mx/interior/mision.html>> [Consulta 6 de febrero 2013]

El Consejo Nacional contra las Adicciones (CONADIC) es un órgano de definición y sobre todo de conducción de la materia. En su campo de acción maneja programas contra el alcoholismo y el abuso de bebidas alcohólicas, contra la farmacodependencia y tabaquismo. Se encarga de la capacitación de personal para ampliar las redes de prevención por medio del sector público, como por ejemplo el ISSSTE y las Comisiones Mixtas de Seguridad e Higiene; también realiza campañas preventivas nacionales, regionales y locales; así como eventos deportivos y culturales para fomentar la salud. También elabora programas educativos para fomentar la salud y prevenir las adicciones.⁵⁸

Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia (DIF).

El Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia (DIF), tiene antecedentes desde 1929, con campañas dedicadas a la alimentación los infantes, en 1977 se fusionan el Instituto Mexicano para la infancia y la Familia (IMPI) con la Institución Mexicana de Asistencia a la Niñez (IMAN), y actualmente es parte del proceso de la Asistencia Social en México para enfrentar los retos del futuro.

Entre sus campañas encontramos la prevención de adicciones, en donde maneja que si los padres no se dan cuenta de lo que les pasa a sus hijos, nadie más lo hará por ellos, por esa razón, ofrecen información para prevención en el DIF o dan el enlace al CONADIC, para que se asesoren y puedan alejar a sus hijos de las drogas.

Centros de Integración Juvenil (CIJ).

Los Centros de Integración Juvenil tienen un papel importante en nuestra sociedad en la cuestión de prevención de drogas, está encabezado actualmente por la Lic.

⁵⁸ Secretaría de Salud. *El consumo de drogas en México. Diagnóstico, tendencias y acciones.* [En línea] La respuesta de México ante el consumo de drogas. <<http://www.salud.gob.mx/unidades/cdi/documentos/CDM.htm#pres>> [Consulta 5 febrero 2013]

Carmen Fernández Cáceres quien ha tratado de sensibilizar a los sectores sociales del problema. Se fundó en 1969 y en ese entonces era un problema que apenas iniciaba. En esos 44 años de experiencia, las actividades están encaminadas a la prevención, a la rehabilitación y también a la investigación acerca del consumo de drogas en México. Desde 1982 lo encabeza la Secretaría de Salud.⁵⁹

Los objetivos principales de estos centros son la reducción o la eliminación del uso de drogas, la identificación de trastornos mentales o físicos, localizar las relaciones familiares que propicien el consumo de drogas y la reintegración a la vida productiva. Para lograrlo, cuenta con la ayuda de de profesionales en adicciones, médicos, psiquiatras, trabajadores sociales y psicólogos. Tiene varias publicaciones importantes para difundir información sobre la prevención, estas publicaciones van dirigidas a la comunidad en general, con consejos útiles; además de ser de fácil lectura, están elaborados por personas expertas en la materia de adicciones.

INEPAR.

Otra asociación importante para mencionar es el Instituto de Educación Preventiva y Atención de Riesgos A. C. (INEPAR), esta asociación civil se formó en 1993,⁶⁰ sin fines de lucro y destinada a la investigación de las adicciones y riesgos psicosociales. Sus fundadores vieron la necesidad de impulsar las medidas preventivas sobre todo en las comunidades marginadas y en las educativas. Desarrollan la investigación para realizar modelos preventivos y materiales, así como el intercambio y asesoría, tiene convenios con algunos organismos como el DIF municipales y estatales; el Consejo Nacional contra las Adicciones (CONADIC), centros comunitarios y organismos de la sociedad civil. Tienen varias publicaciones

⁵⁹ Secretaría de Salud, Centros de Integración Juvenil, S. A. *¿Qué es CIJ?* [En línea] <<http://www.cij.gob.mx/Paginas/MenuIzquierdo/QuienesSomos/quecij.asp>> [Consulta 11 de mayo 2013]

⁶⁰ Instituto de Educación Preventiva y Atención de Riesgos. *¿Quiénes somos?* [En línea] <http://grupotellso.com/inepar1/index.php?option=com_content&task=view&id=30&Itemid=107> [Consulta 12 de febrero 2013]

importantes dirigidas a los padres, maestros y comunidad en general dedicados a la prevención y a la vida sin drogas. Capacitan a personas de la comunidad que estén interesadas para aprender métodos de intervención social. Realizan capacitación para entrenar a promotores del modelo Chimalli.⁶¹

Modelo Chimalli-DIF-INEPAR.

Chimalli significa “escudo” y es precisamente lo que representa este modelo, un escudo protector, ya que la visión de prevención, es el aprendizaje de habilidades para la vida y sobre todo el fortalecimiento de vínculos comunitarios y familiares, este modelo es eficaz también para la prevención de recaídas, en personas adictas en recuperación, y no únicamente para evitar el primer contacto con la droga. La prevención primordial requiere de impactar a las familias y a los menores en sus etapas más tempranas. Reducir la vulnerabilidad psicosocial de las comunidades es la verdadera meta de las intervenciones preventivas.⁶²

El objetivo Chimalli, es motivar y fortalecer la conciencia para intensificar la lucha por adquirir herramientas, basada en el humanismo, y de manera positiva para evitar que los individuos adquieran malos hábitos y los aprendizajes van encaminados a que se viva mejor. La ideología es que la prevención se hace diariamente en escuelas, hogares, trabajos y en las comunidades. Esta visión es aplicable no sólo para personas que no han tenido contacto con la droga sino también en sujetos que ya han desarrollado adicción.

2.3 La Secretaría de Educación Pública ante el problema de consumo de drogas.

La SEP responde a las necesidades de educación que tiene la sociedad, trata de cubrir la demanda educativa para formar ciudadanos libres, respetuosos de la

⁶¹ *Ídem.*

⁶² *Ídem.*

diversidad cultural y sobre todo responsables. Por esa razón pone en marcha acciones que hagan cumplir dichos objetivos, uno de estos es mantener a los alumnos conscientes de su entorno, desarrollar todas sus potencialidades, su cuerpo y su mente. Que puedan obtener las habilidades para resolver problemas y prevenir la drogadicción, de una forma eficaz.

En el Programa Sectorial de Educación 2007-2012, hace énfasis en el esfuerzo que deben hacer los profesores para lograr sus objetivos, pero es importante que dentro de la familia se inculquen hábitos y valores a los pequeños para facilitar el proceso de formar una sociedad justa y segura.

En el objetivo Núm. 6 de dicho Programa, señala “Fomentar una gestión escolar e institucional que fortalezca la participación de los centros escolares en la toma de decisiones, corresponsabilice a los diferentes actores sociales y educativos, y promueva la seguridad de alumnos y profesores, la transparencia y la rendición de cuentas.”⁶³ En donde se dará cumplimiento a lo contemplado en el eje 3 del Plan Nacional de Desarrollo.

2.3.1 Plan Nacional de Desarrollo 2007-2012.

El Plan Nacional de Desarrollo, tiene como finalidad:

Establecer los objetivos nacionales, las estrategias y las prioridades [...] que deberán regir la acción del gobierno, de tal forma que ésta tenga un rumbo y una dirección clara. Representa el compromiso que el Gobierno Federal establece con los ciudadanos y que permitirá, por lo tanto, la rendición de cuentas, que es condición indispensable para un buen gobierno. El Plan establece los objetivos y

⁶³ Secretaría de Educación Pública. *Programa Sectorial de Educación 2007-2012*. [En línea] <http://www.sep.gob.mx/work/sites/sep1/resources/PDFContent/101114/prog_sec.pdf> [Consulta 20 de enero de 2013]

estrategias nacionales que serán la base para los programas sectoriales, especiales, institucionales y regionales que emanan de éste.⁶⁴

El Plan Nacional de Desarrollo, articula un conjunto de objetivos y estrategias en torno a 5 ejes, estos son Estado de Derecho y Seguridad; Economía competitiva y generadora de empleos; Igualdad de oportunidades; Sustentabilidad ambiental y Democracia efectiva y política exterior responsable.⁶⁵

Ejes vinculados con la prevención escolar.	Objetivos
Eje 1. Estado de Derecho.	<p>Recuperar la fortaleza del Estado y la seguridad en la convivencia social mediante el combate frontal y eficaz al narcotráfico y otras expresiones del crimen organizado.</p> <p>Generalizar la confianza de los habitantes en las instituciones públicas, particularmente en las de seguridad pública, procuración e impartición de justicia.</p> <p>Asegurar el respeto a los derechos humanos y pugnar por su promoción y defensa.</p> <p>Tener seguridad pública y fomentar un mayor nivel de desarrollo y mejores condiciones de vida que prevengan conductas delictivas.⁶⁶</p>
Eje 3 Igualdad de oportunidades.	<p>Reducir las desigualdades regionales, de género y entre grupos sociales en las oportunidades educativas.</p> <p>Elevar la calidad educativa y promover la educación integral de las personas en todo el sistema educativo.</p> <p>Desarrollar una política pública dirigida a la familia, con el fin de reducir la vulnerabilidad social.</p> <p>Instrumentar políticas públicas que garanticen las condiciones necesarias para el desarrollo integral de los jóvenes, así como promover el desarrollo sano e integral de la niñez mexicana.⁶⁷</p>

Cabe señalar también, que la norma oficial mexicana NOM-028-SSA2-1999, para la prevención, tratamiento y control de las adicciones, así como la NOM-009-SSA2-1993, para el fomento de la salud escolar, son de observancia y participación de las

⁶⁴ Presidencia de la República. *Plan Nacional de Desarrollo 2007-2012*. [En línea] Introducción p. 17. <http://www.cenidet.edu.mx/docs/pnd_2007_2012.pdf> [Consulta 20 octubre de 2012]

⁶⁵ *Ibidem*, p. 32

⁶⁶ *Ibidem*, pp. 32-33

⁶⁷ *Ibidem*, pp. 35-36

diferentes instituciones, unidades administrativas, asociaciones y organizaciones, las cuales contribuyen en la elaboración de Leyes, Reglamentos, Normas, Políticas y Programas en el combate a las adicciones.

Norma oficial mexicana:	Objetivo:
NOM-028-SSA2-1999	Establecer los procedimientos y criterios para la prevención, tratamiento y control de las adicciones. Así mismo es de observancia obligatoria en todo el territorio nacional para los prestadores de servicios de salud del Sistema Nacional de Salud y en los establecimientos de los sectores público, social y privado que realicen actividades preventivas, de tratamiento y de control de las adicciones. ⁶⁸
NOM-009-SSA2-1993	<p>Establecer actividades, criterios y estrategias de operación del personal de salud para el fomento de la salud escolar, y es aplicable en todos los establecimientos de los sectores público, social y privado de atención a la salud, que desarrollen y ejecuten acciones para el fomento de la salud de los niños que se encuentran en cualquier nivel de Educación Básica del Sistema Educativo Nacional.</p> <p>Las acciones para fomento de la salud escolar son:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Educación para la salud. - Detección de factores de riesgo. - Prevención. - Protección específica. - Saneamiento del medio. - Detección precoz del daño. - Atención del daño. - Rehabilitación.⁶⁹

2.3.2 Programas Preventivos Escolares.

En el siguiente cuadro se muestra un concentrado de los programas preventivos.

⁶⁸ Secretaría de Salud. CONADIC. *Guía para la aplicación de la NOM-028-SSA2-1999, para la prevención, tratamiento y control de adicciones.* [En línea] <<http://www.conadic.salud.gob.mx/pdfs/guianom028.pdf>> [Consulta 10 de enero de 2013]

⁶⁹ Secretaría de Salud. *Norma Oficial Mexicana NOM-009-SSA2-1993. Para el Fomento de la Salud Escolar Schoolchild.* [En línea] <<http://www.salud.gob.mx/unidades/cdi/nom/009ssa23.html>> [Consulta 10 enero de 2013]

Programa de Educación Preventiva Contra las Adicciones (PEPCA) 1994	
Objetivo:	Incorporar en todos los niveles que integran la educación básica, la estrategia de "Educación preventiva integral" promoviendo y fomentando valores para fortalecer en los alumnos la capacidad de juicio para hacer frente a problemas sociales y prevenir el inicio en el consumo de drogas.
Temas que aborda:	Prevención del uso y abuso de alcohol, tabaco y drogas, manejo responsable de la sexualidad, educación ambiental, valores y aprovechamiento creativo del tiempo.
Dirigido a:	Escuelas y alumnos de Educación Básica de nivel Secundaria, padres de familia y comunidad.
Estrategias:	Promueve la construcción de valores entre los alumnos para desarrollar habilidades sociales y la autoestima, para resistir la presión de iniciarse en un proceso adictivo.
Programa de Escuela Segura (PES) Febrero 2007	
Objetivo:	Consolidar a las escuelas públicas de educación básica como espacios seguros y confiables a través de la participación social y la formación ciudadana de los alumnos, esta última orientada a la convivencia democrática, la participación responsable y el desarrollo de competencias encaminadas al autocuidado, la autorregulación, el ejercicio responsable de la libertad, la participación social y la resolución no violenta de conflictos. Construir una Cultura de Prevención entre los alumnos, y continuar firmemente con los procesos educativos que den una generación nueva de ciudadanos que normen su conducta en relación con su comunidad, bajo un orden y respeto.
Temas que aborda:	Cuidado de la salud, la prevención del consumo de sustancias adictivas, la negociación y el diálogo para resolver conflictos, la toma de decisiones y el desarrollo de un plan de vida identificado con el mejoramiento de la convivencia social.
Dirigido a:	Escuelas y alumnos de Educación Básica, padres de familia y comunidad
Estrategias:	Desarrollar en los alumnos herramientas para la prevención las cuales les hacen competentes para la convivencia ciudadana promoviendo la responsabilidad hacia sí mismos y hacia quienes le rodean.
Programa Educativo de Prevención Escolar (PEPE) 2007	
Objetivo:	Reforzar la autoestima, empatía, autocontrol, asertividad,

	autoafirmación, habilidades de comunicación, habilidades de relación, asunción de responsabilidades, educación en valores, valores prosociales, buen uso del tiempo libre, toma de decisiones y actitud hacia las drogas.
Temas que aborda:	Los valores y la convivencia familiar, sexualidad, el consumo de drogas, autoestima, comunicación, salud, tiempo libre.
Dirigido a:	Escuelas y alumnos de Educación Básica, padres de familia y comunidad
Estrategias:	Atender situaciones particulares que preocupan e inquietan a los alumnos que puedan abordarse transversalmente desde las diferentes asignaturas que se desarrollan durante el ciclo escolar correspondiente, aprovechando los puntos donde inciden los diferentes aspectos, contenidos en la problemática de las adicciones como sería, desde el cuidado de nuestro cuerpo, pasando por quererse así mismo (autoestima), las inquietudes de los muchachos y hasta los problemas sociales que impliquen respeto de la comunidad y bienestar social y estén considerados diferentes valores humanos que también son aplicables a las adicciones.

En los programas de prevención mencionados encontramos algunas similitudes que son básicas para ver resultados, esto es, los programas buscan un cambio de valores y de actitud, que ayuden a cambiar el estilo de vida, esto se lleva a cabo facilitando el aumento de la autoestima de los alumnos que les permitirá evitar conductas de riesgo; como la experimentación con drogas.⁷⁰

Otra similitud entre ellos y muy importantes porque podría decirse que es un beneficio extra que aportan estos programas, es el acercamiento entre los padres, alumnos y profesores. Este acercamiento me parece decisivo porque favorece la convivencia y el respeto entre este trinomio y ayudará a la aplicación de los programas a ciertas necesidades específicas de la población escolar, ya que en el caso de no detectar ciertos problemas en casa, seguramente podrá detectarse en la escuela; y al permanecer en contacto es muy probable que el problema no crezca y tenga una solución pronta y eficaz.

⁷⁰ Moreno, Kena. *Habilidades para la vida*, p. 45

Los programas PEPE y PES, enfocan la salud como uno de los temas principales y el PEPCA en el uso adecuado del tiempo libre, la explicación es que este último programa está dirigido a los alumnos de educación secundaria y debido a la diferencia de intereses, como es el pasar más tiempo fuera de casa con amigos como forma de independencia, es necesaria hacer uso de la conciencia para evitar riesgos futuros, realizando actividades sanas y localizar los focos rojos en sus actividades, como una forma de autocuidado.

2.3.3 El Programa de Educación Preventiva Contra las Adicciones (PEPCA).

Se creó en 1994 como una propuesta educativa que busca impactar a los alumnos, a la escuela, a la familia y a la comunidad, mediante la construcción de redes protectoras que promuevan estilos de vida saludables. Es una alternativa de prevención en el desarrollo de las adicciones dentro de la escuela, se derivó de investigaciones epidemiológicas, del análisis de la base jurídica de la educación y de un diagnóstico de la problemática actual (crisis de valores, ruptura del equilibrio sujeto-entorno y aumento en la oferta y consumo de drogas), así como de recomendaciones de organismos internacionales, entre ellos la Comisión Interamericana Contra el Abuso de Drogas (CICAD) y la Organización de Estados Americanos (OEA).⁷¹

Por medio del PEPCA se realizan esfuerzos importantes en las zonas de riesgo en el Distrito Federal para evitar problemas de consumo, pero es necesaria la participación de manera coordinada de dependencias gubernamentales y de organizaciones no gubernamentales para lograr este fin, haciendo un mismo frente.

⁷¹ Secretaría de Salud. CONADIC. *Modelos Preventivos. Serie Planeación*. [En línea] Programa de Educación Preventiva contra las Adicciones p. 27. <<http://www.conadic.salud.gob.mx/pdfs/publicaciones/modprev.pdf>> [Consulta 15 noviembre de 2012]

2.3.4 Programa Escuela Segura (PES).

La seguridad en las escuelas de educación básica es imprescindible para que los niños y adolescentes estudien y aprendan. El Programa de Escuela Segura forma parte desde julio de 2007 derivado de la estrategia nacional de seguridad *Limpiemos México*, y establece vínculos de colaboración con otras instituciones: con la Secretaría de Seguridad Pública y su Programa “Comunidades Seguras”, la Secretaría de Salud con el Programa Nacional “Salud sólo sin drogas” la Secretaría de Desarrollo Social con el Programa “Recuperación de Espacios Públicos”.⁷²

La Secretaría de Educación Pública, trata de encontrar la forma de impulsar nuevas formas de pensar y actuar en la educación ante la violencia, la delincuencia y las drogas. Busca la seguridad escolar al conformar ambientes seguros que permitan el desarrollo integral de los alumnos. Para llevar a cabo el programa es necesaria la participación social, ya que se encargarán de identificar en las comunidades y entornos escolares los riesgos existentes en donde el proceso educativo se vea afectado, fomentar la colaboración de las autoridades delegaciones, municipales y las organizaciones de la sociedad civil en la prevención de las adicciones, la violencia y la delincuencia.

Este programa es una herramienta de apoyo para las escuelas ubicadas en zonas de alto riesgo. El objetivo del programa es:

Consolidar a las escuelas públicas de educación básica como espacios seguros y confiables a través de la participación social y la formación ciudadana de los alumnos, esta última orientada a la convivencia democrática, la participación responsable y el desarrollo de competencias encaminadas al autocuidado, la

⁷² Subsecretaría de Educación Básica. *Programa Nacional Escuela Segura*. Introducción. [En línea] <<http://basica.sep.gob.mx/escuelasegura/start.php?act=introduccion>> [Consulta 9 de enero de 2013]

autorregulación, el ejercicio responsable de la libertad, la participación social y la resolución no violenta de conflictos.⁷³

Debido a que algunos centros escolares y su entorno se han convertido en espacios de alta peligrosidad, las autoridades educativas se han visto en la necesidad de tener una serie de medidas preventivas, para que sus alumnos sientan seguridad en las escuelas y les permita obtener su derecho a la educación.

Es importante la participación solidaria de la comunidad escolar para que los procesos de formación integral se desarrollen armónicamente; además genera una visión amplia de la prevención, para anticipar situaciones de riesgo dentro y fuera de los centros educativos. Existe un folleto que es de mucha utilidad y que se reparte a la comunidad de las escuelas que tienen el programa, ayuda a enterar a los lectores como es la forma adecuada de conducirse en los espacios fuera de la escuela, esto es, en la casa, calles y cómo actuar en situaciones de riesgo, en el caso de las adicciones; los consejos son los siguientes:

Es importante tener presente que los niños y jóvenes atraviesan por etapas de desarrollo que los hacen vulnerables. Tome en cuenta que la adolescencia es un periodo donde los jóvenes pueden ser víctimas de las adicciones.

- Platique con sus hijos sobre las características de la adolescencia. Hágales saber que es normal no sentirse bien en algunos momentos.
- Busque información que le oriente sobre los riesgos de las adicciones y compártala con el resto de la familia.
- Escuche a sus hijos cuando quieran hablar con usted, si tienen dudas sobre temas que desconoce, busque orientación en lugares especializados.
- Brinde apoyo a sus hijas e hijos si necesitan ser atendidos por problemas de adicciones.

⁷³ *Ídem.*

- Realice actividades deportivas o recreativas con su familia, son algunas de las prácticas que pueden ayudar a evitar riesgos.

Recuerde, la seguridad de las niñas, niños y jóvenes es responsabilidad de la familia.⁷⁴

El ingreso de las escuelas al programa es voluntario, se convoca a las escuelas a participar por medio de las entidades federativas.

Escuelas públicas de educación básica en todos sus niveles y modalidades interesadas en llevar a cabo una agenda de convivencia y seguridad escolar que permita reducir la violencia y contribuya al desarrollo de habilidades en los estudiantes para evitar el consumo de sustancias adictivas.

La atención a estas escuelas se focalizará prioritariamente en los municipios y delegaciones políticas en el caso de Distrito Federal, de mayor riesgo de los 31 estados y el Distrito Federal.

Adicionalmente, en caso de existir disponibilidad presupuestaria, podrán participar las escuelas públicas de educación básica ubicadas en otros municipios, que reconozcan la existencia de condiciones que afectan la seguridad y la convivencia, y deseen impulsar medidas para la prevención, las cuales se beneficiarán exclusivamente con apoyos técnicos.

El padrón de escuelas públicas beneficiadas será publicado en la página de internet del PES: <http://basica.sep.gob.mx/escuelasegura/>.⁷⁵

El Programa de Escuela Segura representa una contribución al desarrollo de competencias ciudadanas. Tales competencias implican un aprovechamiento de los aprendizajes que se promueven desde el currículum para el conocimiento y cuidado de sí mismo, la resolución no violenta de conflictos, la auto-regulación y el ejercicio

⁷⁴ Secretaría de Educación Pública. *Guía Básica para que los padres de familia participen en la seguridad de sus hijos*. México: Programa de Escuela Segura pp. 13-14

⁷⁵ Diario Oficial, Cuarta Sección, Secretaría de Educación Pública. *Acuerdo Núm. 663 por el que se emiten las reglas de operación del programa de Escuela Segura*. Lunes 25 de febrero de 2013. p. 4

responsable de la libertad y la participación social. De este modo, las acciones del programa implican la identificación y el establecimiento de formas de convivencia donde prevalezca el respeto, la solidaridad, la reciprocidad, el buen trato, la responsabilidad, la colaboración y la justicia.

2.3.5 Programa Educativo de Prevención Escolar (PEPE).

El proyecto del Programa Educativo de Prevención Escolar, fue un logro por la colaboración de la Fundación Bancomer, la Fundación de Ayuda contra la Drogadicción (FAD-España) y la SEP. Se creó con la finalidad de proporcionar información y orientación a los estudiantes para que tengan una vida sana.⁷⁶

En 2006 y 2007 se realizó una prueba piloto en 100 escuelas de preescolar y parcialmente en 4,800 primarias y secundarias de D.F., con resultados exitosos que validaron el programa en el ciclo 2007-2008 se dirigió a más escuelas públicas donde se beneficia a 1.5 millones de estudiantes en el DF y en el Estado de México se beneficiaran 4.5 millones de estudiantes en el ciclo escolar 2008-2009. El programa incluyó el diseño e impresión de material para maestros, alumnos y padres de familia. "PEPE tiene una propuesta de actividades específicas para trabajar en el campo formativo de 'yo y mi autoestima', trabaja fundamentalmente en el desarrollo estructural del sujeto", A través de él se abordarán temas de empatía, autocontrol, habilidades de comunicación y relación, responsabilidades, educación en valores, buen uso del tiempo libre, toma de decisiones y actitud hacia las drogas.⁷⁷

El Programa suma y multiplica las acciones que desde la Secretaría de Educación Pública se llevan a cabo para que los alumnos estudien en un ambiente sano y

⁷⁶ Secretaría de Educación Pública. *Fomenta el programa educativo de prevención escolar un ambiente sano para el estudio*. [En línea] < http://www.sep.gob.mx/es/sep1/sep1_Bol2921107 > [Consulta 25 mayo de 2011]

⁷⁷ Supervisión Escolar P219. *Programa Educativo de Prevención Escolar (PEPE)*. [En línea] <<http://supervisionprim219.webgarden.es/menu/programas-permanentes/programa-educativo-de-prevencion>> [Consulta 14 de diciembre 2012]

propicio para su desarrollo académico, además de que tengan una formación orientada al respeto y a la legalidad como normas de vida; además, refrenda el compromiso con la Reforma Educativa y el fortalecimiento de un entorno favorable para la preparación académica de los nuevos ciudadanos. Este programa se basa en el reforzamiento de valores y desarrollo de capacidades en los alumnos de nivel escolar básico, esto es, preescolar, primaria y secundaria, para advertir riesgos y rechazar las adicciones; se apoya con textos y cuardenillos de trabajo que contienen varios temas, actividades escolares y extraescolares en donde se involucra a los padres de familia. Los profesores se capacitan para el manejo del material y al final del curso el profesor debe llenar un cuestionario para mejorar en un futuro las actividades que reforzarán la prevención en los alumnos.

Debido a los altos índices de consumo de drogas que enfrenta actualmente nuestra sociedad, es Programa Educativo de Prevención Escolar toma una gran importancia porque enseña a los niños a cuidar su salud y a permanecer al margen de las adicciones, pues este programa se basa en fortalecer los valores, la autoestima y en concienciar a los niños sobre el peligro de las adicciones.⁷⁸

La prevención del consumo de drogas con alumnos de Educación Básica, de los programas antes vistos, como mencioné anteriormente, tienen en común el reforzamiento en los alumnos de los valores y se inicia en los primeros grados con actividades que promueven su desarrollo personal, específicamente buscando que ajusten su autocontrol y promoviendo su autoestima, una de las líneas que se mantendrán a lo largo de todos los grados. Con ello toman conciencia de sus habilidades y recursos, para ir progresivamente aplicándolas en actividades de expresión de sus pensamientos y opiniones y de relación con los demás.

⁷⁸ *Ídem.*

Sin embargo, me parece que los programas no deberían ser opcionales, ya que cada escuela opta por la inscripción a dichos programas, además hay zonas de alto riesgo en las que los padres de familia no saben si está inscrita la escuela a algún programa preventivo, creo que son dificultades que pudieran evitarse si la inscripción a cualquier programa no fuera opcional.

Otra cuestión observable es que los profesores de los diferentes grados escolares de la educación básica, es que se encuentran ante la disyuntiva de quitar tiempo a sus materias para incluir dentro de ese tiempo pláticas o actividades que van encaminadas a la prevención y que debido a la falta de tiempo no pueda concluir su programa en las fechas establecidas.

CAPÍTULO 3

CULTURA DE PREVENCIÓN

Desde la perspectiva de la prevención, los factores protectores como son un vínculo familiar sólido y un buen desempeño escolar, funcionan como una seguridad que neutraliza algunas situaciones de riesgo.

3.1 Cultura de prevención.

Con los programas preventivos escolares existentes, muchos de nosotros pudiéramos pensar que son suficientes para abarcar a toda la población infantil y erradicar el problema, sin embargo, y a pesar de ser buenos programas, vemos como aumenta el número de adictos con el paso del tiempo.

En el último año, medio millón de ciudadanos en México, de entre 12 y 65 años de edad, aceptaron haber consumido alguna droga como marihuana, cocaína e inhalables.⁷⁹

La familia al ser el principal centro de prevención, puede convertirse también en el primer factor disparador de una problemática emocional, por esta razón es importante influenciar a los niños con valores positivos y de autoestima que estimulen una vida libre y sana, dándole continuidad en la etapa escolar.

Los roles de los integrantes de la familia han cambiado con el tiempo. Es difícil encontrar una familia tradicional, en donde el padre es el proveedor y la madre esté a cargo de su casa y la educación de los hijos, esto es debido a la necesidad de tener los recursos monetarios necesarios, en la actualidad, la familia tradicional va quedando atrás, en muchos de los casos la madre tiene que entrar al mercado

⁷⁹ Martínez, Nurit. “Establece, el consumo de drogas en el país: Conadic” [En línea] *El Universal.mx Nación*. <<http://www.eluniversal.com.mx/nacion/195894.html>> [Consulta 9 de febrero 2013]

laboral y junto con el padre (aunque también es muy común ver sólo a la madre como cabeza de familia) proveer su hogar, y los hijos quedan -en el mejor de los casos- a cargo de algún familiar o en guarderías para mujeres trabajadoras, como consecuencia, pudiera haber fallas en la comunicación de los padres con los hijos o en los lazos afectivos, cuando esto ocurre es muy probable que los hijos al sentirse vulnerables o influenciados, busquen un “sustituto”. Los tipos de educación autoritaria y permisiva pueden dar lugar a una baja autoestima porque no promueven una actitud de confianza, constancia, respeto y sentimientos de seguridad.⁸⁰

Existe una ayuda extra para las familias, al llevar a cabo las escuelas programas preventivos, y es que la relación entre los padres-alumnos-profesores que se genera, trae consigo beneficios adicionales, como la comunicación padres e hijos; que mejora debido a las actividades que se deben realizar generados de los programas vigentes, en donde los padres se dan cuenta de las ideas que tienen sus hijos con respecto a diferentes temas.

La magnitud en que cada persona valora sus relaciones afectivas con los integrantes de la familia, son determinantes para el inicio en el consumo de drogas, y como hemos visto, los individuos afectados que buscan una salida en el uso de estas sustancias están encaminados a la autodestrucción y por desgracia, aparte de la drogadicción hay males muy mencionados en la actualidad, como por ejemplo la anorexia, la bulimia, y la depresión.

3.2 Educación en valores.

La tarea de educar no siempre es fácil, los padres y maestros son insustituibles para este fin, los niños son observadores-imitadores desde muy temprana edad, por

⁸⁰ Moreno, Kena. *Habilidades para la vida*, p. 60

lo que el ejemplo es vital, así que “no hay lección más desleal que hablar bien y vivir mal”.⁸¹

Inevitablemente, el niño aprende tipos de conducta sin que sea conciente de ello, esto lo aplica en su estilo de vida de forma automática y es por esta razón que las generaciones adultas tenemos que promover en la formación de las nuevas generaciones los valores que les darán la confianza a la hora de ejercer su libertad de toma de decisiones. Educar en valores significa ofrecer herramientas a los niños para una sana convivencia en su entorno familiar, escolar y dentro de su comunidad. Promover la reflexión individual y el diálogo grupal, estará orientada a comprender y resolver situaciones adversas.

La formación en valores no puede desarrollarse bajo la improvisación, de hecho se requiere una intervención intencional y precisa. Para ello una estrategia para formar valores en temas transversales en la práctica pedagógica, se debe integrar los campos del ser, el saber, el hacer y el convivir a través de conceptos, procedimientos, valores y actitudes que orientan la enseñanza así como el aprendizaje.

Los valores ecológicos. No se trata tan sólo de conocer la naturaleza, sino de aprender a respetarla, también hacer conciencia que los valores personales no se dan sin el respeto a la naturaleza, a la ecología.

Los valores físicos. Conocimiento, aceptación y valoración del propio cuerpo, hábitos permanentes de cuidado personal, orden y limpieza en lugares comunes. Así como la importancia del vigor físico, son valores obvios, pero básicos. Si llegara a faltar alguno, no sirve de gran cosa lo demás, por ejemplo, si no tenemos salud se

⁸¹ Díaz, Carlos. *Educar en valores. Guía para padres y maestros*, p. 12

verán disminuidas nuestras facultades físicas, un aliciente importante es que a todos nos gustaría vivir muchos años, pero no enfermos, y para lograrlo, la base es mantener nuestra salud evitando dañar nuestro cuerpo con sustancias nocivas.⁸²

Trabajar con valores de protección como la autoestima, el autocontrol, la empatía o las habilidades de negación puede ser una de las estrategias más efectivas para evitar que en el futuro, se manifiesten conductas problemáticas como el consumo abusivo de las drogas.

Es importante enseñar al niño a evaluar lo que quieren de él sus compañeros, para que tome decisiones personales sin presiones exteriores, pues sin el apoyo de adultos formadores (padres o maestros), esa toma de decisión libre resulta muy difícil para quien no dispone de argumentos sólidos y diferentes a los esgrimidos por los demás niños de su misma edad. Para que el niño aprenda a tomar decisiones personales, le presentaremos diariamente muchas opciones.⁸³

El objetivo es formar jóvenes con capacidad crítica que puedan enfrentarse a la presión del grupo de iguales, las modas o los estereotipos sociales manteniendo su propio criterio y autonomía. Pero para conseguirlo es necesario que desde la familia y la escuela se comience a trabajar con ellos desde edades muy tempranas. Tanto en el ámbito escolar como familiar.⁸⁴

En casa debemos disponer de información suficiente de estas sustancias y sobre las formas de intervenir para evitar su abuso. También podemos desarrollar estrategias que potencien los factores de protección de los hijos y para ello debemos tener en cuenta cuatro áreas: establecer normas adecuadas, crear una buena relación afectiva con los hijos, mejorar la comunicación con ellos y favorecer

⁸² *Ibidem*, p. 44

⁸³ *Ibidem*, pp. 161-162

⁸⁴ Moreno, Kena. *Habilidades para la vida*, p. 67

un uso satisfactorio del tiempo libre, a los chicos entre 6 y 12 años es importante seguir con estos valores y agregar actitudes hacia la salud, autoestima y habilidades de interacción, a partir de los 12 años es importante trabajar específicamente la toma de decisiones, las habilidades de oposición y las actitudes hacia las drogas. No se debe olvidar que la prevención es trabajo de todos y estos puntos importantes:

- Las drogas siempre han existido y seguirán existiendo. Por lo que no podemos cerrar los ojos ante este problema.
- No echarle la culpa a sus amistades. Es mejor educar para la autonomía y la independencia.
- No imponer ideas. Es mejor enseñar a tomar decisiones y a responsabilizarse de sus elecciones.
- No temer a los conflictos con los hijos. Es mejor afrontarlos
- Servir de modelo saludable de tiempo libre.
- Si se ha tenido contacto con las drogas. Reflexionar antes de actuar.

3.3 Educar para una vida responsable y saludable, libre de drogas.

Al decir educar para la salud y la responsabilidad, quiero hacer referencia a que los niños se apropien del conocimiento y de la importancia que tiene el hecho de conservar la salud, que no basta con tenerla sino que se debe trabajar para conservarla, “trabajar” en el sentido de procurarse una buena alimentación, de realizar ejercicio y hacer de la prevención una forma de vida, con la que lograremos evitar contraer enfermedades que dificultan el desarrollo de una vida saludable, como el caso de lavado de manos y dientes, que son acciones preventivas muy sencillas que evitarán enfermedades; y que en el caso de las drogas, hacer conciencia en los niños que el uso de estas sustancias podría llevarlos a la adicción, a enfermedades y en ocasiones a la muerte.

Cuando se promueve la salud en el ámbito nacional, estamos frente a un proceso político y social que contiene acciones dirigidas a fortalecer en los individuos sus capacidades y a modificar las condiciones sociales y ambientales con el fin de debilitar su impacto en la salud pública. Estas actividades de promoción están dirigidas a grupos diversos de población y los escenarios para la intervención son la familia, y la escuela principalmente. Estos grupos tratan de favorecer espacios saludables para el mejoramiento del bienestar de los niños. La promoción de la salud en el aula, se lleva a cabo por medios educativos que favorecen las acciones y conductas que avivan comportamientos y estilos de vida saludables; esta educación se concentra en las elecciones y responsabilidades personales, y en el cambio social y del medio que nos rodea, es necesaria la participación de la comunidad, por ejemplo para la recuperación de espacios para recreación y deporte, ya que muchos de estos espacios como parques, canchas y áreas verdes, han sido utilizados para el vandalismo y se encuentran llenos de basura, convirtiéndose en lugares propicios para la delincuencia. Los estilos de vida saludables, están establecidos dependiendo de los factores de riesgo y también de los factores protectores para el bienestar, por lo que las acciones de naturaleza sociales son un componente importante para un cambio.

En familia, podemos promover como estilo de vida saludable, el estar en un ambiente limpio, tener relaciones armoniosas, adecuada autoestima, buena comunicación, conductas saludables como no fumar, no beber alcohol y practicar algún deporte.

Debido a la variedad de culturas, comportamientos, poblaciones y contextos de salud, no hay una publicación dominante en la educación y promoción de la salud; además los pensamientos, consejos, ejemplos, ayuda y apoyo emocional de otras personas influyen en los propios sentimientos, comportamientos y salud, es decir, las personas se ven influidas por sus entornos sociales y al mismo tiempo ejercen

influencia en estos. El aprendizaje se da en un contexto dado puesto que los padres influyen en el comportamiento de la persona y no solo ellos sino los pares, los amigos, los compañeros de clase y los medios de comunicación.

3.4 La familia y el rol preventivo.

Los adultos son las personas encargadas de transmitir a las generaciones nuevas entre otras cosas, la cultura, entendida como una práctica de conductas, valores y roles que contribuyen al desarrollo humano y a la sana convivencia en la familia y la sociedad.

Con la adolescencia, el grupo de los pares cobra mucho poder. Es una cultura por sí misma, con sus propios valores sobre sexo, drogas, alcohol, vestimenta, política, estilo de vida y perspectivas de futuro. Así la familia empieza a interactuar con un sistema poderoso y a menudo competidor; por otra parte, la capacidad cada vez mayor del adolescente lo habilita más y más para demandar reacomodamientos de sus padres. Los temas de la autonomía y el control se tienen que renegociar en todos los niveles.⁸⁵

Sin embargo a través de la familia, se transmiten ciertos malos hábitos que pudieran ser detonantes al consumo temprano de sustancias ilegales. Por ejemplo ser permisivos con el consumo de alcohol o tabaco a temprana edad.

Los hijos de padres consumidores de drogas están en mayor riesgo de caer en las adicciones, debido a la actitud permisible que suele haber en estas familias en torno a las mismas drogas, pues son vistas como algo “normal” en la relación familiar.⁸⁶ Para estos casos, al final de este capítulo se encuentra una relación de las instituciones a las que se puede acudir para ayuda psicológica y de intervención.

⁸⁵ Minuchin, S. y H. Ch. Fishman. *Técnicas de terapia familiar*, p. 39

⁸⁶ Moreno, Kena. *Drogas: las 100 preguntas más frecuentes*, p. 42

La Encuesta Nacional de Adicciones 2011, reveló que las primeras sustancias a utilizar son precisamente el tabaco y el alcohol.

El funcionario de la Secretaría de Salud afirmó que los jóvenes son los más expuestos a las drogas porque se las regalan o se las ofrecen con mayor facilidad en la calle. “Que los jóvenes no estén estudiando tienen más posibilidad de consumo; la baja percepción de riesgo y cuando los jóvenes son tolerantes con sus mejores amigos consumidores de droga, hay mayor posibilidad de riesgo que también consuman”, dijo.⁸⁷

La familia, por su carácter educativo y preventivo, tiene una responsabilidad respecto a sus hábitos de consumo de drogas, ya que ofrece un modelo a imitar y un aprendizaje que puede determinar el inicio de ciertos consumos. No se trata de eliminar completamente el uso de drogas legales en la familia, ya que convivimos con ellas. Se trata, más bien, de analizar estas situaciones y ejercer algún control sobre ellas.

La enseñanza de los valores es fundamental para formar sujetos que encuentren la seguridad y la tranquilidad de vivir. Lo primero es hacerle ver al niño cómo funcionan las cosas, a quien puede acudir para pedir ayuda y bajo la supervisión de los padres -con una disciplina que sea flexible y se ajuste a las necesidades y capacidades del niño- va conformando la personalidad. Es como dar instrucciones anticipadas de lo que se va a hacer para que las cosas salgan bien, los límites pondrán en aviso al niño de la diferencia entre lo bueno y lo malo, entre lo honesto y lo deshonesto; me parece que esto es básico para que el niño no se sienta frustrado cuando comience sus relaciones sociales. Si sus bases son sólidas, tomará su vida con seguridad y satisfacciones.

⁸⁷ Martínez, Nurit. “Establece, el consumo de drogas en el país: Conadic” [En línea] *El Universal.mx Nación*. <<http://www.eluniversal.com.mx/nacion/195894.html>> [Consulta 9 de febrero 2013]

3.4.1 Transmitiendo valores para ser responsable.

Cuando reflexionamos acerca de los valores, probablemente vengan a nuestra mente palabras como libertad, justicia, igualdad, derechos, respeto, amistad, amor, esto es, valores universales para el buen funcionamiento social.

Todos necesitamos compartir una serie de valores, criterios que nos permitan diferenciar lo positivo de lo negativo, lo que es deseable para nuestra convivencia, de lo que no lo es. Esta es una de las funciones que cumplen los valores: representan el marco que da sentido a nuestras relaciones con los demás y que nos permite orientarnos en ellas, elegir lo que es adecuado y fijar nuestras metas.

Existe una estrecha relación entre los valores y las normas o reglas sociales, de manera que éstas reflejan los valores de quienes las dictan. Las normas son principios explícitos, más concretos, que regulan la conducta de las personas estableciendo lo que debe o no debe hacerse y que, por lo tanto, orientan a las personas hacia objetivos determinados.⁸⁸

Los valores se aprenden, no se nace con ellos. Los niños, desde pequeños, aprenden a valorar unas cosas u otras dependiendo de cómo las valoran los adultos más próximos. Los padres, por lo tanto, tienen un papel de crucial importancia en la transmisión de los valores a los hijos. Con su ejemplo y con sus normas les enseñan lo que es verdaderamente importante y cómo comportarse para alcanzarlo. Con el paso del tiempo, esos valores se verán reforzados o debilitados en función de sus experiencias y de un contacto más extenso con la sociedad en general.

⁸⁸ Díaz, Carlos. *Educación en valores. Guía para padres y maestros*, p. 55

Los valores prosociales, es decir aquellos que promueven la ayuda y colaboración con los demás son algunos de los más deseables desde un punto de vista moral. Estos valores fomentan una relación positiva con los demás y orientan a los individuos hacia la participación en la sociedad, de manera que se hace más probable la obtención de los beneficios que nos pueden dar las relaciones sociales (comprensión, ayuda, afecto, amistad, sentimiento de pertenencia a un grupo, seguridad).

Si el niño desarrolla estos valores prosociales a través de la educación, las relaciones sociales estarán motivadas por el aprecio y el respeto mutuo, no por la imposición de ideas o intereses, ya que el aprecio y el respeto a otros incluye por lo tanto el valor y respeto a uno mismo. Estas personas tendrán autoestima, confianza en sí mismos y también en los demás. Desde que el niño nace, a través de la relación que hay con sus padres y del cuidado que recibe, se empiezan a formar las bases para que más tarde se relacione con los demás.

P. Latapí, nos dice que los valores desempeñan un papel muy importante porque intervienen en la formación de la conciencia individual y en la formación de los juicios morales.⁸⁹

La moral debe de formarse en un proceso gradual, esto es, adecuado a la edad de los chicos en donde se debe atender las capacidades de juicio moral y la autorregulación de los comportamientos propios, esto es desarrollar capacidades críticas que le permita plantear, esclarecer, y aplicar principios adecuados para resolverlos utilizando siempre la reflexión.⁹⁰

⁸⁹ Latapí Sarre, Pablo. *La moral regresa a la escuela*, p. 30

⁹⁰ *Ibidem*, p. 35

Cuando los padres fomentan una imagen positiva a sus hijos, están haciendo prevención; pues los niños al sentirse valorados se sentirán siempre seguros. ¿Cómo se logra esa seguridad? Pareciera que con sólo decirles que sean personas seguras, automáticamente los hijos lo harán, pero es un proceso que se va logrando con el tiempo y trabajando siempre la autoestima de los hijos. Los padres logran esa seguridad al conocer a sus hijos, quererlos y aceptarlos tal y como son, demostrándole cariño verbal y físico. También es importante que se sientan respetados, sobre todo en su privacidad, dándoles confianza y sobre todo demostrándosela, será siempre fácil para el niño si cuando va a realizar alguna tarea, sepa que tiene el apoyo de uno o de ambos padres para que tengan éxito, o en el otro caso, que puedan enfrentar el fracaso o los errores sin que les cause conflicto, recordarles que siempre se puede empezar nuevamente.

Para los padres debe ser de gran importancia el originar una toma de decisiones en los hijos que sea responsable,⁹¹ se puede lograr dejándole tareas y algunas responsabilidades que deban realizar ellos sin ayuda, esto promueve también la autonomía y una actitud de apoyo hacia los demás.

El manejo de las emociones como la ansiedad, pena, coraje, y frustración pueden ser cambiadas por otras alternativas sin perder el control y manteniendo siempre la serenidad, se busca que los niños utilicen siempre la reflexión.

Con respecto a los límites, debe ser siempre actividad importante porque van estructurando a los hijos y les da claridad ante las situaciones como el saber que se debe hacer y que no en las diferentes etapas del desarrollo, al final esto se traduce en seguridad.

⁹¹ Díaz, Carlos. *Educación en valores. Guía para padres y maestros*, p. 68

3.4.2 Fomentando la comunicación familiar para la prevención.

De gran importancia es el respeto a las opiniones y evitar descalificar o ridiculizar. La familia es el lugar donde todos son miembros leales, en donde podemos reconocer nuestros errores y expresar nuestros sentimientos sin temor a algún tipo de represalia. En familia se busca un ajuste de necesidades y pasar el tiempo libre en un clima de buen humor.

En la escuela, el niño fortalece lo que ha aprendido en casa, es la continuidad de su formación en la familia, en donde encontrará valores como la solidaridad al trabajar en equipo y el respeto a la diversidad.

Cuando el niño llega a comprender con mayor claridad el estado de dependencia moral en el que se encuentra frente a sus padres y maestros, la necesidad que tiene de ellos, la superioridad intelectual que tienen ellos sobre él y el premio de esta superioridad, el ascendiente, del que están investidos de manera crónica, se comunica a sus prescripciones y las refuerza.⁹²

La participación de los padres en el ámbito escolar es importante, ya que por un lado el profesor vigila y orienta el desarrollo social así como el aprendizaje del niño y por el otro, los padres al mostrar la disposición para una comunicación maestro-padres, será una fuente de confianza para el niño, pues podrá resolver sus problemas y también reducir sus emociones negativas.

Ocurre, en efecto que, si dejamos de lado la escuela, no existe entre nosotros ninguna sociedad intermedia entre la familia y el Estado, y me refiero a una sociedad que viva una vida que no sea artificial y de pura apariencia.⁹³

⁹² Durkheim, Emile. *La educación moral*, p. 123

⁹³ *Ibidem*, p. 178

3.5 Prevención y valores en la escuela.

La escuela también resulta imprescindible para la educación. Aunque es en el seno de la familia donde se asientan las bases de los valores éticos, en la escuela los niños reforzarán el aprendizaje de tales valores y los comprenderán de una forma más profunda.

En la escuela no sólo se adquieren conocimientos, también se aprenden las normas que regulan las relaciones con los demás, se establecen relaciones con otros niños de la misma edad y, posiblemente, con otras características (diferente raza, sexo, habilidades); a través de los juegos con otros niños y de la colaboración con éstos para alcanzar un fin, los niños desarrollan aquellos valores que les aseguran la convivencia positiva y pacífica con otros.

La primera influencia que tienen los niños como lo hemos visto, son los padres y la escuela tiene el efecto de la socialización, por lo que la armonía entre la familia y la escuela será propicia para los niños no encuentren problema o conflicto en seguir la guía de los objetivos en la formación ética:

- conozcan las normas de conducta vigentes en su entorno social, y su razón de ser;
- conozcan también los principios universales del orden moral que rigen la conducta humana;
- elaboren racional, dialéctica y responsablemente principios de valor y normas de comportamiento que correspondan a sus convicciones y fomenten una convivencia armoniosa basada en el justicia, el respeto y la solidaridad:
- profundicen en el conocimiento de sí mismos, particularmente de sus motivaciones y en las consecuencias de sus actos;
- e integren gradualmente el conjunto de normas que acepten en una visión global de la vida que dé a sus decisiones y acciones un sentido de realización humana ⁹⁴

⁹⁴ Latapí Sarre, Pablo. *La moral regresa a la escuela*, pp. 46-47

Estos objetivos, son fundamentales para que los niños tengan un clima de valores que sin duda favorecerá el diálogo, la participación, el respeto a la diversidad y al compromiso con sus propias convicciones. Es un factor de protección para la prevención a la drogadicción pues estos valores reforzarán el autocuidado.

Para la prevención, la Secretaría de Educación Pública (SEP) y otros organismos como los Centros de Integración Juvenil (CIJ), realizan acciones importantes como el dar a conocer información importante en folletos y libros; los CIJ y el Instituto de Educación Preventiva y Atención de Riesgos A. C. (INEPAR) también capacitan a quien se encuentra interesado para fomentar en grupos la prevención a la drogadicción, incluyendo a los maestros, ya que son ellos quienes aplican los programas preventivos con sus alumnos, como los de PEPCA y PEPE que la SEP ha considerado importante implementar, y que coinciden con la necesidad de reforzar los valores dentro del aula, para evitar que los niños se vean involucrados en el problema de las adicciones.⁹⁵

El profesor debe ser facilitador, aplicador y hasta conferencista en el tema de drogadicción, sin embargo debe tener en cuenta que el enfoque que le de, por ejemplo, el de reforzar valores pero evitando el tema de las drogas, no serviría a nuestro propósito porque a los niños se les necesita explicar y que lleguen a la reflexión de las consecuencias del consumo, estas reflexiones se darán progresivamente conforme el niño adquiera madurez; podría también ser un error el que sólo se indique el tipo de droga y sus efectos, ya que a los niños pudieran no causarles rechazo el consumo de alguna de esas sustancias y pase lo contrario,

⁹⁵ Secretaría de Salud. *Lineamientos para prevención del consumo de drogas en la escuela mexicana*. [En línea] Presentación, p. 5-6 <www.conadic.salud.gob.mx/pdfs/publicaciones/lineamientos.pdf> [Consulta 11 mayo 2013]

que se vea inducido por la curiosidad de experimentar lo que se siente al consumir estas sustancias.

Creo conveniente que el profesor cuando platique con sus alumnos sobre alguna droga, pueda reforzar con algunas frases una idea diferente para evitar la curiosidad, esto es, por ejemplo que son sustancias ilegales, que causan adicción, y principalmente que afectan la salud y la capacidad para realizar actividades deportivas o recreativas que a ellos les gusta. El énfasis que se le de a estas frases es importante para que los niños hagan conciencia, del problema que tendrían al ser adictos a alguna sustancia. Además lo principal es que puedan entender los niños de los inconvenientes y reflexionarlo, y además que el problema de la drogadicción no tienen porque vivirlo, ya que tienen el poder de elegir y se puede prevenir.

El niño debe estar preparado para enfrentar esta situación, esto es, evitar todo riesgo que pueda afectar su salud y el papel de la escuela es muy importante para este fin ya que la educación formal debe estar acorde a las necesidades de la época. El profesor es un modelo de identificación para los niños, por lo que es importante que ofrezca a sus alumnos respuestas a sus conflictos e inquietudes porque lo que transmite el profesor, lleva un mensaje importante y también un conocimiento, puede lograr que sus alumnos descubran sus potencialidades y el máximo de sus capacidades porque el alumno espera encontrar en su escuela las respuestas a sus inquietudes que no se llevaron a cabo en su casa.

El fenómeno de la drogadicción tiene causas de tipo psicológico, social, económico, político y además es una violación a los derechos humanos de los niños, hemos visto la facilidad para conseguir sustancias, lo sencillo que resulta usar medicamentos sin una receta del doctor, la influencia que ejercen los medios publicitarios, podemos agregar la falta de comunicación dentro de las familias, el

que el niño no tenga una guía y mucho menos una información adecuada que le será útil para su desarrollo, las carencias que pueden tener en sus hogares, un claro ejemplo: el afecto de sus familiares; como consecuencia, podrían buscar un sustituto a esta carencia en las drogas, y finalmente podrían terminar en el abandono de los estudios y en la peor situación, la enfermedad y la muerte.

3.5.1 Comunicación profesor-alumnos.

La interacción que se da en el salón de clases es única y muchas veces se proyectan elementos de otros contextos como el familiar o el de compañerismo, entre otros, aparte del objetivo académico, y en estos intercambios comunicativos entre el maestro y sus alumnos en el salón de clases, facilitan a los estudiantes la adquisición de información que les será útil para integrarse a la sociedad. La educación preventiva no debe ser dirigida únicamente hacia las drogas, la formación del alumno debe ser integral, como lo dictan los diferentes modelos preventivos que hemos visto; para lograr un ser social responsable de sí mismo, que conoce y se preocupa de su medio y que debe participar en el desarrollo de la sociedad.

Si desde niño acostumbramos al individuo a respetar las creencias ajenas sin claudicar de las suyas y a exigir que se las respeten dentro del marco de la convivencia, éste se criará dentro de un ambiente propicio para el desarrollo de un clima social generador de un fuerte sentimiento de comprensión, solidaridad y afirmación personal.⁹⁶

El maestro al escuchar con empatía a sus alumnos, esto es, sin imponer y escuchar realmente lo que dicen, estar receptivo, perceptivo y sensible para captar los sentimientos que se esconden en las palabras del estudiante; tener una disciplina asertiva en el salón de clases y la solución de los problemas que lleguen a surgir de

⁹⁶ Ribeiro Riani, Lidio Néstor. *Moral personal o compromiso colectivo*, p. 48

manera activa ayudan a que hayan líneas de comunicación que permitan el fortalecimiento de valores, que no solamente el maestro hable y el alumno escuche. En la escuela se mejora el desarrollo personal debido al ambiente de cordialidad y confianza que permite a los alumnos sentirse aceptados, valorados y seguros, y este tipo de contacto humano genera en los niños cambios positivos.

El salón de clases es entonces el lugar social donde se puede generar, si el profesor lo permite, un cuestionamiento entre el conocimiento que han obtenido los niños en la calle (conocimiento vulgar) y el conocimiento científico. Por esa razón, lo considero el lugar ideal para descomponer los mitos asociados a creencias populares, falsamente propagados por personas con intereses variados, (como es el enriquecimiento por la venta de sustancias adictivas) podemos mencionar algunas creencias:

- * Fumar tabaco o marihuana no hace daño, porque son productos que nos da la naturaleza.
- * Beber alcohol te hace ser una persona más interesante, consumirlo es de personas inteligentes y atraerá al sexo opuesto quien lo consuma.
- * Sólo las drogas sintéticas pueden ser peligrosas para la salud.
- * Puedes usar drogas y dejarlas cuando quieras.

Tenemos entonces dos elementos importantes en el salón de clases, la confianza que se dan los alumnos entre pares, al comentar sobre las creencias relacionadas a las drogas; y también tenemos al maestro, que es el actor principal como guía, para que sus alumnos no se desentiendan del elemento moral que es la disciplina, sin que sea sistema sancionador, sino una evolución de los niños de forma progresiva,

en personas con derechos y deberes, integrados en redes interactivas regidas por el principio de la reciprocidad y la responsabilidad.⁹⁷

La educación varía en cada sociedad, como se ve, en sus fines, sus procesos y sus instituciones, de acuerdo con el concepto de la vida y las ideas colectivas dominantes, y atiende, según justa expresión de Durkheim, “las necesidades ineludibles de las que no es posible prescindir”.⁹⁸

El profesor prepara a sus alumnos para una vida adulta dentro de la cultura en la que esta está inserta, pero con una actitud crítica que provoque la revisión de los acontecimientos, actitudes y pautas de conducta que los niños y niñas recogen de las vivencias sociales previas y paralelas a la escuela, aquellas que provocan la reconstrucción de la cultura pero de manera crítica. Esto es, podemos considerar el salón de clases como el lugar en donde se desenvuelven de manera conjunta, tanto la producción de nuevos conocimientos como la reproducción de conocimientos ya existentes, y por otro lado puede ser que la escuela configure una nueva forma de ver la vida que le rodea. La escuela se encuentra así en una encrucijada entre la reproducción social y la posibilidad de cambio.

La comunicación entre el profesor y sus alumnos es elemental para lograr confianza y una buena relación que dará como resultado un intercambio de ideas positivas. Uno de los fines importantes, me parece es que los alumnos logren ser tolerantes y comprensivos, y para esto, se necesita que el alumno mejore su autoestima y que conozca sus capacidades y también sus limitantes.

El eje central de la prevención es que el niño aprenda que la salud es algo que debemos cuidar siempre, que algún tipo de drogas pueden ser utilizadas sólo

⁹⁷ Durkheim, Emile. *La educación moral*, p. 24

⁹⁸ De Azevedo, Fernando. *Sociología de la educación*, p. 337

cuando se requiera y bajo prescripción y supervisión médica, para evitar el mal hábito de tomar medicamentos sin la visita previa al doctor.

3.5.2 Métodos preventivos aplicables en el salón de clases.

Debido a que los padres de familia en muchos casos manifiestan disponer de poco tiempo para platicar con sus hijos, la orientación del maestro es indispensable para que sus alumnos identifiquen zonas y conductas de riesgo, instrumentando actividades preventivas tomando en consideración el tiempo y el espacio que proporciona el salón de clases. Para fortalecer aspectos que puedan comprometer un sano desarrollo de los alumnos, el profesor puede manejar cierta información con respecto a la prevención de drogas con la asignatura de *Formación cívica y ética*, ya que los prepara “promoviendo en las niñas y los niños capacidades para el desarrollo de su potencial personal de manera sana, placentera y responsable, libre de violencia y adicciones, hacia un proyecto de vida viable y prometedor, que contemple el mejoramiento de la vida social, el respeto a la diversidad y el desarrollo de entornos sustentables”⁹⁹

El aumento de niños y jóvenes que utilizan sustancias nocivas, exige el reforzamiento de la cultura de prevención en la escuela. Para fomentar una cultura de la prevención, resultan efectivas estrategias como la detección de riesgos que se pueden presentar en el hogar, la escuela y la comunidad; imaginar el posible desenlace en escenarios de riesgo, para pasar después a proponer medidas elementales para evitar accidentes que causen trastornos al bienestar físico.

También es importante analizar escenas de riesgo en ámbitos similares a aquellos en que las niñas y los niños se desenvuelven y orientarlos para que detecten los

⁹⁹ SEP. *Formación Cívica y Ética*. En: Plan de Estudios 2009. Educación Básica. Primaria. p. 213

peligros donde aparentemente no los hay; con ello se facilita la sensibilización y la toma de conciencia. Los niños aprenden a resolver situaciones en las que deben poner en práctica sus habilidades sociales, esto es, se fomenta una comunicación fluida y asertiva, en donde expresen con claridad sus intereses. Al identificar los problemas y riesgos podrán evitar personas o situaciones que los coloquen en una situación de vulnerabilidad, podemos decir que ponemos en práctica la prevención de riesgos.

El tema de prevención se maneja en todos los grados y se avanza de manera gradual. Sin embargo, el libro de texto gratuito de Formación Cívica y Ética de sexto grado, no contiene suficiente información al respecto por lo que considero que es importante que cada docente aproveche cualquier situación para fomentar medidas preventivas.

De forma específica el método *Chimalli* es una forma agradable y sencilla que abarca el fortalecimiento de los aspectos psicosociales que pudieran comprometer el sano desarrollo de los alumnos con una mala información que puede ponerlos en la zona de riesgo.

Me parece importante que se retomaran algunos aspectos para que el profesor ayude a sus alumnos a que su autoestima se encuentre sana y como prevención de riesgos, por ejemplo, en el método *Chimalli*, podemos encontrar mensajes protectores que ejemplifican la importancia de conservar nuestra salud, este método abre espacios de reflexión para desarrollar actitudes y habilidades preventivas para enfrentar con éxito la adversidad.

Estos mensajes o algunos parecidos pueden manejarse dentro del salón de clases de tal forma que los alumnos logren expresar sus inquietudes o dudas, en donde el

profesor pueda dar respuestas adecuadas, rompiendo con las ideas sin fundamento que recogen en su ámbito social.

Mensaje protector. Es muy importante conocer, observar y atender nuestro cuerpo para evitar tener enfermedades y atenderlas a tiempo si ellas se presentan. Recuerda que sólo tenemos un cuerpo y es tu responsabilidad cuidar el él ¹⁰⁰

El médico es un experto en problemas del cuerpo, por lo que visitarlo regularmente es importante. Evita siempre la automedicación; es peligrosa.¹⁰¹

Estos mensajes protectores sirven como ejemplo de lo necesario que resulta empezar la prevención conociendo nuestro cuerpo, reflexionando sobre lo importante que es conservar nuestra salud y evitar riesgos innecesarios, como es la automedicación.

El profesor puede ubicar fácilmente a los niños que posiblemente se vean en la zona de riesgo, por ejemplo los niños hiperactivos, los hijos de padres separados, los que han sufrido la pérdida de alguno de los padres, los que tienen alguna enfermedad crónica, los hijos de padre y/o madre alcohólicos; especialmente en estos casos el profesor tiene una función específica en el futuro del niño, pues puede tomar acciones como hablar con los padres o con las autoridades pertinentes para que el niño sea tratado por profesionales dedicados a este grave problema.

Desafortunadamente existen a nuestro alrededor sustancias que nos dañan a pesar que la sociedad las acepte y suela hacer uso de ellas; aprender a decirle no al uso de esas sustancias es nuestra responsabilidad y parte de nuestro crecimiento.¹⁰²

¹⁰⁰ Margain, Mónica. *Aprendiendo a pasarla bien. Cuaderno del escolar*, p. 1

¹⁰¹ *Ibidem*, p. 4

¹⁰² *Ibidem*, p. 78

3.6 Propuesta de transversalidad mediante actividades en el salón de clases. Modelo Preventivo de Riesgos Psicosociales “Chimalli” con la materia de Formación Cívica y Ética. Sexto Grado.

El libro de texto gratuito de Formación Cívica y Ética, plantea la participación del alumno para el desarrollo de las competencias básicas para la vida y el trabajo”El libro incluye estrategias que demandan competencias docentes orientadas al aprovechamiento de distintas fuentes de información, como el internet. Se busca que el alumno de manera autónoma, adquieran habilidades para aprender y que los padres valoren ese aprendizaje.”¹⁰³

Aprovechando este punto, me parece conveniente incluir algunos ejercicios que tiene el modelo Chimalli para reforzar en clase lo expuesto por el profesor, además tiene la ventaja que los ejercicios promueven las relaciones en la familia, en la escuela con sus compañeros y en la comunidad.

Sabemos que el niño al entrar a la adolescencia, tiene la necesidad de pertenencia y que empiezan a enfrentarse a una serie de riesgos en su medio ambiente. Generalmente creemos que nuestros niños están fuera de riesgo y que en consecuencia, sólo actuamos cuando hay alguna dificultad.

El modelo preventivo de riesgos psicosociales Chimalli es un modelo participativo y vivencial, de acción ecológica y de desarrollo humano y su objetivo es hacer educación preventiva y crear una protección en los niños y las comunidades. El modelo Chimalli es un programa hecho por mexicanos y para mexicanos, su enfoque es preventivo. Las áreas que maneja son:

1. Consumo de drogas.

¹⁰³ Secretaría de Educación Pública. *Formación cívica y ética. Sexto grado*, Presentación.

2. Conducta antisocial.
3. Salud.
4. Sexualidad.
5. Conducta consumista.
6. Manejo de eventos negativos.

Debido a la naturaleza de este trabajo, me he enfocado al área de consumo de drogas y por medio de la transversalidad, podemos abarcar situaciones reales a las que los niños pueden enfrentarse en su medio, sabemos también, que la mejor acción que podemos realizar es la prevención. El grupo escolar al trabajar con su maestro (a) una vez a la semana podrá reflexionar y tomar conciencia sobre los riesgos y también aprenderá formas de protegerse, ayudado por los mensajes protectores de este modelo.

Por lo que, propongo algunos ejercicios que se realizan en el método Chimalli aplicables de manera sencilla para crear conciencia, y mejorar la autoestima de los niños porque en todos los casos, una buena autoestima es el mejor escudo de protección. Al analizar el problema desde afuera es más sencillo observarlo, verlo, reflexionar y tomar conciencia que las drogas no son un juego o una moda, que es algo serio y afectará su salud y vida futura. Algunos ejercicios hacen visualizar el problema que enfrentan las personas que tienen problemas de adicción y esto hará que el niño piense en las consecuencias y su reflexión lo lleve a evitar el consumo o a postergarlo.

Los maestros pueden hacer una junta previa para explicar a los padres de familia lo que se pretende con estos ejercicios para que ellos participen y apoyen a sus hijos con comentarios positivos y ayuden a la reflexión.

En el Libro de texto gratuito de Formación cívica y Ética, el Bloque 1 “De la niñez a la adolescencia” encontramos los siguientes objetivos:

“Con el aprendizaje y la práctica podrás:

- Distinguir los cambios de tu cuerpo, tus sentimientos y tu modo de pensar para aprender a cuidarte de los peligros que te rodean.
- Saber que han existido diversas ideas y prejuicios sobre la adolescencia, la sexualidad y el género.
- Informarte sobre la salud sexual, e identificar hechos que afecten la salud y la dignidad de las personas.”¹⁰⁴

El tema de la sexualidad no se habla a pesar de que mucho se piensa, en particular para los niños y adolescentes ya que las costumbres y creencias dificultan hablar libremente de esto. Este tema se relaciona con nuestro cuerpo, emociones, costumbres, valores y creencias por lo que se debe guiar por los dos valores muy importantes: el respeto y la tolerancia. Trabajar este tema, saber cómo piensan los demás y que los docentes informen a sus alumnos clara y verídicamente, ayudará a que en el futuro, ellos tengan bases firmes y vivan responsablemente el desarrollo de su sexualidad. Existe una relación entre las drogas y las relaciones sexuales, esto es porque las drogas dejan vulnerable a quien las consume, por esta razón es importante trabajar este punto.

Ejercicios del Modelo Preventivo de Riesgos Psicosociales Chimalli, sugeridos para este Bloque:

Hablar de sexualidad, Cambios y más cambios... el cuerpo, El amor a ti mismo.

¹⁰⁴ Secretaría de Educación Pública. *Formación cívica y ética. Sexto grado*, p. 8

*Hablar de sexualidad*¹⁰⁵

Objetivo: los alumnos reflexionarán sobre la dificultad para hablar acerca de la sexualidad y adquirirán conciencia de la importancia de hacerlo para estar bien informados y tomar decisiones protectoras.

Actividad

- 1.- Indicar a los participantes que formen equipos de 5 personas.
- 2.- Distribuir papel y pluma a cada grupo y luego dar las siguientes instrucciones:

En esta actividad vamos a referirnos a temas relacionados con la sexualidad. Antes de comenzar, discutan entre los miembros de su equipo la pregunta siguiente: ¿Qué hace difícil hablar sobre temas sexuales en un grupo como este?

Anoten en la hoja todos los comentarios que surjan de su equipo.

Coloquen una “X” en aquellos que la mayoría de ustedes consideren dificultades primarias.

- 3.- Dé 15 minutos para hacer la discusión y luego dos minutos más para que cada equipo finalice y coloque su lista sobre la pared.
- 4.- Una vez colocadas las listas, se procederá a leerlas.
- 5.- Los participantes deberán observar las similitudes y diferencias de las listas.

Mensaje protector:

Reflexionar y compartir nuestros pensamientos y sentimientos con los demás (en un ambiente de respeto) nos ayuda mucho a utilizar nuestro criterio para diferenciar la información útil de aquella que no nos sirve.

Posactividad: llevar a casa una copia del siguiente escrito y leer y comentar junto con los padres.

¹⁰⁵ Margain, Mónica. *Aprendiendo a pasarla bien. Libro del conductor*, pp. 147-148

Para los padres de familia

Durante la preadolescencia, las relaciones con el sexo contrario suelen ser aún distantes, es decir, el sentido de la atracción y el noviazgo aún no adquieren la intensidad de los años inmediatos posteriores. Sin embargo, en esta época por primera vez se empiezan a manifestar los intereses por los asuntos sexuales y hablar directamente de estas cuestiones que tienen que ver con la sexualidad. Hoy, más que nunca, hablar en forma directa de los asuntos de la sexualidad es muy importante.

El viejo paradigma de no hablar con los hijos de estos asuntos por no despertar prematuramente intereses sobre el sexo no tiene sentido actualmente, cuando la televisión, el cine y los periódicos lanzan constantemente mensajes sexuales nada ambiguos, frecuentemente mezclados con violencia y dándole una importancia desmedida a la parte física de las relaciones. Debiera ser argumento suficiente para abrirnos a una comprensión de la sexualidad a edades más tempranas, la comprobación de que las investigaciones han hecho en relación con que los jóvenes son la población más vulnerable al contagio de sida, por su inexperiencia y por su necesidad de nuevas experiencias.

Independientemente de los valores que cada una de las familias practique, hablar de estos asuntos es indispensable. Entre los puntos que importan que los padres traten con sus hijos es que las relaciones sanas se dan cuando no hay sometimiento; las diferencias de funcionamiento entre el cuerpo del hombre y de la mujer, y todo lo relacionado con la actividad sexual considerando las protecciones para evitar el embarazo y el contagio de enfermedades por vías sexuales. Un apartado que también es importante es la relación entre el abuso de alcohol y otras drogas y la vida sexual, advirtiendo (desde esta edad) sobre la importancia de que la vida sexual se ejerza con plenitud sin tóxicos y como resultado del proceso de amar.

*Cambios y más cambios... el cuerpo.*¹⁰⁶

Objetivo: los alumnos conocerán cuáles son los cambios físicos más importantes que se presentan durante la pubertad y reflexionarán acerca de ellos.

El maestro hará el siguiente comentario:

“Los cambios en nuestro cuerpo se dan por un proceso de crecimiento que inicia en el momento de la gestación y culmina al término de la vida. El cuerpo siempre está cambiando y nos acompañará por toda la vida; por ello, es necesario conocer estos cambios y saber que son naturales, además de aprender a apreciar nuestro cuerpo, cuidarlo, respetarlo y sobre todo no avergonzarnos de él.”

Para terminar, leerá lo siguiente:

Cuando estamos entre los 9 y 12 años, tenemos algunos problemas con nuestro cuerpo: algunos lo tenemos muy grande y desarrollado pero no sabemos qué hacer con él, nos movemos torpemente y nos estorba hasta para dormir; otros lo tenemos muy pequeño: a veces, a los 11 años nos siguen diciendo nene; a algunas mujeres ya se le han desarrollado los senos y a otras no, algunos chicos empiezan a tener vello en la barba, en las piernas o en los brazos y otros están lampiños; en fin, los cambios son muchos y diferentes en cada persona. Nadie puede crecer o achicarse a su antojo, por lo cual es importante darnos cuenta de que el cuerpo cambia constantemente, pero algo dentro de nosotros nos hace saber que somos los mismos, y lo significativo es que ese algo nos guste. Cada uno de nosotros estamos formados por un cuerpo, sentimientos, pensamientos y deseos, lo que nos hace seres únicos. Si nos imaginamos a nuestro cuerpo lleno de todas esas cosas, no importará que tan grande, desarrollado o chico sea, sino lo que tiene dentro... hay que apreciarnos y nunca avergonzarnos del cuerpo.

Mensaje protector:

Creer y cambiar es una de las cosas más maravillosas de la vida y la naturaleza; sentirnos orgullosos de nuestro cuerpo y apreciar y conocer sus cambios es una forma de amarnos.

¹⁰⁶*Ibidem*, pp 150-151

Posactividad: Buscar en revistas, periódicos o dibujar las diferentes etapas del desarrollo: niños, niñas, adolescentes tempranos, jóvenes, adultos y ancianos (por lo menos 3 de cada etapa: rubios, morenos, altos, bajos, etc.) Recortarlos y pegarlos en una cartulina.

*El amor a ti mismo*¹⁰⁷

Objetivo: será favorecido el autoconocimiento y se estimulará a los participantes en la autoafirmación y el fomento de la autoestima.

Actividad

1.- El maestro dará las indicaciones siguientes:

Imaginen que nos encontramos en un gran bazar donde hay de todo. Este bazar es mágico y especial; cada quien puede tomar la característica que más desearía tener y, en cambio, dejar la que menos le guste de sí mismo. Sólo se puede entrar una vez para dejar una cosa y tomar otra.

2.- Cada participante escribirá en un papel lo que dejaría y cómo podría cambiarlo y en otro lo que tomaría y cómo podría desarrollarlo.

3.- el pizarrón estará dividido en dos secciones: tomar y dejar. Una vez que todas las personas tengan escritos sus papeles, irán “entrando al bazar” y colocando su papel en el lugar correspondiente.

Al final se llegará a una conclusión grupal, en la que deberá ponerse énfasis en aquellas características que pueden cambiarse y en las que no. Deberá recordarse que para unas tenemos un reto de crecimiento y para otras un proceso hermoso, llamado autoaceptación.

Mensaje protector:

Cuanto más nos conocemos, mejor apreciamos nuestras virtudes y toleramos más nuestros defectos, lo cual incrementa notablemente nuestra autoestima y capacidad de decisión.

¹⁰⁷*Ibidem*, p. 156

En el libro de texto gratuito de Formación Cívica y Ética en el Bloque 2 “Tomar decisiones conforme a principios éticos para un futuro mejor” encontramos los siguientes objetivos:

- “Aprender que es la libertad, controlar tus emociones y fijarte metas a mediano y largo plazo.
- Saber que los derechos humanos protegen la dignidad de las personas”.¹⁰⁸

Lo que ocurre con las emociones en la etapa de la pubertad, resulta que también se ven afectadas por tantos cambios, una de ellas es la despedida de la niñez, lo cual no es fácil pues se presenta en una etapa de mucha confusión, por lo que se caracteriza por conductas variadas pues empiezan a sentirse grandes y maduros pero chocan al darse cuenta que no han dejado de ser niños del todo. Las emociones parecen estar revueltas y lo importante es entender que esto es normal y que constituye un proceso en el que padres y maestros tienen que estar alertas ya que los jóvenes están expuestos a experiencias fuertes debido a una gran cantidad de estímulos relacionados con la experimentación de la sexualidad, drogas, violencia, etc. y a la necesidad de pertenecer a un grupo.

Los estilos de vida consumista, los eventos negativos de la vida, el gran distanciamiento del cuerpo y las emociones y el mal hábito o costumbre generalizada de depositar en el exterior la posibilidad de encontrar satisfactores, entre otras cosas más, han dado lugar al problema de las adicciones. La reflexión sobre el consumo debe empezar por dejar claro que todas las drogas, legales o ilegales producen sin excepción, un proceso adictivo y este proceso suele caracterizarse porque invade la vida de la persona hasta el grado de no poder vivir sin esa sustancia.

¹⁰⁸ Secretaría de Educación Pública. *Formación cívica y ética. Sexto grado*, pp. 30-31

Por esta razón, los ejercicios del *Modelo Preventivo de Riesgos Psicosociales Chimalli*, sugeridos para este Bloque son: *Cambios y más cambios... las emociones*, *Dime qué te pasa y te diré cuánto comes*, *Conductas adictivas*, *Factores de riesgo y factores de protección*, *El alcohol... ¿una droga legal?*, *Alcohol y sociedad*, *El tabaco y sus grandes consecuencias*, *El tabaco es una droga*, *Fumar no es respirar*, *Autoafirmación y protección*, *¿Y mi salud?*

*Cambios y más cambios... las emociones*¹⁰⁹

Objetivo:

Los alumnos reflexionarán acerca de los cambios que acompañan la llegada de la pubertad y tomarán conciencia de que es posible convertirlos en un reto de crecimiento, identificando problemas comunes relacionados y formas de enfrentarlos.

Actividad:

El profesor comentará con los alumnos que durante la pubertad también se viven cambios a nivel emocional, es decir, en las sensaciones y sentimientos y en la forma como nos comportamos.

- 1.- Entre todo el grupo se hará una lista en el pizarrón, de indicadores comunes entre los preadolescentes y adolescentes tempranos, por ejemplo: hostilidad, hiperactividad, enojo tristeza, problemas en la escuela, berrinches, etc.
- 2.- Cuando suceda esto, se observará cómo el preadolescente tiende a marginarse, a andar solo o a sentirse demasiado presionado, lo cual se puede reflejar en problemas en la escuela o en el hogar.
- 3.- Después se hará una lista junto con la anterior, en la que se escribirá cuál es el reto de crecimiento que surge de esa situación y cómo alcanzarlo.
- 4.- Para finalizar se reconsiderará lo visto en la sesión y recordando que, en esta época de cambios y más cambios, nos llenamos de emociones y sensaciones nuevas respecto de las cuales es importante reflexionar y sobre todo colocar como un verdadero reto de crecimiento. Con dichos cambios, colocaremos los primeros ladrillos para construir ese edificio fuerte y firme que podemos llegar a ser nosotros.

¹⁰⁹ Margain, Mónica. *Aprendiendo a pasarla bien. Libro del conductor*, pp 151-153

Mensaje protector:

Reflexionar sobre las nuevas sensaciones que se tienen cuando empezamos a dejar de ser niños ayuda a considerar los momentos de cambio como retos de crecimiento, a pensar en nosotros antes de actuar y en un futuro a vivir libre y responsablemente nuestras relaciones amorosas.

Posactividad.

En seguida presentaremos una situación en la que puedes encontrarte en cualquier momento; por favor léela y analízala junto con tus padres, con alguno de los dos o con el adulto que se haga cargo de ti. Juntos respondan las preguntas que se presentan al final de ella.

Alejandro tiene 10 años y es alumno de quinto año de primaria. Siempre le ha gustado mucho la actuación, por lo que está colaborando con el maestro de teatro para la obra de fin de cursos. Se ha esforzado durante muchas tardes después del horario de clase y, casi a punto de estrenar la obra, se cae jugando futbol y se rompe una pierna, por o que le dan el personaje a otro compañero suyo.

Alejandro monta en cólera, siente que va a estallar y considera que es una injusticia que después de trabajar tan arduamente, sea otro el que participe en la obra de teatro. Está muy enojado, pero debe controlarse.

¿Qué harías en lugar de Alejandro?

¿Alguna vez te has encontrado en una situación similar?

¿Qué hacer cuando tienes un sentimiento y debes controlarte?

¿Puedes controlar tus emociones y buscar salidas constructivas que no te dañen?

¿Cómo harías para que esa situación se convierta en un proceso de crecimiento?

*Dime qué te pasa y te diré cuánto comes*¹¹⁰

Objetivo: los alumnos reflexionarán acerca de la relación que existe entre el exceso en la comida y el estado emocional, y notarán la importancia de reconocer estos excesos en uno mismo.

1.- El conductor leerá la historia siguiente:

“Ana Lilia es una niña de 9 años que vive en una zona urbana con todos los servicios. En su casa se come bien, pues su madre puede comprar de todo, aunque llega al mediodía a cocinar rápidamente.

Ana Lilia tiene una linda cara y es muy simpática; sin embargo, tiene un problema: está excedida de peso. Constantemente la niña se enfrenta al problema de que su ropa no le queda y no porque esté creciendo con rapidez, sino porque sube de peso de manera acelerada.

Preocupada por ello, Ana Lilia lo ha intentado todo: no come pasteles, ni dulces, ni chocolates ni nada que engorde y, aunque baja de peso rápidamente, en cuanto deja de cuidarse vuelve a subir de peso. Ella se siente mal, pues en la escuela le dicen “la gordis” y su hermana Ximena le pone todo tipo de sobrenombres que, mencionados en presencia de sus amigas, le cusan mucha pena.

Como se pueden imaginar, los padres de Ana Lilia se preocupan por su salud: su papá le pide que en vez de hacer dietas como sólo un poco menos de manera regular; su mamá, en cambio, siempre le reprocha que tome tantos refrescos y comida chatarra diciéndole: “Mira nada más cómo estás de gorda; si no comieras tanta porquería...” Ana Lilia entonces se siente peor, pero además de todos los cambios que en su cuerpo están empezando a presentarse, su sobrepeso le angustia y le causa más conflictos... entonces come y se tranquiliza.

Al fin, después de algún tiempo, los padres de Ana Lilia decidieron llevarla al médico para que éste examinara su exceso de peso. De acuerdo con el resultado de unos análisis, el médico les indicó que no había un solo problema orgánico y que el siguiente paso era hacer una revisión detallada de lo que come Ana Lilia y de

¹¹⁰*Ibidem*, pp. 143-144

las calorías que gasta su cuerpo. Así descubrió que cuando está a dieta, Ana Lilia deja a un lado el exceso de alimentos, limitándose a hacer tres comidas que son poco abundantes. Con paciencia, el médico explicó a Ana Lilia que el refresco tiene mucha azúcar y que la comida “chatarra” contiene mucha grasa. También orientó a su madre acerca de cómo ayudarla a manejar sus ansiedades y los invitó a todos a tener un nuevo espacio de comunicación.

Ahora Ana Lilia ya no es “la gordis”, porque aprendió a controlar su cuerpo y a no ser adicta a la comida para tratar de evitar otros problemas.”

Después de leer esta historia, el profesor pedirá que algunos alumnos representen a los personajes, el resto del grupo serán médicos y en su momento, deberán darle (cada uno) un consejo a la niña para enfrentar su problema de peso (en este punto el profesor puede participar corrigiendo o señalando en positivo los consejos a Ana Lilia y relacionándolo con la información que tiene o consiga acerca del tema)

Mensaje protector:

Los productos comerciales que supuestamente ayudan a bajar de peso no son recomendables... Antes de tomar una decisión respecto de tu peso, consulta con un médico.

El exceso de peso puede estar relacionado con tu alimentación, pero también con tu estado emocional; la ansiedad nos hace comer más de la cuenta. ¡Analízate! ¿Abusas de la comida?

Al terminar el ejercicio, juntos pueden llegar a una conclusión de lo que piensan que sucedía con Ana Lilia y reflexionar sobre sus propias relaciones entre la alimentación y el estado emocional.

Por ejemplo:

Cuando papá se pone nervioso (a) deja de comer
(adulto) (lo que hace)

Se sigue con el esquema:

- 1.- Cuando _____ se pone nervioso (a) _____
(adulto) (lo que hace)
- 2.- Cuando _____ se pone nervioso (a) _____
(niño-a) (lo que hace)
- 3.- Cuando me pongo nervioso (a) _____
- 4.- Cuando _____ se pone triste _____
(adulto) (lo que hace)
- 5.- Cuando _____ se pone triste _____
(niño-a) (lo que hace)
- 6.- Cuando me pongo triste _____
- 7.- Cuando _____ se enoja _____
(adulto) (lo que hace)
- 8.- Cuando _____ se enoja _____
(niño-a) (lo que hace)
- 9.- Cuando me enoja _____

Conductas adictivas. ¹¹¹

Objetivo los alumnos tomarán conciencia y reflexionarán acerca del riesgo que implica la presencia de conductas compulsivas en nuestro estilo de vida, para el futuro desarrollo de conductas adictivas, particularmente en el proceso de adicción a las drogas.

Actividad

- 1.- El maestro hará el siguiente comentario al grupo

“Con las drogas suele suceder que cuando una persona tiene muchos problemas o sencillamente está echando relajo y alguien (un amigo, un hermano mayor o los amigos de éste, etc.) le ofrece algo (alcohol, tabaco o cualquier otra droga) puede parecerle fácil aceptar y probarla. Suele pensarse que es “sólo por esta vez” o “que no podemos quedar mal con los amigos, pues van a decir que seguimos siendo unos niños fresas”, etc. sin embargo, no nos damos cuenta que en el momento de aceptar la droga, estamos iniciando el proceso de adicción, aun cuando ésta sea la primera fase (experimentación) y que, a través de ese camino, poco a poco nos alejamos de nosotros hasta que un día se le olvida a nuestra mente, a nuestro cuerpo y a nuestro espíritu cómo divertirnos, estudiar,, vivir y enfrenmtar los

¹¹¹ *Ibidem*, pp. 173-174

problemas sin ellas. En el camino de la adicción a las drogas, los momentos pasan tan rápidamente que no se perciben”.

2.- A continuación el maestro pondrá el siguiente ejemplo al grupo:

“Si tomas a un grupo de ranas y las echas en una olla de agua hirviendo, en cuanto siente el ardor brincan y se salvan. Pero si las metes en esa ollas con el agua fría y lentamente empiezas a calentar ésta, las ranas no percibirán el calor hasta que el agua esté hirviendo y ya no podrán saltar... esto mismo sucede con las drogas cuando nos damos cuenta, ya desarrollamos un problema de adicción y ya no podemos escapar”.

3.- El maestro comentará:

“Con frecuencia no nos detenemos a reflexionar en la manera como vivimos y solo nos dejamos llevar por las circunstancias. Aprendemos a disfrutar a partir de lo externo (la televisión, los juegos de video o las drogas); simplemente reaccionamos a los estímulos externos y vamos por la vida “sobreviviendo” en lugar de viviendo y dejando de sentir lo que sucede en nuestro interior. Existen muchas técnicas para “poner un alto en el camino” y evitar dejarnos llevar por muchas cosas, desde el enojo y la frustración, hasta esa larga fila de conductas compulsivas que nos hacen alejarnos de nosotros mismos. Una de ellas es la que vamos a practicar en este momento, pues si la practicamos, nos ayudará no sólo a sentirnos mejor, sino también a recontrar nuestras sensaciones internas sin recurrir a sustancias externas”.

Posactividad:

Durante el transcurso de esta semana elige a algún miembro de tu familia que viva en tu casa (puede ser tu mamá, tu papá, alguno de tus hermanos u otro familiar que viva con ustedes). Ponle atención durante todos los días y anota en un cuaderno las conductas compulsivas que encuentres que tiene, por ejemplo: cada día pasa cinco horas delante del televisor, o fuma 15 cigarros diarios, o come durane toda la tarde una gran cantidad de comida “chatarra” sin cesar, etc. describe tanto la conducta, como qué hace cuando la realiza (a lo mejor come cuando está nervioso o fuma cuando se enoja). Mantén la observación y las anotaciones durante la semana, para después compartirla con tus compañeros y maestros, en la siguiente clase.

Factores de riesgo y factores de protección. ¹¹²

Objetivo Los participantes reconocerán y reflexionarán acerca de los factores de riesgo y de protección que la investigación ha encontrado para desarrollar algún problema de abuso de drogas.

Actividad:

1.- El maestro explicará brevemente a los participantes qué es un factor de riesgo y qué un factor de protección.

2.- El maestro pedirá a los participantes realizar entre todos, como si fueran numerosas ideas, una lista de aquellos factores de riesgo que tienen los miembros del grupo.

3.- Una vez realizado esto, la lista se dividirá en dos: en un lado anotaremos aquellos factores de riesgo que no podemos modificar, por ejemplo: si nuestros padres están divorciados o si alguno murió, o existe delincuencia por donde viven, etc. y del otro lado escribiremos aquellos que están en nuestras manos modificar.

4.- Al terminar esto, el conducto pedirá al grupo que se divida en equipos, cada uno de los cuales estará encargado de trabajar con uno o dos de los factores de riesgo que podemos modificar o neutralizar con algún factor de protección. Cada equipo tendrá que planificar las acciones para neutralizar ese factor de riesgo o hacerlo desaparecer, resumiéndolo en frases como las siguientes:

- * Ante la presión de los amigos, no seré borrego, sino que mantendré mi decisión.
- * Si en casa fuman, pediré que NO lo hagan en espacios cerrados.
- * La escuela debe estar libre del tabaco. ¡No al cigarro!
- * Ante el enojo, una buena charla siempre es mejor.
- * Si estoy a punto de estallar, contar hasta 10 y respirar profundo puede ser la solución.

5.- Cada equipo escribirá sus frases en una cartulina y el conducto se encargará de verificar que la propuesta de los equipos sea efectivamente protectora y proactiva. Por último cada equipo se encargará de pegar su cartulina en la escuela, para que el resto de la comunidad se entere de que estamos dispuestos y decididos a hacer algo contra los factores de riesgo.

¹¹² *Ibidem*, pp. 175-176

<p style="text-align: center;">Mensaje protector: Contra el riesgo... ¡los niños hacemos prevención!</p>

Posactividad

Cada alumno, junto con algún miembro de su familia, elegirá 3 factores de riesgo y tres factores de protección en la familia. Una vez hecha la elección, buscará imágenes en revistas, periódicos, fotografías, etc. que los representen (en caso de no encontrar ninguna imagen se hará un dibujo). Una vez que se tengan todos los recortes y/o dibujos, se pegarán en una cartulina dividida en dos partes: una con los factores de riesgo y otra con los factores de protección. Hasta arriba de la cartulina se escribirá el letrero siguiente: *Contra el riesgo... ¡Protección!*

La cartulina puede quedarse en la escuela para exposición y después en casa para que los miembros de la familia recuerden que están en contra del riesgo y a favor de la protección.

El alcohol... ¿una droga legal? ¹¹³

Objetivo: Los alumnos tomarán conciencia de que, a pesar de que el alcohol es una droga legal, causa graves daños al ser humano en lo físico, emocional, espiritual y social.

Actividad:

1.- El maestro hará énfasis en los órganos que se ven más dañados por el consumo de alcohol.

2.- El maestro repartirá a cada niño un esquema del cuerpo humano en el que se observen los órganos de este. Después les pedirá que coloree con rojo aquellos órganos que se ven afectados por el consumo de alcohol.

3.- Al terminar, se leerá la siguiente historia en clase:

“Griselda es una mujer joven que empezó a beber casualmente en las fiestas que se organizaban en el primer año de secundaria. Al principio bebía sólo una copa o una cerveza, y con eso se sentía mareada pero a gusto. Después empezó a beber hasta sentirse realmente tomada. Sus amigos le platicaban que había bailado con todos los muchachos de la fiesta y que se veía bastante mal abrazándose de ellos.

Sus padres le llamaban la atención severamente, castigándola y pidiéndole que no bebiera de esa manera, pues estaba afectando su salud y podría tener un accidente.

Conforme aumentó su consumo de alcohol (sin que ella se diera mucha cuenta), su vida fue cambiando: empezó a reunirse con personas que también bebían; cuando no ingería alcohol se sentía nerviosa y ansiosa y le costaba trabajo concentrarse en sus tareas escolares; cuando volvía a salir con sus amistades, caía en la tentación de beber, sobre todo cuando le decían: “hoy te veo cabizbaja, échate una”. Sus padres volvían a regañarla, pero al cabo de un tiempo dejaron de poner atención en con quién salía y a la hora que llegaba.

Griselda nos cuenta: “Empecé a tomar todas las noches, con cualquier pretexto; lo hacía con algunas amistades que me aceptaban porque bebían al parejo que ellas. Creía que me halagaban al decir “esta chavala le entra parejo”. Cuando no estaba bebiendo me sentía sola, porque mis amigas de la escuela me veían mal, ya no querían andar conmigo y decían que la gente hablaba de mí, y yo, en vez de sentirme mal por lo que la gente decía, me sentía envalentonada. Cuando me levantaba en las mañanas me sentía como sonámbula, no quería desayunar y me iba así a la escuela. Más tarde no podía hacer mis tareas y sólo quería echar relajo porque no me era posible concentrarme. Sentía la cabeza pesada, pero al volver a beber empezaba a sentirme bien; era un bienestar falso porque cada día la

¹¹³ *Ibidem*, pp. 176-177

ansiedad se volvía más fuerte. Así fue pasando el tiempo hasta que nadie me ayudaba; yo misma me había cerrado las puertas. Dejar de beber fue muy difícil porque primero tuve que admitir que era alcohólica; pensé que sería fácil, pero es muy difícil. El alcohol es más fuerte que uno, porque llega a dominarnos la vida y salir de eso es un verdadero infierno”.

4.- Se discutirá en grupo la narración de Griselda y se llegará a conclusiones al respecto.

Mensaje protector:
 Cuando un amigo ha caído en el exceso, es muy difícil que salga del problema por sí solo. Seamos solidarios con nuestro amigo y acompañémoslo a pedir ayuda.

Posactividad
 Resolver el crucigrama.

		1C	O	S	T	1U	M	B	R	E		
						S						
2A	D	I	C	2C	I	O	N					
				O								
				C								4P
				3 ^a	L	3C	O	H	O	L		R
				I		A						E
				N		N						S
				A		4C	O	M	E	R		I
						E						O
						5R	E	U	N	I	O	N

		1				1						
2				2								
												4
				3		3						
						4						
						5						

Horizontales:

- 1.- Hábito
- 2.- Enfermedad causada por el abuso de sustancias
- 3.- Droga legal cuyo abuso tiene serias repercusiones
- 4.- Lo que hacemos para alimentarnos
- 5.- Grupo de personas que comparten

Verticales

- 1.- Primera etapa del proceso adictivo
- 2.- Droga estimulante del sistema nervioso sumamente dañina
- 3.- El consumo de tabaco puede ocasionar...
- 4.- Cuando nos obligan a hacer algo que no queremos

Alcohol y sociedad ¹¹⁴

Objetivo: Los participantes tomarán conciencia de la importancia de no consumir bebidas alcohólicas y resistir la presión y costumbre social; además, reflexionarán sobre algunas situaciones relacionadas con esta presión y costumbre social.

Actividad

1.- Se le pide al grupo que se divida en equipos de 3 o 4 alumnos.

2.- una vez formados los equipos, el conductor pedirá a cada uno que elijan un secretario y un relator. El secretario escribirá el formato para realizar esta actividad, el relator será el encargado de leer y el resto al resto del equipo las situaciones que aparecen en el formato y al grupo al final de la actividad, las reflexiones respecto a las situaciones planteadas.

Formato de actividad

1. Carolina llega a tu fiesta en tu casa. No tenías pensado servir bebidas alcohólicas, pero ella ha tomado algunas copas, trae una botella de alcohol escondida en la mochila y empieza a añadir alcohol en los vasos de refresco de otros amigos:

Aceptable () Inaceptable () ¿Por qué? _____

2. Al estar en una reunión en casa que organiza alguno de tus hermanos mayores, observas que algunos compañeros han bebido “más de la cuenta”. Juan ya se orinó en un rincón de la sala y Martha está asomada por la ventana a punto de vomitar. Mañana todos lamentarán su comportamiento, que es:

Aceptable () Inaceptable () ¿Por qué? _____

3. Con los “cuates” se ha organizado un gran día de campo para festejar el fin de los exámenes. Paco propone llevar unas cervezas; total, sus papás no están en casa y las “chelas” se hallan en el refrigerador desperdiciándose. Esto es:

Aceptable () Inaceptable () ¿Por qué? _____

¹¹⁴ *Ibidem*, pp. 178-181

4. ¿Se sentirían fuera de lugar en una fiesta con sus amigos en la que ellos les ofrecen alguna bebida alcohólica y deciden no tomarla?

Sí () No () ¿Por qué? _____

5. Imaginen que están en una fiesta en la cual están sirviendo alcohol. Ustedes han bebido, pero uno de sus amigos no desea tomar. ¿Verían a su amigo como bicho raro?

Sí () No () ¿Por qué? _____

6. ¿Defenderían frente a los demás la decisión de su amigo?

Sí () No () ¿Por qué? _____

7. Si decidieran defenderlo, ¿cómo creen que lo tomarían los demás?

Bien () Mal () ¿Por qué? _____

8. ¿Tienes que hacer lo que los demás quieren para ser aceptado?

Sí () No () ¿Por qué? _____

9. ¿Creen que una persona puede llevar una vida social agradable sin consumir bebidas alcohólicas?

Sí () No () ¿Por qué? _____

10. ¿Se pueden sentir a gusto consigo mismos sin beber?

Sí () No () ¿Por qué? _____

11. ¿Puede una adolescente sentirse aceptada sin beber?

Sí () No () ¿Por qué? _____

Al término de la actividad, se pedirá al relator de cada equipo que lea las respuestas al resto de los compañeros. El maestro irá llevando un récord en el pizarrón, para conocer el número de respuestas a cada situación. Se hará una breve reflexión de lo encontrado en las respuestas del grupo.

Mensaje protector:

Desafortunadamente existen a nuestro alrededor sustancias que nos dañan a pesar que la sociedad las acepta y suele consumirlas. Aprender a decirle NO al consumo de esas sustancias es nuestra responsabilidad y parte de nuestro crecimiento.

Posactividad

Durante unos días, observa con atención todas las bebidas que consumen en tu casa, lleva un récord de ellas y anota todos los componentes que incluyen cada una; por ejemplo: si consumen jugo de “tetrapak”, anota si tiene saborizantes artificiales, azúcar, colorantes, etc. si toman alguna bebida alcohólica, anota el grado de alcohol que tiene y de qué está hecha, así como con que acompañan la bebida, por ejemplo, toman vino junto con la comida o leche antes de dormir junto con la cena, etc.

Cuando esté listo el registro, haz una lista de aquellas bebidas que sean buenas para la salud y otra de las que son perjudiciales.

Bebida	Componentes	Con comida	Sin comida	Hora
Ejemplo: Leche	Leche entera de vaca. Vitaminas A y D	X		7:30 a.m.

Nota: todas las palabras que no conozcas y que aparezcan en tu récord de bebidas puedes buscarlas en un diccionario o consultar con alguno de tus papás.

*El tabaco y sus grandes consecuencias.*¹¹⁵

Objetivo: los alumnos tomarán conciencia de que el uso del tabaco, a pesar de ser legal y socialmente aceptado, es muy dañino para nuestra salud; además asumirán que el tabaco es una droga y que su uso hace adictos.

Actividad

El profesor pedirá al grupo que formen equipos de 3 o 4 personas y cada equipo contestará el siguiente cuestionario, marcando con una C si considera cierto lo que dice la frase o con una F si lo estima falso. En caso de tener una duda, la pregunta quedará en blanco y al final se pedirá al profesor que dé la información al respecto.

Formato para actividad

- 1.- El cigarro provoca mal aliento ()
- 2.- Fumar es una buena forma de rebelarnos ()
- 3.- Los fumadores tosen con frecuencia ()
- 4.- Las compañías tabacaleras ganan mucho dinero a costa
De la salud de otros ()
- 5.- Cuanto menos tiempo lleves fumando, menos trabajo
Te costará dejar de hacerlo ()
- 6.- No hay evidencia científica de que el cigarro cause
Daños a la salud ()
- 7.- Fumar aumenta la presión y acelera el pulso ()
- 8.- La nicotina del cigarro o tabaco entra en la sangre ()
- 9.- Fumar mejora la salud del algunas personas ()
- 10.- Una vez que empiezas a fumar, es difícil dejar de hacerlo ()
- 11.- Las compañías tabacaleras te hacen creer que si fumas
Serás una persona exitosa ()
- 12.- Con una fumada, el corazón late 10 veces más
Por minuto ()
- 13.- El hecho de que uno fume no afecta a nadie más ()
- 14.- No importa que uno fume, pues puede dejarlo
Cuando quiera ()
- 15.- Fumar mancha los dientes y los dedos ()

Una vez que los equipos han terminado de contestar el cuestionario, se leerán las respuestas y el profesor llevará un récord de ellas en el pizarrón o en una hoja de rotafolio, deteniéndose en aquellas preguntas que sean contestadas de manera diferente por los equipos y haciendo una reflexión respecto de ellas.

¹¹⁵ *Ibidem*, pp. 181-182

Mensaje protector:

Las investigaciones demuestran que el hábito de fumar causa muchos daños al organismo. Algunos de éstos se manifiestan en el aspecto físico y otros perjudican severamente nuestra salud y pueden ocasionar la muerte.

Posactividad

Pregúntales a tus papás, o a una persona mayor, si recuerda los anuncios en TV de alguna marca de cigarros, pregúntale lo siguiente:

¿Qué te ofrecen al anunciar el tabaco?

¿Qué papel desempeñan las jóvenes que acompañaban al fumador o los jóvenes que acompañan a la fumadora?

¿En qué te ofrece la publicidad convertirte si consumes su producto?

Te sorprenderás al descubrir que existían muchos mensajes visuales y auditivos para la venta de cigarros. El objetivo era vender su producto y no que el consumidor adquiriera conciencia de los efectos nocivos que el tabaco provoca, como cáncer y otras enfermedades.

Anota una conclusión en tu cuaderno para compartirla en el grupo.

*El tabaco es una droga*¹¹⁶

Objetivo: los participantes reflexionarán y tomarán conciencia de que el tabaco, a pesar de ser socialmente aceptado, es una droga cuyo consumo crea adicción y causa serios problemas en la salud.

Actividad

El profesor explicará que se realizará una dramatización que represente el desarrollo de un juicio en el cual “el tabaco será acusado de ser una droga y de causar severos daños a la salud”; para ello, pedirá a los miembros del grupo que se repartan los siguientes personajes con el fin de llevar a cabo la actividad (los personajes pueden ser rifados, elegidos de manera voluntaria o establecidos por el profesor)

- Un juez (de preferencia éste deberá ser el profesor)
- Dos fiscales acusadores
- Dos abogados defensores
- Dos secretarios de actas que tomarán notas en dos hojas de rotafolio
- De 5 a 10 jurados (según el número de alumnos en el grupo)
- El resto, servirán como testigos y público.

¹¹⁶ *Ibidem*, pp. 182-184

Una vez establecidos los personajes, el conductor dará cinco minutos para que la parte acusadora elabore el “acta de acusación” y la parte defensora haga su defensa. Ambos podrán ensayar en qué tipo de testigos necesitan y solicitar voluntariamente (máximo dos por cada parte), entre los miembros del grupo que actuarán como público. Los testigos pueden compartir su experiencia respecto a vivir con padres fumadores o con algún familiar que haya caído enfermo a causa del consumo del tabaco, etc.

Por su parte, el conductor llevará un cartel que se colocará en el centro del salón y dirá lo siguiente:

<p>Acusado: El tabaco, por ser una droga y por causar graves daños a la salud.</p>
--

Una vez que dé inicio el juicio en contra del tabaco, el juez, es decir, el profesor explicará la dinámica del juicio y leerá el “acta de acusación”. El profesor explicará que cada parte tendrá tres intervenciones con un máximo de tres minutos cada una: en la primera explicará su acusación (la fiscalía) y su defensa (los abogados defensores), en la segunda se darán pruebas y participarán los testigos (en este caso la participación podrá ser de hasta 7-10 minutos) y al llegar a la tercera parte, el juez dará un receso para que cada parte prepare su alegato final (es decir, un último resumen de la defensa y la acusación) y después se reanudará la sesión para que en tres minutos expongan, primero la fiscalía y luego la parte defensora. En el desarrollo del juicio empezará a hablar la fiscalía (parte acusadora) y la seguirá la defensa. Una vez terminado el juicio, el jurado se reunirá durante cinco minutos para deliberar y establecer su veredicto (culpable o inocente) y con base en qué sustentan su postura. El veredicto será leído por uno de los jurados y para terminar el juez hará un resumen (apoyado por los secretarios) de los elementos centrales del juicio, retomará la decisión del jurado y el mensaje protector de esta clase y, con fundamento en ellos, dictará sentencia.

<p>Mensaje protector: El hábito y la costumbre de fumar es un riesgo para desarrollar adicción. La mejor protección contra ella es no fumar.</p>

*Fumar no es respirar*¹¹⁷

Objetivo: los participantes tomarán conciencia de cómo el tabaco afecta nuestro proceso de respiración y los órganos que participan en él, mediante la observación directa de los efectos del humo sobre un algodón.

Material: una botella de plástico, algodón, chupón de una mamila o biberón, cinta adhesiva, tijeras, aguja, cigarro y libreta para tomar apuntes.

Actividad

1.- El profesor pedirá a su grupo que formen equipos de 5 personas y construyan una "máquina fumadora"

2. El profesor dará las siguientes instrucciones:

- * llenar de agua la botella casi totalmente

- * taponear el cuello de la botella con el algodón

- * Colocar encima el chupón de la mamila o un globo, para que la botella quede cerrada herméticamente.

- * Colocar la botella en un recipiente y agujerear la parte inferior

- * cortar la parte superior del chupón y fijar ahí un cigarro encendido.

Cada equipo deberá observar con atención lo que sucede y anotarlo en una libreta

Cada equipo deberá contestar las preguntas siguientes

¿Qué le ha pasado al algodón?

¿Qué hay dentro de la botella?

¿Qué relación piensan que existe entre lo que se ha visto y fumar?

Mensaje protector:

Cuando somos jóvenes, es difícil pensar en el futuro; sin embargo, cuánta destrucción podría evitarse si fuéramos precavidos. El hábito de fumar provoca, a la larga, un daño severo en nuestro organismo y en nuestro medio ambiente. ¡Evítalo y decide por ti!

Posactividad

Pedir ayuda a tus papás para dibujar en media cartulina a una persona con todo lo que ocasiona fumar (Que los pulmones se ponen negros, que en la garganta puede desarrollarse cáncer, que los dientes y manos se ponen amarillos, que el cabello y la boca huelen mal, etc.) Cuando hayas terminado, piensa en un mensaje protector en contra del tabaco y escríbelo arriba de tu dibujo.

¹¹⁷ *Ibidem*, pp. 184-185

Autoafirmación y protección¹¹⁸

Objetivo: los participantes conocerán lo que es a autoafirmación y tomarán conciencia de que llevarla a cabo es una excelente manera tanto de proteger nuestro desarrollo y crecimiento, como de mantenernos alejados de riesgos que puedan dañarlo.

Actividad

1. El profesor pedira a su grupo que se numeren del 1 al 3
2. Se formaran los equipos de 3 miembros de cada uno (1, 2 y 3)
3. El profesor explicará a los equipos que la actividad es una dramatización en la cual los número 1 actuarán como alguien que invita a un amigo a tomar alcohol o a fumar tabaco (cada equipo elegirá la situación que prefiera), los participantes que tengan el número 2 del equipo tendrán que buscar distintas maneras de negarse a la invitación, y finalmente los participantes con el número 3, anotará en una hoja todas las formas como sus compañeros del número 2 dice a los número 1 “no gracias”.
4. Al término de la actividad, cada equipo leerá en voz alta las diferentes formas que se encontraron para decir no y por medio de una votación se elegirán las tres formas que el grupo considere más efectivas.

Mensaje protector:

En ocasiones nos dejamos presionar por la opinión de otras personas. Ponerles un límite, saber lo que queremos y mantenernos firmes y seguros es una forma de protegernos de la presión externa.

Posactividad

Busca a algún miembro de tu familia que no fume tabaco ni consuma otra droga, platica con él y pídele que te responda las siguientes preguntas:

- ¿Cómo decidió no fumar?
- ¿Por qué tomo esa decisión?
- ¿Alguna vez se sintió presionado para fumar por sus amigos, conocidos o familiares?
- ¿Cómo logró mantenerse firme en su posición?
- ¿Tiene amigos que fumen?
- ¿Ha tenido problemas con ellos?
- ¿Cómo se siente de haberse mantenido firme consigo mismo?

¹¹⁸ *Ibidem*, p. 187

*El proceso de la infancia y preadolescencia a la adolescencia.*¹¹⁹

Objetivo: los alumnos reflexionarán acerca de la importancia de protegerse de los riesgos psicosociales que enfrentan en la preadolescencia y estarán conscientes de la importancia de la autoafirmación y el desarrollo de la auto-imagen.

Actividad

1. El profesor hará el comentario siguiente:

“¿Recuerdan cuando eran más pequeños y jugaban al peluquero y cortaban el pelo a los muñecos, o cuando se sentían médicos y andaban “curando” a la familia con unas pastillas mágicas o los sentaban a todos para darles clases como si fueran los maestros y las maestras? Luego fueron creciendo y los juegos empezaron a cambiar, pero siempre soñaban con ser alguien el día de mañana. Hoy vamos a jugar a soñar con lo que queremos ser el día de mañana.

2. El profesor pedirá a los miembros del grupo que en una hoja de papel elaboren una narración en la que cuenten lo que quieren ser y hacer en el futuro, para lo cual deberán seguir los puntos que a continuación se indican (e incluirlos en la historia):

- * En un año voy a estar en... haciendo... y siendo...
- * En cinco años voy a estar en... haciendo... y siendo...
- * En diez años voy a estar en... haciendo... y siendo...
- * En veinte años voy a estar en... haciendo... y siendo...

3. El profesor dará un tiempo razonable y después pedirá que voluntariamente compartan las narraciones con el resto de los compañeros.

Mensaje protector:

Cuando perdemos la capacidad para pensar, sentir, soñar y actuar por nosotros y preferimos encerrarnos, se debe a las sensaciones artificiales que causa la droga; desafortunadamente, algo muy bello en el hoy y en el mañana se nos muere. ¡Recuerda!: tus decisiones en el presente marcarán los colores en el futuro.

Posactividad

Comparte la narración que hiciste al imaginarte que estarías haciendo en 1, 5, 10 y 20 años con tu mamá y/o papá o con el adulto que sea responsable de ti. Después harán un plan de acción imaginando qué necesitas para alcanzar ese sueño, por ejemplo: si imaginaste ser médico y padre de familia, deberás estudiar la secundaria, la preparatoria, la carrera de medicina y alguna especialidad como pediatría, oftalmología, cardiología, etc., tener un lugar para vivir, casarte, etc. anota todo lo que creas que es necesario hacer para que llegues a ser lo que soñaste.

¹¹⁹ *Ibidem*, pp. 192-193

¿Y mi salud? ¹²⁰

Objetivo: los alumnos reflexionarán y tomarán conciencia acerca de los daños que el consumo y abuso de drogas ocasionan en la salud integral del ser humano.

Actividad

1. El profesor hará el comentario siguiente:

“Cuando van caminando por la calle y ven a alguien que está imposibilitado ¿qué sienten al respecto?, ¿se muestran tristes, enojados o molestos? Ahora piensen en qué sienten o han sentido en su vida cuando han visto a un hombre o a una mujer tan borrachos que ya no pueden mantenerse en pie, o que están tan drogados que lo único que alcanzan a decir son oncoherencias”.

2. El profesor pedirá a su grupo que lleven a su mente un recuerdo en el que hayan observado a alguien ebrio o drogado, con sus funciones mentales alteradas y su organismo en vías de destrucción. Una vez que lo hayan llevado a su mente, dibújenlo: ¿cómo se ve?, ¿qué dice?, ¿cómo está vestido?, ¿cómo se mueve?, etc.

3. En otra hoja hagan el dibujo del mismo personaje, pero ahora totalmente libre de drogas y sano. ¿Qué siente éste respecto al otro, al que se está destruyendo?

Mensaje protector:

No hay nada más desalentador que observar a un amigo en dificultades, con la expresión ausente y con problemas para acompañarnos, y darnos cuenta de que está encerrado en su mundo. Protégete para que no llegues a experimentar esto y perder lo que te da el nombre de *ser humano*.

Mensaje protector:

Frente a las drogas date un momento, un minuto por lo menos para pensar en ti y tomar una decisión... esos instantes de reflexión pueden ser importantes. Decide por ti mismo.

Posactividad

Platica con tus padres sobre lo visto en clase y pregúntales si conocen a alguien que padezca alguna enfermedad relacionada con el consumo de alcohol o de alguna droga. Diles que te cuenten acerca de ello y cómo se le podría ayudar (o cómo se le ayudó). Escríbelo para compartir con tus compañeros en clase.

¹²⁰ *Ibidem*, pp. 193-194

Lugares a los que se puede acudir para informarse sobre la prevención y en su caso el tratamiento de problemas relacionados con el consumo de drogas.

Centros de Integración Juvenil.

Para saber cuál es la unidad más cercana a su domicilio en la Ciudad de México, llamar al 52 12 12 12

Página web: CIJ: <http://www.cij.gob.mx>

Consejo Nacional Contra las Adicciones.

Es una instancia dependiente de la Secretaría de Salud que promueve y protege la salud, mediante tratamiento, información y orientación a sus familias. Teléfono 52 08 10 40 Ext. 307

Centro de atención telefónica "Vivir sin drogas" 01800 911 2000

(Los 365 días del año, las 24 horas del día)

Página web CONADIC: www.conadic.gob.mx www.salud.gob.mx

Centro de Ayuda al Alcohólico y sus Familiares (CAAF)

Este centro ofrece terapia individual y familiar, también servicios de desintoxicación. Está ubicado en República de Venezuela esquina Rodríguez Puebla, en la Colonia Centro del D. F.

Teléfono: 57020738

Centros Nueva vida

Son unidades para la prevención, tratamiento y formación de personal para el control de las adicciones, con el propósito de mejorar la calidad de vida individual, familiar y social de la población.

Para obtener información y/o tratamiento en los centros nueva vida se envía un mensaje con la palabra ADICCIONES al 60500

O marcar al 01800 911 2000

CONCLUSIONES

El consumo de drogas como problema social es en realidad un fenómeno muy antiguo que en nuestros días se ha manifestado intensa y masivamente. Se observa en todas las edades y en todos los grupos socioeconómicos; pero, según hemos visto el abuso de las sustancias psicoactivas perjudica enormemente la economía y la salud de los adictos, perjudicando también a sus familiares, que tienen que vivir junto con ellos un calvario mientras se encuentra una solución.

La prevención de la drogadicción comienza en casa, porque los padres son quienes comienzan el proceso educativo, quienes transmiten lenguaje, cultura y valores a sus hijos, y son también quienes conocen las inquietudes y la forma de ser de cada uno de ellos, por esta razón, ellos son los principales actores en la búsqueda de mejorar su condición de vida y también para sugerirles alternativas saludables que puedan gustarles individualmente y sobre todo, fomentar una cultura de prevención.

Pero tampoco podemos negar que la escuela es el lugar ideal para continuar una educación preventiva, ya que en sus aulas se encuentran los jóvenes más susceptibles para aprender patrones de conducta, actitudes, pueden aclarar sus valores, desarrollan una mejor comunicación y sobre todo aprenden a tomar decisiones en situaciones conflictivas. En la edad escolar es fundamental tener una comunicación entre el profesor y padres de familia, esto con el fin de identificar focos de alerta si fuera el caso, y poner de inmediato un esfuerzo de ambas partes para evitar que la persona afectada, siga en la zona de riesgo, o simplemente evitar que se acerquen a ella. Hay varios Programas preventivos en marcha pero me parece útil que en las aulas se formen debates con temas especiales, (escogidos del Modelo Chimalli) para que los estudiantes se valoren de manera más positiva, que tengan pláticas de información sobre las consecuencias del uso y abuso de drogas y actividades recreativas que ayuden a desarrollar más habilidades, para así

fomentar el no consumo de drogas y que ocupen su tiempo libre en actividades positivas para ellos, es importante informarlos para que los estudiantes no consideren el uso de drogas como algo común, sino como algo que los perjudica.

En nuestra sociedad los cambios para tratar de evitar el consumo de drogas como legislaciones o propagandas no son suficientes, esto es en parte, debido a las ganancias que deja el negocio de ventas, sin reparar en el daño que se hace en la sociedad y sobre todo al futuro de México, la idea de que la vida es fácil se ha difundido por generaciones y que la diversión y el dinero es más importante que los valores.

El cambio es necesario, pero ¿cómo empezar?, el cambio está en nosotros como padres, maestros, formadores de nuevas generaciones, debemos orientar a nuestros hijos, a los alumnos para la formación de personas seguras y felices; que sean conscientes de que la alegría no está en fumar, beber, inhalar o tomar sustancias nocivas, está en el esfuerzo, en un cuerpo sano, en la comunicación y en el amor que ponemos a lo que hacemos para lograr nuestras metas. La familia y la escuela son formadores de individuos libres, sin embargo, debemos cuidar que esa libertad no se convierta en libertinaje, con una educación en donde los valores no sigan quedando de lado, porque el resultado es que serán sujetos que no podrán apreciarse a sí mismos y por lógica no podrán apreciar a los demás. Los valores que deben ser transmitidos por las generaciones adultas a las jóvenes no han dado resultados últimamente, vamos encaminados a la individualización, al encerrarnos en nosotros mismos herméticamente, muchos de nosotros sentimos la necesidad, como nos lo indican en los mensajes de los medios masivos, fumar, tomar, o consumir sustancias nocivas, se ha convertido en la experiencia de moda, porque permite a la juventud y a la niñez fugarse de sus responsabilidades escolares o familiares, así como de situaciones agresivas que no saben resolverlas y para las que no encuentran apoyo; las sustancias que alteran la conciencia son atractivas

para liberarse de la opresión social y también les permite integrarse a un grupo que hace lo mismo pero lo perjudica; por estas razones debemos retomar el amor a lo que realizamos, el respeto a las creencias y gustos de los otros que ya no han sido inculcadas últimamente por la mayoría de nosotros, me parece que la educación en la familia y escuela deben llevar un desarrollo armónico con valores para formar individuos que tengan herramientas para el buen vivir dentro de nuestra sociedad. El modelo Chimalli, cumple con los requisitos para las estas necesidades actuales.

La escuela será siempre el espacio social en donde se vendrán abajo creencias populares como “la mariguana no puede hacer daño porque es una planta que nos da la naturaleza por lo tanto fumarla no es dañino como la cocaína, porque esta sí esta mezclada con sustancias no naturales y por lo tanto si hace daño”. El placer de fumar conlleva los riesgos que hemos visto anteriormente, pero la manera de justificar o tratar de minimizar la consecuencia a este hábito se transforma en información que perjudica a quien elige fumar. Desde el punto de vista pedagógico, la salud se puede visualizar como contenido educativo y como escenario idóneo para el entrenamiento en la toma de decisiones. La escuela, repito, es el lugar donde se pueden enfrentar las creencias populares, falsamente presentadas por intereses variados y poco ajustados a criterios racionales. El conocimiento científico y el descubrimiento de la poca base racional de muchas decisiones que tomamos en temas de salud, son aspectos que es preciso saber integrar en los programas educativos por su gran potencialidad pedagógica. Precisamente la escuela debe garantizar, por su condición de espacio de reconocimiento del saber público, que las personas se forman bajo parámetros de autonomía, pero en contextos sociales, se requieren compromisos concretos y responsabilidades claramente delimitadas, por ejemplo “los espacios libres de humo”. En otras palabras la escuela es el lugar perfecto para empezar a formar una noción integral de salud.

BIBLIOGRAFÍA

Cruz Martín del Campo, Silvia L. *Los efectos de las drogas. De sueños y pesadillas*. México: Trillas, 2007.

De Azevedo, Fernando. *Sociología de la educación*. 17a. reimpresión. México: Fondo de Cultura Económica, 2004.

Díaz, Carlos, *Educación en valores. Guía para padres y maestros*. México: Trillas, 2008.

Díaz Müller, Luis. *El imperio de la razón. Drogas, salud y derechos humanos*. México: Instituto de Investigaciones Jurídicas de la Universidad Nacional Autónoma de México, 1994.

Durkheim, Emile. *La educación moral*. Madrid: Morata, 2002.

Escalante, Francisco. *Cómo prevenir conductas destructivas. La guía para padres y maestros de niños y adolescentes*. Serie Educadores Contemporáneos, México: Producciones Educación Aplicada, 2006.

Latapí Sarre, Pablo. *La moral regresa a la escuela. Una reflexión sobre la ética laica en la educación mexicana*. Colección Educación, México: UNAM-CESU, 1999.

Margain, Mónica, María Elena Castro y Jorge Llanes. *Aprendiendo a pasarla bien. Cuaderno del escolar Chimalli Modelo preventivo de riesgos psicosociales*. México: Pax, 2002.

---. *Aprendiendo a pasarla bien. Libro del Conductor. Chimalli Modelo preventivo de riesgos psicosociales*. México: Pax, 2002.

Minuchin, S. y H. Ch. Fishman. *Técnicas de terapia familiar*. México: Paidós, 2011.

Moreno, Kena (Coord.) *Como proteger a tus hijos contra las drogas*. México: Centros de Integración Juvenil, 1999.

---. *Drogas: las 100 preguntas más frecuentes*. México: Centros de Integración Juvenil, 2005.

---. *Violencia familiar y adicciones. Recomendaciones preventivas*. México: Centros de Integración Juvenil, 2007.

Ribeiro Riani, Lidio Néstor. *Moral personal o compromiso colectivo. Reflexiones para una ideología emergente*. México: Plaza y Valdés, 2008.

Secretaría de Educación Pública. *Formación cívica y ética*. Sexto grado. México: Comisión Nacional de Textos Gratuitos. Ciclo Escolar 2011-2012.

Documentos:

Diario Oficial, Cuarta Sección, Secretaría de Educación Pública. *Acuerdo Núm. 663 por el que se emiten las reglas de operación del programa de Escuela Segura*. Lunes 25 de febrero de 2013, p. 4.

Programa educativo de prevención escolar. *Cuaderno de actividades para la educación primaria. Cuarto Grado (Versión Preliminar)*. Borrador elaborado por la FAD para la SEP en el marco del programa financiado por BBVA-Bancomer, Abril 2004.

Secretaría de Salud. *Encuesta Nacional de Adicciones 2011: Reporte de Drogas*. México: Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz; Instituto Nacional de Salud Pública, 2012, p.2

Folletos:

IPN. *Anfetaminas. Efectos y consecuencias de su consumo*. Serie: documentos de apoyo a la comunidad. Núm. 7, México: Centro de Difusión de Ciencia y Tecnología, Agosto de 2007, p. 3

IPN. *¿Qué son las adicciones?* Serie: documentos de apoyo a la comunidad. Núm. 1. México: Centro de Difusión de Ciencia y Tecnología, Agosto de 2007.

Secretaría de Educación Pública. *Guía Básica para que los padres de familia participen en la seguridad de sus hijos*. México: Programa de Escuela Segura, pp. 13-14

Páginas de Internet:

Consejo Nacional contra las Adicciones. *Preguntas frecuentes sobre el uso y abuso de drogas*. [En línea] http://www.conadic.salud.gob.mx/pib/faqs_drogas.html?palabras=anfetaminas&x=25&y=23 [Consulta 11 enero de 2013]

Consejo Nacional contra las Adicciones. ¿Qué es la marihuana? [En línea] <http://www.conadic.salud.gob.mx/pib/abc_marihuana.html> [Consulta 24 de noviembre de 2012]

Grupos 24 horas de Alcohólicos Anónimos. *El alcoholismo y sus efectos*. [En línea] <<http://www.aa24horas.com/index.php?sec=anonimo&ap=enfermedad>> [Consulta 8 enero de 2013]

Instituto de Educación Preventiva y Atención de Riesgos. ¿Quiénes somos? [En línea] <http://grupotellso.com/inepar1/index.php?option=com_content&task=view&id=30&Itemid=107> [Consulta 12 de febrero 2013]

Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz; Instituto Nacional de Salud Pública; Secretaría de Salud. *Encuesta Nacional de Adicciones 2011: Reporte de Drogas*. [En línea] México: INPRFM; 2012. <www.conadic.gob.mx> [Consulta 12 mayo 2013]

Instituto Nacional de Salud Pública. *Encuesta de tabaquismo en jóvenes en México. Análisis descriptivo 2003, 2005, 2006, 2008*. [En línea] Primera edición, 2009, p. 46 <<http://www.conadic.salud.gob.mx/pdfs/pie/etj2008.pdf>> [Consulta 8 abril 2013]

Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado. *Módulo de Abuso de sustancias, alcohol y tabaco*. [En línea] <<http://www.prevenissste.gob.mx/Default.aspx?tabid=5408>> [Consulta 20 de mayo de 2013]

Presidencia de la República. *Plan Nacional de Desarrollo 2007-2012*. En: Introducción. [En línea] Introducción p. 17. <http://www.cenidet.edu.mx/docs/pnd_2007_2012.pdf> [Consulta 20 octubre de 2012]

Secretaría de Educación Pública. *Fomenta el programa educativo de prevención escolar un ambiente sano para el estudio*. [En línea] <http://www.sep.gob.mx/es/sep1/sep1_Bol2921107> [Consulta 25 mayo de 2011]

Secretaría de Educación Pública *Programa Sectorial de Educación* [En línea] 2007-2012. <http://www.sep.gob.mx/work/sites/sep1/resources/PDFContent/101114/prog_sec.pdf> [Consulta 20 de enero de 2013]

Secretaría de Salud, Centros de Integración Juvenil, S. A. *¿Qué es CIJ?* [En línea] <<http://www.cij.gob.mx/Paginas/Menulzquierdo/QuienesSomos/quecij.asp>> [Consulta 11 de mayo 2013]

Secretaría de Salud, Comisión Nacional contra las Adicciones. *Misión y visión.* [En línea] < <http://conadic.salud.gob.mx/interior/mision.htm>> [Consulta 6 de febrero 2013]

Secretaría de Salud. Comisión Nacional contra las Adicciones. *Guía para la aplicación de la NOM-028-SSA2-1999, para la prevención, tratamiento y control de adicciones.* [En línea] <<http://www.conadic.salud.gob.mx/pdfs/guianom028.pdf>> [Consulta 10 de enero de 2013]

Secretaría de Salud. *Lineamientos para prevención del consumo de drogas en la escuela mexicana.* [En línea] Presentación, p. 5-6 <www.conadic.salud.gob.mx/pdfs/publicaciones/lineamientos.pdf> [Consulta 11 mayo 2013]

Secretaría de Salud. *El consumo de drogas en México. Diagnóstico, tendencias y acciones.* Presentación [En línea] <<http://www.salud.gob.mx/unidades/cdi/documentos/CDM.htm#pres>> [Consulta 5 febrero 2013]

Secretaría de Salud. *Norma Oficial Mexicana NOM-009-SSA2-1993. Para el Fomento de la Salud Escolar Schoolchild.* [En línea] <<http://www.salud.gob.mx/unidades/cdi/nom/009ssa23.html>> [Consulta 10 enero de 2013]

Secretaría de Salud. VII. *Tratamiento farmacológico de la adicción a la cocaína.* [En línea] <http://www.salud.gob.mx/unidades/cdi/documentos/adic_cVII.pdf> [Consulta 22 febrero 2013]

Subsecretaría de Educación Básica. *Programa Nacional Escuela Segura.* Introducción [En línea] <<http://basica.sep.gob.mx/escuelasegura/start.php?act=introduccion>> [Consulta 9 de enero de 2013]

Supervisión Escolar P219. *Programa Educativo de Prevención Escolar (PEPE).* [En línea] <<http://supervisionprim219.webgarden.es/menu/programas-permanentes/programa-educativo-de-prevencion>> [Consulta 14 de diciembre 2012]

Periódicos en Línea:

Notimex. “Tabaquismo causa la muerte de 60 mil mexicanos al año” [En línea] *Azteca Noticias*, 18 de septiembre de 2012. <<http://www.aztecanoticias.com.mx/notas/salud/130776/tabaquismo-causa-la-muerte-de-60-mil-mexicanos-al-ano> [Consulta 14 de diciembre 2012]

Belmont, José Antonio, “Tres delegaciones concentran la mitad de las narcotienditas” [En línea] *Grupo Milenio Noticias*. 29 de enero de 2013, <<http://www.milenio.com/cdb/doc/noticias2011/5d7ba827c62676b92cc4b61715b8ccfa>> [Consulta 30 enero 2013]

“Aumentó 50% número de narcotiendas en DF” [En línea] *Diario de México online*. 14 de junio de 2007. <http://www.diariodemexico.com.mx/?module=displaystory&story_id=18488&format=html> [Consulta 26 de enero de 2009]

Martínez, Nurit. “Establece, el consumo de drogas en el país: Conadic” [En línea] *El Universal.mx* Nación. <<http://www.eluniversal.com.mx/nacion/195894.html>> [Consulta 9 de febrero 2013]

Medellin, Jorge A. “Opera el doble de narcotiendas” [En línea] *El Universal.com.mx* 12 de junio de 2006. <<http://www.eluniversal.com.mx/ciudad/77177.html>> [Consulta 28 enero de 2009]

Poy Solano, Laura. “Jóvenes adictos pueden tardar hasta cuatro años en buscar rehabilitación” [En línea] *La Jornada*, 14 de octubre de 2012. p. 31 <<http://www.jornada.unam.mx/2012/10/14/sociedad/033n2soc>> [Consulta 30 enero 2013]

RAPHAEL Ricardo. “News Divine aún sin justicia” [En línea] *El Universal.mx*, 15 de abril de 2013. <<http://www.eluniversalmas.com.mx/editoriales/2013/04/64034.php>> [Consulta 22 abril de 2013]

Reforma. “Aumenta uso de drogas en México” [En línea] *Zócalo.com.mx*, 30 de octubre de 2012. <<http://www.zocalo.com.mx/seccion/articulo/aumenta-uso-de-drogas-en-mexico>> [Consulta 15 de marzo 2013]