

## ¡ AGUAS CON LAS ADICCIONES!

### UNIDAD UNO Me quiero y me cuido

#### TEMA 1 Conocernos para vivir mejor.

**Nuestro Propósito: Reconocer de que manera nos afecta el uso y abuso de las drogas y analizar algunos aspectos que nos pueden poner en riesgo de caer en una adicción, así como tomar algunas medidas que nos sirvan para evitarlas y protegernos.**

**Ser jóvenes,  
¿un riesgo?**

**¿Crees que a los y las jóvenes nos afecta el consumo de drogas?\_\_ ¿Por qué?**

---

**¿Cuáles pueden ser las razones por las que las y los jóvenes les entren a las drogas?**

---

**Yo siento,  
Tú sientes**

Por lo general, nos relacionamos con las demás personas, sean nuestra familia, nuestras amistades, o con quien vivamos, porque nos identificamos, compartimos formas de pensar y de actuar, porque nos entendemos o tenemos algún sentimiento que nos une a ellas.

En la mayoría de estas relaciones, existen sentimientos que a veces no sabemos expresar, seguramente porque no nos enseñaron a hacerlo o porque no sabemos cómo. Esto nos lleva en ocasiones a enfrentar dificultades para comunicarnos con quienes nos rodean, lo que nos coloca en una situación de aparente incomprensión o sensación de que nadie nos quiere. Por ello estamos más expuestos a experimentar con drogas y adquirir alguna adicción hacia ellas, a manifestarnos de manera violenta, a no tener deseos de continuar viviendo, etcétera.

Otras personas se aprovechan de nuestras necesidades para tratar de jalarnos a que le entremos. Recuerda: siempre hay que estar atentos para que no suceda.

Quien te ofrece una droga, en realidad no te está demostrando cercanía ni afecto y mucho menos se interesa porque salgas adelante. Los problemas no los resuelven las sustancias adictivas.

## LOS SENTIMIENTOS

- a) Todos tenemos una gran variedad de sentimientos; no existen sentimientos buenos o malos, positivos o negativos.
- b) Todos tenemos los mismos sentimientos; **lo que varía es cómo actuamos** cuando tenemos estos sentimientos, es decir, **la forma en que los expresamos**.
- c) Los sentimientos y emociones van cambiando. No sentimos o reaccionamos igual ante las mismas situaciones cuando somos niños, jóvenes, adultos.
- d) Debemos aprender a reconocer lo que sentimos y expresarlo; los demás no pueden adivinar lo que sentimos.

**Es importante que aprendamos a expresar lo que sentimos, aunque no siempre es fácil hacerlo; ello seguramente nos hará sentir mejor.**

### PASO 1

Reconocer y hablar con sinceridad  
 Sobre lo que sentimos con nosotros mismos

### PASO 2

Pensar en cómo expresar lo  
 que sentimos.

Sí revisamos qué tanto conocemos nuestros sentimientos, la forma de expresarlos, cómo nos perciben los demás o cómo se los transmitimos, podremos identificarlos y encontrar las diferentes maneras de manejarlos.

A continuación, tenemos un ejemplo de algunos sentimientos que se pueden presentar en una situación:

Sentimientos	Edad	Situación	Cómo expresé lo que sentía
Alegría	12	Cuando nacieron mis hermanos	Hablando mucho, riéndome y pidiendo que me dejaran cargarlos.

### ACTIVIDAD

### Revisemos nuestros sentimientos

Trata de recordar algún momento en el que hayas tenido sentimientos que se te quedaron grabados y nos has olvidado, después llena las columnas.

Sentimientos	Edad	Situación	Cómo exprese lo que sentía

Es frecuente, que para resolver dificultades relacionadas con nuestra forma de ser y de comunicarnos; para vencer la timidez y la inseguridad; para que nos reconozcan nuestros amigos y amigas; para tener confianza; inclusive hasta para tener relaciones sexuales, recurramos a las drogas. Ésta es una creencia equivocada, porque de momento se puede tener una sensación de alivio, que es pasajera pero no resuelve nada, además de que estamos en riesgo de tener un problema o de volvernos adictos.

**ACTIVIDAD**

## Armando refranes

A continuación se describen ciertas razones que utilizan algunas personas para explicar por qué consumen drogas. Analízalas y escribe en cada una, la frase o un refrán que diga lo equivocado de esta razón.

Posibles razones	Ejemplo	Frase o refrán
Por curiosidad	La curiosidad se va y el vicio se queda.	
Por pertenecer a un grupo y ser aceptado	Más vale sola que mal acompañada.	
Para olvidar las penas	Las penas no matan, pero qué tal la droga.	
Para resolver problemas	Antes tenía un problema, ahora tengo dos.	

Cuando estemos en dificultades y no sepamos qué hacer, es conveniente buscar apoyos con nuestra familia, amigos, maestros (as), con algún médico o personas de nuestra confianza. Podemos acudir a instituciones como el DIF. Grupos de Neuróticos Anónimos, de Alcohólicos Anónimos, Consejos Estatales contra las adicciones, Centros de Integración Juvenil o alguna otra que conozcas.

**Un viaje por nosotros mismos**

En pocas ocasiones nos detenemos realmente a observar, sentir y pensar sobre nuestro cuerpo y lo que necesita. Poco reflexionamos sobre la importancia que tiene para desenvolvemos, para resistir las diferentes situaciones para resolver dificultades y presiones. Por ello, te invitamos a realizar un ejercicio en que haremos una revisión del cuerpo humano y podremos tener una visión de cómo es, cómo nos vemos a nosotros mismos/as, las capacidades físicas, mentales y emocionales que tenemos, así como el comportamiento que asumimos frente a diferentes circunstancias.

¿Para qué nos sirve nuestro cuerpo?

---

¿Crees que hay que cuidarlo?

---

Escribe algunos cuidados que consideres importante con nuestro cuerpo:

---

## Nuestro cuerpo

En muchos casos no nos damos cuenta de lo importante que es nuestro cuerpo y su funcionamiento. Sólo nos preocupamos de cómo es, o si les gustamos a los otros/as, olvidándonos de todo lo que nos permite hacer, de lo que logramos al alimentarlo adecuadamente y mantenerlo saludable.

Todos los organismos vivos requerimos alimento, agua y oxígeno para desarrollarnos sanos. Nuestra alimentación puede resultar suficiente siempre y cuando sea variada y equilibrada.

Muchas veces, las personas consumimos bebidas, comidas o sustancias que dañan nuestra salud, como frituras, refrescos, dulces, café y otros, porque nos gustan o sentimos que nos quitan el hambre y producen placer.

El problema es que con frecuencia sustituyen a aquellos alimentos que nos ayudan a mantenernos sanos, además su costo es muchísimo más alto que una comida nutritiva, variada y saludable. Existen lugares donde se puede comprar a mucho menor costo y, más baratos las verduras, frutas y legumbres a menor costo y de mejor calidad.

Nuestro cuerpo también necesita del ejercicio constante y permanente desde que somos niños, para su fortalecimiento y para estar saludables. Es importante realizar continuamente algún tipo de ejercicio; practicar algún deporte, correr, hacer caminatas o ir de excursión etc. Para mantener una buena condición física. Además, puede ser más entretenido hacerlo con los o las amigas, con algún familiar o con alguien de nuestro trabajo.



Y tú, ¿realizas alguna actividad que beneficie a tu cuerpo? Llena los espacios del cuadro describiendo cada uno de los puntos que aparecen?

Actividad que realizas	Placer o gusto que proporciona	Cómo fortalece tu cuerpo.

Nuestro cuerpo, nuestros pensamientos, nuestros sentimientos, son lo más importante que tenemos, cuidémoslos.

Recuerda que la única persona que puede conservar sano y fortalecido tu cuerpo eres tú mismo/a. Por ello es importante comer una dieta equilibrada o balanceada y realizar algún deporte.

## TEMA DOS: **Queriéndonos y aceptándonos**

Revisar la relación que existe entre la falta de confianza en uno mismo, la baja autoestima y las adicciones, con el fin de conocer los riesgos a los que estamos expuestos y actuar para protegernos.

### **Hablemos de Autoestima**

Describe las características de alguien que tiene una alta autoestima: \_\_\_\_\_

La palabra autoestima es un término que la mayoría de nosotros ha escuchado y sin embargo, poca atención se le pone. Cuando hablamos de que estimo a tal o cual persona, nos referimos a que la queremos, cuidamos, respetamos y que se trata de alguien en quien, en un momento dado, podemos confiar. Esto precisamente es algo de lo que nos olvidamos cuando se trata de nosotros mismos: ¿cuántas veces hemos olvidado cómo cuidarnos, respetarnos y confiar en nosotros? La autoestima, cuando se encuentra bien desarrollada, da la sensación de bienestar y orgullo.

¿De qué depende que podamos sentirnos con una buena autoestima? Pues depende básicamente de nosotros mismos y de qué tanto trabajemos en su desarrollo. Aquellas personas que basan su bienestar en lo que reciben de los demás, tendrán mayor dificultad para confiar en sí mismos, saber detectar qué es lo que necesitan y qué quieren hacer.

“La pasividad es el peor enemigo de la autoestima”

Por eso, el ser congruente y activo con nuestra propia vida, con responsabilidad y disfrute, traerá consigo la sensación de tranquilidad, de que sabemos cuidarnos a nosotros mismos, el autorespeto y la confianza.

¿Cómo explicas la autoestima? \_\_\_\_\_

Una persona con una autoestima desarrollada:

- Se quiere a sí misma,
- Cuida su persona,
- Se respeta y se hace respetar,
- Confía en sus capacidades.

Nuestra autoestima se desarrolla a lo largo de nuestra vida. Una forma en que podemos estimular este desarrollo es a través del reconocimiento de nuestros logros que en su momento fueron verdaderos retos y de los obstáculos que hemos tenido vencer para lograr tantas cosas en nuestra vida.

Reflexiona sobre los logros que has tenido en tu vida desde tu infancia y los obstáculos que tuviste que vencer.

Observa el ejemplo

Logro: Aprender a caminar Obstáculo: Temor a caer			
--	--	--	--

**¡ Para que otros nos valoren, primero debemos valorarnos nosotros mismos...!**

**¿Cómo nos vemos nosotros mismos?**

### **Nuestra imagen personal**

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

Esta imagen se forma a partir de la manera en que nos tratan nuestros padres o quienes cubren esta función y de las experiencias con otras personas.

Cuando éstas son negativas llegamos a sentir que nos somos valiosos o importantes, creemos que no podemos hacer bien las cosas o que somos responsables de lo malo que nos ocurre o que les sucede a los demás.

Sin embargo, conforme vamos creciendo tenemos la capacidad para darnos cuenta de que muchas de estas ideas son falsas y entonces ajustarlas a nuestra realidad. Hay que aprender a conocernos bien; ejercitar nuestra capacidad para reconocer y apreciar nuestra persona, nuestras necesidades físicas, emocionales y afectivas, nuestras experiencias, conocimientos, valores y habilidades y aceptar el afecto de quienes nos rodean.

**Tema 3 Que no te atrapen no pierdas tu libertad.**

**Nuestro propósito: Revisar lo que es el uso y abuso de drogas y qué son las adicciones, algunas de sus causas y consecuencias, así como diversas medidas para prevenirlas y atenderlas.**

**¿Qué son las adicciones?**

Muchos (as) jóvenes nos sentimos presionados (as) por los amigos (as), los anuncios publicitarios o por la simple curiosidad, para probar diferentes tipos de drogas.









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

En las familias cada persona tiene su propia forma de pensar y sentir. No todos vivimos los acontecimientos familiares de la misma manera, a unos nos pueden afectar más que a otros.

Siempre hay algo que podemos rescatar de la familia. Por ejemplo, hay momentos que nunca olvidamos, que nos dejan una sonrisa o una emoción que nos hace sentir bien.

Todos tenemos estos recuerdos y si los sacamos de nuestra memoria nos podrían servir para:

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

### **¿Cómo me comunico con mi familia?**

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

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

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

En la familia aprendemos a comunicarnos y si en ella hay una comunicación abierta y clara, posiblemente tendremos la confianza para expresar nuestros afectos.

La comunicación en la familia permite compartir ideas, sentimientos y afectos, pero cuando existen barreras o dificultades, quizá ser tolerantes, ponernos EN EL LUGAR DEL OTRO, comprender lo que dice, RESPETAR y asumir responsabilidades, puede facilitar las relaciones al interior de la familia.

Imponer nuestras ideas y buscar ganar, no siempre nos hace sentir bien; tal vez pensar que en ocasiones no tenemos la razón y que las cosas no son como nosotros queramos, nos ayude más. Los valores aprendidos en la familia, orientan lo que hacemos y nos indican según nosotros y nuestro grupo social, que es lo correcto o lo incorrecto.

**ACTIVIDAD****Valores en mi familia**

A continuación se mencionan algunos valores; identifica a qué persona te recuerda y en que situación. Ejemplo:

**Valor****Persona**

**Respeto**  
estudiando hasta  
alcanzar lo que quiero porque esa era  
**Reciprocidad**  
¿Qué valores has aprendido?

**A mi padre. Cuando me dijo que siguiera**  
**Tolerancia**  
una decisión mía y él  
no podía meterse.

¿Para que te han  
servido? \_\_\_\_\_

**RECUERDA:**

**El reconocer qué valores tenemos nos puede ayudar a tomar decisiones importantes.**

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

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

Tomar y recibir lo valioso de nuestra familia y dejar atrás lo que nos daña es una decisión nuestra.

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

**Tema 2 Mi lugar en la familia**

**Nuestro propósito: Analizar algunas dificultades familiares que permitan aplicar algunas habilidades para el manejo de problemas.**

**Diferencias en la familia y qué hacer**

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

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

Describe alguna dificultad que haya tenido tu familia: \_\_\_\_\_  
**¿Cómo se resolvió?** \_\_\_\_\_

Cada grupo familiar se adapta a las circunstancias que le toca vivir, dependiendo de la personalidad de sus miembros, la época en que se viva, sus valores, su propia historia. Por ejemplo, el nacimiento de un nuevo integrante; el primo que se queda un tiempo a vivir en casa; la muerte de alguno de ellos, etcétera.

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

Cuando no se resuelven las dificultades familiares, se puede ocasionar un ambiente de tensión, enojo o violencia, que afecte el estado de ánimo de sus miembros. Esto puede llevarlos a buscar sus propias soluciones, que muchas veces pueden exponerlos a diversos riesgos. Por eso es tan necesario que juntos analicemos y busquemos posibles salidas a los problemas.

Algunas veces al no solucionarse a tiempo las dificultades familiares, crecen hasta volverse más grandes de lo que eran.

Empiezan por algo casi sin importancia y de pronto tenemos un gran problema. Al ser parte de una familia podemos desarrollar habilidades para manejar y resolver ciertas situaciones difíciles.

### **¿Cómo enfrentar diversas situaciones difíciles?**

Puede suceder que frente a las dificultades familiares, a veces no sepamos qué hacer y esto nos cause mucho enojo, frustración o impotencia. También llegamos a sentir que no podemos cambiar a los demás, que no nos escuchan. ¿Cómo enfrentar estas situaciones? ¿Qué opciones tenemos? ¿Cómo saber cuándo tenemos la razón y cuándo no? ¿Cuándo nos conviene ceder y cuándo no? ¿Cómo distinguir si es responsabilidad de nosotros o de la otra persona?

A veces podemos adoptar una actitud de quejarnos siempre ante las dificultades familiares pero, ¿qué ganamos con eso?

También podemos tener una actitud de rechazo, de huida o tener la fantasía de que, si ignoramos los problemas, se desaparecerán por arte de magia, pero en realidad, esto no es así. Otra reacción que podemos tener es culpar a los demás de todo lo que nos pasa y darle la vuelta al problema.

Y si piensas que tener situaciones difíciles es mala suerte, posiblemente te estás perdiendo de algo importante: la oportunidad de un cambio en tu actitud y de un crecimiento como persona.







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

### **El tabaco como droga**

Fumar tabaco es una forma de adicción, ya que la mayoría de los fumadores se vuelven dependientes de la nicotina, principal componente del tabaco, que aunado a sus demás elementos, producen daños irreversibles e incapacitantes, que son generalmente, mortales.

Reducción de la esperanza de vida de cinco a ocho años, dependiendo del número de cigarrillos que consuman.

Daños que produce. Entre los principales padecimientos ocasionados por el tabaquismo, destacan los siguientes:

- Cáncer pulmonar
- Bronquitis crónica
- Enfisema pulmonar
- Enfermedades cardiovasculares
- Arterioesclerosis
- Úlcera y gastritis crónica.
- 

Las mujeres embarazadas que fuman, pueden sufrir aborto espontáneo, partos prematuros o hemorragias durante el embarazo, además transmiten los efectos nocivos del tabaco a su hijo, ya que se ha comprobado que acelera el ritmo cardíaco del bebé y disminuye su oxigenación, lo que puede provocar que nazca con bajo peso.

### **Fumadores pasivos**

Las personas que no fuman, pero están expuestas al humo del cigarro en lugares cerrados sin ventilación, se convierten en fumadores pasivos, puesto que en una hora, habrán inhalado una cantidad de humo igual a la de tres cigarros, por lo que su salud también se ve afectada con trastornos como irritación en los ojos, dolor de cabeza y tos.

### **Sabías que... fumar es un hábito muy caro. Vamos a hacer cuentas:**

Un fumador compra una cajetilla diaria que cuesta en promedio \$11.50 pesos. Si se multiplica esta cifra por los siete días de la semana resulta que gasta \$80.50 y en un año su gasto promedio es de \$4,197.50. Si comenzó a fumar desde los 15 años y actualmente tiene 35 , en el cenicero ha dejado más o menos \$83,950.00.

### **Se puede ser diferente**

¿Crees que los hijos de alcohólicos o fumadores lleguen a ser igual que sus padres?

Si \_\_\_ No\_\_\_

¿Por qué?

---



Aunque muchas personas puedan vivir en un ambiente de violencia y adicción, existe algo que los o las salva de seguir los pasos de algún familiar y se desarrollan sana y exitosamente.

#### **Tema 4 Cuidado con la publicidad**

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

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

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

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

Las industrias de bebidas alcohólicas y de cigarrillos gastan grandes cantidades de dinero en vender su producto. Contratan personas especializadas, para promover su venta, que estudian a que público deben dirigirse, qué cosas les pueden resultar más atractivas, cuál es el mejor horario para llegar al público objetivo, que tipo de físico deben tener los actores o modelos, lugares atractivos pueden estar; todo esto con el objetivo de que deseemos ser como ellos y consumamos determinado producto. La finalidad es aumentar las ventas de las empresas, convenciéndonos de que compremos más de sus productos, o de qué nos iniciemos en su consumo.

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

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

A pesar de estos avisos muchas personas siguen fumando y tomando, ¿por qué crees que lo hacen?

---

Una posible respuesta es que se quiera imitar a los personajes que anuncian los productos, porque se piensa que viven mejor, que se sienten muy bien y se quiera ser como ellas.

La televisión tiene un gran poder para influir en las personas. Y a veces se nos olvida analizar los mensajes y los productos que nos ofrecen.

¿Qué opinas sobre lo anterior?

---



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

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

Necesitamos sentirnos parte del grupo, ser aceptados y gozar de cierto prestigio o popularidad dentro de él. La opinión que el grupo tiene de nosotros es muy importante e influye en la forma como cada uno se ve, se valora y se siente consigo mismo. Por eso, nos afecta tanto cuando el grupo no nos acepta.

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

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

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

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

### **Actuemos de acuerdo con lo que pensamos y sentimos**

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

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

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

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

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

### Actividad Para responder asertivamente

Reflexiona sobre los siguientes ejemplos y responde la pregunta:

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

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

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

Para ser más asertivos nos puede ayudar el poner en práctica los siguientes pasos:

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

Expresar lo que realmente se siente, piensa o desea, nos evita malos entendidos, nos permite la verdadera satisfacción de nuestras necesidades y nos ayuda a establecer relaciones más respetuosas y enriquecedoras.

**Recuerda:**

**¡Busca el lugar y el momento oportunos  
Para expresar tus sentimientos o ideas a los demás!  
Poder decir no o sí**

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

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

**La presión amistosa  
a veces**

**En este caso, la presión es muy suave o sutil, por lo que**

**presionando. Puede**

**no, nos damos cuenta de que se nos está**

¿Quieres un cigarro?  
cordial y que no es

ser una invitación que se hace de manera  
fácil rechazar.

¡Qué amable es! Pero a mí no me gusta fumar.

La presión bromista o de reto

La presión se ejerce usando una broma para  
ridiculizarnos o un  
reto, para obligarnos de esa forma, a aceptar lo que  
No seas cobarde,  
se nos dice pruébala.

No quiero y no por eso soy cobarde.

La presión indirecta En este caso, la presión es para que realicemos algo que tiene consecuencias o implicaciones que no se nos dicen y que realmente es lo que se quiere obligarnos.

Vamos a mi casa ahí  
Podemos estar solos.

No, mejor vamos con los demás a la pieza

La presión directa  
La presión es abierta, incluso  
nuestro grupo.  
Agresiva, o amenazadora

Tienes que traer dinero o no entras a  
No tengo dinero y mejor me voy.

Formas de decir no

Ejemplo

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



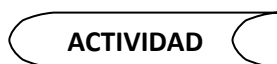
## TEMA 2 APROVECHEMOS NUESTRO TIEMPO

**Nuestro Propósito: Reconocer la importancia de aprovechar nuestro tiempo en la realización de diversas actividades que favorezcan nuestra salud y nuestro desarrollo personal.**

### ¿En qué ocupamos nuestro tiempo?

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

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



### ¿Cómo ocupas tu tiempo?

Anota en el siguiente cuadro algunas de tus tareas u obligaciones diarias y las actividades que realizas en tu tiempo libre.

¿Cuáles son tus principales ocupaciones?	Tiempo que les dedicas (horas a la semana)	¿Qué haces en el tiempo que tienes libre?	Tiempo que les dedicas (horas a la semana)

¿Crees que estas aprovechando bien tú tiempo? SI\_\_\_ NO\_\_\_

¿Por qué?

---

No siempre hacemos un uso adecuado de nuestro tiempo. Algunas personas se llenan de obligaciones y casi no tienen tiempo para descansar o divertirse.

En cambio otras, tienen demasiado tiempo libre, tal vez porque no tienen trabajo, dejaron de estudiar, etcétera. Esto, en lugar de hacerlos sentir bien, les provoca aburrimiento y puede crearles un sentimiento de insatisfacción y desvalorización personal.

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

---

Explica con tus propias palabras que quiere decir:

---

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

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

Recuerda:

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

### **En busca de diversión**

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

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

A veces se relaciona la diversión con las fiestas y éstas con el consumo de alcohol o de otras drogas, porque tal vez así se aprendió en el medio en que se vive. Pero esto no tiene que ser así podemos divertirnos sin recurrir a estas sustancias. Una vez que han pasado los efectos de la droga, viene la cruda o el bajón y nos sentimos muy mal física y emocionalmente, sobre todo cuando hacemos cosas que nos avergüenzan y de las que nos arrepentimos.

En ocasiones, las personas no saben expresar sus emociones y sentimientos y recurren a alguna droga para sentirse bien, más seguros y alegres, en las fiestas o celebraciones, aunque los efectos sean momentáneos y nos hagan daño. ¿Cómo podemos expresarnos? ¿Cómo demostrar alegría, gozo. Tristeza? Pues así, tal y como lo sientes, escríbelo, piénsalo, comunícalo, léelo, pláticalo... En fin, la lista es interminable. Lo único que necesitas evitar al manifestarte es lastimar o otras personas y a ti mismo, no sólo física sino también emocionalmente.

Para poder expresarte, comunicarte y divertirte, no necesitas utilizar ningún tipo de droga, ni de estimulantes, ni depresivos, ni alcohol, ni ningún tipo de sustancia que no sea la alegría natural que te da la vida misma.

### **Ejercicio y bienestar**

Lo que sucede es que al hacer ejercicio se producen en nuestro cuerpo estimulantes naturales que nos dan vitalidad y levantan nuestro estado de ánimo.

También es importante que empecemos a cambiar la idea que algunos medios de comunicación transmiten, de que el deporte se lleva con el alcohol y otras drogas.

A veces al practicar determinados ejercicios, se fomenta el uso de algunas drogas que supuestamente aumentan los músculos y el rendimiento pero que provocan daños a nuestro organismo, por eso debemos tener cuidado y evitar su uso.

Recuerda:

**El ejercicio, además de hacernos sentir bien, nos divierte y ayuda a mantenernos más sanos.**

Tomemos el control de la tele y veamos solamente los programas que nos interesan o que creemos que pueden sernos de utilidad.





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

Reflexiona sobre los siguientes casos:

Rubén:	Empecé a fumar mota por curiosidad, porque me habían dicho que se sentía muy bien y quería probar.
Sofí:	Yo probé la coca en una fiesta, me invitaron y me hacía sentir muy “prendida”, las broncas empezaron luego, cuando ya no podía dejarla.
Pancho:	Yo me empezaba a juntar con los “pelones” y quería ser como ellos, nos gustaba la misma música, nos vestíamos iguales y claro, había que entrarle a la droga.
Yola:	Al principio sólo las usaba en las fiestas o con mis cuates, pero después era más seguido, cada vez que me sentía angustiada, triste, sola/o cuando quería sentirme bien y no pensar en todas las broncas que traía.
Javier:	Yo le entraba más cuando no tenía nada que hacer, ya no iba a la escuela y pues chamba no había, en la casa las cosas andaban muy mal, así que mejor me salía y me iba con mis cuates y nos drogábamos.

Trata de identificar los motivos por los que estos jóvenes usan las drogas y anótalos en las líneas:

Rubén:

---

Sofí:

---

Pancho:

---

Yola:

---

Javier:

---

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

Otros lo hacen para **sentirse aceptados y reconocidos** por su grupo de amigos. Otros para **evitar emociones desagradables** (ansiedad, miedos, desamor, etcétera), aunque el efecto dure poco tiempo y necesiten cada vez más de estas sustancias.

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

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

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

### ¡Entre más lejos mejor!

En México, además del alcohol y el tabaco, las drogas que más se consumen son la marihuana, la cocaína, los inhalables y algunos fármacos. A continuación, veremos cómo puede afectar el consumo de estas drogas a la salud de las personas:

Tipo de Droga	Efectos , cambios físicos y en el comportamiento de las personas
<b>Mariguana</b>	<p>Sensación de relajación y o sueño, ideas confusas y risa frecuente, también afecta la forma como se perciben los sonidos, los colores, se siente que el tiempo pasara más rápido o más lento de lo normal. A veces se puede presentar el bajón, las personas se sienten deprimidas o decaídas.</p> <p>Si el uso es prolongado los usuarios se vuelven apáticos, desinteresados y sin energía. Disminuye la capacidad de memoria de comprensión y atención. Pueden presentar bronquitis, asma o incluso cáncer, afecta el ciclo menstrual y la producción de espermatozoides.</p>
<b>Cocaína</b>	<p>Presentan sensación de energía y seguridad. Este efecto dura poco tiempo y después se pasa a un estado de cansancio, apatía, irritabilidad, tristeza o tensión en general. Para evitar las sensaciones molestas muchas veces se recurre nuevamente a la droga, por eso es tan fácil volverse adicto a ella. El abuso de la cocaína produce ansiedad y favorece el que se presenten conductas violentas. La persona se vuelve irritable e intranquila, siente que la “vigilan o persiguen” y experimenta terror o pánico.</p> <p>También ocasiona graves daños al corazón, al sistema respiratorio y al cerebro.</p>
<b>Inhalables</b>	<p>Son sustancias que se usan en la industria, el comercio o el hogar, como pegamentos, solventes, pinturas y limpiadores.</p> <p>Su uso provoca irritación de la nariz o boca, falta de hambre, sueño, mareo, pérdida del equilibrio, cambios en la forma en la que se perciben las cosas, tensión, enojo y conductas violentas.</p> <p>Los efectos duran poco tiempo y muchas veces se vuelven a inhalar las sustancias por lo que es fácil volverse adicto a estas drogas. El abuso provoca daños permanentes al organismo como: temblores, fatiga, disminución de la memoria y la inteligencia, depresión, ceguera, infartos cerebrales, problemas respiratorios, del corazón, hígado o riñón, etcétera.</p>
<b>Tranquilizantes y anfetaminas</b>	<p>Los Tranquilizantes calman la ansiedad y favorecen el sueño, los movimientos se vuelven torpes y se presentan fallas para la concentración, la memoria y los reflejos. Vuelve a la persona muy irritable y depresiva.</p> <p>Las anfetaminas provocan una sensación de energía, pérdida del hambre e insomnio. En dosis mayores provocan inquietud, ansiedad, sensación de superioridad o de poder y alucinaciones, crisis de pánico y la idea de sentirse perseguido o vigilado. El consumo reiterado vuelve a las personas irritables, agresivas, miedosas.</p>

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

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

### En campaña contra las drogas

En México ha aumentado el consumo de drogas en los últimos años. Esto se manifiesta en muchas de nuestras comunidades donde se ha convertido en un problema con graves consecuencias para las personas, las familias y la comunidad en general. Una de las acciones que ayuden a evitar que este problema siga creciendo es la organización de una campaña de prevención contra las drogas.

#### ACTIVIDAD

Investigando en la comunidad

Con un grupo de amigos realiza algunas entrevistas a jóvenes, familiares y personas de la comunidad con el fin de conocer qué problemas de consumo de drogas existen. Se propone la siguiente.

#### GUÍA DE ENTREVISTA

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

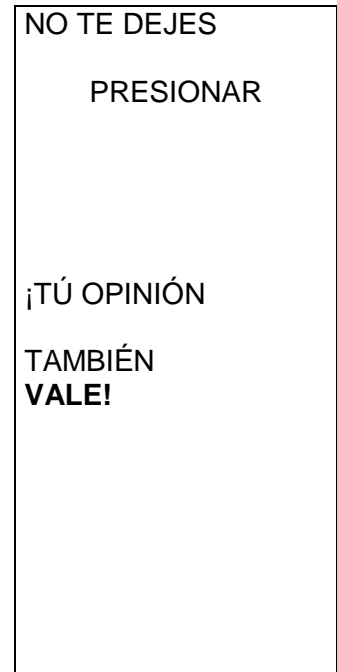
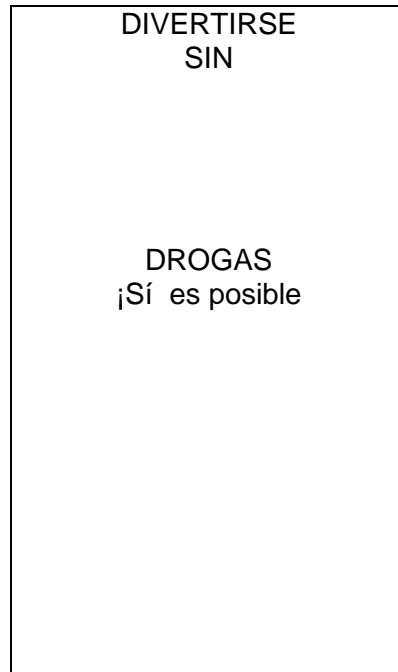
- ¿En tu comunidad se consume alcohol, tabaco u otras drogas? SI\_\_\_ NO\_\_\_
- ¿Cuáles son las drogas que más se usan?  
a) El alcohol\_\_\_      b) El tabaco\_\_\_      c) Las anfetaminas\_\_\_  
d) La cocaína\_\_\_  
e) Los inhalables\_\_\_      f) Los tranquilizantes      g) La marihuana\_\_\_      Otras drogas\_\_\_\_\_
- ¿Quiénes son los que más usan drogas?  
a) Los niños y niñas\_\_\_      b) Los hombres adultos\_\_\_      c) Los jóvenes\_\_\_  
d) Las jóvenes\_\_\_      e) Las mujeres adultas\_\_\_
- ¿Qué daños pueden provocar las drogas a la salud de las personas? \_\_\_\_\_
- ¿Qué problemas pueden ocasionar el uso de estas drogas?  
a) A la persona que las usa: \_\_\_\_\_  
b) A sus familiares: \_\_\_\_\_  
c) A la comunidad: \_\_\_\_\_
- ¿Qué podemos hacer para evitar que se usen estas sustancias?  
\_\_\_\_\_



**ACTIVIDAD**

**Elaboración de carteles**

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



**ACTIVIDAD**

**Diversión sin adicciones**

Organicen algunas actividades deportivas, recreativas o culturales en las que puedan participar las personas que asistan a ellas.

Por ejemplo:

Un concurso de baile,  
danza o música.  
de fútbol.

Presentación de algún grupo de teatro,  
Una excursión o día de campo.

Un partido

Un encuentro de coros juveniles o de estudiantinas.

Es muy importante nuestra participación en la realización de actividades que ayuden a prevenir el uso de drogas en nuestra comunidad, ya que podemos dirigirnos a las y los otros jóvenes, de igual a igual, reconociendo sus problemas y usando su mismo lenguaje.