

**KENA MORENO**  
Coordinadora  
de la Obra



**Centros de  
Integración  
Juvenil, A.C.**

**JOSÉ LUIS CUEVAS**  
Ilustrador

*-Guía práctica para padres de familia-*

# Cómo proteger a tus hijos contra las drogas



**ACTUALIZADO**  
5ª edición

## DIRECTORIO

**DR. ROBERTO TAPIA CONYER**  
Presidente del Patronato Nacional

**SRA. KENA MORENO**  
Fundadora de CIJ y  
Vicepresidenta Vitalicia del Patronato Nacional  
*Coordinadora de la obra*

**DRA. CARMEN FERNÁNDEZ CÁCERES**  
Directora General  
*Coordinadora de la edición*

**MTRO. BRUNO DIAZ NEGRETE**  
Director Normativo

**DR. ÁNGEL PRADO GARCÍA**  
Director Operativo y de Patronatos

**LIC. IVÁN RUBÉN RÉTIZ MÁRQUEZ**  
Director Administrativo

### COORDINADOR GENERAL

Mtro. Alejandro Sánchez Guerrero

### COORDINACIÓN TÉCNICA

Lic. Christian Stephanny Galván Cano

Dra. Beatriz León Parra

*Subdirectora de Prevención*

### ELABORACIÓN

Esp. María del Pilar Reyes Munguía

Mtra. Maribel Méndez Llamas

Lic. José Alesandro Álvarez Lemus

### COLABORACIÓN

Lic. Alma Rosa Colín Colín

### CORRECCIÓN

Lic. Norma Araceli García Domínguez

### DISEÑO GRÁFICO

Lic. Víctor Gerardo Gutiérrez Campos

### CÓMO CITAR ESTA OBRA

Centros de Integración Juvenil, A. C. (2020).

*Cómo proteger a tus hijos contra las drogas.*

*Guía práctica para padres de familia* (5.ª ed.). CIJ.



**KENA MORENO**  
Coordinadora  
de la Obra



**Centros de  
Integración  
Juvenil, A.C.**

**JOSÉ LUIS CUEVAS**  
Ilustrador

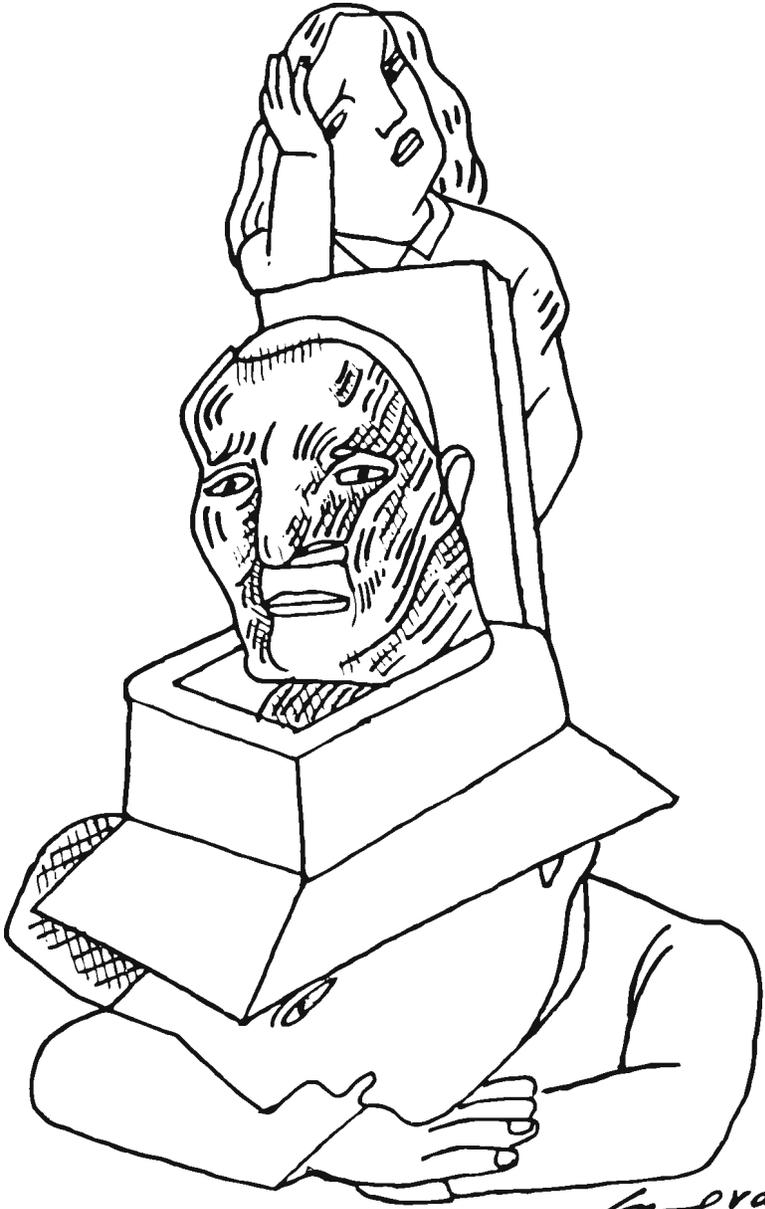
*-Guía práctica para madres, padres de familia y otros responsables de crianza-*

---

# Cómo proteger a tus hijos contra las drogas



D. R. ©1999 Centros de Integración Juvenil, A.C.  
ISBN 968-5217-00-9  
Avenida San Jerónimo núm. 372  
Col. Jardines del Pedregal, Álvaro Obregón  
01900, Ciudad de México  
[www.gob.mx/salud/cij](http://www.gob.mx/salud/cij)



Ineras  
99

## PRESENTACIÓN

**E**n este nuevo milenio, los cambios sociales, el movimiento femenino hacia la equidad de género y las adaptaciones económicas y profesionales, han repercutido en el incremento de mayor riesgo hacia el consumo de drogas a lo largo de la vida. La familia, como unidad básica de la sociedad, juega un papel relevante como factor protector frente a los problemas que se presentan en el mundo actual, especialmente desde edades tempranas y la adolescencia.

El crecimiento del abuso de drogas en nuestro país es preocupante para el sector salud, por lo que está en busca de alternativas que mejoren la calidad y cobertura de los servicios especializados, así como de elementos que favorezcan la atención preventiva y de tratamiento.

Lo anterior ha marcado la pauta para que las instituciones dedicadas a combatir el problema de las adicciones, ubiquen al núcleo familiar como un elemento fundamental en la prevención de situaciones de riesgo tales como el consumo de drogas. En consecuencia, se han instrumentado programas encaminados a la atención integral que comprometen de manera directa a la familia, lo que redundará en una mayor efectividad en las acciones realizadas para combatir este problema.

Prueba de ello es el presente libro editado por Centros de Integración Juvenil, *Cómo proteger a tus hijos contra las drogas*, una excelente guía para padres de familia que explica, en un lenguaje claro y sencillo, una serie de estrategias para salvaguardar a la familia contra el uso de sustancias. Esta obra proporciona además elementos para comprender

las diferentes etapas de vida, así como las conductas típicas y atípicas de cada una de éstas.

Este libro representa una herramienta indispensable para los padres de familia preocupados por el bienestar y la salud de sus hijos e hijas. Hoy por hoy, instituciones y sociedad debemos unir esfuerzos en la construcción de un frente común ante el terrible flagelo de las drogas.

La experiencia que Centros de Integración Juvenil ha desarrollado desde hace más de cuarenta años en la lucha contra el uso y abuso de sustancias, respalda el contenido de este texto que, sin lugar a dudas, es muestra clara del compromiso que mantiene con la población mexicana.

Hoy más que nunca, la juventud requiere de acciones concretas que le permitan un sano desarrollo, basado principalmente en una cultura de la educación para la salud. El resultado de estas políticas verá sus frutos en el florecimiento de nuevas generaciones libres de drogas.

**Dr. Jesús Kumate Rodríguez**

*Presidente Honorario Vitalicio  
del Patronato Nacional de CIJ*

# ÍNDICE

<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	<b>1</b>
<b>CAPÍTULO 1. LAS FAMILIAS EN EL SIGLO XXI</b> .....	<b>7</b>
Conformación y funciones.....	8
Promotoras de estilos de vida saludable.....	11
Constructoras de valores.....	13
Expresión de afectos y emociones.....	16
Promotoras de participación infantil.....	18
¿Quiere saber más...? Lecturas básicas.....	19
<b>CAPÍTULO 2. DESARROLLO HUMANO</b> .....	<b>23</b>
Del nacimiento a los 5 años de edad.....	23
El juego: comienza la diversión.....	25
¡No hay quién los detenga!.....	26
Necesitan explorar, no más regaños (3 y 4 años).....	28
Quieren aprenderlo todo.....	31
Las reglas del juego.....	32
¿Te cuento una historia?.....	34
El jardín de niños.....	34
Prevención del consumo de drogas desde edades tempranas.....	35
Recomendaciones para fomentar el autocuidado desde edades preescolares.....	37
¡Nuevas responsabilidades! (6 a 8 años).....	38
El salón de clases.....	39
No me compares con los demás.....	40
En busca de la perfección (9 y 10 años).....	41
Un momento de equilibrio.....	42
El gusto por asistir a la escuela.....	42
Por una convivencia justa y equitativa: niños y niñas.....	43
Prevención del consumo de drogas por edad.....	44

Mi cuerpo está cambiando... "soy un rebelde y qué" (11 a 15 años).....	46
¿Quién soy? (16 a 18 años).....	50
Situaciones riesgosas.....	52
¿Quiero estudiar una profesión?.....	53
Plan de vida (19 a 24 años).....	54
a) La escuela.....	54
b) El trabajo.....	55
c) Estudiar y trabajar.....	55
d) Personas que no estudian ni trabajan.....	55
La edad adulta.....	56
Los adultos mayores: momentos de tranquilidad.....	57
¿Quiere saber más...? Lecturas básicas.....	57
<b>CAPÍTULO 3. EL CONSUMO DE DROGAS EN MÉXICO.....</b>	<b>61</b>
¿Cuántas personas usan drogas en el mundo y en nuestro país?.....	61
Tabaco.....	63
Alcohol.....	64
Drogas ilegales.....	65
¿Qué situaciones conducen al consumo de drogas?.....	69
¿En qué lugares están disponibles las drogas?.....	71
¿Cuáles son las consecuencias sociales del uso de drogas?.....	73
¿Quiere saber más...? Lecturas básicas.....	75
<b>CAPÍTULO 4. LO QUE MADRES, PADRES DE FAMILIA O RESPONSABLES DE LA CRIANZA DEBEN SABER: FACTORES DE RIESGO.....</b>	<b>79</b>
Factores de riesgo familiares.....	80
Recomendaciones para proteger a hijos e hijas.....	82
Factores de riesgo del grupo de pares.....	84
¿Qué hacer ante estas situaciones?.....	86
Supervisión y monitoreo de niños, niñas y jóvenes con respecto a las nuevas Tecnologías de la Información y Comunicación.....	87
¿Quiere saber más...? Lecturas básicas.....	89

<b>CAPÍTULO 5. INFORMACIÓN BÁSICA SOBRE ALCOHOL, TABACO Y OTRAS DROGAS: EFECTOS Y SEÑALES DE ALERTA</b> .....	<b>95</b>
¿Qué son las drogas?.....	96
¿Cuáles son las drogas usadas con más frecuencia?.....	97
Drogas legales.....	97
Alcohol.....	97
Tabaco.....	100
Inhalables.....	104
Drogas ilegales.....	107
Marihuana.....	107
Cocaína/crack.....	109
Estimulantes de tipo anfetamínico: Anfetaminas, metanfetaminas y éxtasis.....	112
Heroína.....	116
Nuevas sustancias psicoactivas.....	118
Señales de alerta ante el consumo de drogas.....	120
Prueba rápida de detección de drogas.....	121
Si corrobora que su hijo o hija usa drogas.....	121
Claves para una crianza positiva.....	123
¿Quiere saber más...? Lecturas básicas.....	124

<b>CAPÍTULO 6. CÓMO PROTEGER A LAS FAMILIAS CONTRA EL USO DE DROGAS</b> .....	<b>131</b>
Nuestra fortaleza ante las adicciones.....	131
Enseñar valores.....	132
Establecer y aplicar normas ante el uso de tabaco, alcohol y otras drogas.....	134
Fortalecer la autoestima.....	135
Hablar y escuchar.....	137
Intercambio afectivo.....	139
Fomentar el apego a la escuela y el desarrollo de hábitos de estudio.....	141
Consideremos la edad de los hijos e hijas.....	142
Preescolares.....	143
De los 6 a los 8 años.....	144

De los 9 a los 11 años.....	145
En la secundaria (12 a 14 años).....	146
La preparatoria (15 a 17 años).....	147
¿Quiere saber más...? Lecturas básicas.....	148
<b>CONCLUSIONES.....</b>	<b>151</b>
<b>ANEXO 1. CÍRCULOS DE LECTURA. MADRES, PADRES DE FAMILIA Y OTROS RESPONSABLES DE CRIANZA.....</b>	<b>154</b>
<b>ANEXO 2. TEMAS QUE DEBO LEER CON BASE EN LA EDAD DE HIJOS E HIJAS Y QUÉ HACER PARA PREVENIR EL USO DE DROGAS.....</b>	<b>159</b>

# INTRODUCCIÓN

**E**l propósito de esta publicación es brindar a madres, padres y otros responsables de crianza, información útil para educar a niños y niñas, y protegerlos en situaciones de riesgo que los pueden llevar al consumo de alcohol, tabaco y otras drogas.

Con el objetivo de facilitar la comprensión de los temas aquí tratados, esta obra fue escrita con un lenguaje sencillo, apoyado en ejemplos tomados de la vida cotidiana. El contenido está respaldado por información científica e investigaciones contemporáneas sobre las adicciones, uno de los más acuciantes problemas de salud pública.

A nivel mundial, el uso de drogas va en aumento. Las encuestas señalan que la población más expuesta se encuentra entre los 10 y 18 años de edad, etapa de la vida en la que los cambios mentales, físicos, emocionales y sociales colocan a las personas en una situación de vulnerabilidad. Es necesario mencionar que los factores de riesgo no son iguales para todos aquéllos que puedan hallarse frente a la oportunidad de consumir alguna sustancia psicoactiva: el género, el contexto y los patrones de consumo introducen variables que se analizarán a lo largo del libro.

Es fundamental para Centros de Integración Juvenil ofrecer orientación a padres, madres y otros responsables de crianza, para que de esta forma guíen a la infancia y la juventud en el desarrollo de habilidades que permitan su plena integración a la sociedad.

Es posible prevenir las adicciones, sólo es necesario que el Estado, la escuela, la comunidad y, por supuesto, los y las responsables de crianza colaboren en conjunto.

Esperamos que la tarea de construir para los menores de edad ambientes más confortables, sanos y seguros, se vea fortalecida con la lectura de esta obra.

En el primer capítulo, “Las familias en el siglo XXI”, se mencionan brevemente los diferentes tipos de familias existentes, las funciones básicas en las que participan y la manera en que la escuela y otras instancias se involucran en la formación de personas íntegras y saludables. En este apartado también se invita al lector a reflexionar y, si es el caso, ajustar la forma en que se acerca y escucha a los menores de edad.

En “Desarrollo humano” se describen las etapas de vida por las que atraviesa una persona. Se hace hincapié en las acciones necesarias para facilitar este recorrido y en los requerimientos para fomentar en su transcurso, un pensamiento crítico que permita reflexionar y cuestionar discursos, modelos, y estereotipos, esto como uno de los elementos que ayudarán a prevenir el uso y abuso de alcohol, tabaco y otras drogas en adolescentes.

También se presentan actividades sencillas que, considerando la edad y el género de los hijos e hijas, impulsen desde la infancia actitudes de respeto a la diversidad y relaciones igualitarias entre niños y niñas.

El capítulo tres, “El consumo de drogas en México”, expone datos recientes sobre la distribución del uso de sustancias psicoactivas en nuestro país. Mediante un análisis de la información recabada, se muestra que la población más vulnerable está conformada por niñas, niños y adolescentes, dada la disponibilidad de las drogas en sitios tan cercanos como la calle, la casa y la escuela.

En este tema resalta la necesidad de atención especial que requiere el uso de drogas en estudiantes de nivel

medio superior: si bien los hombres son quienes en mayor proporción consumen, las mujeres están teniendo patrones de consumo más alto que en años anteriores y que casi igualan el consumo masculino.

La revisión de esta información no pretende que los padres o madres de familia tengan datos precisos en torno al consumo de drogas, lo que se busca es sensibilizar a toda la población sobre este problema de salud pública y destacar la importancia de la participación de todos y todas para evitarlo.

En el cuarto apartado, “Lo que debo saber como madre, padre de familia o responsable de crianza: factores de riesgo”, se realiza un recorrido por situaciones específicas que la literatura científica señala como indicadores de una adicción. Aquí, la enseñanza es que la comunicación clara, efectiva y directa es una de las mejores estrategias para reducir la influencia negativa de los factores de riesgo.

En “Información básica sobre alcohol, tabaco y otras drogas: efectos y señales de alerta” se ilustran los efectos inmediatos, consecuencias y otros riesgos del uso de sustancias psicoactivas. Saber qué hacer y a dónde acudir en caso de detectar consumo, es uno de los temas que más se trabaja en este apartado. Los y las jóvenes de hoy están más expuestos a caer en una adicción que las generaciones anteriores; la coordinación entre todos los actores sociales resulta fundamental para prevenir el contacto temprano con las drogas y promover estilos de vida más saludables entre la población.

Por último, “Cómo proteger a las familias contra el uso de drogas” ofrece recomendaciones sencillas para facilitar la prevención en los hogares, tener una convivencia

más respetuosa y equitativa, e impulsar la expresión de emociones y opiniones. Esperamos que este material sea útil en el desarrollo del gran esfuerzo que implica habilitar a los jóvenes para vivir de manera sana, responsable y segura.

# CAPÍTULO I

## LAS FAMILIAS EN EL SIGLO XXI



*Anexas*  
99

# CAPÍTULO 1

## LAS FAMILIAS EN EL SIGLO XXI

En la cultura mexicana todo parece saberse de antemano y las acciones de la vida de una persona se planean de acuerdo a lo que se espera de ella. Un ejemplo es el nacimiento de un nuevo ser, si es niña: todo en color rosa, debe llamarse como la abuela, la clase de danza ya está planeada y decidida la escuela a la que asistirá. Y, si es niño: ¡de inicio, hay que enseñarle a ser rudo!, indispensable inscribirlo a fútbol, será ingeniero y se llamará como su abuelo o su padre...

La palabra “familia” se asocia tradicionalmente al grupo integrado por mamá, papá, hijos e hijas; sin embargo, en la actualidad se observan modalidades y conformaciones diversas. De acuerdo a lo recomendado por la literatura y los especialistas en el tema, es conveniente usar el plural del término, así al hablar de “las familias” se hace referencia a la enorme diversidad de arreglos y sistemas familiares.

Es importante aclarar que este ajuste en el concepto no implica que “la familia tradicional” no exista, sino que es necesario identificar otros tipos de familias surgidas como respuesta adaptativa y creativa frente a las transformaciones económicas, sociales, culturales y demográficas que imperan en el siglo XXI, cambios que las hacen más complejas y multidimensionales.

## CONFORMACIÓN Y FUNCIONES

El ambiente familiar en el que nacen y se educan los niños y niñas afecta significativamente sus creencias, valores, expectativas, roles, comportamientos y relaciones a lo largo de su vida. Históricamente se puede hablar de la existencia de dos modelos tradicionales de familias:

- 1) **Nuclear:** se describe como un agrupamiento compuesto por el padre, la madre y los hijos e hijas concebidos en común; todos viven bajo el mismo techo.
- 2) **Extensa:** incluye al resto de parientes y varias generaciones en estrecha relación afectiva y de convivencia.

Dadas las transformaciones sociales y culturales de las últimas décadas, ahora es posible delinear un tercer tipo:

- 3) **Actuales:** hoy en día se denominan familias a agrupaciones conformadas por elementos, estructuras y funciones diversos.
- Se ha ampliado el concepto de familia a uniones no matrimoniales o consensuadas, sean en pareja hombre y mujer (heterosexual) o la formada por personas del mismo sexo (homosexual) –las llamadas sociedades de convivencia–.
  - Los hijos de un matrimonio o sociedad de convivencia pueden llegar por la vía de la adopción o mediante técnicas de reproducción asistida.
  - Uno de los progenitores puede faltar, quedándose entonces el otro con los hijos e hijas; tal es el caso de las familias monoparentales.

- Familias transnacionales o migrantes, donde los integrantes viven una parte o la mayoría del tiempo separados y aún así crean un sentimiento colectivo de bienestar y unidad; destaca el papel de las remesas financieras.
- Algunos núcleos familiares se disuelven como consecuencia de procesos de separación y divorcio, siendo frecuente la posterior unión con una nueva pareja y la constitución de nuevas familias con la incorporación de los hijos e hijas de uno o ambos cónyuges.
- Las familias integradas por personas que no son parientes, cuyo eje es la reproducción socioeconómica.
- Las formadas por parejas sin hijos.

La conformación de las familias es variada en estos días, sin embargo, la función de los responsables de crianza es primordial en aquellos hogares en donde están presentes niños y niñas.

Las familias tienen gran valor en sí mismas, como institución social desempeñan importantes funciones en la vida de las personas: dentro de sus tareas básicas está la educación, al ser el primer agente socializador.

La socialización es un proceso que dura toda la vida, en él las personas aprenden a convertirse en miembros de grupos sociales como la familia, los amigos o la comunidad. En este aprendizaje, un individuo adquiere conocimientos, creencias, actitudes, costumbres, roles y valores propios de una cultura y de un contexto social. Pertenecer a un grupo exige asumir y cumplir las reglas, valores y normas establecidas.

La forma en que padres, madres de familia y responsables de crianza se comunican, disciplinan y dan afecto

a niños y niñas, marca una serie de tendencias educativas que señalarán el camino del desarrollo del individuo. Las decisiones tomadas por los adultos de la familia, junto a la escuela y la cultura, son corresponsables de la estructuración de la personalidad, habilidades y competencias sociales.

Las familias se pueden definir como la unión de personas que comparten un proyecto vital, en ellas se crean fuertes sentimientos de pertenencia, existe un compromiso personal entre sus miembros y se establecen intensas relaciones de intimidad, afectividad, reciprocidad y dependencia. Generalmente inicia con dos adultos que concretan intensas relaciones en los planos psicológico, sexual, económico y relacional.

El núcleo familiar se hace más complejo cuando se integran hijos e hijas, al convertirse en un ámbito en el que la crianza y socialización la desempeñan padres y madres principalmente. Lo habitual es que en ese núcleo haya más de un adulto y lo más frecuente es que ambos sean los progenitores de los niños y niñas a su cargo, pero también hablamos de familias cuando hay padres y madres adoptivos, tutores, responsables de crianza o un solo progenitor que, en nuestra sociedad, muchas veces se apoya con la familia extensa (tíos, abuelos, padrinos, etcétera).

En las familias es fundamental la conducta de apego –una importante función en la supervivencia– ya que asegura la proximidad y la protección de los padres y madres a los hijos durante un período prolongado de tiempo. Los y las responsables de crianza aseguran el desarrollo de los hijos y también su integración socio-cultural. En este proceso, también influye de manera

considerable la escuela, pues desde los primeros años escolares, las y los educadores sientan las bases académicas y personales.

Las familias constituyen en sí mismas un contexto sociocultural, a través del cual los niños y niñas conocen muchos de los elementos que son característicos de la cultura de la que son originarios. Gracias a esta primera formación adquieren creencias, normas, roles y reglas de convivencia que les permitirán integrarse como miembros de la sociedad.

## **PROMOTORAS DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE**

Diversas investigaciones han mostrado que las intervenciones preventivas tempranas, dirigidas a favorecer hábitos de vida saludables y a desarrollar habilidades sociales (principalmente en la familia), evitan que los niños y niñas se involucren en conductas riesgosas como violencia, prácticas antisociales o delictivas y consumo de drogas.

En este sentido, la prevención en edades tempranas fortalece recursos psicosociales que permiten tomar decisiones saludables en la interacción con los demás, ya que es en estas edades cuando se puede incidir en forma más exitosa en el fomento de conductas funcionales al entorno social.

Las habilidades, a diferencia de las actitudes o de las competencias, son destrezas específicas encaminadas a desempeñar una tarea, van acompañadas de conocimientos, actitudes y valores. Su objetivo no es medir la efectividad frente a otras personas, sino generar comportamientos que contribuyan a la salud psicológica y social de la persona.

Cepillarse los dientes, bañarse, dormir suficiente, comer frutas y verduras de manera cotidiana, entre otras tantas acciones que modelan los padres en la vida diaria, constituyen formas de comportamiento que son incorporadas por los hijos e hijas desde los primeros años de su vida.

Los padres y madres de familia u otros responsables de crianza son modelos a seguir para niños y niñas pequeños; con el paso del tiempo, y en especial tras el ingreso a la escuela, los profesores también fortalecen esa función educativa y formativa de personas con hábitos saludables.

Los y las responsables de crianza deben mostrarse flexibles, abiertos a la escucha y opinión de la infancia. Si bien los adultos son modelos y guía desde edades tempranas, también deben procurar convertir a niños y niñas en actores sociales activos. Hacerlo es fácil: por ejemplo, preguntar a un menor de edad sobre su platillo favorito en la cena es una forma de incluirlo y escucharlo. Abrir un lugar y espacio que les permita sentirse parte del grupo, también es una alternativa viable.

El ejemplo por parte de figuras significativas para niños y niñas es fundamental en la promoción de estilos de vida saludables. Si en la familia se practica un deporte, es muy probable que la mayoría de los integrantes decidan realizar la actividad deportiva que más les agrade. Acompañarlos al centro deportivo, leer juntos la lista de actividades, planear la fecha de inscripción, etcétera, son buenos inicios para fomentar la toma de decisiones y promover una comunicación asertiva, en la que todos hablen, se escuchen y comprendan.

En las familias actuales es necesario ubicar a niñas y niños como otro grupo social (denominado infancia); las personas menores de edad también tienen un papel activo en la sociedad y son sujetos de derecho.

Existen varias instituciones que pueden ayudar a padres, madres y otros responsables de crianza a educar. Es importante buscar apoyo, en caso de considerarlo necesario, para desempeñar el valioso papel de formador de individuos saludables e íntegros.

## **CONSTRUCTORA DE VALORES**

Los valores son creencias perdurables acerca de cómo debe o no comportarse el individuo dentro de un grupo social determinado; asimismo, aluden a algunos objetivos de la existencia humana, es decir, aquellos fines por los que vale la pena esforzarse. Son prescripciones específicas de un modo de conducta o estado socialmente preferible para la existencia de una persona.

Cuando se habla de valores, se hace alusión a los criterios, juicios y principios aceptados por un determinado grupo social, los cuales guían la conducta socialmente deseable o consensuada, de tal forma que se convierten en la base de las normas y reglas que rigen a una sociedad.

De esta forma, los valores funcionan como fuertes motivadores de la conducta, la dirigen en función del sistema de creencias de un grupo social particular y, por tanto, predisponen el comportamiento, configuran y moldean las ideas, sentimientos y actitudes de las personas y de los grupos sociales.

Hay distintos tipos de valores: los de carácter económico, estético, pragmático y ético. En la formación de la personalidad se hace especial referencia a los valores éticos, también llamados valores humanos o morales.

Los valores éticos se refieren a las convicciones acerca de las acciones, atributos humanos o condiciones vinculadas con el bien hacer y el desarrollo de la persona en equilibrio con su entorno social.

La conducta ética se desarrolla desde los primeros años de vida en la etapa preescolar, por lo que el núcleo familiar es el principal responsable de orientar el comportamiento moral de niños y niñas. La conducta moral que caracteriza a los niños entre los 3 y 5 años de edad está ligada al adulto, quien dicta la manera de comportarse y representa una autoridad para el menor, el cual cumple las reglas al reconocer la existencia de una sanción (de cualquier tipo), por no hacer lo que se le enseñó o encomendó.

Durante la etapa escolar se espera que niños y niñas adquieran las bases necesarias para guiar su conducta de forma racional, autónoma y responsable, es decir que aprendan a conducirse con apego a los valores. La formación se promueve a partir de experiencias de aprendizaje significativas, es decir de aquéllas que les permitan adquirir autocontrol, autorregulación, capacidad de elección y respeto a los demás.

El grupo familiar es el principal agente de socialización. A partir de la interacción con los integrantes de la familia, niños y niñas interiorizan las reglas, normas y principios éticos y morales que guiarán su conducta, esto mediante los procesos de imitación, identificación y práctica familiar; además, incorporan roles, actitudes y opiniones útiles para modular su comportamiento.

El énfasis en la formación de valores durante los primeros años de vida es uno de los elementos básicos que debe conocer el responsable de la crianza, ya que su participación como formador de los mismos adquiere importancia relevante, no sólo en la primera infancia, sino como una huella que permanecerá en la personalidad de cada individuo.

**La transmisión de valores y cultura.** Los principales elementos que relacionan el pasado (la generación de los abuelos y generaciones anteriores) y el futuro (los hijos) son, por una parte, el afecto y, por otra, los valores que rigen la vida de los miembros de las familias y sirven de eje para sus acciones.

Entre los valores más deseables en la formación del carácter de una persona se ubican el respeto, la responsabilidad y la cooperación.

- El valor del **respeto** comprende la capacidad de reconocer las necesidades propias, sin afectar los derechos de otros. Implica actuar o dejar de actuar, una vez que se consideran las condiciones, circunstancias y derechos de uno y de otros, a fin de no dañar ni dejar de beneficiarse a sí mismo o a los demás.
- La **responsabilidad**, por su parte, es el atributo positivo que supone conocer y aceptar las consecuencias de un acto o decisión. Actuar de manera responsable conlleva a que una persona tome o acepte decisiones, y a su vez, asuma el resultado de ellas, incluyendo las de sus actos no intencionados. Un acto responsable también busca el bien común.

- El valor de la **cooperación** se refiere a la disposición a trabajar en equipo para lograr el bien común. Consiste en tomar parte en una labor o proyecto conjunto y realizar de manera equitativa las tareas encomendadas.

Los tres valores mencionados son promotores de otros más. Por ejemplo, con el respeto se promueven la tolerancia, la solidaridad y la equidad.

### **¿Cómo fomentar valores?**

- Respetar la diversidad de las personas.
- Ser modelo positivo: saludar a los demás, ser amable, ofrecer ayuda a quien lo necesita, etcétera.
- Propiciar un ambiente cálido en el hogar: hacer actividades juntos, platicar por lo menos una vez al día, atender necesidades básicas, preguntar: cómo estás.
- Señalar los valores que deben prevalecer en casa.

¡El niño que se siente querido, valorado y respetado, aprende a valorar y respetar a los demás!

## **EXPRESIÓN DE AFECTOS Y EMOCIONES**

Se ha comprobado que la autoconfianza, la autoestima, la seguridad, la capacidad de compartir y amar e incluso, las habilidades intelectuales y sociales tienen sus raíces en las experiencias vividas durante la primera infancia.

En un hogar con un ambiente de cariño, respeto, confianza y estabilidad emocional, los niños y niñas crecen más sanos y seguros, y se relacionarán con el exterior de esta misma forma, con una actitud positiva y constructiva ante la vida y ante los demás.

La habilidad que puedan tener las madres, los padres y las familias para promover de forma adecuada el área psicológica y física de niños y niñas, aun en medio de las adversidades y preocupaciones cotidianas, no depende necesariamente de los recursos económicos del hogar. Muchas familias, a pesar de las dificultades que afrontan en la vida diaria, son capaces de crear un clima afectuoso y cálido, asimismo, favorecen positivamente el desarrollo psicosocial de los niños. Esto sucede cuando existe una relación respetuosa, un ambiente positivo, estabilidad en las relaciones familiares y estimulación propositiva a los menores de edad.

¿Cómo lograr un hogar saludable, adecuado a la edad de hijos e hijas?, ¡es un reto, pero no imposible!, aun con las diversas actividades y cambios constantes en la sociedad se puede lograr. Algunas recomendaciones para lograrlo son las siguientes:

- Abrir un espacio para preguntar y escuchar activamente a los niños, niñas y adolescentes cómo les fue en sus actividades del día. Esto implica involucrarse con ellos a través del contacto visual, lenguaje no verbal, preguntas para obtener más información al respecto y total atención.
- Identificar alguna alteración en el comportamiento, estado de ánimo, hábitos alimenticios y de sueño repentinos.
- Identificar situaciones que generen estrés entre los miembros de la familia y solucionarlos.
- Dar muestras de cariño: un abrazo, una nota, una caricia, palabras amorosas, compartir actividades, etcétera.
- Expresar emociones para evitar malos entendidos o en su caso, negociar o hacer acuerdos.

- Aceptar a cada elemento de la familia, independientemente de sus características personales.

Incluso en familias monoparentales, los niños y niñas deben ver y sentir que el lazo afectivo que une a sus padres, es una importante alianza surgida en la relación familiar. Debido al mantenimiento de ese vínculo, los niños podrán sentirse felices y llevar una vida hogareña estable.

## **PROMOTORAS DE PARTICIPACIÓN INFANTIL**

Los responsables de la crianza deben ser sensibles a la opinión de niños y niñas y considerar asuntos relacionados a su persona, esto sin dejar de lado la etapa de vida por la que están atravesando. En los primeros años de vida es fundamental el apoyo de los adultos responsables del cuidado; sin embargo, es necesario prestar atención a señales de incomodidad o desagrado como el llanto.

Desempeñar el papel de madre, padre o responsable de crianza, en el marco de la participación infantil, es un proceso largo que implica resistencias. Dialogar al respecto y actuar en consecuencia es el primer escalón. En el cuadro siguiente se enlistan algunas actitudes básicas que pueden facilitar el inicio.

1. Estar dispuesto a escuchar las prioridades de niños y niñas.
2. Tener claro lo que se intenta lograr.
3. Ubicar los límites propuestos para la actividad.
4. Prepararse para disponer del tiempo y los recursos necesarios.
5. Prepararse al desafío.
6. Evitar menospreciar a niños y niñas.
7. Estar preparado para cometer errores.

La participación infantil implica el serio esfuerzo de fomentar que niños y niñas se expresen en diversas formas, sean escuchados y tomados en consideración. Incluso se les debe apoyar para que se organicen y actúen para echar a andar sus aportaciones. El papel de madres y padres de familia es complicado, pero también necesario para acompañar a hijos e hijas en el recorrido por las diferentes etapas de vida. En el capítulo siguiente encontrará información relevante y detallada sobre cómo hacerlo de manera más eficaz.

La participación de la sociedad y de los responsables de crianza es fundamental para evitar el uso de drogas y otras conductas de riesgo. Las familias son uno de los espacios privilegiados para generar estilos de vida saludables y personas comprometidas con el cuidado de su persona y la convivencia sana con los demás.

## **¿QUIERE SABER MÁS...? LECTURAS BÁSICAS**

Agencia especializada de noticias. NotieSe (2010).

“Existen diversos tipos de familias en México, asegura CDHDF y Observatorio de Familias”. Recuperado de [http://www.notiese.org/notiese.php?ctn\\_id=3880](http://www.notiese.org/notiese.php?ctn_id=3880)

Durán, G., et al. (2004). *El proceso de socialización a través de la familia. Manual didáctico para la escuela de padres*. Valencia, Ayuntamiento de Valencia, Concejalía de Sanidad y Consumo, p. 21-28. Recuperado de <http://www.pnsd.msc.es/Categoria2/publica/pdf/EscuelaPadres.pdf>

Henaó, G. y L. Ramírez (2007). *Las prácticas educativas familiares como facilitadoras del proceso de desarrollo en el niño y niña*. El Ágora, 7(2), p. 233-240. Recuperado

de <http://web.usbmed.edu.co/usbmed/elagora/hm/v7nro2/documentos/capitulo%203.pdf>

Mayén B., *et al.* (2009). Seminario “Familias en el siglo XXI: realidades diversas y políticas públicas”. México, Colegio de México. Recuperado de <http://www.afluentes.org/wp-content/uploads/2009/11/RELATORIA-SEMINARIO-FAMILIAS.pdf>

Sauri G. y A. Márquez (2009). *Participación infantil: Derecho a decidir. Guía metodológica y conceptual para acompañar experiencias de participación infantil*. México, Derechos de Infancia México, A.C., Red por los Derechos de la Infancia en México. Recuperado de [http://www.derechosinfancia.org.mx/Guia\\_Participacion.pdf](http://www.derechosinfancia.org.mx/Guia_Participacion.pdf)

# CAPÍTULO II

## DESARROLLO HUMANO



*Arévalo*  
99

## CAPÍTULO 2

### DESARROLLO HUMANO

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2009) estipula que es necesario proporcionar una estimulación y nutrición adecuadas al desarrollo durante los tres primeros años de vida, ya que en este intervalo, el cerebro es más sensible a las influencias del entorno.

#### DEL NACIMIENTO A LOS 5 AÑOS DE EDAD

**D**urante el primer año de vida, un niño manifiesta sus necesidades con sonidos diferentes. Día a día crece de manera sorprendente, poco a poco sus movimientos adquieren perfección; madres y padres aplauden sus logros y están felices por los cambios físicos que observan, lo comentan en la casa, el mercado, el trabajo, en todos aquellos lugares en donde se encuentren conocidos con los que se pueda compartir esta experiencia.

Es muy importante que madres, padres o responsables de crianza hagan sentir al pequeño que lo quieren, ya que en los primeros meses es cuando más indefenso se encuentra y requiere la satisfacción de necesidades básicas, amor y contacto físico para poder crecer de manera saludable.

Las caricias que le brindan diariamente y frases como “¡qué lindo mi bebé!”, “¡cómo has crecido!”, “¿quién te quiere tanto?”, proporcionan al niño recursos para enfrentarse a un mundo totalmente desconocido para él. Necesita cercanía, afecto y protección de sus padres o las personas que estén como responsables de su crianza. Si el infante está inquieto, quienes lo rodean deben mostrarse

atentos a sus demandas: revisar si es hora del biberón o alimento, que el pañal esté seco, tocar su frente o estómago para confirmar su temperatura, procurar vestirlo con ropa de algodón para que no se lastime o irrite su piel delicada.

La observación permanente de papá, mamá u otro adulto, además de las caricias y palabras de amor, son el apoyo que él requiere para poder superar las primeras etapas de vida y ser una persona saludable y feliz.

Las personas que están al pendiente del bebé contemplan su sueño al pie de la cuna, ponen móviles de colores llamativos, cobijas que le den calor, juguetes con música relajante, en fin, todos los objetos que contribuyan a que poco a poco conozca su entorno, empezando por el rostro, el olor y la voz de sus cuidadores.

Cuando brotan los primeros dientes se espera con emoción una sonrisa para poder presumirle a la abuelita tan gran acontecimiento y, ¿por qué no?, también a los tíos, primos, vecinos o cualquier conocido.

Llegan los momentos más excitantes: cuando por primera vez el pequeño dice “mamá” o “papá”; es un gran orgullo para los responsables de crianza escuchar estas palabras de los labios del bebé.

Un poco después el bebé se alejará de los brazos de sus cuidadores para poder conocer lo que hay más allá de su cuarto, caminará por la sala tomado de los objetos y cuando se canse, gateará hasta llegar al oso de peluche que está en el sillón. Éste es el momento de explorar todos los rincones de la casa, incluso el patio, y se las arreglará para desplazarse hasta los objetos que desea conocer. Todo lo que alcance o llegue a sus manos será observado, tocado y probado, y su boca será la encarga-

da de informarle sobre la textura, olor y sabor de todo alimento u objeto.

En la conquista de “los primeros pasos”, la participación de los responsables de crianza es fundamental, deben vigilar los recorridos del menor para evitar riesgos o accidentes y seguir algunas recomendaciones:

- Evitar dejar cosas de vidrio o punzocortantes y sustancias tóxicas a su alcance.
- Quitar objetos grandes y pesados que no estén fijos.
- Supervisar que nunca se quede solo en la casa, guardería, colegio, etcétera.
- Protegerlo de caerse de las escaleras.
- Ocultar los enchufes con algún objeto grande (ropero, librero, etcétera) y los que no se utilizan, taparlos con tela adhesiva.
- Estar al tanto de sus pasos y de lo que se lleva a la boca, ya que ésta es la principal fuente de información (aunque también de riesgo) para él.

### *El juego: comienza la diversión*

Una manera en que madres, padres de familia o cuidadores pueden estimular el sano crecimiento de niños y niñas es mediante el juego: pasarle una pelota y que la devuelva, seguir un objeto con la mirada, empujar un carrito, pedirle que señale a mamá o a papá, jugar con almohadas, ocultar y aparecer juguetes (con una tela), son sólo algunas de las formas en que los adultos pueden ayudar al menor a conectarse con el mundo.

El acompañamiento en el juego es una forma de enseñarle a relacionarse con las personas, permitirle

que tenga éxitos, transmitir palabras nuevas, en fin, aprender juntos.

Además, alrededor de los ocho meses es capaz de reconocer, sin error alguno, quién es papá, quién es mamá o la persona responsable de su crianza. Aunque no pueda entender todo lo que le dicen los adultos, con facilidad logra captar el estado de ánimo y la dinámica de sus cuidadores.

### *¡No hay quién los detenga!*

Llegó la hora de fomentar su independencia. Alrededor de los 18 meses su marcha se ha establecido, señala aquello que es de su interés, construye torres con cubos grandes, sujeta más de dos objetos en sus manos y disfruta voltear la caja para ver rodar los juguetes.

Madres, padres de familia u otros cuidadores deben contar con mucha paciencia para permitir estas travesuras esenciales de la infancia, ya que están en práctica las capacidades del pequeño. En la medida en que experimenta, explora, observa y actúa, se va generando el aprendizaje necesario para poder conocer, adaptarse y dominar su entorno.

Es una buena ocasión para participar en los juegos, enseñarle a identificar las partes de su cuerpo, los nombres de objetos o familiares, permitirle que intente comer solo, invitarlo a que trate de vestirse o encienda los juguetes sin ayuda.

A medida que se acerca a los dos años, es más hábil para hacer amigos y le gusta demostrarlo. Cuando va por la calle le sonrío a los adultos, quiere jugar con sus vecinos, le pide helado al compañero de autobús, en resumen, ex-

presa sus deseos. También aprende de las relaciones que tienen los adultos con los demás.

A esta edad les atrae más comunicarse con adultos o con niños mayores que con otros de su edad, pues les ponen más atención que sus iguales; además, les es difícil interactuar con otros infantes, ya que con facilidad pelean por los juguetes. Con los adultos la relación es más fácil y sobre todo más divertida.

Lo que el niño ve y percibe en su casa tiene influencia en sus futuras relaciones sociales, si los adultos que lo rodean se muestran amables, él también aprenderá a serlo. Cuando escucha habitualmente fórmulas de cortesía (por favor, gracias, disculpa), éstas se volverán parte habitual de su vocabulario y recurrirá a ellas naturalmente cuando sea necesario.

Un elemento que debe considerarse desde esta etapa, es la construcción de actitudes y conductas relacionadas a “ser hombre o mujer”. El o la responsable de crianza es un referente de comportamiento y tiene la responsabilidad de impulsar en la convivencia diaria, prácticas equitativas que vayan más allá de los estereotipos sociales.

**Género:** Se refiere a los roles construidos socialmente, a las responsabilidades, conductas, actividades y atributos que la sociedad considera apropiados para hombres y mujeres. Incluye la organización social de la vida y las relaciones establecidas por ambos sexos.

**Sexo:** Características biológicas, anatómicas y fisiológicas que definen a hombres y mujeres.

## *Necesitan explorar, no más regaños (3 y 4 años)*

Esta edad se caracteriza principalmente por el egocentrismo; es la etapa en la que todo el mundo, incluyendo juguetes y personas, le pertenece; cuidado con aquel compañerito que quiera invadir su terreno o propiedades. Es indispensable una buena dosis de comprensión y apoyo para que el niño supere esta etapa de vida; las siguientes estrategias pueden ser útiles para llevar a cabo esta tarea:

- Hay que evitar frases como “eres un niño malo, préstale el carrito”, “eres un envidioso, egoísta”, “nadie va a querer jugar contigo”, “ya no te quiero si no juegas con él”.
- Es necesario hablarles con cariño, aconsejarlos y animarlos a ser generosos, y si lo son, reconocerlo a través de reconocimientos sociales como halagos o elogios. Ponga el ejemplo con su propio comportamiento.
- Enséñelos a compartir: cuando el pequeño esté con sus amigos, pídale que reparta dulces a los demás, así todos podrán comer juntos sin reclamos.
- Cuando los niños sean de edades similares, es preferible limitarse a observar y dejar que resuelvan solos los incidentes; vigile que no se lastimen. De esta forma se acostumbrarán a ceder, es decir, a ser tolerantes a la frustración, un aspecto básico para que en el futuro se conviertan en adultos con autocontrol.

El acompañamiento, en algunas situaciones, les puede resultar un poco desesperante, por lo que es conveniente tener presente que a esta edad todavía no saben interac-

tuar con otros compañeros, sólo juegan a su lado, pero sin una participación directa.

Su lenguaje constantemente se va perfeccionando, es capaz de expresar situaciones agradables o desagradables, se interesa al escuchar cuentos o manipular libros infantiles, pregunta por la abuelita, ofrece noticias sencillas como “a mi tía le duele la cabeza”; identifica perfectamente a los familiares o adultos de confianza. Su juego se torna más elaborado que en años previos, construye una pequeña historia con los muñecos; se sienta a la mesa y come sin ayuda, también puede seleccionar sus alimentos: “quiero sopa”, “me gusta la sandía”.

En este momento se puede contar con la ayuda del infante: entiende instrucciones sencillas y cortas como “recoge tus juguetes”, “tira el papel en el bote”, “cepíllate los dientes”, etcétera. Es muy importante asegurarse que entendió la encomienda, así se evitará la desobediencia y regaños innecesarios.

La imitación predomina en esta etapa y los adultos son el modelo a seguir: si la tía se está poniendo esmalte, la niña también quiere en sus uñas; cuando el papá se pone loción después de afeitarse, el niño también quiere hacerlo. Los pequeños reproducen las actividades que realizan los adultos en lugares y situaciones cotidianas.

Es necesario estar pendiente de las acciones que el niño observa en los adultos cercanos, sobre todo cuando sus conductas son desfavorables para el sano desarrollo integral (como el consumo de tabaco, bebidas alcohólicas y/u otras drogas, cualquier tipo de violencia, etcétera), evitando que a mediano o largo plazo, las reproduzca.

La infancia es la etapa más apropiada para gestar comportamientos y relaciones igualitarias que permitan

a niños y niñas convertirse en personas contentas y participativas, conscientes de la importancia que su opinión tiene para los adultos. Sentar los cimientos en las etapas iniciales de la vida, incrementa la probabilidad de reducir patrones de violencia en las nuevas generaciones, variable asociada al uso de alcohol, tabaco y otras drogas.

El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF, 2004) elaboró un decálogo para las personas responsables de crianza:

1. Para los niños y niñas es fundamental el contacto estrecho con madres y padres durante la gestación y en el momento de nacer.
2. Necesitan establecer un vínculo o relación de afecto y amor con sus padres y madres o responsables de crianza.
3. Requieren un intercambio con su medio a través del lenguaje y el juego.
4. El niño y la niña necesitan hacer las cosas por sí mismos para alcanzar un grado adecuado de autonomía o independencia.
5. Necesitan una valoración positiva para tener adecuada autoestima y confianza en sí mismos.
6. En la primera infancia, todos los infantes precisan de un mínimo de seguridad y estabilidad.
7. Es indispensable que expresen sus emociones y sentimientos sin temor a ser reprimidos o castigados.
8. Cada niño y niña son distintos, tienen su propio temperamento y ritmo; no todos aprenden con la misma rapidez.
9. Las familias estimuladoras, cariñosas, que brindan apoyo, forman niños más sanos y felices.

10. Las madres, padres y otros responsables de crianza deben evitar golpear, maltratar, asustar, descalificar o engañar a los niños.

Un ambiente de irritación, violencia o inestabilidad prolongada es perjudicial para el desarrollo infantil.

### *Quieren aprenderlo todo*

Para entender la conducta en estas edades es preciso conocer algunos detalles del crecimiento de los infantes. A veces ellos se sienten mayores y, ante las circunstancias, deben tomar conciencia de lo pequeños que son. Esto les resulta muy doloroso y les provoca ese carácter tan variable que los hace pasar de la risa al llanto, de la alegría a la agresividad.

Los niños esperan con gran alegría el cambio de los dientes de leche y la aparición de las muelas no sólo por la visita del “ratón”, sino porque los hace sentirse grandes.

Ahora dominan los movimientos del cuerpo mucho mejor que en los años anteriores, han alcanzado su máxima capacidad; entonces se divierten trepando en los árboles, bailando, compitiendo con los compañeros para ver quién es el más ágil. Están en actividad constante.

Sus tareas muestran mayor precisión, invierten bastante tiempo desarmando juguetes, construyen objetos con piezas pequeñas (carros de fricción, rompecabezas, lámparas de mano, etcétera), dibujan y colorean, recortan y pegan.

Han aprendido a utilizar correctamente los cubiertos, algo muy útil teniendo en cuenta el voraz apetito que suelen tener. No obstante, su afán por no dejar de moverse les hará cometer más de una travesura en la mesa.

Dominan el cepillado de dientes, pero de vez en cuando se les olvida hacerlo después del consumo de alimentos. Pueden vestirse y desvestirse solos; algunos necesitan ayuda para atarse las agujetas o abrocharse los botones. En situaciones que se les dificulte hacer algo, es importante evitar caer en la desesperación y decirles cosas como “déjalo, yo lo hago”, y mejor decirles “te enseño cómo debes hacerlo”, lo que generará autoconfianza y autoestima en ellos. Conviene inculcarles el hábito de colocar su ropa en el lugar indicado, ordenar su habitación, incorporar hábitos en su vida y recursos de autocuidado.

### *Las reglas del juego*

Entre los tres y cuatro años, los niños y niñas se vuelven amigos, con facilidad, de otros pequeños de su misma edad o incluso menores. Ya pueden compartir sus pertenencias para hacer más divertido el juego. Sin embargo, suelen reclamar la participación de un adulto, sobre todo cuando hay que solucionar un problema de justicia (“Juan perdió y no quiere darme la pelota”, “Laura no quiere jugar conmigo”).

Para sus juegos, los niños y niñas a veces se separan por género. Las actitudes y conductas relacionadas con ser “un verdadero hombre” o “una verdadera mujer” se forman a una temprana edad y son internalizadas (incorporadas en su comportamiento cotidiano) duran-

te la infancia y la adolescencia, aunque se concretan en la transición hacia la adultez y en el mundo laboral. Es importante trabajar con los niños mientras sus actitudes hacia las mujeres todavía están en formación, pues cuando se conviertan en hombres, ellos serán, en muchos casos, los que tengan más poder para cambiar la forma en que las mujeres son vistas y tratadas en sus propias familias, en la comunidad y en el lugar de trabajo (Nikki van del Gaag, 2011).

A esta edad pueden entender y respetar los planteamientos del adulto respecto a las actividades escolares o del hogar, los acuerdos para los horarios de juego, visitas a la casa del amigo o las reglas en el salón de clases. Como ya son capaces de entender los razonamientos, se debe recurrir más al diálogo amable que a la exigencia.

En su deseo imparable por aprender, necesitan que se mantengan consistentes y fijas ciertas normas y rutinas en el hogar y en la escuela, generándoles seguridad y confianza en sí mismos.

Papá y mamá deben evitar a toda costa el chantaje afectivo. Los adultos no deben amenazar a sus hijos e hijas con retirarles el cariño por una “mala” acción o un berrinche. Frases como “ya no te quiero, por necio”, “eres un chamaco grosero, ya no te voy a abrazar”, se pueden cambiar por “estás saltando en el sillón, siéntate por favor para que no te vayas a lastimar”, “la palabra que dices es una grosería, habrá una consecuencia si la vuelves a repetir”. El énfasis debe estar en la acción y no en la persona: en lugar de decirle “eres un flojo”, podemos cambiar a, “debes pararte más temprano”. Además, es importante que los niños sepan claramente qué deben hacer y evitar

decirles lo que “no” como “bájate del sillón en este momento por favor” en vez de “no te subas ahí”.

La seguridad y motivación que transmiten madres, padres y otros responsables de crianza fortalecen la toma de decisiones, la confianza en sí mismos y el respeto por los demás.

### *¿Te cuento una historia?*

El lenguaje, sin duda, es una de las facultades que más confianza puede dar a los infantes. Con cinco o seis años, es tal su dominio de los tiempos verbales y es tan amplio su vocabulario (cerca de las dos mil palabras) que perfectamente pueden contar un relato o un hecho real. Sin embargo, aún no pueden ponerse en el lugar de quien escucha y tienden a presuponer cosas que el oyente ignora: “le picó una araña a mi mamá y tiene mucha comezón, pero le puse crema”, “¿quién es tu mamá?”, “pues, ella”. Aunque ya distinguen mejor la vida real de la fantasía, es posible que alguna vez sus relatos se vean alterados (o enriquecidos) con algún hecho fantástico. Durante unos años más, la fantasía irá estableciendo los cimientos de su capacidad de crear, imaginar, pensar y proyectar.

### *El jardín de niños*

La mayoría ya se encuentra en el jardín de niños, surgen las canciones, el coloreo, los recortes, la identificación de colores y algunas letras y números. Los infantes se empeñan en dibujar a mamá, papá y otros familiares, aunque todavía no hay un dominio total de las proporciones en términos de espacio y dimensión: elaboran dibujos de

mamá con la cabeza muy grande y un perro del tamaño de una casa.

Madres y padres están felices de los logros del hijo o la hija en la escuela, “¡te pusieron estrellita!”, “¡qué bonito dibujo!”, “¡ya te sabes las vocales!” Las actividades están encaminadas, tanto en la escuela como en el hogar, a fomentar habilidades y competencias. Niños y niñas se están preparando para ingresar a la escuela primaria.

A esta edad, muchos ya aprendieron a leer y se inician en la escritura y en las matemáticas básicas. Pueden, por ejemplo, entender que si tienen dos caramelos y les dan otros dos, tendrán cuatro, pero aún no serán capaces de comprender la noción de número ni de hacer operaciones aritméticas en su mente.

El paso a la primaria es un evento que requiere del apoyo de las madres, padres u otros responsables de crianza. La comprensión de la incertidumbre ocasionada por el enfrentamiento a nuevas circunstancias es fundamental para que los pequeños puedan continuar su desarrollo de manera favorable.

## **PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE DROGAS DESDE EDADES TEMPRANAS**

La Organización Mundial de la Salud (OMS) y el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) son instancias internacionales que guían y promueven las actividades dirigidas a la protección de los Derechos de los niños y niñas en todo el mundo:

- La vida de niñas y niños debe ser respetada, al igual que debe garantizarse su desarrollo (Art. 6).

- Todos los niños tienen derecho a ser protegidos contra toda forma de perjuicio o abuso físico, mental o sexual, descuido o trato negligente, maltrato o explotación (Art. 19).
- El Estado deberá proteger a los menores del uso o tráfico de drogas (Art. 33).

Los cuatro principios rectores de la Convención de los Derechos del Niño son la no discriminación, la adhesión al interés superior del niño, el derecho a la vida, la supervivencia y el desarrollo, y el derecho a la participación.

Se ha comprobado que la autoconfianza, la autoestima, la seguridad, la capacidad de compartir y amar e incluso las habilidades intelectuales y sociales, tienen sus raíces en las experiencias vividas durante la primera infancia.

En un hogar donde prevalece un ambiente de cariño, respeto, confianza y estabilidad, los niños y niñas crecen más sanos y seguros, además se relacionarán con los demás de esta misma forma, con una actitud positiva y constructiva hacia la vida y hacia el entorno.

Es responsabilidad de madres y padres de familia guiar, acompañar y salvaguardar la integridad de niños y niñas; es importante enseñarles que también ellos pueden participar en el autocuidado, mediante la realización de una serie de actividades que les ayudarán a ser capaces de protegerse a sí mismos y a sus pares (personas de la misma edad).

### **¿Qué es el autocuidado?**

La habilidad de cuidarse a uno mismo, física, mental y emocionalmente. Fomentarlo desde edades tempranas es fuente de protección para niños y niñas ante el uso de drogas y otros riesgos.

## *Recomendaciones para fomentar el autocuidado desde edades preescolares:*

- Mostrar acciones para el cuidado de la salud: lavarse las manos, cepillarse los dientes, comer alimentos nutritivos, bañarse, tomar agua, etcétera.
- Enseñar a decir no a personas extrañas, ante la oferta de dulces, regalos, sustancias e invitaciones a actos “sospechosos”.
- Instruir a los niños y niñas para solicitar ayuda cuando se encuentren en situaciones que les provoquen miedo, inseguridad o incomodidad.
- Aconsejarles que no permitan que alguien (extraños, amigos, familiares, vecinos) toque su cuerpo sin su consentimiento, con mentiras o sin el permiso (o la supervisión cuando sea necesario o factible) de un adulto de confianza: mamá, papá, tíos, abuelos, médicos.
- No obligarlos a saludar físicamente a otra persona cuando le causa incomodidad.
- Es importante, desde estas edades, explicar los riesgos a los que pueden estar expuestos, empleando un discurso y ejemplos acordes a su edad.

Iniciar una cultura de prevención temprana ante el uso de alcohol, tabaco y otras drogas es un compromiso compartido de todas las sociedades. Por lo que se sugieren las siguientes recomendaciones:

- No involucrar a los niños en reuniones en las que se consuma alcohol, tabaco y otras drogas.
- Jamás darles a probar alcohol o tabaco.

- No consumir alcohol o tabaco en frente o cercanamente a ellos.
- Motivarlos a que practiquen algún deporte o toquen algún instrumento.
- Restringir los programas de televisión, videos o fotografías en las redes sociales que inviten al consumo de drogas.
- Mantener la comunicación con ellos acerca del tema y de acuerdo a su edad.
- Involucrarse en sus actividades diarias conociendo a sus amistades, profesores o eventos escolares.

## **¡NUEVAS RESPONSABILIDADES! (6 A 8 AÑOS)**

El ingreso a la escuela primaria es un evento importante; quizá se torna difícil para algunos porque el salón de clases es diferente al del jardín de niños. La cantidad de compañeros es mayor, hay un horario más amplio, existen tareas para realizar en casa, la escuela cuenta con más aulas, hay compañeros de mayor edad; además, niños y niñas se ven obligados a cargar con una mochila repleta de cuadernos y libros, en algunos casos “más grande que ellos”.

Ahora se reduce el tiempo de juego; se modifican los horarios de comida y sueño, y se incorpora un espacio para hacer la tarea escolar. Los cambios resultan divertidos para algunos porque hacen nuevas amistades, juegan con más compañeros, los paseos son más frecuentes y hay otras actividades nuevas y diferentes.

Sin embargo, para aquéllos que tienen miedo a ingresar al primer año de primaria, la intervención de papá, mamá u otros cuidadores tiene que ser más intensa. Antes del inicio de clases se debe platicar con los

hijos e hijas y explicarles sobre lo que se encontrarán de forma clara, sencilla y comprensiva; también es conveniente hablarles de las razones por las cuales deben asistir a la escuela:

“Karen, en la primaria vas a tener muchos amiguitos para poder jugar, la maestra te va a enseñar otras canciones, podrás escribir tu nombre completo, leer los cuentos que te regaló tu tío Rubén. Mamá, papá o tu tía irá por ti a la hora de la salida; si algo te causa miedo, enojo o simplemente no te gusta, coméntamelo y juntos encontraremos una solución...”.

Es importante mantener la calma. Si los adultos se muestran tranquilos y seguros, los niños tendrán un buen desarrollo escolar y se integrarán fácilmente a su nuevo grupo social.

Hay que evitar bombardearlos con una serie de interrogantes el primer día de clases, pues esto sólo los confunde y no saben qué contestar. Es mejor hacer los cuestionamientos uno por uno o simplemente preguntarles “¿cómo la pasaste?”, ¿cómo te fue?” Ellos se las ingeniarán para detallar los acontecimientos del día y destacarán lo que a su parecer, sea trascendente y significativo.

### *El salón de clases*

Las tareas asignadas en el salón de clases deben cumplirse y entregarse a tiempo. Llegó la hora en que niños y niñas asuman su papel de alumnos, se familiaricen con las reglas y aprendan a respetar a quienes los rodean.

No hay que olvidar que los llamados de atención buscan mantener el orden, la disciplina y la sana convivencia, elementos indispensables en la adquisición de los conocimientos correspondientes a cada grado escolar. En algunas ocasiones, las madres y los padres de familia no están de acuerdo con las observaciones del responsable del aula; sin embargo, se han de respetar tanto su autoridad, como las decisiones que tome durante el horario escolar.

La constante comunicación de los padres y madres con los profesores ayuda a llegar a acuerdos para apoyar a los niños en su desempeño e interés por la escuela, contribuye a motivarlos en la realización de las tareas y, lo más importante, crea en el estudiante la percepción de ser respaldado, reconocido y respetado por los adultos.

Es muy significativo para los hijos el acompañamiento de sus cuidadores en la elaboración de sus tareas; es una forma de interacción que permite la identificación de habilidades y competencias, para evitar exigir más de lo que pueden hacer en términos de su desarrollo psicosocial. Al finalizar los tres primeros años escolares destaca, como el éxito más sobresaliente, el aprendizaje de las operaciones básicas: suma, resta, multiplicación, división y quebrados; así como la lectura y escritura.

### *No me compares con los demás*

En este periodo, la constante y permanente motivación, así como el reconocimiento de los logros académicos y personales constituyen la base para un desarrollo óptimo. En algunas familias se tiende a realizar comparaciones entre las calificaciones o destrezas de los

hermanos o conocidos, lo cual puede provocar incomodidad, rivalidad y sensaciones de minusvalía. Es mejor identificar las habilidades y lo que es capaz de hacer cada quien y otorgar reconocimientos por ello. Además es indispensable brindar apoyo y comprensión en la realización de las actividades más difíciles para ellos.

En la etapa que va de los 6 a 8 años no hay preocupaciones por el pasado o el futuro, el presente es lo que importa. Jugar con videojuegos, navegar en la Internet, ir al parque con la bicicleta, hacer competencias, intercambiar estampas y otras cosas más, son los hechos más importantes de su día a día.

Por ello, es necesaria la guía y comprensión por parte de los adultos cercanos, quienes deben establecer reglas claras, fijar horarios, recordarles sus responsabilidades dentro de la casa y fuera de ella, estar al pendiente de cambios de ánimo, alimentación, sueño y desempeño escolar, para detectar a tiempo cualquier situación que obstaculice esta etapa de la vida.

## **EN BUSCA DE LA PERFECCIÓN (9 Y 10 AÑOS)**

El interés y el empeño por realizar las cosas de la mejor forma posible son típicos de los 9 años de edad, esto permite a madres y padres de familia encargarnos actividades cotidianas, con la confianza de que los hijos o hijas las llevarán a cabo de manera independiente y adecuada.

El deseo de perfección en ocasiones puede crear conflictos o generar ansiedad, por lo que es importante platicar con ellos y enseñarles (sobre todo a través del ejemplo) cómo hacer las cosas; también hay que explicarles la posibilidad de cometer errores al estar aprendiendo.

En el próximo año de vida se presenta una etapa de tranquilidad. La perfección ya no importa tanto en las actividades del vivir cotidiano.

### *Un momento de equilibrio*

Es tiempo de recoger los juguetes y guardarlos, simplemente porque se ha perdido el interés en ellos. A los diez años, los niños y niñas son emprendedores y generalmente se encuentran comprometidos con las actividades de la familia.

A los padres, madres u otros responsables de crianza se les conceptualiza como personas muy significativas e importantes para enfrentar la vida, “¡eres genial papá!”, “¡eres lo máximo mamá!”, “¡mi abue es la mejor de todas!”

Las instrucciones y deseos de los adultos significativos son imperativos para niños y niñas de esta edad. Sus intereses y gustos son definidos tanto en la escuela como en lo cotidiano.

Este es un buen momento para reforzar hábitos saludables y actividades deportivas que provean recursos para el autocuidado.

### *El gusto por asistir a la escuela*

Generalmente, la asistencia a la escuela se presenta de manera voluntaria, por el simple hecho de aprender, compartir con los compañeros, convivir con profesores y cubrir el deseo de sentirse escuchados y reconocidos.

Establecer relaciones con los iguales es muy común en esta edad. Es importante para ellos tener un grupo de

amigos, sin importar si entran o salen constantemente nuevos integrantes; lo que interesa es compartir, aunque el amigo sea el latoso del salón, el platicador o el bromista.

La capacidad de asimilar información sorprende al docente: pueden aprenderse con gran facilidad la vida de Benito Juárez para la ceremonia del lunes o recitar el poema extenso de José Martí el día de las madres. En todo lo que implique memorizar, no hay quién les gane.

Los adultos deben fortalecer el gusto por la asistencia y participación en actividades escolares y extraescolares.

### *Por una convivencia justa y equitativa: niños y niñas*

Los niños y las niñas se empeñan en realizar todas sus actividades con amigos o amigas del mismo género. Los niños evitan relacionarse en los juegos de las niñas y viceversa. Existe a veces rechazo por compartir con el sexo opuesto. Las niñas prefieren tener sólo una mejor amiga, a diferencia de los niños, quienes se inclinan por tener un grupo de amigos. Sin embargo, también hay situaciones que interesan a ambos por igual: comunicarse a través del chat, un concierto, videojuegos, entre otras cosas.

En muchas sociedades se considera que los niños son más fuertes que las niñas en todos los sentidos. El papel de los padres y madres es crucial cuando se trata de enseñar a los varones principios y comportamientos encaminados a fortalecer la equidad de género: la forma en que se traten en pareja, en que traten a sus hijas e hijos y a todas las demás personas, se convertirá en un patrón que niñas y niños reproducirán en su convivencia diaria. En algunas

ocasiones, las personas cercanas a los niños de familias monoparentales (que sólo está la madre o padre), funcionan como modelos a seguir en cuanto a la formación de la identidad. Por lo tanto, contar con estas figuras de apoyo (el abuelo, la tía, maestro o maestra, etcétera), puede ayudar mucho en la crianza de los infantes.

Después de este periodo, la infancia se despide para dar paso a una serie de cambios físicos, psicológicos emocionales y sociales conocidos como “la pubertad”, etapa en la que los y las jóvenes requieren comprensión, información y cercanía afectiva por parte de los adultos.

## **PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE DROGAS POR EDAD**

Un ambiente familiar cálido y seguro favorece el desarrollo del niño en cualquier etapa de su vida. A continuación se expone una serie de recomendaciones para fomentar el autocuidado en edades escolares:

- Enseñar a decir “no” a personas desconocidas que ofrecen regalos, solicitan datos personales, tratan de chantajear, invitan a lugares apartados o a participar en actos “secretos”.
- Comentar la importancia de decir “no”, de manera firme, ante la invitación de uso de alcohol, tabaco y otras drogas por parte del mejor amigo, amiga, familiar, vecino o persona extraña.
- Contar con teléfonos de emergencia para solicitar ayuda cuando se encuentren en situaciones de peligro.

- Evitar caminar solos por calles o sitios desconocidos, apartarse de los adultos en lugares públicos, hablar con extraños.
- No compartir datos personales ni fotografías en las redes sociales electrónicas (*Facebook, Youtube, Twitter*).
- Fomentar el deporte, actividades recreativas, culturales y una alimentación saludable.
- Charlar de manera cotidiana con niños y niñas para saber cómo se sienten, qué les preocupa y/o, qué metas tienen.
- Incitarlos a no permitir que nadie toque su cuerpo si sienten incomodidad o sin su consentimiento. Motivarlos a que en esos casos, pidan ayuda de cualquier manera (diciendo “no”, alejarse del lugar, informando a personas de su confianza, gritar, correr, etcétera).
- Es importante explicarles claramente los riesgos a que están expuestos, empleando un discurso y ejemplos acordes a su edad (sobre todo con los infantes de entre 6 y 7 años).
- Escuchar y tomar en cuenta la opinión de niños y niñas en temas relacionados con su persona.

**¡A partir de los 8 años, niños y niñas pueden identificar riesgos!**

Es momento de hablar directamente sobre el uso de tabaco, alcohol y otras drogas: riesgos, daños a corto plazo y consecuencias. ¡Infórmate!

## **MI CUERPO ESTÁ CAMBIANDO... “SOY UN REBELDE Y QUÉ” (11 A 15 AÑOS)**

¡Me siento extraña!, mi cuerpo está cambiando...  
Mi voz ya no se escucha igual que antes,  
no quiero que me salga bigote...

Es la hora de comprender lo que viven los y las jóvenes durante la pubertad, etapa que involucra grandes cambios físicos, psicológicos y sociales. Aunque no se presenta con exactitud, a partir de los 11 años comienza a manifestarse la madurez sexual. Lo anterior depende de aspectos como el origen étnico, la herencia, la alimentación y el estado de salud.

Hay que tratar de imaginar cómo se sienten los chicos. La buena voluntad que muestran al momento de estudiar, convivir con la familia, ayudar con las tareas del hogar, la cooperación y disposición son sus cartas de buena presentación; pero ahora es necesario explicarles qué les pasa a sus cuerpos y las razones de tantas modificaciones.

El hecho de dejar atrás la niñez para enfrentar la pubertad provoca desajustes en la vida. El acompañamiento por parte de papá, mamá u otras personas de confianza es esencial para que ellos acepten tanto la transformación de sus cuerpos, como la aparición de nuevos gustos e intereses.

La primera señal para identificar el paso a la pubertad en las niñas es la primera menstruación (menarca). Las madres o padres platican con la hija, quien se siente apoyada, escuchada y reconfortada con este acercamiento.

“Sabes Elena, estos cambios en tu cuerpo son naturales y esperados. Todas las chicas de tu edad están pasando

por lo mismo; poco a poco te acostumbrarás a estas funciones de tu cuerpo porque ya forman parte de tu vida. Cuéntame cómo te sientes, qué te preocupa...”

En los niños, la señal para identificar que están entrando a la pubertad es el deseo por estar cerca de las niñas y darse cuenta de que esto es un motivo para experimentar una erección; en esta etapa se presentan las primeras eyaculaciones. Las madres o padres deben acercarse a platicar con el chico sobre las emociones y sentimientos que está experimentando.

“Roberto, en esta edad vas a notar una serie de cambios en tu cuerpo, son naturales, a todos los jóvenes de tu edad les ocurre. El sentir deseo por estar cerca de las chicas es algo que nunca antes habías experimentado, pero con el paso del tiempo será un evento que dejará de inquietarte, porque tu cuerpo madurará y podrás controlar la erección...”

Es importante explicar claramente a los y las adolescentes que aunque su cuerpo ya está listo físicamente para tener prácticas sexuales, aún no están preparados para ser padres y madres de familia además de la posibilidad de contraer Infecciones de Transmisión Sexual (ITS). Están en desarrollo y no han alcanzado la madurez necesaria para desempeñar este rol; su carácter es muy variado y todavía han de enfrentar otros cambios y disfrutar nuevas experiencias.

Entre los cambios que se presentarán se cuentan la disminución o aumento del apetito, alteraciones en el horario de sueño y deseo de pasar más tiempo con sus iguales; a veces, pueden también perder algo de interés por la escuela.

la, piensan en un compañero o compañera y les preocupa lucir bien. Todo es parte de ese reajuste en lo emocional, social, sexual y corporal.

Hablar sobre la sexualidad es una responsabilidad de los adultos que los rodean, especialmente de madres y padres de familia, profesores e instituciones de salud. El embarazo en edades tempranas, es decir antes de los 18 años, altera la trayectoria personal, académica, familiar y social. Evitar este acontecimiento requiere de la participación de los y las responsables de crianza. Enseñar estrategias de autocuidado a cualquier edad es básico para la prevención no sólo del uso de drogas, sino de cualquier enfermedad o situación que altere el desarrollo integral.

En estas edades también es importante fortalecer su autonomía; esto no quiere decir que se debe dejar de lado el acompañamiento y la supervisión de su comportamiento y desarrollo.

- Ante una escena de enojo o desacuerdo entre padres e hijos, es mejor no continuar con los reclamos; es preferible escucharse mutuamente para llegar a un acuerdo.
- Evitar los insultos o agresiones. En el momento en que alguien empiece a levantar la voz, la situación se complicará y no se solucionará nada.
- Observar el comportamiento cotidiano de los y las adolescentes ayudará a ubicar situaciones extraordinarias que pueden denotar riesgo: olores extraños en la ropa, ojos rojos, olvidos recurrentes, desinterés en el arreglo personal, aislamiento repentino y prolongado, falta de motivación hacia las actividades escolares de manera injustificada, cambio de amistades.

- Es recomendable estar pendiente de lo que les sucede diariamente, preguntarles “¿cómo estás?”, “¿cómo te fue en la escuela?”
- Identificar a sus amistades y conocer sus intereses.
- Fomentar la práctica de deporte, actividades recreativas o culturales.
- Cuando se considere que no se tiene la información necesaria, recurrir a los profesores, al orientador vocacional, al psicólogo y otros profesionales de la salud, ya que son los indicados para asesorar sobre el comportamiento en esta etapa.
- Establecer reglas claras en la familia con relación al uso de tabaco, alcohol y otras drogas en casa.
- Fomentar, con el ejemplo, valores y hábitos.
- Reconocer logros, por pequeños que sean.
- Señalar reglas de convivencia, así como responsabilidades y derechos de los integrantes de la familia.
- Evitar la exclusión y trato diferencial para hombres y mujeres en las relaciones y tareas cotidianas.
- Hablar de manera abierta sobre temas como sexualidad, anticonceptivos, prácticas sexuales de riesgo, embarazos no deseados, y otros asuntos relacionados a su seguridad física y mental.
- Enseñar a decir “no” ante la presión del uso de tabaco, alcohol y otras drogas por parte del mejor amigo, familiar cercano, vecino o desconocido.

En el capítulo V, el lector encontrará información básica para conocer las características de las drogas y claves para detectar su uso (señales de alerta). También hallará indicaciones sencillas para actuar en caso de que su hijo o hija esté consumiendo alcohol, tabaco o alguna otra droga.

De ser necesario, es importante solicitar información o apoyo especializado para acompañar a los hijos e hijas en este pasaje de la vida. ¡No están solos!

## ¿QUIÉN SOY? (16 A 18 AÑOS)

En estas edades culminan los cambios físicos que provocan desajustes emocionales y psicológicos en el adolescente; en los próximos años alcanzará la madurez total que le permitirá ingresar al mundo de los adultos.

“La señora Mercedes me comentó que Andrés está en plena rebeldía; todo cuestiona y solamente quiere estar con sus amigos. Se pasa las horas en Internet, siempre quiere asistir a las fiestas y convive muy poco con la familia...”

La adolescencia implica una serie de reajustes en la vida de las y los jóvenes, tanto en su interior como en las relaciones con los demás. Una de las principales demandas hacia los adultos es la independencia, exigen la libertad de realizar actividades importantes para ellos.

Los adolescentes tienen la certeza de estar haciendo las cosas de la mejor manera posible; todo lo relacionado con sus propios intereses adquiere valor. Aquí empiezan los desacuerdos con los adultos, porque éstos últimos desean seguir dando instrucciones a sus hijos e hijas sobre qué hacer y cómo hacerlo. En la medida en que madres y padres de familia se muestren tolerantes con las necesidades de los y las jóvenes, se llegarán a establecer acuerdos benéficos para ambas partes.

A estas alturas de la vida, las personas no sólo han aumentado de talla, también han registrado progresos a nivel intelectual. Conforme van habilitándose en nuevas formas para afrontar el vivir cotidiano, va disminuyendo en forma progresiva la hostilidad y la angustia con la que se conducían cuando estaban en la pubertad.

Por su ausencia en casa y la inasistencia a las reuniones con los abuelos, pareciera que no les importa la familia. Nada más lejos de la verdad, lo que sucede es que con su grupo de amigos se sienten comprendidos y escuchados, ya que todos están atravesando por cambios similares.

Los padres de familia deben comprender la importancia del grupo de amigos en esta etapa del desarrollo. Cuando se requiera la presencia de los hijos en casa por alguna situación de emergencia, ellos estarán presentes porque, desde su punto de vista, le dan la importancia necesaria a la familia. Lo que los padres deben saber es quiénes son los amigos de sus hijos e hijas, conocer dónde viven, quiénes son sus padres, a qué se dedican o qué costumbres tienen.

Cuando se sienten totalmente desorientados o incapacitados para tomar una decisión, los hijos suelen recurrir al padre o la madre; es el momento de aprovechar la puerta abierta para ingresar a "su mundo". Es necesario mostrarse comprensivos, evitar reclamos e insultos o chantajes. La comunicación precisa y libre de violencia constituye una forma de acompañarlos y mejora la relación y acuerdos con los adolescentes.

Una de las situaciones que más los enfada es que el padre o la madre los evidencie delante de sus amigos; otra situación complicada se puede dar, si se llegan a percatar de que alguien ha hurgado en sus pertenencias, pues esto

será interpretado como un signo de falta de confianza y de violación de su privacidad.

Para algunos padres y madres de familia resulta muy difícil darse cuenta y aceptar que los hijos están creciendo: ya no son aquéllos pequeños con quienes podían jugar, ahora tienen otros intereses y objetivos.

Así como los adolescentes requieren hacer ajustes en su vida, los padres deben hacer lo mismo para comprenderlos y, juntos, desvanecer los obstáculos que pueden aparecer en esta etapa.

Las madres y los padres no están solos en esta tarea, diversas instituciones públicas y privadas ofrecen información y orientación a través de talleres vivenciales que facilitan el acercamiento y la convivencia con los hijos e hijas adolescentes.

### *Situaciones riesgosas*

Una de las cuestiones de mayor relevancia a esta edad es el descubrimiento de la identidad propia. Esta interrogante los obliga a buscar modelos que puedan imitar, por ejemplo, artistas o jugadores de fútbol. En esta etapa decoran todo su cuarto con fotografías, pósters y recortes de revistas del ídolo al que admiran y adoran. Ven en ese personaje atributos que les gustaría tener: prestigio, reconocimiento, fama, moda, etcétera.

Es sumamente importante la supervisión de las actividades que los hijos consideran recreativas. En ocasiones, los padres y madres no se percatan de que los eventos a los cuales asisten los menores de edad pueden resultar peligrosos, por ejemplo un concierto en donde hay elevada probabilidad de oferta y uso de drogas.

Para que un adolescente o joven se involucre con drogas debe encontrar una oportunidad para usarlas.

Es 4.5 veces más probable que una persona consuma drogas si su papá o hermanos las usan; sin embargo, la probabilidad se incrementa hasta 10.4 veces si quien las emplea es el mejor amigo.

### *¿Quiero estudiar una profesión?*

Los adolescentes que manifiesten su deseo de convertirse en profesionistas, comenzarán a prepararse para estudiar ciertas disciplinas. Alrededor de los 18 años se inicia la construcción de un proyecto de vida, los jóvenes están a un paso de incorporarse a la adultez, por lo que tienen una visión sobre su propio futuro y buscan conciliar sus deseos y perspectivas con el ambiente sociocultural.

Las madres y los padres pueden orientarlos para seleccionar la profesión, oficio u ocupación de su interés. Juntos pueden buscar información de los planteles que ofrecen la carrera que desean, pedir asesoría al orientador vocacional o los profesores, ver otras opciones como deportes, artes, etcétera. Es fundamental abrir espacios de escucha e intercambio de puntos de vista. Nunca hay que imponer; negociar es la clave para una comunicación asertiva con hijos e hijas.

Cuando se consideran las decisiones concernientes a la profesión u ocupación de los jóvenes, se fomenta la confianza en ellos mismos, su expresión y satisfacción; además, al respetar su decisión, se les ayuda a adquirir habilidades para planear y afrontar la vida futura.

En el capítulo VI, usted encontrará una serie de ejemplos, tareas sencillas y prácticas que le permitirán enseñar, mostrar, supervisar y acompañar a sus hijos e hijas en las diversas etapas por las que atravesarán. Recuerde ¡solicite información veraz!

## **PLAN DE VIDA (19 A 24 AÑOS)**

La autonomía e independencia con la que se conducen los jóvenes les permite cumplir compromisos y asumir responsabilidades. La participación de los padres se reduce a retroalimentar y proporcionar consejos.

A esta edad, las personas pueden resolver conflictos personales y necesidades (hambre, frío, dolor, deseos). Están conscientes de lo que pueden o no llevar a cabo y las consecuencias que implica; con facilidad confiesan a un amigo o amiga su incapacidad o debilidad para resolver adversidades cotidianas. También es característico de esta etapa entender y comprender el punto de vista de los demás. Pueden aceptar “debilidades” de sus pares sin negar su valía.

Sus actividades están encaminadas a desempeñar una función dentro de la sociedad, por lo tanto, se encuentran realizando alguna de las siguientes tareas (en algunos casos suelen combinarlas):

### *a) La escuela*

Algunos jóvenes están en la universidad o finalizando sus estudios. Frecuentemente combinan las tareas escolares con actividades deportivas, recreativas y culturales.

## *b) El trabajo*

No todos los jóvenes pueden entrar a la universidad o concluir con sus estudios. Algunos ingresan al mundo laboral por necesidad, otros lo hacen por su deseo de obtener dinero. Cuando se incorporan a algún empleo, es importante que los padres estén al tanto de qué van a hacer, dónde y con quién; los riesgos pueden modificarse, pero nunca desaparecen.

## *c) Estudiar y trabajar*

Al combinar estas dos actividades, los jóvenes se ven obligados a organizar su tiempo para poder cubrir las demandas de ambos contextos, sin tener un desgaste significativo. Disminuye la posibilidad de realizar algún deporte y las actividades recreativas se vuelven ocasionales. Generalmente ingresan al ámbito laboral para poder pagar las colegiaturas y material escolar que requiere la profesión o para ayudar a la economía familiar. En algunos casos, los padres de familia pueden mantener los estudios de los hijos; sin embargo, ellos también quieren aportar dinero al hogar o tener su propio presupuesto. El esfuerzo que implica estudiar y trabajar al mismo tiempo debe recibir reconocimiento y respeto por parte de los demás.

## *d) Personas que no estudian ni trabajan*

Esta generación se enfrenta a una realidad de escasas oportunidades escolares y laborales; sin embargo algunos sólo no desean realizar ninguna de estas

actividades. Por lo tanto, la familia debe ayudarlos a buscar alternativas que los motiven a continuar con el desarrollo de sus capacidades físicas e intelectuales.

En esta etapa, pocas veces solicitan orientación o consejo de los padres y madres para tomar una decisión que consideran importante en su vida: cambiar de trabajo o de profesión, formar una familia o continuar estudiando, vivir solos, etcétera.

Llegados a este punto, la tarea de los padres es reforzar la información proporcionada anteriormente, para que los jóvenes puedan hacer frente a los riesgos derivados del uso de tabaco, alcohol y otras drogas, como son prácticas sexuales bajo el efecto de sustancias o el ejercicio de violencia o delincuencia.

Los adolescentes y jóvenes de hoy están más expuestos a la oportunidad de usar drogas que las generaciones anteriores.

## **LA EDAD ADULTA**

La independencia o formación de una familia propia, es muy probable en esta etapa de vida. En la actualidad, hay diversidad de acuerdos con respecto a la elección de pareja y a la decisión de casarse, tener hijos o permanecer sin ellos.

La edad adulta gira principalmente en torno a las responsabilidades y deberes consigo mismo y con la sociedad; cuestiones como el empleo para el sustento económico, así como la decisión de conformar o no una familia, también ocurren en esta etapa.

Impulsar el sano desarrollo de una persona resulta una tarea compleja, aunque no por ello deja de ser estimulante y satisfactorio para los involucrados en este proceso.

## **LOS ADULTOS MAYORES: MOMENTOS DE TRANQUILIDAD**

La transmisión de recuerdos y consejos a las nuevas generaciones es característica de esta edad. Ver crecer a los nietos, compartir actividades recreativas, culturales y entablar largas conversaciones con las personas de la misma edad son ocupaciones cotidianas.

Quienes se encuentran en este periodo requieren de mucho cuidado, apoyo y amor para mantener su tranquilidad. Sentirse escuchados y comprendidos es vital para continuar el recorrido por la vida. Es también necesario vigilar el uso de medicamentos fuera de prescripción, ya que en este grupo es muy común la automedicación.

En caso de tener nietos, los abuelos no paran de expresar su dicha, están listos para repetir la educación y cuidados que antes ofrecieron a sus hijos. ¿Se querrá más a los nietos que a los propios hijos? Los abuelos se encargan de consentirlos y de hacer lo indispensable para que nada les falte.

## **¿QUIERE SABER MÁS...? LECTURAS BÁSICAS**

Cuervo, A. (2010). Pautas de crianza y desarrollo socioafectivo en la infancia. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 6(1), 111-121. Recuperado de <http://redalyc.uaemex.mx/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=67916261009>

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (2004). *Desarrollo psicosocial de los niños y las niñas*. Recupe-

- rado de <http://www.unicef.org/colombia/pdf/ManualDP.pdf>
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (2017). *La primera infancia importa para cada niño*. Recuperado de [https://www.unicef.org/peru/sites/unicef.org/peru/files/2019-01/La\\_primera\\_infancia\\_importa\\_para\\_cada\\_nino\\_UNICEF.pdf](https://www.unicef.org/peru/sites/unicef.org/peru/files/2019-01/La_primera_infancia_importa_para_cada_nino_UNICEF.pdf)
- Organización Panamericana de la Salud (2001). *Enfoque de habilidades para la vida para un desarrollo saludable de niños y adolescentes*. Recuperado de [http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/Enfoque%20de%20Habilidades%20para%20la%20vida%20OPS\\_0.pdf](http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/Enfoque%20de%20Habilidades%20para%20la%20vida%20OPS_0.pdf)
- Quiceno, J. y Vinaccia, S. (2008). Calidad de vida relacionada con la salud infantil: una aproximación conceptual. *Revista de Psicología y Salud*, 18(001), 37-44. Recuperado de <http://redalyc.uaemex.mx/redalyc/pdf/291/29118104.pdf>
- Red por los Derechos de la Infancia en México (2011). *La infancia cuenta en México 2011. Libro de datos*. Recuperado de [http://www.derechosinfancia.org.mx/ICM2011\\_librodedatos.pdf](http://www.derechosinfancia.org.mx/ICM2011_librodedatos.pdf)
- Villatoro, J. y M. Gutiérrez (2011). Desarrollo de habilidades sociales en la escuela: experiencia de una estrategia de prevención. *Revista Iberoamericana sobre Niñez y Juventud en Lucha por sus Derechos*, 3(5), 34-40. Recuperado de [https://www.researchgate.net/profile/Jorge\\_Villatoro\\_Velazquez/publication/328584136](https://www.researchgate.net/profile/Jorge_Villatoro_Velazquez/publication/328584136)

# CAPÍTULO III

## EL CONSUMO DE DROGAS EN MÉXICO



Anayas  
93

# CAPÍTULO 3

## EL CONSUMO DE DROGAS EN MÉXICO

El uso de alcohol, tabaco y otras drogas muestra tendencias y consumo diferenciado entre hombres y mujeres a nivel mundial, nacional y local, lo que lo constituye como un problema de salud pública. Por ser un problema de salud pública, esta situación repercute negativamente en las sociedades y no debe ser ajena a los responsables de crianza, ya que sus acciones son necesarias para prevenir el uso y abuso de sustancias.

### ¿CUÁNTAS PERSONAS USAN DROGAS EN EL MUNDO Y EN NUESTRO PAÍS?

**A**nivel mundial, de acuerdo a lo revelado por el Informe Mundial sobre las Drogas 2020 de la Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito (UNODC -por sus siglas en inglés-, 2020), el consumo de drogas provocó 585 mil muertes en 2018.

Para 2018 se calcula que en el mundo (UNODC, 2020), aproximadamente 269 millones de personas entre 15 y 64 años de edad (5.4%), había consumido drogas en el año previo, es decir, en sus últimos 12 meses. Esto representa un 28% más con respecto al año 2009.

- La marihuana es la droga ilegal más consumida: se estima que 192 millones la habían consumido en el año previo (3.9% de la población mundial de 15 a 64 años).
- Se calcula que 58 millones de personas consumieron opioides (incluidas los opiáceos -heroína y opio- así como fentanilo, tramadol y otros opioides sintéticos) el año previo. De cada 3 muertes relacionadas con

los trastornos por consumo de drogas, el grupo de opioides es responsable de 2 de ellas.

- Aproximadamente 27 millones de personas han usado sustancias de tipo **anfetamínico** (anfetaminas, metanfetaminas y estimulantes farmacéuticos) en el año previo.
- Se calcula que 19 millones de personas consumieron **cocaína** en el año previo.
- El número de personas que se cree que padecen trastornos por consumo de drogas (uso nocivo hasta padecer dependencia de las drogas o necesitar tratamiento) se estima en 35.6 millones.

En nuestro país, el número de personas de 12 a 65 años de edad que admitieron –en la última Encuesta Nacional de Consumo de Drogas, Alcohol y Tabaco (ENCODAT), levantada entre 2016 y 2017- haber usado cualquier sustancia ilícita alguna vez en su vida fue de 8.7 millones (incluyendo medicamentos fuera de prescripción o por más tiempo del planeado). En la encuesta previa (que data del 2011) eran 6.2 millones de personas, lo que indica un incremento en el consumo (ENCODAT, 2017a).

La revisión de esta información no pretende que los padres o madres de familia tengan datos precisos en torno al consumo de drogas. La finalidad es sensibilizar a toda la población sobre las repercusiones de este problema de salud pública y destacar la importancia de la participación de todos para evitarlo.

En aquellos casos donde existe experimentación con drogas, abuso o dependencia, es útil saber que usuarios y familiares pueden asistir a Centros de Integración Juvenil y a otras instituciones confiables que brindan servicios de

calidad en materia de prevención, tratamiento y rehabilitación.

Con el fin de presentar un panorama general del consumo en México y proporcionar información relativa a cuántas personas emplean drogas, en qué edad hay mayor probabilidad de uso, qué tipo de sustancias utilizan hombres y mujeres y otras características relacionadas con la demanda, se exponen los resultados de la ENCODAT y algunos datos de consumo de drogas en pacientes de primer ingreso a tratamiento en Centros de Integración Juvenil (Velázquez-Altamirano y Gutiérrez-López, 2020a).

## *Tabaco*

En población de 12 a 65 años de edad, cerca de 14.9 millones de mexicanos fumaron en el último mes (17.6%): 3.8 millones de mujeres y 11.1 millones de hombres (ENCODAT, 2017b).

En adolescentes (12 a 17 años) 684 mil fumaron en el último mes (4.9%: donde 0.5% fumaba “diariamente” y 4.4% de manera “ocasional”) (ENCODAT, 2017b).

Entre los pacientes que asistieron a tratamiento en Centros de Integración Juvenil por primera vez y que consumían exclusivamente tabaco: 69.9% tenía entre 10 y 19 años y reportaron problemas asociados al consumo, tales como en su salud (62.7%), familiares (38.8%) y psicológicos (29.6%) (Velázquez-Altamirano y Gutiérrez-López, 2020b); por lo que padres, madres de familia u otros responsables de crianza deben acompañarlos y estar alerta ante las conductas específicas mencionadas en el capítulo 2, para evitar que comiencen el consumo desde edades tempranas.

## *Alcohol*

En México, pensando en hombres y mujeres de 12 a 65 años:

- Una de cada dos personas consumió alcohol en el último año (49.1%).
- Una de cada tres personas consumió alcohol de manera “excesiva” (cinco copas o más en una sola ocasión) en el último año (33.6%).
- Tres de cada 100 personas consume alcohol diariamente (2.9%).

Para cada caso mencionado, son más los hombres que las mujeres (ENCODAT, 2017c).

Entre pacientes de CIJ, ocho de cada 10 personas han usado alcohol en el “último año” (81.1%) y la edad promedio de inicio de dicho consumo fue a los 14.7 años (Velázquez-Altamirano y Gutiérrez-López, 2020a).

Un estudio realizado en 2014 sobre el consumo de alcohol en estudiantes de secundaria y bachillerato, de todo el país, reveló que (ENCODE, 2014):

- Las y los estudiantes presentan los mismos patrones de consumo de alcohol que la población en general en México.
- Uno de cada tres de todos los estudiantes consumió alcohol en el último año (35.5%); más hombres que mujeres y más de bachillerato que de secundaria.
- El “consumo excesivo” -5 copas o más en una sola ocasión, en el último mes- en los estudiantes es de 14.5% y el “consumo problemático” -el que puede

conllevar consecuencias para la salud física, mental y social- es similar (14.4%); lo que equivale a casi 15 estudiantes de cada 100 que pueden llegar a tener problemas por su consumo de alcohol. Estas cifras se incrementan conforme la edad es mayor, como es el caso de los de 17 años, donde el consumo excesivo llega al 28.8%.

- Cabe mencionar que en estudiantes de primaria, 17 alumnos de cada 100 indican que ya han probado alguna bebida con alcohol y el consumo excesivo se presentó en dos de cada 100 alumnos (2.4%)

Retardar la edad de inicio del consumo de tabaco o alcohol hacia los 18 años reduce las probabilidades de desarrollar dependencia a dichas sustancias.

Con este panorama, se invita a la reflexión y acción por parte de los adultos implicados en la crianza, educación y cuidado de menores de edad. Para prevenir es necesario estar informados, solicitar orientación y, si la situación lo amerita, recurrir al apoyo de especialistas. Dialogar con nuestros hijos e hijas puede resultar un reto en ocasiones, pero es fundamental para ayudarlos a superar situaciones difíciles.

### *Drogas ilegales*

En el país, entre hombres y mujeres de 12 a 65 años, una de cada 10 personas consumió alguna droga ilegal alguna vez en su vida (10.3%), mientras que tres de cada diez lo hicieron en el último año (2.9%; ENCODAT, 2017a).

Si se comparan las cifras de consumo durante el último año, por grupos de edad y género, se tienen las siguientes diferencias:

### CONSUMO DE CUALQUIER DROGA EN EL ÚLTIMO AÑO SEGÚN EDAD Y SEXO

<i>Grupo de edad</i>	<i>Cualquier droga</i>		<i>Drogas ilegales</i>		<i>Drogas médicas</i>	
	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres
12-17 años	3.4	2.7	3.4	2.3	0.3	0.6
18-34 años	8.2	2.0	7.8	1.6	1.1	0.5
35-65 años	1.8	0.3	1.6	0.1	0.3	0.2

La principal sustancia que usaron alguna vez en la vida fue mariguana (8.6%) seguida de cocaína (3.5%) inhalables (1.1%) y otras sustancias con porcentajes menores a 1.0%. Resalta que para el “último año”, el 2.1% de las personas usó mariguana (ENCODAT, 2017a).

La mariguana sigue siendo la sustancia ilegal preferida por la población de 12 a 65 años de edad. Su consumo alguna vez en la vida pasó de 6.0% en 2011 a 8.6% en 2016 (Villatoro et al, 2017).

Aunque no hubo cambios significativos de 2011 a 2016 la cocaína es la segunda droga ilegal más consumida por la población general con 3.5% seguida de los inhalables con el 1.1%.

La población de 12 a 65 años considera que el consumo de cocaína e inhalables es mucho más peligroso que consumir mariguana (Villatoro et al, 2017).

Es primordial reforzar el conocimiento y aumentar la información, sobre todo entre los y las jóvenes, del daño potencial que ocasiona la mariguana.

El consumo de mariguana, se inicia con más frecuencia durante la adolescencia. Las drogas siguen teniendo un inicio temprano a los 17.7 años en los hombres y 18.2 en las mujeres; pocos son los casos después de los 35 años.

En pacientes de CIJ se ha observado que los hombres comienzan, con mayor frecuencia, el consumo de drogas ilegales con mariguana, cocaína e inhalables mientras que las mujeres lo hacen con mariguana, metanfetaminas y cocaína.

- La edad promedio de inicio en el abuso de drogas ilegales es de 16.3 años (CIJ, 2019).
- La mariguana es la droga ilegales de mayor impacto, la mayoría de los pacientes solicita servicios de tratamiento por primera vez a causa de su consumo.

Las drogas de mayor consumo alguna vez en la vida fueron:

Alcohol (88.5%), cannabis (86.5%), tabaco (85.3%), cocaína/crack (46.2%), estimulantes (40.2%, principalmente metanfetaminas: 35.6% y éxtasis: 6.5%), inhalables (21.5%), depresores (15.3%), drogas alucinógenas y disociativas (13.6%) y opiáceos (4.2%, principalmente heroína: 2.5%).

Entre las sustancias consumidas en los últimos 12 meses a las cuales los pacientes de CIJ (2019) atribuyen los mayo-

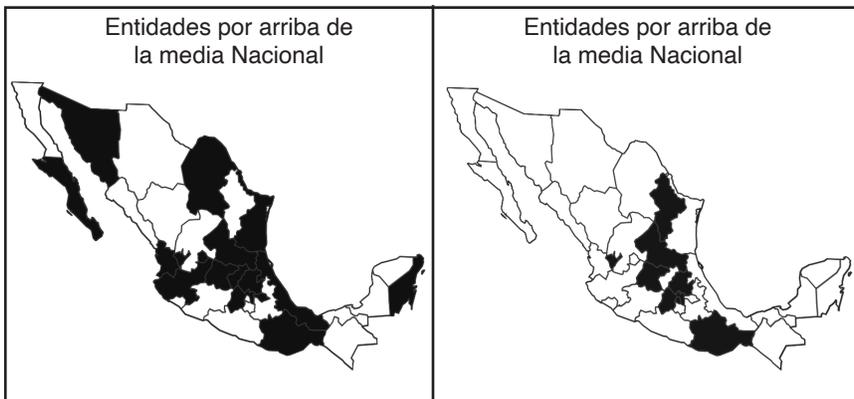
res daños en la salud, el bienestar personal y familiar o el desempeño escolar, laboral o social, por las que reportaron haber solicitado tratamiento fueron: marihuana (36.4%), metanfetaminas (22.9%) y alcohol (13.1%); en menor medida se mencionó al crack (6.2%), tabaco (5.7%) y cocaína en polvo (4.9%).

Los hombres ingresan a tratamiento a mayor edad que las mujeres (24.2 y 22.2 años respectivamente) independientemente de la droga de inicio. Tanto mujeres como hombres acuden principalmente por iniciativa propia o por recomendación familiar y escolar.

De acuerdo con los hallazgos retomados de las investigaciones con los pacientes de CIJ (2019), se ilustra a continuación la distribución regional del consumo por sustancia de aquellas que se encuentran por encima de la media nacional.

Mariguana – Alguna vez en la vida (2019)

Inhalables – Alguna vez en la vida (2019)



Cocaína – Alguna vez en la vida (2019)



Metanfetaminas – Alguna vez en la vida (2019)



Heroína – Alguna vez en la vida (2019)



## ¿QUÉ SITUACIONES CONDUCEN AL CONSUMO DE DROGAS?

El consumo de alcohol y tabaco en la familia, entre los amigos y en el entorno social inmediato constituye un factor de riesgo altamente significativo, pues estas sustancias legales, al ser fáciles de conseguir y contar con una alta tolerancia social, pueden convertirse en las “drogas de inicio o entrada” que induzcan al empleo de otras de igual o mayor potencial adictivo, lo cual se cree pasará en el caso de que se legalice el uso recreativo de la marihuana.

Algunas situaciones que pueden llevar al uso de drogas, sobre todo en el caso de los jóvenes, son las siguientes:

- Inicio del consumo por curiosidad o por convivencia con consumidores.
- Problemas en la forma de consumir de madres y padres de familia.
- Huir de la realidad o experimentar nuevas sensaciones.
- Falta de información o datos erróneos sobre los riesgos, daños y consecuencias.
- Necesidad de sentirse parte de un sector social determinado y presiones por parte de amistades o compañeros.
- Escasa atención o supervisión hacia hijos e hijas por parte de madres y padres de familia.
- Violencia en cualquier contexto (familiar, laboral, escolar, social) y en cualquiera de sus expresiones (física, psicológica, sexual, económica, etcétera).
- Aceptación, por parte de varones jóvenes, de versiones rígidas de la masculinidad<sup>2</sup>: la presión para ajustarse a dicha conducta puede dejar a muchos hombres jóvenes vulnerables a diversas conductas de riesgo.

La disponibilidad, tolerancia social hacia el consumo, escasa percepción de riesgo y la exposición o contacto con

---

<sup>2</sup> Los significados y expresiones asignados a “ser hombre” y a la organización social de la vida y las relaciones de los varones.

las drogas son circunstancias que incrementan la probabilidad de iniciar el uso (Villatoro et al, 2017):

- La percepción de riesgo disminuye en el grupo de consumidores de drogas.
- El 32.2% de quienes están expuestos al uso de drogas, ha consumido alguna sustancia.
- El 3.3% de los adolescentes que recibió algún tipo de prevención consumió drogas en comparación con el 10.3% de los que no.

En el capítulo siguiente se detallan estos y otros factores de riesgo asociados al inicio, mantenimiento o incremento del consumo a nivel individual, familiar, escolar, del grupo de pares (personas de la misma edad) y social.

## **¿EN QUÉ LUGARES ESTÁN DISPONIBLES LAS DROGAS?**

Es común imaginar que las drogas se adquieren en la calle, pero también pueden encontrarse en casa (por el consumo visible y aceptado u oculto de algunos integrantes de la familia) o fuera de la escuela (amigos, compañeros, personal escolar y desconocidos que saben que los niños y jóvenes pueden ser una población vulnerable).

Muchos padres creen que sus hijos consumirán drogas sólo en ambientes alejados del hogar; aunque esto es más probable, también existe la posibilidad de adquirirlas en la propia casa (drogas legales) o con la familia extensa (tíos, primos u otros familiares). Es importante

recordar que los jóvenes generalmente inician el consumo de sustancias ilegales, después de haber probado el tabaco y el alcohol.

Dependiendo del tipo, la droga se puede conseguir ya sea en fiestas, en “antros”, con algunas amistades, por medio de desconocidos, en locales de camino a la escuela o cerca de ella, en la propia colonia, en Internet y hasta en la casa, si no existe la debida supervisión y medidas precautorias (por ejemplo, en el caso del manejo de disolventes-inhalables).

Es necesario que los padres estén informados y promuevan la comunicación en la familia para aclarar las ideas erróneas que tienen los hijos al respecto, de esta forma se reducirán considerablemente los riesgos y se fortalecerán los recursos de protección para impedir que los jóvenes sean vulnerables al uso de sustancias.

En la adolescencia se dan muchos cambios que, de no existir información y orientación adecuada, pueden impactar la vida y el desarrollo de nuestros hijos e hijas. Sentirse acompañados, escuchados y tomados en cuenta, los protege.

Madres y padres de familia de hijos adolescentes deben estar atentos a su desarrollo, conocer sus actividades, hábitos, lugares de reunión y amistades.

Como padres de familia es importante tomar en cuenta lo siguiente:

- La población más vulnerable para iniciar con el consumo de drogas son niños, niñas y adolescentes, por lo que los padres y madres deben apoyar a sus hijos en su paso por estas etapas y fomentar estilos de vida saludable.

- Es indispensable conversar con los hijos frecuentemente y hacer que se sientan escuchados en todo momento.
- Los consumidores usan más de un tipo de droga, lo que afecta considerablemente la salud del usuario, pues entre más tiempo pase, mayores son las dificultades para el tratamiento y la rehabilitación.

## **¿CUÁLES SON LAS CONSECUENCIAS SOCIALES DEL USO DE DROGAS?**

El uso de sustancias no sólo deriva en problemas de salud, también resultan afectadas diversas áreas de la vida de quienes las consumen y se ven trastocadas las relaciones con las personas más cercanas al consumidor:

- La vida cotidiana se altera y puede haber rechazo por parte de la familia y la sociedad.
- La relación de pareja se deteriora, incluso se puede involucrar al otro en el consumo.
- La persona comienza a mentir y a tener menos relaciones afectivas.
- Pierden contacto con amistades, se alejan poco a poco de sus familiares.
- Se descuida la imagen y la preocupación por uno mismo.
- Se pierde el interés por realizar proyectos y por participar en la vida social.
- En los jóvenes que acuden a la escuela, surgen problemas de conducta, rendimiento y deserción escolar.

- En el trabajo surgen problemas de ausentismo y baja productividad. La calidad de lo producido se reduce y aumentan los accidentes e incapacidades.
- Hay mayor riesgo de involucrarse en actos delictivos o antisociales.

De acuerdo a lo expresado por los pacientes de CIJ, las mayores repercusiones del consumo son las siguientes: problemas familiares 78.2%, 45.5% de salud, 45.2% psicológicos, 36.9% escolares, 25.4% laborales, 18.9% legales, 13.8% de conducta antisocial o delictiva y 13.7% accidentes o lesiones.

Las familias juegan un papel fundamental para evitar que el consumo de drogas afecte a sus integrantes y a la dinámica familiar en su conjunto, sobre todo en el caso de la infancia y la juventud; sus miembros tienen la posibilidad de reducir riesgos y brindar fortalezas a los seres queridos.

En México, 77.1 por ciento de la población de 12 a 17 años no usa drogas, 16.5 por ciento está expuesta a ellas sin consumirlas y sólo 0.6 por ciento presenta dependencia. Es importante destacar que, contrario a lo que se piensa muchas veces, el consumo no es una moda entre nuestros jóvenes.

Estar informado sobre el daño que ocasionan las drogas es un buen comienzo, reforzar actitudes en contra del consumo y fomentar conductas saludables son parte del proceso preventivo y nos involucra a todos.

El objetivo es motivar la participación activa y la suma de esfuerzos en actividades saludables, recreativas, culturales que eviten o disminuyan la probabilidad de iniciar el consumo de drogas, sobre todo entre niños y adolescentes.

El uso de drogas es prevenible y constituye una responsabilidad compartida; los costos de la prevención, en contraste con sus beneficios, son mínimos. La participación de los padres y madres de familia u otros responsables de crianza es fundamental. ¡Infórmate y participa!

## ¿QUIERE SABER MÁS...? LECTURAS BÁSICAS

The United Nations Office on Drugs and Crime (UNODC) (2020). World Drug Report 2020. 2 Drug use and health consequences. Vienna: United Nations. Recuperado de: <https://wdr.unodc.org/wdr2020/en/drug-use-health.html>

Reynales-Shigematsu, L. M., Zavala-Arciniega, L., Paz-Ballesteros, W. C., Gutiérrez-Torres, D. S., García-Buendía, J. C., Rodríguez-Andrade, M. A. & Mendoza-Alvarado, L. (2017b). Encuesta Nacional de Consumo de Drogas, Alcohol y Tabaco 2016-2017: *Reporte de tabaco*. Ciudad de México: INPRFM.

Van del Gaag, N. et al. (2011). *Por ser niña. El estado mundial de las niñas 2011. ¿Y los niños qué?*. PLAN, Organización Internacional. Recuperado de <http://revistarayuela.ednica.org.mx/sites/default/files/Informe%20Plan%202011.pdf>

Velázquez Altamirano., M. y Gutiérrez López, AD. (2020a). *Consumo de drogas en solicitantes de tratamiento en Centros de Integración Juvenil. Drogas ilícitas. Segundo semestre de 2019. [Informe de Investigación 20-08a]* México: Centros de Integración Juvenil, A. C. Recuperado de <http://www.cij.gob.mx/programas/Investigacion/pdf/20-08a.pdf>

- Velázquez Altamirano., M. y Gutiérrez López, AD. (2020b). *Consumo de drogas en solicitantes de tratamiento en Centros de Integración Juvenil. Tabaco y alcohol. Segundo semestre del 2019. [Informe de Investigación 20-08d]* México: Centros de Integración Juvenil, A. C. Recuperado de <http://www.cij.gob.mx/programas/Investigacion/pdf/20-08d.pdf>
- Villatoro, J. A., Resendiz, E., Mujica, A., Bretón, M., Cañas, V., Soto, I., & Mendoza, L. (2017a). Encuesta Nacional de Consumo de Drogas, Alcohol y Tabaco 2016-2017: *Reporte de Drogas*. Instituto Nacional De Psiquiatría, Instituto Nacional De Salud Pública. Secretaría De Salud. México, (1), 48.
- Villatoro-Velázquez JA, Fregoso Ito, D., Bustos Gamiño, Oliva Robles, N., M., Mujica Salazar, A., Martín del Campo Sánchez, R., Nanni Alvarado, R. y Medina-Mora ME. (2015). Encuesta Nacional de Consumo de Drogas en Estudiantes 2014: *Reporte de Alcohol*. Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz; Comisión Nacional Contra las Adicciones, Secretaría de Salud. México DF, México: INPRFM.
- Villatoro-Velázquez, J. A., Reséndiz-Escobar, E., Mujica-Salazar, A., Bretón-Cirett, M., Cañas Martínez, V., Soto-Hernández, I., & Mendoza-Alvarado, L. (2017c). Encuesta Nacional de Consumo de Drogas, Alcohol y Tabaco 2016-2017: *Reporte de Alcohol*. Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz, Instituto Nacional de Salud Pública, Comisión Nacional Contra las Adicciones, Secretaría de Salud. Ciudad de México, México: INPRFM.

## CAPÍTULO IV

LO QUE MADRES, PADRES DE FAMILIA O RESPONSABLES  
DE LA CRIANZA DEBEN SABER: FACTORES DE RIESGO



## CAPÍTULO 4

### LO QUE MADRES, PADRES DE FAMILIA O RESPONSABLES DE LA CRIANZA DEBEN SABER: FACTORES DE RIESGO

“Me resulta complicado hablar con mi hijo Luis sobre ciertos temas, como las drogas. Tengo miedo de no darle información adecuada, pero también me da pena preguntar a los profesores, aunque sé que ellos me pueden aconsejar... Deseo que él sea un hombre de bien y no quiero que vaya a caer en las drogas, ¿qué puedo hacer?”

**S**er padre o madre de familia no siempre resulta fácil: hay que enfrentar los cambios físicos y psicológicos de hijos e hijas y también prepararlos para que puedan resolver los problemas que encontrarán en el mundo real; no obstante a las adversidades, siempre es posible encontrar orientación sobre algunos temas particularmente difíciles de tratar, como es el caso de las drogas. En este capítulo se describen las situaciones que aumentan la probabilidad de que una persona use alcohol, tabaco y otras sustancias psicoactivas, circunstancias que en la literatura especializada se conocen como “factores de riesgo”.

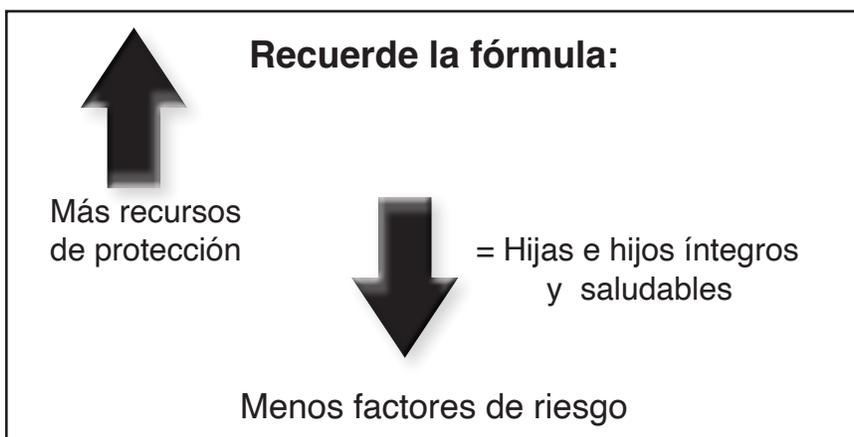
Es necesario que, en todo momento, tenga presente que no está sólo en esta tarea constante de acompañamiento y protección. Existen diversas instituciones (públicas y privadas) y asociaciones civiles dedicadas a apoyar e informar a las familias.

Antes de entrar en materia, es indispensable aclarar un par de términos:

Un **factor de riesgo** es una característica individual surgida como causa de la situación y el contexto en los que vive una persona; este atributo incrementa la probabilidad del uso o abuso de sustancias psicoactivas.

Por el contrario, un **factor de protección** es un atributo personal determinado por la situación y el contexto en los que alguien subsiste; esta característica reduce la probabilidad del uso y abuso de drogas.

Los esfuerzos de los padres y madres de familia deben orientarse al fortalecimiento de factores de protección y a la reducción de la influencia de los de riesgo, sean estos familiares, escolares o del grupo de pares.



## **FACTORES DE RIESGO FAMILIARES**

De acuerdo con diversas investigaciones científicas, los factores de riesgo familiares son una fuerte influencia para que niños, niñas y adolescentes inicien el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas. Reconocidos organismos internacionales y nacionales han identificado en el contexto familiar los siguientes:

<b>Comisión Interamericana para el Control del Abuso de Drogas (CICAD, 2005)</b>	<b>Oficina de las Naciones Unidas de Fiscalización de Drogas y de Prevención del Delito (UNODC, 2002)</b>	<b>Instituto Nacional para el Abuso de Drogas E.U. (NIDA, 2004)</b>	<b>Comisión Nacional contra las Adicciones (CONADIC, 2008)</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Familias disfuncionales</li> <li>• Ineficiencia de madres y padres de familia para comunicarse con hijos e hijas</li> <li>• Carencia de lazos afectivos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Incapacidad de madres y padres para saber cómo cuidar emocional y físicamente a sus hijos</li> <li>• No tener familia o vivir en la calle</li> <li>• Padres o hermanos que usan drogas</li> <li>• Ser víctima de abuso psicológico, físico, sexual o verbal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Falta de supervisión de madres y padres a hijos e hijas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Familiares consumidores de drogas</li> <li>• Familias con mayores ingresos</li> <li>• No vivir con una familia</li> </ul>

Otras investigaciones al respecto señalan:

Los cambios en las familias, en las interacciones sociales y en las pautas de crianza pueden afectar, en los niños y niñas, la comprensión de las decisiones y mandatos cotidianos de sus padres; también tienen la potencialidad de afectar la esfera socioafectiva de los infantes. La socialización se produce mediante las prácticas de crianza, entendidas como la manera en que los padres (y en general

la estructura familiar) orientan el desarrollo del niño y le transmiten un conjunto de valores y normas que facilitan su incorporación al grupo social (Cuervo, 2010).

Se ha demostrado que la falta de supervisión de los adultos, acompañada de la escasa o nula comunicación entre padres e hijos, se vincula con la tendencia de los y las adolescentes a relacionarse con compañeros conflictivos y con comportamientos de carácter antisocial (Mestre, Tur, Samper, Nácher y Cortés, 2007). Además, se ha identificado que las prácticas de riesgo no aparecen como comportamientos aislados, más bien forman parte de las tendencias presentes en el entorno psicosocial en el que viven los adolescentes.

Varios autores han logrado establecer una relación importante entre la escasa supervisión y el consumo de alcohol en adolescentes (Arria, Kuhn, Caldeira, O'Grady, Vincent, Wish, 2008), a este factor hay que agregar el grado de tolerancia que existe en las familias con respecto al consumo de alcohol y tabaco.

### *Recomendaciones para proteger a hijos e hijas*

Es importante que en las familias exista cero tolerancia al consumo de alcohol, tabaco y otras drogas, esta norma debe incorporarse a las reglas de casa que los adolescentes deben acatar. Existe evidencia de que el consumo temprano de sustancias psicoactivas genera problemas en el desarrollo y deterioro neurológico en el individuo; al respecto, diversos organismos de salud destacan que a los jóvenes menores de 15 años no se les debe permitir beber alcohol, porque interrumpe su desarrollo físico y psicológico (Foxcroft y Tsertsvadze, 2011).

Con frecuencia, los adultos buscan información sobre cómo prevenir el consumo de drogas y encuentran diversos materiales como programas, manuales, libros, folletos y videos. Sin embargo, la clave para la prevención está en casa.

Considere las siguientes recomendaciones para proteger a quienes lo rodean:

- Evite fumar dentro de casa y en presencia de niñas y niños.
- Recuerde que el humo de tabaco es altamente tóxico y repercute en la salud de las personas a su alrededor. Humo de segunda y tercera mano (HSM y HTM).
- Si hay alcohol en casa, cuide que no esté al alcance de niñas, niños y adolescentes.
- Modere su consumo de alcohol: tres copas por ocasión, si es mujer; cuatro, si es hombre. Solicite ayuda especializada en caso de ser necesario.
- Por ningún motivo conduzca un automóvil si ha consumido alcohol.
- Evite promover que hijos e hijas beban alcohol o fumen. En muchas familias existe la creencia de que es “bueno” que los jóvenes “aprendan a tomar en casa”.
- Hable abiertamente con sus hijos e hijas sobre el consumo de tabaco, alcohol y otras drogas.
- Genere un pensamiento crítico frente a la influencia del entorno social; ayude a sus hijos e hijas a analizar los mensajes emitidos por los medios de comunicación y a cuestionar los supuestos atribuidos a los miembros de cada género.
- Busque información en instituciones especializadas sobre efectos, riesgos, daños y consecuencias

relacionados con el consumo de cada sustancia, así podrá ofrecer una orientación clara y eficaz, basada en evidencia científica.

En el capítulo 2 encontrará alternativas de protección acordes a la edad de sus hijos o hijas.

Recuerde: entre más joven sea el cerebro de una persona, mayor es la probabilidad de desarrollar una adicción.

## **FACTORES DE RIESGO DEL GRUPO DE PARES**

Cuando se habla de grupo de pares se hace referencia a los amigos, compañeros o vecinos que se encuentran dentro del mismo grupo de edad o generación. Investigaciones recientes (ENCODE, 2014) destacan algunos factores de riesgo vinculados con la compañía de los y las adolescentes (estudiantes de Secundaria y Bachillerato:

- No asistir a la escuela es un factor de riesgo importante entre los jóvenes, por lo tanto hay que fomentar continuamente el desarrollo de alguna actividad: Entre estudiantes de “tiempo completo” se reportó que el 16.4% usaron cualquier droga alguna vez en su vida, mientras que este porcentaje sube a 26.0% entre quienes no estudian.
- Entre los 12 y 17 años se incrementa la posibilidad de usar por primera vez alguna sustancia psicoactiva. Mientras que a los 12 años se reporta que casi uno de cada diez estudiantes ha usado alguna

droga alguna vez en su vida (9.4%), al llegar a los 18 años este porcentaje aumenta a casi cuatro de cada diez estudiantes (37.2%).

- La influencia de personas cercanas que usan drogas es de sumo interés por la presión social que pueden tener en adolescentes. Entre estudiantes de secundaria, 13.1% de sus mejores amigos y 5.0% de sus hermanos consumen drogas; mientras que entre estudiantes de bachillerato, 26.5% de sus mejores amigos y 7.5% de sus hermanos las usan.
- La tolerancia social del uso de drogas es de suma importancia para las y los adolescentes. Los usuarios de drogas consideran que su familia (8.4%), sus maestros (10.5%) y su mejor amigo (34.8%) no desaprobaban su consumo, mientras que los no consumidores muestran porcentajes mucho menores (3.9%, 5.1% y 11.3%, respectivamente).
- Trabajar también es un factor de riesgo para el uso de drogas. Los estudiantes que no trabajaron y que consumieron cualquier droga alguna vez en su vida fueron 17.9%; mientras que los que sí trabajaron y usaron drogas alguna vez en la vida son el 30.5%.

Se confirmó una vez más que el consumo de drogas aumenta con el nivel de ingresos de las personas. Esta asociación podría explicarse por la capacidad económica para adquirir las sustancias; sin embargo, es necesario considerar que en el consumo también intervienen factores culturales, como la aceptabilidad y tolerancia al uso de drogas.

Entre los factores de riesgo asociados al grupo de pares se cuentan los siguientes: convivir con amigos que usan drogas o que saben dónde conseguirlas, ser presionado por el grupo de compañeros para probar sustancias, uso inadecuado del tiempo libre y deserción de actividades escolares u ocupacionales acordes al desarrollo psicosocial.

### *¿Qué hacer ante estas situaciones?*

- La comunicación clara, directa y efectiva es una de las mejores estrategias para reducir los factores de riesgo.
- Hacer lo posible para que los hijos se mantengan en la escuela, evitar períodos prolongados de desocupación.
- En la medida de lo posible, evitar que los y las adolescentes trabajen y estudien al mismo tiempo; si es indispensable que se empleen, es necesario que busquen alternativas para disminuir el estrés, mediante el descanso o el desarrollo de actividades deportivas y recreativas. Hay que atender cualquier señal de alteración en su salud o actividades cotidianas.

El trabajo de prevención de padres y madres es cotidiano. Recuerde que existen diversas instancias dedicadas a ofrecer apoyo, asesoría, atención y acompañamiento en la formación de personas íntegras y saludables. Centros de Integración Juvenil, por ejemplo, ofrece servicios de gran calidad y tiene presencia en todo el país. Busca el más cercano a tu domicilio.

## **SUPERVISIÓN Y MONITOREO DE NIÑOS, NIÑAS Y JÓVENES CON RESPECTO A LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y COMUNICACIÓN**

Una de las tareas fundamentales de los responsables de crianza es la supervisión de la conducta de hijos e hijas. Es una actividad compleja que requiere de una serie de habilidades no sólo de comunicación, sino de observación que permita saber qué hacen los y las jóvenes, qué tan seguros son los contextos donde se desenvuelven, quiénes son sus amigos, cómo es su rendimiento en la escuela, etcétera.

Para realizar una supervisión eficaz es fundamental respetar la autonomía. Durante la adolescencia, los hijos se alejan de los adultos para construir su identidad personal; sin embargo, los responsables de crianza pueden fomentar una comunicación abierta, directa y efectiva, gracias a la cual los jóvenes puedan confiar en que no se les va a juzgar o criticar por sus actos, decisiones o compañía.

Aunque es fácil de enunciar, la mayor parte de los padres y madres de adolescentes saben que una supervisión eficaz es, en lo cotidiano, un enorme reto: es difícil acercarse a ellos como se hacía en los primeros años de vida; es común que parezcan irritables o ausentes, cambien de humor con facilidad y se tornen desconfiados de las personas adultas.

En la actualidad muchos niños, niñas y jóvenes pasan muchas horas frente a la computadora, el celular, los videojuegos y otras Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC); se calcula que en 2018 había 82.7 millones de personas (mayores de 6 años) conectadas a internet, conectados principalmente en “smartphone”

(92.0%), seguidos de “laptops” (76.0%) y “pc” (48.0%), entre otros como: consolas de videojuegos, “tablets”, tv, “wearables” (Asociación de internet MX, 2019).

Muchas veces pensamos que las TIC son vías de entretenimiento, pero el mundo virtual es muy amplio y tiene múltiples aplicaciones; las madres y los padres de familia pueden aprender a usar las nuevas tecnologías para acercarse a sus hijos o hijas.

Lo invitamos a hacer una reflexión:

Imagínese cómo era el mundo hace 20 o 30 años. Piense en la televisión, el radio, el teléfono fijo y demás tecnologías que nos permitían mantenernos en contacto y acceder a la información.

En aquellos días, para hacer una tarea o investigación había que ir a una biblioteca; para estudiar era indispensable acudir a clases; para trabajar en equipo era necesario que todos se reunieran en un lugar. Ahora todo eso ha cambiado: las distancias, el tiempo, el contacto, se ha modificado. Los estudiantes de hoy pueden hacer todas esas actividades sin la necesidad de salir de casa.

Así como para las generaciones anteriores era común la televisión, el radio y el teléfono; para los jóvenes de esta época es más que cotidiano manejar celular, *tablet*, *laptop*, etcétera. Para ellos es poco comprensible que a las personas adultas les cueste tanto trabajo usar alguno de estos aparatos. Una estrategia para acercarse a ellos es aprender y adoptar algunas de estas tecnologías, sin que esto signifique que se tenga que hacer experto en redes sociales, blogs, o cualquier aplicación.

Existen muchos mitos sobre la tecnología y los adolescentes (Gil, Feliu, Rivero y Gil, 2003): es común que se piense en el aislamiento que provocan ciertos artilugios en los jóvenes; se tiene la idea de que las personas se enganchan a la computadora y se quedan “conectadas” tantas horas que se olvidan de las relaciones sociales. La imagen del adolescente solitario encerrado en algún lugar de la casa es todavía un mito que hay que erradicar. Es necesario entender a los jóvenes, la diversidad en los tipos de familia, y en general, las condiciones sociales actuales.

El ritmo de vida al que estamos expuestos, los horarios laborales, las variedades familiares, los cambios sociales y los avances tecnológicos son variables que impactan las formas y medios para comunicarnos. En este contexto, las TIC se convierten en alternativas para mantener contacto frecuente con hijos e hijas; sirven para saber si se encuentran bien, autorizar salidas, negociar actividades o dar instrucciones. Cabe aclarar que esta alternativa no sustituye el acercamiento cara a cara, sólo es otra forma de supervisión y monitoreo.

La estrategia más efectiva para regular los horarios de uso de Internet, videojuegos y celular consiste en negociar y llegar a un acuerdo a través del diálogo.

## ¿QUIERE SABER MÁS...? LECTURAS BÁSICAS

Asociación de internet MX. (2019). *15° Estudio sobre los Hábitos de los Usuarios de Internet en México 2018. Movilidad en el Usuario de Internet Mexicano*. México: Asociación de internet MX. Recuperado de: <https://>

- irp-cdn.multiscreensite.com/81280eda/files/uploaded/15%2BEstudio%2Bsobre%2Blos%2BHa\_bits%2Bde%2Blos%2BUsuarios%2Bde%2BInternet%2Ben%2BMe\_xico%2B2019%2Bversio\_n%2Bpu\_blica.pdf
- Centros de Integración Juvenil (2011). *Principios básicos para una educación eficaz. Guía práctica para la prevención de adicciones*. México, Centros de Integración Juvenil, Dirección de Prevención.
- Centros de Integración Juvenil (2012). *Guía práctica de los principales factores de riesgo asociados al consumo de drogas*. México, Centros de Integración Juvenil, Dirección de Prevención.
- Instituto Internacional de Estudios sobre la familia (2010). *Guía práctica para padres y profesionales de la salud sobre el reconocimiento y la prevención familiar de adicciones*. España, Instituto Internacional de Estudios sobre la Familia. Recuperado de <http://www.thefamilywatch.org/ridspf/RIDSPF11.pdf>
- Mestre, M., et al. (2007). Estilos de crianza en la adolescencia y su relación con el comportamiento prosocial. *Revista Latinoamericana de Psicología*. 39 (2), p. 211-225. Recuperado de <http://redalyc.uaemex.mx/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=80539201>
- National Institute on Drug Abuse (2006). *Hable con sus hijos sobre las drogas y sus peligros*. EUA, National Institute on Drug Abuse. Recuperado de <http://www.drugabuse.gov/sites/default/files/juventud.pdf>
- Vela, R. y M. Roa (2008). *Adolescencia y familia. Cómo mejorar la relación con los hijos e hijas adolescentes y prevenir el consumo de drogas*. España, CEAPA. Recuperado de <http://www.pnsd.msc.es/Categoria2/publica/pdf/AdolescenciayFamilia2.pdf>

Villatoro-Velázquez JA, Fregoso Ito, D., Bustos Gamiño, Oliva Robles, N., M., Mujica Salazar, A., Martín del Campo Sánchez, R., Nanni Alvarado, R. y Medina-Mora ME. (2015). Encuesta Nacional de Consumo de Drogas en Estudiantes 2014: *Reporte de Alcohol*. Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz; Comisión Nacional Contra las Adicciones, Secretaría de Salud. México DF, México: INPRFM.

## CAPÍTULO V

### INFORMACIÓN BÁSICA SOBRE ALCOHOL, TABACO Y OTRAS DROGAS: EFECTOS Y SEÑALES DE ALERTA



## CAPÍTULO 5

### INFORMACIÓN BÁSICA SOBRE ALCOHOL, TABACO Y OTRAS DROGAS: EFECTOS Y SEÑALES DE ALERTA

Los jóvenes de hoy están más expuestos a la oportunidad de usar drogas que las generaciones anteriores. El trabajo coordinado del Estado, instancias del sector salud, organizaciones no gubernamentales y personas adultas responsables de crianza resulta fundamental para evitar el inicio del uso de alcohol, tabaco y otras drogas en edades cada vez más tempranas.

**E**n la actualidad es sumamente sencillo obtener información sobre el uso de sustancias psicoactivas; las redes sociales en Internet son quizá la principal fuente de datos, sin embargo, éstas no siempre derivan de evidencia científica. Este capítulo ofrece información básica acerca del tabaco, alcohol y otras drogas; señala sus efectos inmediatos, consecuencias y riesgos; y explica cuáles son las señales de alerta que permiten identificar su consumo para, de esta forma, solicitar ayuda especializada en caso de ser necesario.

Acompañar a niños, niñas y jóvenes a través de las etapas de vida es esencial para la formación de generaciones provistas de recursos de protección más sólidos, que les permitan afrontar de manera eficaz situaciones de riesgo. ¡Contar con información científica es buen inicio!

## ¿QUÉ SON LAS DROGAS?

“Cualquier sustancia que previene o cura alguna enfermedad o aumenta el bienestar físico o mental. En farmacología se refiere a cualquier agente químico que altera la bioquímica o algún proceso fisiológico de algún tejido u organismo” (Norma Oficial Mexicana NOM-028-SSA2-2009, para la prevención, tratamiento y control de las adicciones).

“Compuesto químico que puede alterar la estructura y la función del cuerpo” (Cruz, 2007).

Aunque existen múltiples definiciones sobre este concepto, lo importante es tener claro que las drogas son sustancias psicoactivas que actúan sobre la percepción, las emociones y el estado de ánimo.

Dada la imposibilidad de definir el abuso y la adicción sólo en términos de la cantidad de droga consumida, se han establecido acuerdos generales basados en la experiencia colectiva de diversos países. Los resultados de dichos arreglos se encuentran asentados en libros especializados como *la Clasificación Internacional de Enfermedades, 11ª. ed.* (CIE-11) y el *Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales, 5ª. ed.* (DSM-5).

El pensamiento crítico es fundamental para que las personas menores de 18 años minimicen la influencia que el entorno social inmediato (escuela, comunidad, medios de comunicación y amigos o familiares consumidores) puede tener en el inicio del uso de drogas; es, también, punto clave para construir un escudo de protección, especialmente en niños y hombres jóvenes, pues los datos recientes indican una mayor proporción de uso en comparación con las mujeres –exceptuando el empleo de tranquilizantes alguna vez en su vida– (ENCODE, 2014).

## *¿Cuáles son las drogas usadas con más frecuencia?*

Por su alta disponibilidad y condición legal, el alcohol y el tabaco son las sustancias más usadas en nuestro país, incluso desde edades tempranas. La cerveza es la bebida más popular entre la población mexicana; le siguen los destilados (tequila, ron, whisky, etc.) y en una proporción significativamente menor, el vino de mesa. Un dato importante es que muchas personas consumen alcohol ocasionalmente, pero cuando lo hacen, beben en grandes cantidades.

Ya sea por curiosidad o presión de amigos, el consumo de alcohol y tabaco se asocia a la probabilidad de usar drogas ilegales; sin embargo, en la actualidad se ha visto que se usan drogas ilícitas sin consumir alcohol o tabaco. Se sabe que en adolescentes de secundaria y bachillerato de todo el país, el uso de alcohol alguna vez en la vida fue reportado por el 53.2%, mientras que para tabaco fue de 30.4% y la droga ilícita más usada es la marihuana 13.0%; para todos los casos el uso entre hombres es mayor que el de mujeres.

A continuación se describen las características, efectos, riesgos, consecuencias y señales de alerta de las diferentes drogas; asimismo, se ofrece una serie de recomendaciones para que los padres y madres sepan cómo actuar en caso de detectar consumo en sus hijos o hijas.

## **DROGAS LEGALES**

### *Alcohol*

Sustancia obtenida de la fermentación de diversos granos, frutos y plantas. Aunque su consumo es habitual y socialmente aceptado, el uso excesivo genera problemas

que afectan diversos ámbitos: familiar, social, escolar, laboral, etcétera.

Es importante señalar que los efectos del alcohol en los hombres y mujeres no son similares, a pesar de que ambos hayan ingerido la misma cantidad: las reacciones dependen de ciertas variables como el peso, la grasa corporal, la estatura, la velocidad para beber y la ingesta previa de alimentos.

### **¿Cómo afecta el consumo de alcohol a las mujeres?**

- Biológicamente, el cuerpo femenino contiene menor cantidad de agua y mayor proporción de grasa que el de los hombres. El alcohol no se distribuye en el tejido adiposo, lo que incrementa su concentración.
- El alcohol se diluye en el organismo de manera proporcional a la cantidad de agua que hay en el cuerpo. Por ello, las mujeres mantienen mayor concentración de la sustancia.
- La cantidad de la enzima que metaboliza el alcohol (alcohol-deshidrogenasa) es menor en las mujeres, por lo que el proceso de metabolización tarda más tiempo que en el organismo masculino.

Esto explica por qué las mujeres alcanzan mayores niveles de alcohol en la sangre que los hombres, aun cuando se ingieren las mismas cantidades de la sustancia.

Patrones de consumo:

La cantidad de alcohol se mide en número de tragos o copas por ocasión, sin tomar en cuenta la presentación comercial. A mayor consumo y mayor velocidad de ingesta, mayor es la acumulación de alcohol en el organismo y la inhibición de las funciones del sistema nervioso.

Los patrones de consumo de alcohol se presentan a continuación y aplica en copas por ocasión:

- Consumo responsable o de bajo riesgo: Una copa en mujeres, dos copas en hombres.
- Consumo moderado; en ocasiones excepcionales: Hasta tres copas en mujeres, hasta cuatro copas en hombres.
- Consumo excesivo o de riesgo: Cuatro copas o más en mujeres, cinco copas o más en hombres.

Efectos inmediatos	Consecuencias del consumo
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exaltación</li> <li>• Falsa sensación de autoconfianza y libertad</li> <li>• Aparentemente la persona se siente más sociable, relajada, tranquila y pierde sus inhibiciones</li> <li>• Cambios extremos en el estado de ánimo</li> <li>• Alteración del juicio</li> <li>• Retarda los reflejos</li> <li>• Lenguaje poco claro y errores de pronunciación</li> <li>• Poca coordinación, atención dispersa y pensamiento alterado</li> <li>• Lagunas mentales</li> <li>• Dilatación pupilar y taquicardia</li> <li>• Náusea y vómito</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gastritis y úlcera estomacal</li> <li>• Enfermedades cardíacas</li> <li>• Afecciones de hígado y cerebro</li> <li>• Aumento de peso corporal</li> <li>• Dolores de cabeza y estómago intensos</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Otros riesgos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alteraciones de memoria</li> <li>• La persona puede volverse agresiva y violenta aumentando la probabilidad de participar en riñas</li> <li>• Agudización de episodios depresivos</li> <li>• Probabilidad de sufrir accidentes automovilísticos</li> <li>• Tener relaciones sexuales sin protección, con la probabilidad de vivir embarazos no deseados y sufrir enfermedades de transmisión sexual</li> <li>• En hombres, provoca impotencia sexual y problemas de fertilidad</li> <li>• En las mujeres el proceso de metabolización del etanol requiere mayor tiempo</li> </ul>

Señales de alerta:

- Resaca y aliento alcohólico
- Actitud agresiva
- Marcha inestable y dificultad para mantenerse de pie
- Lagunas mentales
- Inestabilidad emocional (risa/llanto)
- Lenguaje poco claro
- Deterioro de la concentración y atención
- Conflictos en la escuela, la familia y en las relaciones sociales

## *Tabaco*

El tabaco es una planta cuyas hojas contienen una de las drogas más potentes y adictivas: la nicotina, ésta llega al cerebro en cuestión de segundos a través de la sangre. Con una bocanada de humo se inhalan más de siete mil sustancias químicas, como monóxido de carbono, alquitrán, amoníaco, cianuro y fenoles, por mencionar algunas.

Al formar parte de la vida social, es común asociar el uso del tabaco al “prestigio, éxito o mejor apariencia”; muchas veces, se utiliza como un rito de iniciación a la adolescencia o la vida adulta. No obstante, la nicotina es una de las drogas más adictivas.

Es importante mencionar que los jóvenes acceden al tabaco, a pesar de la existencia de acciones preventivas y políticas públicas que prohíben su venta a menores de edad.

La Ley General para el Control del Tabaco -en su última reforma publicada en 2018- aplicable a todo el territorio nacional, de manera general establece la protección a la salud de la población de los efectos nocivos del

tabaco, así como la protección de los derechos de los no fumadores a vivir y convivir en espacios 100% libres de humo de tabaco; la institución de medidas para reducir el consumo, particularmente en menores de edad; y el fomento a la promoción, la educación para la salud y la difusión del conocimiento de los riesgos atribuibles a esta sustancia y a su exposición.

El humo de cigarro contiene sustancias tóxicas como:

- Arsénico, veneno mortal que quema los pulmones.
- Alquitrán, responsable de las diferentes formas de cáncer que produce el tabaco.
- Cadmio, causa daño en hígado, riñones y cerebro.
- Benceno, se encuentra en los pesticidas y la gasolina.
- Plomo, impide el crecimiento, provoca vómito y daña el cerebro.
- Formaldehído, ocasiona cáncer y puede dañar los pulmones, la piel y el sistema digestivo.
- Metanol, disolvente industrial que provoca ceguera y cirrosis.

Desde hace algunos años, se ha puesto de moda especialmente entre los jóvenes fumar tabaco por medio de cigarrillos electrónicos o vapeadores. Vapear refiere la acción de inhalar el vapor producido por un cigarrillo electrónico u otro dispositivo creado con este fin.

Los cigarrillos electrónicos son dispositivos para fumar que funcionan con pilas. Incluyen unos cartuchos llenos de un líquido -que suele contener nicotina, saborizantes y sustancias químicas- que

posteriormente se calienta convirtiéndose en un vapor que la persona inhala; de tal manera que el vapor producido no está hecho de agua y por lo tanto puede ocasionar graves daños pulmonares.

Los efectos, consecuencias y otros riesgos del uso de tabaco son:

Efectos inmediatos	Consecuencias del consumo
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sensación de alerta y estimulación</li> <li>• Mareo</li> <li>• Aumento de la tensión arterial</li> <li>• Taquicardia y arritmias cardíacas</li> <li>• Sensación de relajación y alivio temporal de tensiones</li> <li>• Falsa percepción de concentración y menor fatiga</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mal aliento y tos</li> <li>• Dificultades para respirar, sobre todo al practicar actividades físicas</li> <li>• Falta de sensibilidad en papilas gustativas: la comida sabe menos</li> <li>• Resequedad de la piel y arrugas prematuras</li> <li>• Úlceras estomacales</li> <li>• Enfermedades respiratorias como asma, enfisema y bronquitis</li> <li>• Insomnio</li> <li>• Agravamiento de la migraña y dolores de cabeza</li> </ul>
	<p style="text-align: center;"><b>Otros riesgos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aumenta la probabilidad de cáncer de pulmón, garganta, boca, esófago, vejiga, riñón, útero y mamas</li> <li>• Derrame cerebral</li> <li>• Complicaciones cardíacas</li> <li>• En hombres, disfunción eréctil y disminución en producción de espermatozoides</li> <li>• En mujeres, adelanto de la menopausia, alteraciones del ciclo menstrual e infertilidad</li> </ul>

	<p style="text-align: center;"><b>Otros riesgos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fumar durante el embarazo aumenta la probabilidad de aborto, así como la muerte súbita del recién nacido y bajo peso al nacer</li> <li>• Depósito de grasa en las arterias</li> </ul>
--	--

Señales de alerta:

- Mal olor en el cabello y ropa
- Aliento desagradable
- Dedos amarillos
- Dientes manchados
- Disminuye la resistencia física por falta de oxígeno
- Dolor de cabeza

<b>Datos interesantes</b>	
<b>Alcohol</b>	<b>Tabaco</b>
<p>Para 2016 alrededor de 2,300 millones de personas eran “consumidores actuales” de alcohol (lo usaron en los últimos 12 meses); y el consumo excesivo (5 copas o más por ocasión) alcanzó su punto máximo entre las personas de 20 y 24 años (OPS y OMS, 2019).</p>	<p>Para 2020 se calculan 1,300 millones de fumadores. Cada año, más de 8 millones de personas fallecen a causa del tabaco. Más de 7 millones de estas defunciones se deben al consumo directo y alrededor de 1,2 millones, consecuencia de la exposición involuntaria al humo del tabaco. (WHO, 2019).</p>

Alcohol	Tabaco
En 2016 el consumo nocivo de alcohol se asoció a 3 millones de muertes y 132.6 millones de años de vida ajustados en función de la discapacidad (AVAD) (OPS y OMS, 2019).	El tabaquismo es factor de riesgo para 6 de las 8 causas de muerte a nivel global (WHO, 2012; en ENCODAT, 2017).
El uso de alcohol se asocia a 64 enfermedades (ENCODAT, 2017).	En México se estiman anualmente 43 mil muertes por enfermedades atribuibles al tabaquismo (ENCODAT, 2017).

## *Inhalables*

Son sustancias cuyos vapores se huelen o se aspiran. La mayoría son productos comunes que se usan en el hogar o el trabajo. Las personas abusan de ellos porque pueden causar un efecto de embriaguez o excitación seguido por una sensación de tranquilidad. Son extremadamente dañinos.

Existen más de mil inhalables comerciales disponibles en tiendas, ferreterías, supermercados y farmacias. Los jóvenes suelen abusar de estas sustancias por su fácil obtención, ya que muchos de estos artículos se usan rutinariamente en el hogar, escuela y trabajo. Popularmente, los inhalables son conocidos como chemo, cemento, mona, activo, pvc, goma, thinner o gasolina.

Se clasifican en:

- Disolventes volátiles: líquidos que se vaporizan a temperatura ambiente, como disolventes de pinturas, quitagrasa, materiales para lavado en seco, gasolina y combustible para encendedores.

- Aerosoles: sustancias que contienen propulsores y disolventes, por ejemplo pinturas pulverizadas, productos para el cabello, desodorantes, protectores de telas, materiales para la limpieza de computadoras y rociadores de aceite vegetal.
- Gases: se encuentran en productos caseros o comerciales, como los encendedores de butano y los tanques de propano, aerosoles o dispensadores de crema batida y gases refrigerantes. También hay anestésicos de uso médico, como el éter, el cloroformo y el óxido nitroso.
- Nitritos: clase especial de inhalables que se utilizan principalmente para intensificar el placer sexual. Frecuentemente se comercializan para uso ilícito en pequeñas botellas cafés con la designación de “limpiador de videos”, “desodorante ambiental” o “limpiador de cuero”.

Los efectos, consecuencias y otros riesgos del uso de inhalables son:

Efectos inmediatos	Consecuencias del consumo
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Falsa y pasajera sensación de euforia y bienestar</li> <li>• Percepción distorsionada de la realidad</li> <li>• Risas incontrolables</li> <li>• Alucinaciones</li> <li>• No hay percepción de riesgos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pérdida de coordinación</li> <li>• Taquicardia y respiración acelerada</li> <li>• Mareo, náuseas y aturdimiento</li> <li>• Dificultad para ponerse de pie o caminar, por pérdida del equilibrio</li> <li>• Irritación en la mucosa nasal y tracto respiratorio</li> <li>• Ansiedad</li> <li>• Pérdida de coordinación, temblores y agitación incontrolable</li> </ul>

	<p style="text-align: center;"><b>Otros riesgos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Daño pulmonar, riesgo de sufrir paros respiratorios, asfixia</li> <li>• Aumenta la probabilidad de sufrir un accidente</li> <li>• Insuficiencia hepática, renal o cardiaca</li> <li>• Alteraciones sensoriales y psicológicas</li> <li>• Reducción del tono y fuerza muscular</li> <li>• Problemas visuales y escasa coordinación de los ojos</li> <li>• Riesgo de perder la vista y el oído</li> <li>• Bloqueo de la capacidad de transportar oxígeno en la sangre</li> <li>• Muerte súbita</li> </ul>
--	--

Aunque algunos de los daños producidos por los inhalables, tanto en el sistema nervioso como en otros órganos, pueden ser parcialmente reversibles cuando cesa el abuso; muchos de los síndromes son irreversibles. El uso de estas sustancias durante el embarazo aumenta el riesgo de que el producto sufra alguna complicación en su desarrollo.

### Señales de alerta

- Aspecto personal descuidado
- Confusión y desorientación
- Irritación en la piel de la nariz y alrededor de la boca
- Pérdida del apetito y peso corporal
- Hiperactividad e insomnio
- Dificultades en la concentración
- Cambios drásticos del estado de ánimo
- Irritabilidad y conductas agresivas

## DROGAS ILEGALES

### *Mariguana*

Se llama mariguana a la planta y a los preparados de flores secas, hojas y semillas que se obtienen principalmente de la especie *Cannabis sativa*. Popularmente se le conoce como pasto, mota, churro, gallo, hierba...

Puede consumirse en forma de hachís, usando cigarrillos electrónicos, vaporizadores, infusiones, pipas de agua y pastelillos ("brownies"), e incluso en los lugares donde la venta está permitida, se comercializan golosinas y bebidas; sin embargo, la forma de consumo más común es fumar cigarrillos de largo y grosor variables, generalmente forjados por los usuarios.

La planta de *Cannabis* tiene cerca de 500 compuestos químicos diferentes, siendo el delta-9-tetrahidrocannabinol o THC la principal sustancia psicoactiva de la mariguana.

Los efectos, consecuencias y otros riesgos del uso de mariguana son:

Efectos inmediatos	Consecuencias del consumo
<ul style="list-style-type: none"><li>• Aumento del apetito</li><li>• Sequedad bucal</li><li>• La persona puede percibirse más relajada o extrovertida</li><li>• Percepción alterada del tiempo y la distancia</li><li>• Aumenta la euforia o la depresión</li><li>• Ataques de risa inmotivada</li><li>• Sensación de despersonalización</li><li>• Cambios negativos en la imagen corporal</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• El uso habitual puede causar asma y bronquitis crónica, así como baja densidad en el tejido pulmonar</li><li>• Deshidratación</li><li>• Se reduce el tiempo de reacción, altera la atención y la coordinación</li><li>• Reduce la producción de espermatozoides</li></ul>

Efectos inmediatos	Consecuencias del consumo
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desconfianza e ideación paranoide</li> <li>• Ilusiones auditivas, visuales o táctiles</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La intoxicación aguda interfiere en la memoria a corto plazo</li> </ul>
	<p style="text-align: center;"><b>Otros riesgos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El consumo frecuente puede generar ataques de pánico y cambios de humor repentinos</li> <li>• Las respuestas emocionales y el pensamiento se alteran</li> <li>• Síntomas depresivos</li> <li>• En dosis altas puede ocasionar alucinaciones</li> <li>• Presentar algún síntoma psicótico o desarrollar esquizofrenia en edad adulta</li> <li>• Aumenta la probabilidad de usar otras drogas</li> </ul>

Señales de alerta:

- Euforia.
- Relajación.
- Risa incontrolable.
- Agudización de las percepciones visuales, auditivas y táctiles.
- Aumento del apetito.
- Resequedad de la boca.
- Enrojecimiento de ojos.
- Percepción de que el tiempo pasa más lentamente.

El consumo de la marihuana durante el embarazo puede dar como resultado un recién nacido de menor talla y peso.

Existen cannabinoides con potencial terapéutico, por lo que continúan los esfuerzos para separar los efectos deseables de aquellos que son adversos y así obtener formulaciones farmacéuticas que puedan ser útiles para el tratamiento de algunos trastornos; sin embargo, para que un producto sea aprobado como medicamento es necesario realizar estudios que estimen el margen de seguridad y la posible eficacia terapéutica, así como la cantidad óptima de dosificación, la formulación farmacéutica, la vía de administración más adecuada y las posibles interacciones, benéficas o negativas, de la sustancia con otros medicamentos, entre otras cuestiones.

Actualmente, ya existen cannabinoides que pasaron por este proceso y son medicamentos autorizados, destinados principalmente al tratamiento de complicaciones o efectos secundarios derivados de enfermedades crónico degenerativas.

### *Cocaína /crack*

Sustancia denominada clorhidrato de cocaína, resultado de la refinación de hojas de coca –el *crack* se prepara al hervir el clorhidrato en bicarbonato de sodio–. El consumo puede ir desde su uso ocasional hasta el repetido o compulsivo, con una variedad de patrones entre estos dos extremos. Fuera de su empleo médico, no existe una manera segura de usar esta sustancia. Cualquier método de consumo puede causar la absorción de cantidades tóxicas de la droga, con la posibilidad de que ocurra una emergencia aguda de tipo cardiovascular o cerebrovascular y convulsiones. De forma popular, la cocaína es conocida como talco, doña blanca, nieve, coca, piedra...

Los efectos, consecuencias y otros riesgos del uso de cocaína son:

Efectos inmediatos	Consecuencias del consumo
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estimulación del sistema nervioso central</li> <li>• Hipertensión</li> <li>• Disminución del apetito</li> <li>• Dilatación pupilar</li> <li>• Sensación de incremento de energía</li> <li>• Cambios en la percepción y la conducta</li> <li>• Euforia, relajación y bienestar pasajeros</li> <li>• Aparente reducción de las inhibiciones</li> <li>• Falsas ideas de grandeza</li> <li>• Si se consume en forma de crack, la absorción es directa (menos de 8 segundos), los efectos son inmediatos, cortos y conducen al aumento potencial de la intoxicación aguda</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pérdida de peso considerable y desnutrición</li> <li>• Insomnio crónico</li> <li>• Escalofrío</li> <li>• Cansancio físico, agotamiento crónico</li> <li>• Depresión</li> <li>• Pánico</li> <li>• Ansiedad</li> <li>• Irritabilidad</li> </ul>
	<p style="text-align: center;"><b>Otros riesgos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Afecciones neurológicas como convulsiones</li> <li>• Incapacidad para realizar tareas simples</li> <li>• Sentimientos de depresión, paranoia y pánico</li> <li>• Ansiedad</li> <li>• Conductas violentas e irritabilidad</li> </ul>

Efectos inmediatos	Consecuencias del consumo
	<p style="text-align: center;"><b>Otros riesgos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Su uso crónico puede producir psicosis</li> <li>• En hombres que abusan puede provocar impotencia, dificultades para la erección y la eyaculación</li> <li>• En mujeres, pérdida de la menstruación e infertilidad</li> </ul>

Se desconoce la totalidad de los efectos de la exposición prenatal a la cocaína, pero hay muchos estudios científicos que demuestran que los niños, cuyas madres abusaron de la cocaína durante el embarazo, a menudo nacen prematuramente y con menor peso y talla, en comparación con aquéllos que nacen de madres no consumidoras (NIDA, 2010).

Señales de alerta:

- Disminución del apetito
- Enojos repentinos y actitud retadora
- Dilatación pupilar
- Confusión mental y desconfianza
- Conductas repetitivas
- Fracaso o deserción escolar o laboral
- Deterioro del juicio
- Conductas repetitivas
- Aplanamiento emocional y retraimiento social

## *Estimulantes de tipo anfetamínico: Anfetaminas, metanfetaminas y éxtasis*

Bajo el nombre genérico de anfetaminas se agrupan varios compuestos químicamente relacionados. La anfetamina (benzedrina) es una mezcla de dos isómeros, es decir, de dos formas químicamente idénticas que tienen una conformación espacial en espejo, su nombre químico es  $\beta$ -fenil-isopropil-amina. A partir de esta sustancia se originaron otras como la metanfetamina (MDMA) y el éxtasis, las cuales pertenecen a este 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 produce en laboratorios clandestinos.

Las **anfetaminas** siguen teniendo utilidad clínica, actualmente se utilizan para el tratamiento de la narcolepsia (episodios de sueño profundo en horas de vigilia) y del trastorno por déficit de atención; bajo estricto control médico y a las dosis precisas. Las únicas presentaciones legales que existen son para ingerirse por vía oral, pero las personas que las consumen por sus efectos euforizantes también las introducen a su cuerpo vía intravenosa o por la nariz (Cruz, 2007:61). Popularmente son conocidas como anfetás, elevadores, hielo, tacha, éxtasis, meta, tiza, cristal, etcétera.

<b>Efectos inmediatos</b>	<b>Consecuencias del consumo</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Disminución del apetito</li> <li>• Falsa sensación de euforia y energía</li> <li>• Inestabilidad del humor</li> <li>• Ideación paranoide</li> <li>• Aumento de la actividad física y mental</li> <li>• Irritabilidad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pérdida de peso corporal severa</li> <li>• Temblores</li> <li>• Cambios drásticos en el estado de ánimo; oscilaciones entre euforia y depresión</li> <li>• Irritabilidad, conductas violentas y destructivas</li> <li>• Desorientación y confusión</li> <li>• Aislamiento social</li> </ul>
	<p style="text-align: center;"><b>Otros riesgos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lesiones cerebrovasculares, cardiovasculares y físicas, en un año de consumo</li> <li>• Infecciones en la piel debido a los abscesos que se pueden originar, tanto por los efectos del consumo como por la vía de administración</li> <li>• Riesgo de contraer VIH y hepatitis, así como embarazos no deseados y otras enfermedades de transmisión sexual, por las prácticas sexuales de riesgo que pueden presentarse bajo el efecto de estas drogas</li> </ul>

Señales de alerta:

- Cambios de conducta, del estado de ánimo y en los intereses habituales
- Incumplimiento de responsabilidades en casa, escuela y trabajo
- Alteraciones del sueño
- Movimientos corporales excesivos e hiperactividad

- Aparente comezón corporal
- Marcas, llagas y heridas en la piel
- Pérdida de apetito y de peso corporal
- Respiración agitada
- Aumento de temperatura corporal
- Marcas, llagas y heridas en la piel
- Daños en la dentadura
- Hemorragias nasales
- Descuido de la higiene personal
- Conductas violentas
- Aislamiento social
- Alucinaciones

Al ingerirse, la **metanfetamina** tarda aproximadamente media hora en provocar reacciones; si se aspira, el efecto es casi inmediato y puede durar de seis a ocho horas, según la tolerancia del usuario y la cantidad consumida.

En MDMA (**éxtasis**) es un tipo de anfetamina fácil de sintetizar en los laboratorios clandestinos, su principal ingrediente activo es el Metilen-dioxi-metanfetamina que tiene efectos estimulantes y ligeramente alucinógenos. A partir de la mitad de la década de los 80 se comenzó a utilizar en fiestas *raves* y en otros eventos de música electrónica. El éxtasis se presenta en píldoras de diferentes tamaños y colores con logotipos impresos; generalmente están adulteradas para aumentar su tamaño y efectos. Se conoce como tacha, droga del abrazo, frijoles o droga del amor.

Efectos inmediatos	Consecuencias del consumo
<p>Comienzan después de 30 minutos y alcanzan el punto máximo después de una hora; el efecto dura de dos a tres horas.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se alteran los sentidos</li> <li>• Cosquilleo y aumento de la temperatura corporal</li> <li>• Se agudiza la percepción y la energía de manera temporal</li> <li>• Pareciera no haber cansancio</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pérdida repentina de la memoria</li> <li>• Conducta alterada</li> <li>• Fallas en la coordinación</li> <li>• Taquicardia</li> <li>• Náusea y vómito</li> <li>• Rigidez muscular</li> <li>• Tensión en mandíbula y cara</li> <li>• Rechinido de dientes</li> <li>• Golpe de calor</li> <li>• Cansancio extremo</li> </ul>
	<p style="text-align: center;"><b>Otros riesgos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Inflamación cerebral</li> <li>• Se puede interrumpir el flujo sanguíneo hacia el cerebro y causar lesiones permanentes como derrames o embolias</li> <li>• Insuficiencia renal y hepática en personas propensas</li> <li>• Ataques de pánico y ansiedad por los altos niveles de estimulación</li> <li>• El uso crónico puede resultar en un trastorno depresivo</li> <li>• Pueden presentarse alucinaciones</li> <li>• Deshidratación, convulsiones, coma</li> <li>• Desinhibición sexual</li> <li>• Prácticas sexuales de riesgo</li> </ul>

Señales de alerta:

- Inquietud permanente
- Sudoración
- Temblores, palidez

- Dilatación pupilar
- Rechinido de dientes
- Pérdida de apetito y de peso corporal
- Confusión
- Ansiedad y ataques de pánico
- Conductas violentas
- Aislamiento social

## *Heroína*

La heroína (clorhidrato de diacetilmorfina) es resultado del procesamiento del opio que se obtiene de la amapola. Es una sustancia semi-sintética altamente adictiva que suele venderse en forma de polvo blanco o marrón, o como una sustancia negra y pegajosa (heroína chapopote).

Se le conoce popularmente como azúcar morena, dama blanca, pasta, polvo blanco, junk, H (hache), etcétera.

La mayor parte de la heroína que se vende en la calle ha sido mezclada o “cortada” con otras drogas o con sustancias como azúcar, almidón, leche en polvo o quinina. También se encuentra heroína que ha sido cortada con estricnina u otros venenos. Debido a que las personas que abusan de la sustancia no saben su verdadero contenido, corren el riesgo de sufrir una sobredosis o de morir.

El uso de esta droga implica problemas especiales debido a que, al compartir agujas, es posible la transmisión del VIH y otras enfermedades.

Efectos inmediatos	Consecuencias del consumo
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Falsa sensación de euforia y bienestar</li> <li>• Efecto analgésico</li> <li>• Lentitud de reacciones psicomotoras</li> <li>• Las dosis altas provocan un estado de trance, en el que la persona se sumerge en su mundo y pierde tanto el interés como la capacidad para comunicarse</li> <li>• Sequedad bucal</li> <li>• Pesadez de las extremidades</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apatía y sedación</li> <li>• Deterioro de la atención</li> <li>• Juicio alterado</li> <li>• Colapso de las venas y abscesos</li> <li>• Enfermedades hepáticas</li> </ul>
	<p style="text-align: center;"><b>Otros riesgos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Infección del endocardio y de las válvulas del corazón</li> <li>• Complicaciones respiratorias como neumonía</li> <li>• Aumenta significativamente el riesgo de contraer VIH, hepatitis B y C, por la forma de administración de la droga</li> <li>• Morir por sobredosis o por supresión de la respiración</li> </ul>

Señales de alerta:

- Descuido de la higiene personal
- Náusea y vómito
- Desmayos
- Dificultad para conciliar el sueño
- Dolor muscular
- Abscesos, llagas y heridas en la piel

- Pérdida de peso y desnutrición
- Pérdida de interés por las actividades y por la vida en general; lo único que importa es la droga

Existen opioides cuyos usos son legítimos para quitar el dolor, la diarrea y la tos o como anestésicos. Tal es el caso de la morfina, el fentanilo, la oxycodona y la codeína.

Sin embargo, también son sustancias psicoactivas potentes capaces de producir dependencia intensa, síndrome de abstinencia, adicción y muerte cuando son usados fuera de prescripción médica. Por eso, su uso debe restringirse a condiciones específicas y bajo estricta supervisión médica. Los opioides de uso médico requieren un tipo de recetario especial y únicamente se venden en farmacias con licencia para su venta controlada.

El prototipo de los opioides de uso médico es la morfina. En México, se emplea, de forma limitada e insuficiente, para el tratamiento de dolor terminal en hospitales y clínicas de cuidados paliativos.

### *Nuevas sustancias psicoactivas*

En los últimos años han surgido en el mercado cientos de drogas a las que se les ha denominado “Nuevas Sustancias Psicoactivas” (NSP), las cuales se comercializan bajo diversos nombres y cuya venta generalmente se realiza por internet pudiendo ser enviada por servicios de paquetería.

Las NSP son un grupo muy extenso ya que existen numerosos compuestos capaces de producir falsas percepciones sensoriales. Los compuestos que se incluyen en este grupo se caracterizan por:

- Distorsión de la percepción del tiempo y el espacio.
- Cambios bruscos en el estado de ánimo.
- Efectos variables en función del entorno en el que se consume la droga.
- Mezcla de percepciones sensoriales (oír colores por ejemplo).
- Presentación esporádica de episodios en los que se reviven los efectos que se tuvieron por la droga sin que ésta se encuentre presente en el organismo (flashbacks).

Las NSP pueden agruparse en diferentes categorías. Las más amplias son las de catinonas y cannabinoides sintéticos.

- Las **catinonas sintéticas** (sales de baño) son químicamente relacionadas con la catinona, un estimulante encontrado en la planta khat.
- Los **cannabinoides sintéticos** (K2, spice) en términos generales son compuestos químicos artificiales, los cuales producen efectos similares a los del delta-9-tetrahidrocannabinol (THC), el principal componente psicoactivo de la marihuana. Los cannabinoides sintéticos son generalmente mezclados en productos herbarios y pueden ser fumados o vapeados de cigarrillos electrónicos u otros dispositivos.
- Otros derivados de alucinógenos sintéticos son la ketamina, las fenetilaminas (contiene sustancias relacionadas con la anfetamina y metanfetamina) y algunas plantas con propiedades psicoactivas.

## SEÑALES DE ALERTA ANTE EL CONSUMO DE DROGAS

A continuación se mencionan algunas señales que pueden ayudar a identificar el uso de alguna droga:

### Físicas

- Irritación en la nariz y alrededor de la boca
- Manchas, enrojecimiento e inflamación alrededor de la nariz y la boca
- Marcas de inyecciones en los brazos, piernas, pies o manos, sin que exista una enfermedad que lo justifique
- Olor característico de tipo químico en habitación y ropa
- Encontrar residuos de droga en el cuarto de los hijos, en el baño o en su ropa

### Objetos

- Tener artículos para el consumo de drogas como pipas, espejos pequeños para cortar la droga, focos, cucharas ahumadas, pequeñas bolsas para guardar la droga, frascos, jeringas

### Conductuales

Las personas más cercanas serán quienes noten los cambios en el comportamiento, debido a que ellos conocen los hábitos o rutinas del consumidor.

- Bajo rendimiento en la escuela, el trabajo o cambio repentino de amistades

- Presentar conductas y movimientos extraños como respuesta a alucinaciones
- Hablar en forma incongruente, sin sentido ni lógica (bajo el efecto de la droga)
- Mostrar poco o nulo interés en las actividades cotidianas (hogar, escuela, trabajo)
- Alteraciones drásticas en alimentación, sueño y descanso

### *Prueba rápida de detección de drogas*

Una herramienta que permite identificar el uso de sustancias a través de la saliva, orina, sudor o sangre. Algunas pueden conseguirse en farmacias, sin embargo, se recomienda acudir con un especialista para que éste ofrezca una lectura correcta de los resultados. Es importante considerar que un resultado positivo no necesariamente indica que exista una adicción, pues las pruebas rápidas de detección de drogas no miden la severidad del consumo.

### *Si corrobora que su hijo o hija usa drogas*

- Compruebe que cuenta con los elementos necesarios para hablar de la situación.
- Mantenga la tranquilidad y analice la situación con calma; evite recriminaciones.
- Trate de obtener la mayor información posible sobre la gravedad del problema, la duración y circunstancias en que usa las drogas.
- Si su hijo o hija acepta ayuda para manejar el problema, ofrézcale todo su apoyo para que tenga una atención profesional apropiada.

- Mantenga una postura clara y firme. Señale que el uso de drogas es inaceptable y proporcione las razones lógicas que apoyen su punto de vista.
- Proporcione información sobre el efecto de las drogas en su organismo, comportamiento, estado de ánimo y vida en general.
- Manténgase firme, consistente y dispuesto a establecer límites.
- Reconozca los logros de su hijo o hija, su disposición y su sentido de responsabilidad. Es de suma importancia que lo aliente.
- Promueva una plática abierta con un especialista para esclarecer actitudes y conocimientos confusos.

No espere a que sus hijos consuman drogas para hablar del tema, actúe de manera anticipada informándose y dialogando sobre el tema con ellos. Está comprobado que la identificación del consumo inicial y la intervención oportuna evitan la progresión al abuso o adicción.

¿Cómo prevenir que mi hijo o hija use drogas?

- Infórmese sobre las diversas sustancias psicoactivas y la forma en que actúan en el organismo.
- Participe activamente en la vida de hijas e hijos; entérese de sus intereses, amistades y los lugares a los que asiste. Platique con ellos.
- Entérese de los problemas que tienen y respete la importancia que le den a sus dificultades. Escúchelos.
- Deje que continúe una conversación sobre drogas, puede participar en ella y preguntarle cuál es su

opinión. Manténgase abierto a opiniones diferentes y sugiera que ambos necesitan aprender más sobre el tema.

- Confíe en sus hijos. El hecho de que los hijos hagan muchas preguntas, no implica que estén consumiendo algún tipo de droga. Escúchelos, obsérvelos y hable con ellos.
- Fomente en ellos hábitos que los conduzcan a estilos de vida saludables. Los hábitos saludables son todas aquellas conductas se realizan regularmente y que repercuten en nuestro bienestar físico, mental y social.

### *Claves para una crianza positiva*

Existen formas de crianza que aumentan la probabilidad de que los hijos presenten comportamientos disruptivos. Dichas formas refieren: una disciplina inconsistente, severa y/o rígida, pobre monitoreo y supervisión, uso excesivo de castigo corporal y ausencia de reforzamiento ante conductas positivas.

Sin embargo, diversos estudios señalan que la crianza positiva así como el manejo de problemáticas comunes en la infancia, reducen la aparición de alteraciones en la conducta y el consumo de sustancias en los menores de edad.

Algunas prácticas de crianza positiva son:

- Fomentar competencias: destrezas que permiten a las personas afrontar exitosamente las situaciones de la vida cotidiana.

- Reconocer y reforzar las conductas deseadas.
- Establecer reglas y límites claros.
- Usar efectivamente procedimientos de corrección.
- Abrir espacios de diálogo y escucha para negociar y realizar acuerdos.
- Promover la demostración de afecto y la empatía (actitud abierta y comprensiva).
- Transmitir seguridad y respeto.

## ¿QUIERE SABER MÁS...? LECTURAS BÁSICAS

Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (2020). *Datos breves sobre los riesgos de los cigarrillos electrónicos para los niños, adolescentes y adultos jóvenes*. Recuperado de [https://www.cdc.gov/tobacco/basic\\_information/e-cigarettes/spanish/los-riesgos-de-los-cigarrillos-electronicos-para-jovenes.html](https://www.cdc.gov/tobacco/basic_information/e-cigarettes/spanish/los-riesgos-de-los-cigarrillos-electronicos-para-jovenes.html)

Comisión Nacional contra las Adicciones (2013) *Prevención de las conductas adictivas a través de la atención del comportamiento infantil para la crianza positiva*. México: Secretaría de Salud.

Comisión Nacional contra las Adicciones (s.f) *Hablemos sobre el alcohol, tabaco y otras drogas. Guía preventiva para padres y maestros*. Recuperado de [http://www.conadic.salud.gob.mx/Guia\\_Preventivas/Hablemos.pdf](http://www.conadic.salud.gob.mx/Guia_Preventivas/Hablemos.pdf)

Cruz, S., León, B. y Angulo, E. (2019). *Lo que hay que saber sobre drogas*. México: Río Arronte.

Diario Oficial de la Federación (2018). *Ley General para el Control del Tabaco*. México: SEGOB.

National Institute on Drug Abuse (2017). *Inhalantes*. Recuperado de <https://www.drugabuse.gov/es/publicaciones/drugfacts/inhalantes>

- National Institute on Drug Abuse (2017). *La cocaína*. Recuperado de <https://www.drugabuse.gov/es/informacion-sobre-drogas/la-cocaina>
- National Institute on Drug Abuse (2019). *La heroína*. Recuperado de <https://www.drugabuse.gov/es/publicaciones/drugfacts/la-heroina>
- National Institute on Drug Abuse (2019). *La metanfetamina*. Recuperado de <https://www.drugabuse.gov/es/publicaciones/drugfacts/la-metanfetamina>
- National Institute on Drug Abuse (2020). *Alcohol*. Recuperado de <https://medlineplus.gov/spanish/alcohol.html>
- National Institute on Drug Abuse (2020). *Cannabinoides sintéticos*. Recuperado de <https://www.drugabuse.gov/es/publicaciones/drugfacts/cannabinoides-sinteticos-k2spice>
- National Institute on Drug Abuse (2020). *El tabaco/La nicotina*. Recuperado de <https://www.drugabuse.gov/es/informacion-sobre-drogas/el-tabacola-nicotina>
- National Institute on Drug Abuse (2020). *La marihuana*. Recuperado de <https://www.drugabuse.gov/es/publicaciones/drugfacts/la-marihuana>
- National Institute on Drug Abuse (2020). *Las catinonas sintéticas (“sales de baño”)*. Recuperado de <https://www.drugabuse.gov/es/informacion-sobre-drogas/las-catinonas-sinteticas-sales-de-bano>
- Oficina de Naciones Unidas contra la Droga y el Delito. *Información básica sobre “Nuevas Sustancias Psicoactivas”*. Recuperado de [https://www.unodc.org/documents/scientific/NPS\\_Factsheet\\_Spanish.pdf](https://www.unodc.org/documents/scientific/NPS_Factsheet_Spanish.pdf)
- Organización Panamericana de la Salud (OPS) y Organización Mundial de Salud (OMS) (2019). *Informe sobre la situación mundial del alcohol y la*

*salud 2018. Resumen.* (OPS/NMH/19-012). Washington, D.C.: Organización Panamericana de la Salud. Recuperado de: [https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/51352/OPSNMH19012\\_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/51352/OPSNMH19012_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Reynales-Shigematsu, L. M., Zavala-Arciniega, L., Paz-Ballesteros, W. C., Gutiérrez-Torres, D. S., García-Buendía, J. C., Rodríguez-Andrade, M. A. & Mendoza-Alvarado, L. (2017b). Encuesta Nacional de Consumo de Drogas, Alcohol y Tabaco 2016-2017: *Reporte de tabaco*. Ciudad de México: INPRFM.

Villatoro, J. A., Resendiz, E., Mujica, A., Bretón, M., Cañas, V., Soto, I., & Mendoza, L. (2017a). Encuesta Nacional de Consumo de Drogas, Alcohol y Tabaco 2016-2017: *Reporte de Drogas*. Instituto Nacional De Psiquiatría, Instituto Nacional De Salud Pública. Secretaría De Salud. México, (1), 48.

Villatoro-Velázquez JA, Fregoso Ito, D., Bustos Gamiño, Oliva Robles, N., M., Mujica Salazar, A., Martín del Campo Sánchez, R., Nanni Alvarado, R. y Medina-Mora ME. (2015). Encuesta Nacional de Consumo de Drogas en Estudiantes 2014: *Reporte de Alcohol*. Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz; Comisión Nacional Contra las Adicciones, Secretaría de Salud. México DF, México: INPRFM.

Villatoro-Velázquez JA, Oliva Robles, N., Fregoso Ito, D., Bustos Gamiño, M., Mujica Salazar, A., Martín del Campo Sánchez, R., Nanni Alvarado, R. y Medina-Mora ME. (2015a) Encuesta Nacional de Consumo de Drogas en Estudiantes 2014: *Reporte de Drogas*. Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuen-

te Muñiz; Comisión Nacional Contra las Adicciones, Secretaría de Salud. México DF, México: INPRFM.

Villatoro-Velázquez, J. A., Reséndiz-Escobar, E., Mujica-Salazar, A., Bretón-Cirett, M., Cañas Martínez, V., Soto-Hernández, I., & Mendoza-Alvarado, L. (2017c). Encuesta Nacional de Consumo de Drogas, Alcohol y Tabaco 2016-2017: *Reporte de Alcohol*. Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz, Instituto Nacional de Salud Pública, Comisión Nacional Contra las Adicciones, Secretaría de Salud. Ciudad de México, México: INPRFM.

World Health Organization (WHO) (2019). *Tabaco*. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/tobacco> [8 julio 2020]

**CAPÍTULO VI**  
**CÓMO PROTEGER A LAS FAMILIAS CONTRA**  
**EL USO DE DROGAS**



*Enras*  
99

# CAPÍTULO 6

## CÓMO PROTEGER A LAS FAMILIAS

### CONTRA EL USO DE DROGAS

**E**n todas las familias en las que hay hijos o hijas se llevan a cabo una serie de roles, tareas y actividades vinculados a la salud, la educación, la promoción de valores y la enseñanza de reglas y normas de convivencia social.

En este sentido, las familias tienen un papel fundamental en el desarrollo de sus integrantes, ya que son la principal fuente promotora de valores, creencias y pautas de comportamiento. Son también las responsables del establecimiento de factores protectores que ayuden a los y las jóvenes a alejarse de situaciones violentas o estresantes que los conduzcan al consumo de tabaco, alcohol u otras drogas.

Numerosos estudios sobre el papel de las familias en el consumo de sustancias han encontrado que aspectos como la calidad de la comunicación y las relaciones afectivas entre madres, padres e hijos tienen una función protectora. Por ello, se sugiere que en el hogar se identifiquen y fortalezcan estos elementos. A continuación se presentan algunas tareas prácticas de apoyo en la crianza, en las distintas etapas de desarrollo.

### **NUESTRA FORTALEZA ANTE LAS ADICCIONES**

Diversas investigaciones han demostrado que existen situaciones que protegen a las personas ante el consumo de drogas. En este capítulo se revisan algunas activida-

des prácticas para desarrollar y fortalecer los factores de protección en la familia.

### *Enseñar valores*

Los valores son criterios, juicios y principios éticos, morales y religiosos aceptados por un grupo social. Varían de acuerdo a la cultura, país, región o localidad en la que se vive. Se caracterizan por su función orientadora, guían los actos socialmente deseables o esperados y, cuando son consensuados, dan lugar a las normas y reglas que rigen a una sociedad.

La familia es el grupo donde una persona aprende a convivir y a relacionarse con los demás. A partir de la interacción cotidiana se establecen reglas, normas y valores que guían su conducta. Además, mediante la imitación y las relaciones con cada uno de los familiares, los infantes aprenden poco a poco a distinguir entre lo correcto y lo incorrecto.

Cómo hacerlo:

**Comunique abiertamente los valores.** Hable de la responsabilidad, el respeto, la honestidad, la cooperación, la solidaridad, etcétera. Señale la forma en que los valores ayudan a conducirse y tomar decisiones acertadas.

Actuar de manera responsable implica que una persona tome o acepte decisiones y, a su vez, asuma el resultado de ellas, incluyendo las de sus actos no intencionados. Señale momentos en que usted o alguien conocido haya actuado con responsabilidad; las historias o cuentos son de gran utilidad.

**Reconozca que las acciones de las madres y padres influyen en los valores de la familia.** Los niños y niñas imitan el comportamiento de los adultos. Por ejemplo, cuando los padres fuman o beben, es más probable que los hijos lo hagan. Evalúe el uso que usted hace del tabaco, alcohol y otras drogas.

Evite mandar a su hijo o hija por su cerveza o cigarrillos. No le invite a probarlos. Explique que fumar, beber o consumir otras sustancias tóxicas es perjudicial para la salud.

**Procure que sus actos coincidan con sus palabras.** Los niños y niñas se dan cuenta cuando un comportamiento de los padres indica que pueden mentir y hacer lo contrario a lo que se manda; por ello es recomendable que las palabras sean congruentes con los actos.

No dé órdenes para que sus hijos o hijas digan que usted no está en casa, cuando alguien llama por teléfono. No los enseñe a mentir.

**Asegúrese de que su hijo o hija comprenda realmente los valores familiares.** Los padres suponen, a veces erróneamente, que los niños y niñas han interiorizado valores, aun cuando nunca se ha hablado de ellos. Verifique que éstos formen parte de la vida sus hijos.

Platique con sus hijos e hijas sobre situaciones cotidianas. Muestre una actitud “curiosa” ante su forma de pensar y pregunte detalles sobre las situaciones que él o ella describe, así podrá evaluar la comprensión que su hijo o hija tiene sobre el respeto, la solidaridad, la cooperación o la responsabilidad.

## *Establecer y aplicar normas ante el uso de tabaco, alcohol y otras drogas*

Las madres y padres tienen la responsabilidad de señalar las normas que la familia ha de seguir. En el caso del uso de tabaco, alcohol y otras drogas, las reglas deben ser claras, concisas y estar encaminadas a proteger la salud física y mental de todos los integrantes del grupo. Si se sospecha o hay consumo de alguna sustancia psicoactiva, es importante que se busque orientación especializada para saber cómo actuar y tratar eficazmente el problema.

Cómo hacerlo:

**Obtenga información clara, veraz y actualizada.** Infórmese sobre los riesgos, daños y consecuencias relacionados con el uso de tabaco, alcohol y otras drogas. Explique y discuta con su familia esta información.

Solicite trípticos, folletos u otro material informativo para discutirlos en casa. Mantenga una actitud abierta, de escucha y libre de juicios, esto facilita el diálogo con los y las adolescentes y haga uso de las redes sociales de instituciones reconocidas como Centros de Integración Juvenil ([www.gob.mx/salud/cij](http://www.gob.mx/salud/cij)).

**Sea claro y específico.** Explique las razones por las que el consumo de cualquier droga es perjudicial para la salud. Considere que el uso de tabaco y alcohol daña el desarrollo físico y mental, e incrementa la probabilidad de tener problemas de abuso y dependencia en la adultez.

Platiqué con sus hijos e hijas sobre los daños del consumo del tabaco. Hábeles de la Ley General para el Control del Tabaco y de la importancia de respetar a los no fumadores.

### **Las adicciones son un problema prevenible y tratable.**

Cuando ya existe una adicción en el grupo familiar es conveniente evitar respuestas de rechazo, reclamo, reproche, estigmatización y segregación, pues estas sólo obstaculizarán el tratamiento. Busque ayuda especializada.

La participación de la familia influye de manera positiva en el tratamiento; además de la persona afectada, la madre, el padre u otras personas involucradas en la educación y crianza de los hijos pueden integrarse en actividades para disminuir o proteger del consumo de drogas.

### ***Fortalecer la autoestima***

El autoconcepto y la autoestima son dos procesos psicológicos que se desarrollan a lo largo de la vida del individuo. El primero se refiere a las creencias sobre uno mismo, a las características y habilidades que hacen diferente a una persona de otra; la autoestima hace referencia a la autovvaloración afectiva.

La familia es crucial para el desarrollo de la autoestima: si las exigencias son reales y los mensajes alentadores, es más probable que los hijos e hijas experimenten confianza y se esfuercen por alcanzar sus metas.

Desarrollar la autoestima en la niñez y la adolescencia no significa aprobar todo lo que el menor de edad hace, sino mostrar cariño y aceptación tanto al elogiar, como al corregir.

Cómo hacerlo:

El autoconcepto y la autoestima no son estáticos, se construyen día con día, a partir de las experiencias con personas afectivamente significativas (mamá, papá, hermanos, amigos, compañeros de escuela, profesores, etcétera). Por ello es necesario reforzarlos en toda oportunidad; por ejemplo, al establecer límites y reglas familiares, al realizar tareas escolares, hablar de actividades, obtener algún logro o experimentar miedo o temor.

### **Tareas**

1. Dígale lo que usted espera de él o ella, en lugar de lo que no quiere. Por ejemplo: “Camina por la banqueteta”, en lugar de “no vayas a brincar en los charcos”.
2. Motive el esfuerzo y dé mensajes de aliento, sin exagerar o halagar de más. Cuando los niños hacen una tarea “bien” para satisfacer a mamá, papá u otra persona importante, se alejan de la motivación interna y se pueden sentir presionados. Cuando un objetivo no se logre en el primer intento, motive a que lo vuelvan a intentar.
3. Asigne tareas y responsabilidades en casa, de acuerdo a la edad y habilidades motrices de su hijo o hija; esto ayudará a que el niño experimente sentimientos de confianza y autonomía. Además fomentará los valores de colaboración, solidaridad y ayuda mutua.
4. Permita que su hijo o hija descubra sus propias habilidades e intereses. A veces resulta tentador desear que hagan aquello que a nosotros nos gustaría; sin embargo, es conveniente dar varias

opciones y esperar a que descubran qué actividad les gusta más.

5. Ayude a que tomen sus propias decisiones. A medida que sus hijos e hijas crecen adquieren mayor autonomía; los niños pequeños pueden comenzar por elegir qué juguete desean, qué película quieren ver o qué prenda quieren usar.
6. Prepare a sus hijos e hijas para acontecimientos futuros como la llegada de un nuevo integrante de la familia, un cambio de escuela o residencia, la pubertad o adolescencia, etcétera. Explicarles en qué consisten los cambios y consecuencias ayuda a disminuir sentimientos de ansiedad, miedo e incertidumbre.
7. Evite asignarles tareas “exclusivas” de mujeres u hombres. Rompa o cuestione esos prejuicios.

### *Hablar y escuchar*

La comunicación familiar no es fácil: factores como la escasez de tiempo y las dobles jornadas laborales pueden convertirse en un obstáculo, por ello utilice cualquier momento del día para fortalecer el diálogo con su pareja e hijos.

Mantener una comunicación de calidad fortalece a la familia contra el consumo de drogas, contribuye a mejorar las relaciones afectivas, estimula sentimientos de seguridad y confianza mutua, y facilita el intercambio de ideas y opiniones.

Cómo hacerlo:

**Aprenda a escuchar.** Alguna vez se ha preguntado si su hijo lo escucha o si lo ha entendido bien. Para aprender a escuchar es importante prestar atención, dejar de hacer otra actividad, evitar interrupciones, colocarse en el lugar del interlocutor y hacer comentarios libres de prejuicios.

Es frecuente que emociones como el enojo o la ira acompañen a las discusiones; tómese su tiempo para sentir y pensar en lo que dice; evite hacer comparaciones, recriminaciones o emplear palabras hirientes o despectivas. Exprese sus emociones y sentimientos cuando conversa con sus hijos e hijas, así usted será un modelo de esta habilidad.

### **Tareas**

1. Esté disponible para conversar, incluso sobre temas delicados como la elección de pareja, el uso de métodos anticonceptivos o las decepciones amorosas. Es importante saber que se puede confiar en los padres en todo momento. Si sus hijos desean conversar cuando usted no puede prestarles atención, fije otro momento para hacerlo y hágalo.
2. Observe durante la conversación. Además de las palabras habladas o escritas, existen otras formas de comunicación, por ejemplo los gestos, el tono de voz y la postura. Mientras platica, ponga atención a la comunicación no verbal, asegúrese de que ésta sea congruente, si no es así, pregunte más detalles a su hijo o hija.
3. Escuche para comprender y no para responder. Es común que mientras escuchamos, preparemos una respuesta. Haga preguntas que ayuden a una comunicación abierta, sin críticas y prejuicios.

4. Comente las respuestas. Hable en primera persona: “me preocupa lo que te pasa...”, “me siento feliz de que lo hayas logrado...”
5. Reconozca los logros de sus hijos con elogios y, cuando sea necesario, señale con firmeza lo que no está permitido.

### *Intercambio afectivo*

Las emociones y sentimientos son reacciones espontáneas que experimentamos ante una situación, persona, lugar o impresión. No hay sentimientos buenos ni malos, todos tienen una finalidad y son importantes.

El intercambio de afectos es fundamental para el desarrollo de todos los integrantes de la familia, principalmente de los más pequeños. Desde los primeros años de vida, aprendemos formas de expresar emociones y sentimientos, a través de la imitación de lo que se ve en casa, como el manejo del enojo y la ira en una discusión, las demostraciones de amor en la pareja, o la tristeza y desilusión ante alguna pérdida.

La expresión de emociones y sentimientos constituye una útil herramienta para relacionarnos afectivamente con las personas y construir una personalidad sana.

Cómo hacerlo:

**Expresa sus sentimientos y emociones.** Utilice palabras, gestos y contacto físico. Los sentimientos son parte de la comunicación, envían señales que no siempre escuchamos o que se mantienen ocultos a causa de la culpa, prejuicios o temores.

Los ritmos de vida actuales demandan con frecuencia el sacrificio del tiempo dedicado a los hijos y la pareja, por ello, es común que se experimenten sentimientos de culpa que se intentan aliviar con regalos u otros objetos. Al incurrir en esta conducta se corre el riesgo de que los niños y niñas relacionen las demostraciones de afecto con los bienes materiales.

### **Tareas**

1. Hable de sus emociones al platicar con sus hijos e hijas.
2. Pregunte a sus hijos e hijas qué sienten al vivir alguna situación específica. Recuerde que todos manejamos las experiencias de manera distinta: el nacimiento de un nuevo hermano, el cambio de casa o la muerte de algún familiar se viven de forma diferente por cada integrante de la familia.
3. Un berrinche es una oportunidad para hablar sobre el manejo y expresión de emociones como el enojo, la ira o la frustración. Pregunte a su interlocutor qué siente, y explique por qué su conducta es inaceptable.
4. Demuestre afecto mediante palabras, abrazos, besos y caricias y, en menor medida, a través de objetos materiales.
5. Reserve un tiempo para jugar con sus hijos e hijas; todo momento es útil, aunque sea breve, para realizar alguna actividad lúdica como cantar o contar un cuento.
6. Identifique la manera de expresar cariño, puede ser verbal o escrita, pero enfatice cuán importante es para usted la persona y su bienestar.

## *Fomentar el apego a la escuela y el desarrollo de hábitos de estudio*

El estudio posibilita el desarrollo de aptitudes intelectuales y el surgimiento de intereses, motivaciones y aspiraciones vocacionales. El bajo rendimiento académico, el ausentismo y los problemas de conducta aumentan la posibilidad de deserción escolar y propician el riesgo del consumo de drogas.

Cómo hacerlo:

**Apoye el desarrollo de hábitos de estudio, la autonomía y la responsabilidad ante las labores escolares.** Permita que sus hijos organicen sus tareas escolares, ayúdelos a planear el tiempo que dedicarán a actividades como la elaboración de tareas, responsabilidades domésticas, juego y aseo personal. Supervise de manera discreta sus labores y comente la importancia de ser responsable.

**Estimule la orientación al logro.** Ayude a identificar cuáles son las áreas, habilidades o intereses que más se le facilitan a su hijo o hija. Las tareas en las que demuestra un mejor desempeño contribuyen al desarrollo de una autoestima favorable. En los días de escuela, especialmente durante los periodos de evaluación, oriéntelo para que obtenga mejores notas escolares y aprenda nuevas destrezas. Durante las vacaciones dele la oportunidad de reforzar prácticas deportivas, recreativas y culturales.

Es importante mencionar que la presión no es un método positivo para motivar a los niños, puede generar ansiedad y problemas emocionales.

**Manifieste interés por eventos culturales.** Muestre, a través del ejemplo, que estas actividades son entretenidas y enriquecedoras. Converse con su familia sobre música, teatro, danza o literatura, esto ayudará a que los más pequeños se interesen en el tema y quieran practicar alguna actividad artística.

### **Tareas**

1. Asistan en familia a museos, exposiciones, espectáculos de danza o sitios arquitectónicos. Al salir, comente qué les gustó más, qué aprendieron y si les gustaría practicarlo.
2. Haga excursiones y visitas de esparcimiento. Ir a parques recreativos o a sitios de interés popular puede fortalecer el interés por la cultura.
3. Destine un presupuesto del gasto familiar a actividades recreativas. Considere que existen lugares de entrada gratuita o de bajo costo.
4. Planee actividades para el tiempo libre o el fin de semana. Revise información sobre eventos, exposiciones y sitios de interés en periódicos, gacetas universitarias, revistas e internet. Este tiempo puede ser compartido por todos los integrantes de la familia, quienes pueden participar democráticamente en la decisión de las actividades que se realizarán.

## **CONSIDEREMOS LA EDAD DE LOS HIJOS E HIJAS**

Con el fin de fomentar habilidades acordes a la edad de los niños, niñas y adolescentes se presentan algunas recomendaciones para protegerlos contra el consumo de drogas:

## *Preescolares*

Destine un momento al día para convivir con los pequeños. Jueguen juntos, lean un libro, elaboren alguna manualidad. Esto ayudará a crear fuertes lazos de confianza y amor.

Identifique las sustancias de la casa que pueden ser tóxicas y perjudiciales, y evite que los niños jueguen o se acerquen a ellas. Dígales que las medicinas pueden ser peligrosas si no se utilizan como se deben, explíqueles que sólo pueden tomarlas por indicaciones de un médico.

Explique por qué las personas necesitan una alimentación nutritiva y balanceada. Incluya comida sana en la dieta diaria, evite productos “chatarra” o con demasiada azúcar. La alimentación balanceada y el ejercicio físico contribuyen a un desarrollo óptimo.

Enseñe a sus hijos el tipo de comportamiento que usted espera de ellos. Establezca normas básicas para que interactúen con otros niños: jugar sin pelear, compartir juguetes, tratar con respeto, etcétera.

Estimule en sus hijos e hijas la capacidad de obedecer instrucciones. Invítelos a cocinar, pues al seguir una receta aprenderán a realizar los pasos necesarios para llegar a una meta. Los juegos didácticos de diferentes formas y colores también pueden ayudar.

Aproveche la oportunidad de utilizar juegos como una forma de ayudar a las y los pequeños a manejar situaciones de frustración y resolver problemas simples. Por ejemplo una torre de cubos que constantemente se cae puede hacer que un niño llore; ante esta situación, haga sugerencias para que la torre no se venga abajo, pero al mismo tiempo pregunte al niño su opinión acerca de la mejor manera de

hacerlo. Convertir un fracaso en un éxito refuerza la confianza de los hijos en sí mismos.

Ayude a tomar decisiones. Sugiera varias opciones entre las que puedan elegir, por ejemplo a la hora de vestirse o al ordenar en un restaurante. Es importante estimular en los niños pequeños mayor autonomía y cuidado de sí mismos.

### *De los 6 a los 8 años*

Explique la necesidad del establecimiento de normas. Una manera de hacerlo es refiriendo las reglas de seguridad para cruzar una calle.

Destaque la importancia de una buena salud resalte lo que la gente hace para mantenerse sana, como cepillarse los dientes después de cada alimento, lavarse las manos con jabón antes de comer y después de ir al baño, alimentarse nutritivamente, hacer ejercicio, dormir y descansar lo suficiente, etcétera. La familia tiene un papel crucial en el establecimiento de hábitos de higiene y alimentación, practíquelos junto con sus hijos.

Analice y comente con sus hijos las estrategias que los anunciantes utilizan para persuadir a las personas a comprar productos como papas fritas, cereales y juguetes con nombres de personajes de caricaturas.

Hable sobre algunas de las enfermedades más comunes y enfatice que para aliviarlas se necesitan medicamentos recetados por un doctor. Muchos niños han sufrido infecciones de garganta, oídos, tos, gripa, hablar sobre ello puede ayudarlos a comprender que sólo cuando están enfermos deben tomar medicamentos.

Practique con sus hijos e hijas distintas formas de decir no. Describa situaciones que puedan hacerlos sentir

incómodos y enséñeles a utilizar frases para responder de manera asertiva en los eventos mencionados: “No puedo salir, ya que no tengo permiso de hacerlo”, “no quiero probar lo que me das, mejor vamos a hacer otra cosa”. Aprender estrategias de autocuidado es básico en esta etapa de desarrollo.

Prepare una lista de personas en las que sus hijos puedan confiar. Anote los números telefónicos de parientes, amigos de la familia, vecinos, profesores. Ilustre la lista con fotografías. Explíqueles el tipo de ayuda que cada persona puede brindarles en situaciones inesperadas, como cuando se les acerca un extraño.

### *De los 9 a los 11 años*

Dedique momentos para conversar con sus hijos. Aproveche cualquier momento del día, por ejemplo la hora de la comida, el camino a la escuela, los minutos previos a dormir, etcétera.

Estimule a su hijo a participar en actividades escolares, recreativas o deportivas que le permitan conocer nuevos amigos y divertirse. Los deportes y los grupos auspiciados por la comunidad constituyen excelentes medios para que convivan con otras personas. Visite estos espacios para observar la seguridad del lugar.

Enséñeles a analizar las formas en las que la publicidad promueve el uso de alcohol y tabaco. Ayude a identificar los mecanismos para persuadir a niños, adolescentes y adultos con mensajes en televisión, películas, letras de canciones o anuncios.

Practique con sus hijos las formas de decir no, cuando alguien les ofrezca tabaco, alcohol u otras drogas. Las

personas comienzan a fumar e ingerir bebidas alcohólicas, cada vez a más temprana edad. El hecho de que estas sustancias estén disponibles en casa y sea normal ver su uso en padres, hermanos mayores u otros familiares, aumenta la posibilidad de consumo.

Comente con sus hijos e hijas el contenido de trípticos, folletos, carteles, anuncios, redes sociales o programas de televisión sobre prevención del consumo de drogas. Pregunte qué entendieron, cuáles son sus dudas e inquietudes. Si requiere mayor información, acuda con su familia a una institución especializada.

Hágase amigo de los padres o madres de las amistades de sus hijos e hijas, esto permitirá unir esfuerzos en la enseñanza de buenos hábitos personales o sociales. Una reunión de vecinos, un evento deportivo o una cita en la escuela, son lugares apropiados para encontrarse con ellos.

### *En la secundaria (12 a 14 años)*

Sea honesto y directo con su hijo cuando le hable de temas sensibles como el consumo de drogas. Enséñeles a reconocer las situaciones que pueden ocasionar problemas, tales como ir a casas donde no haya supervisión de adultos y donde los adolescentes fumen o beban alcohol. Recuerde que es más probable que los amigos ofrezcan drogas, que alguna persona desconocida.

Conozca a los amigos de su hijo y muestre interés en las actividades escolares y extraescolares que realiza su hijo.

Ayúdeles a desarrollar una imagen positiva de sí mismos, asegurándose de que luzcan bien y se sientan sanos. Además, proporcíóneles alimentos balanceados.

Identifique lo que sus hijos consideran importante en este momento de sus vidas. Pueden tener temores acerca de su sexualidad, manifestar ansiedad por la posibilidad de parecer diferentes a sus amistades o por el ingreso a la escuela secundaria. Platique con ellos sobre éstos y otros temas, ayúdelo a tomar decisiones saludables y, a su vez, anímelo a tomar sus propias decisiones; de esta forma se sentirán respaldados.

Revise, negocíe y actualice las normas de la casa y las responsabilidades de sus hijos e hijas con respecto a las labores del hogar, las horas para ver la televisión o videojuegos y el horario de regreso durante los días de clase y los fines de semana. Sea consistente con las reglas.

Hable acerca de la amistad. Explique que los verdaderos amigos nunca les pedirían que hicieran cosas sabiendo que están mal y pueden ser peligrosas. Es importante que aprendan a tomar sus propias decisiones y se responsabilicen de sus consecuencias.

Cuando surjan conflictos, sea claro en cuanto a metas y expectativas (como obtener buenas calificaciones, mantener las cosas limpias y mostrar respeto), pero deje que su hijo le diga cómo se propone alcanzar las metas (como cuándo y dónde va a estudiar o limpiar).

### *La preparatoria (15 a 17 años)*

Converse con sus hijos e hijas sobre el uso de alcohol, tabaco y otras drogas. Es muy posible que tengan amigos que consumen o que conozcan a personas que lo hacen. Invítelos a buscar información confiable acerca de los riesgos y consecuencias.

Aliente la búsqueda de soluciones a problemas o conflictos. Apoye acerca de cómo tomar buenas decisiones.

Cree oportunidades para que usen su propio criterio, y deje claro que cuentan con su consejo y apoyo.

Interésese por su estado anímico; demuéstrole afecto y procuren pasar tiempo juntos haciendo cosas que ambos disfruten.

Demuestre interés en las actividades y pasatiempos escolares y extracurriculares, y anime su participación en deportes, música, teatro y arte. Elogie y celebre sus logros y esfuerzos.

Promueva un uso responsable de Internet y redes sociales, asimismo anime la buena toma de decisiones acerca de lo que publica y la cantidad de tiempo que dedica a esta actividad.

Respete su necesidad de privacidad y de tiempo destinado para sí mismo.

Favorezca hábitos saludables tales como: dormir lo necesario, hacer suficiente ejercicio, y alimentarse de forma saludable y equilibrada.

## **¿QUIERE SABER MÁS...? LECTURAS BÁSICAS**

Sitios con información preventiva dirigida a madres, padres de familia y otras personas responsables de crianza:

### **Centros de Integración Juvenil, A. C.**

[www.gob.mx/salud/cij/](http://www.gob.mx/salud/cij/)

<http://www.cij.gob.mx/redatencion/redatencion-mapa1.html>

<http://www.cij.gob.mx/Publicaciones/PublicacionesCIJ.html>

<http://www.cij.gob.mx/cijcontigo/>

<http://www.cij.gob.mx/autodiagnostico/>

### **National Institute on Drug Abuse (NIDA) (En español)**

[www.drugabuse.gov/es/en-espanol](http://www.drugabuse.gov/es/en-espanol)

<https://www.drugabuse.gov/es/publicaciones>

<https://www.drugabuse.gov/es/informacion-sobre-drogas>

<https://www.drugabuse.gov/es/temas-relacionados>

### **National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism (NIAA) (En español)**

[www.niaaa.nih.gov/](http://www.niaaa.nih.gov/)

<https://www.niaaa.nih.gov/publications/publicaciones-en-espa%C3%B1ol>

<https://www.niaaa.nih.gov/publications/brochures-and-fact-sheets/tips-cutting-down-drinking-spanish>

### **Servicio Nacional para la Prevención y Rehabilitación del Consumo de Drogas y Alcohol (SENDA)**

[www.senda.gob.cl/](http://www.senda.gob.cl/)

<https://www.senda.gob.cl/prevencion/que-es/>

<https://www.senda.gob.cl/tratamiento/que-es/>

<https://www.senda.gob.cl/informacion-sobre-drogas/conoce-mas-sobre-las-drogas/marihuana/>

### **Plan Nacional Sobre Drogas (PNSD)**

<https://pnsd.sanidad.gob.es/>

<https://pnsd.sanidad.gob.es/ciudadanos/introduccion/home.htm>

<https://pnsd.sanidad.gob.es/profesionales/introduccion/home.htm>

<https://pnsd.sanidad.gob.es/noticiasEventos/noticias/home.htm>

## CONCLUSIONES

Las familias son el grupo donde los seres humanos permanecen desde el nacimiento hasta el fin de su vida. Las etapas por las que va pasando una persona representan cambios que exigen adaptación de sí mismo y de quienes lo rodean. El respeto a la diversidad, la afectividad y la comunicación son elementos necesarios para que, dentro de un ambiente de seguridad, confianza y armonía, el crecimiento y la maduración sean satisfactorios.

La formación de personas íntegras exige fomentar desde la infancia actitudes igualitarias en la convivencia de niños y niñas y abrir espacios de participación infantil en los cuales se escuchen y consideren sus ideas, inquietudes y temores.

Un reto para las familias actuales es construir espacios de igualdad, respeto y afecto para evitar que en lugares como la escuela o la casa se presenten factores de riesgo –como la violencia– asociados al uso de drogas.

Las madres, padres y otros responsables de crianza son, por su cercanía, quienes en primer lugar pueden detectar el uso y abuso de sustancias; de ahí la importancia de conocer los efectos que producen éstas en el organismo.

Si se sospecha que algún integrante de la familia usa drogas, es importante asegurarse de ello y solicitar ayuda profesional. Es indispensable mantener la calma y, de manera abierta y honesta, comentar el hecho con la familia, para que juntos busquen la orientación necesaria.

Los factores de riesgo para el consumo de drogas son variados e implican algunas formas de relación entre madres, padres e hijos e hijas. En familias donde uno o ambos progenitores usan sustancias, existe violencia u otros pro-

blemas familiares y escolares que aumentan los riesgos para que los menores de edad inicien con algún consumo.

Si en las familias se detectan situaciones como las antes mencionadas (factores de riesgo), es necesario llevar a cabo acciones para disminuirlas o desaparecerlas. Centros de Integración Juvenil es una institución con más de 50 años de experiencia, especializada en materia de adicciones, cuenta con un programa de prevención y tratamiento con diferentes estrategias que permiten informar, orientar, capacitar y atender dicha problemática.

Diversas investigaciones han demostrado que las familias en las que se brinda amor, se enseñan valores, se promueven normas y límites, se establece una comunicación adecuada y se fortalece el apego a la escuela, cuentan con mejores recursos de afrontamiento ante el uso de drogas. La incorporación de factores de protección a la vida diaria es un objetivo que requiere del acercamiento y el trabajo constante de padres e hijos: el reconocimiento de dudas, temores y habilidades, la obtención de información y la comunicación constante son elementos indispensables en la prevención.

Aunque las familias son la base para generar acciones preventivas, también se requiere de la colaboración de otras personas en esta tarea; los esfuerzos conjuntos del Estado y la sociedad contribuyen a contrarrestar la oferta y demanda de drogas.

En México, el consumo de drogas es una realidad que impacta primordialmente a adolescentes y jóvenes. Conocer las características del empleo de sustancias permite identificar cómo se presenta en nuestras comunidades y familias, y facilita la planeación de intervenciones acordes

a la edad, género, contexto y patrones de consumo de los afectados.

Los padres y madres de familia deben saber que no están solos, pues existen instituciones como Centros de Integración Juvenil que se encuentran comprometidas con el bienestar y el desarrollo integral y saludable de los jóvenes y sus familias.

## ANEXO 1

### CÍRCULOS DE LECTURA

#### MADRES, PADRES DE FAMILIA Y OTROS RESPONSABLES DE CRIANZA

**E**ste apartado incluye recomendaciones generales para las personas facilitadoras de la estrategia “Círculos de Lectura”, instrumentada en el marco de la prevención universal, con el objetivo de desarrollar y reforzar competencias que permitan poner en práctica actividades específicas para el manejo de estrés e incorporarlas en la convivencia cotidiana, principalmente en las familias.

#### *Objetivos*

General: Proporcionar herramientas teórico-prácticas que apoyen a padres, madres de familia y otras personas responsables de crianza en la prevención del consumo de drogas, a través de factores protectores.

Específicos:

- Sensibilizar a las personas en torno a la importancia de su función y participación activa en la prevención del consumo de drogas.
- Brindar herramientas para la puesta en práctica de habilidades específicas: comunicación asertiva, toma de decisiones, relaciones interpersonales adecuadas, manejo del estrés, etcétera.

- Promover en los y las participantes su papel como modelos para el desarrollo de habilidades sociales en el hogar y lugares de convivencia.

### *Recomendaciones generales para la persona que facilita el círculo de lectura*

- Se instrumenta en tres reuniones de 90 minutos de duración cada una.
- Es recomendable formar grupos de 10 a 12 personas.
- Cada integrante del grupo debe tener un libro, que devolverá a quien facilita la reunión. Se informa a los y las participantes que el texto será suyo al asistir a las tres reuniones.
- La técnica básica es la lectura en voz alta de algunos capítulos (Ver Cuadro 1) del libro.
- Evitar discusiones y preguntas no relacionadas con la lectura, para evitar confrontaciones.

### *Procedimiento para el dispositivo grupal*

- Las y los participantes se sientan en círculo.
- A cada integrante le toca leer en voz alta el texto que le indique el facilitador, los demás lo harán en silencio.
- No se debe interrumpir la lectura.
- Es necesario asistir puntualmente.
- Respetar las intervenciones.
- Durante el intercambio de comentarios, deben centrarse sólo en aquéllos relacionados con la lectura.
- Hacer un cierre del trabajo grupal al final de cada reunión.

Si se agota el tiempo antes de que haya concluido la lectura planeada, el grupo debe considerar alguna de las siguientes posibilidades:

- a) Continuar la sesión hasta que se traten todos los temas programados, independientemente del tiempo extra que esto implique.
- b) Transcurridos los 90 minutos de la reunión, la persona que facilita el círculo de lectura solicita que los puntos pendientes se revisen en casa.

### *Primera sesión*

1. Explicar al grupo la finalidad de los círculos de lectura.
2. Se da lectura al capítulo 1: “Las familias en el siglo XXI”. Al término de cada uno de los cinco apartados: “Conformación y funciones”, “Promotoras de estilos de vida saludable”, “Constructoras de valores”, “Expresión de afectos y emociones”, “Promotoras de participación infantil”; la persona responsable de coordinar el círculo de lectura abre un espacio para comentarios. Es importante que todas y todas participen en el momento que les corresponda.
3. Como cierre de la sesión, se enlistan de manera general las actividades que se pueden llevar a cabo en las familias para prevenir el consumo de drogas; se debe aclarar que se revisarán a detalle en las próximas reuniones.
4. Mencionar la fecha de la siguiente sesión y agradecer la participación grupal.

<b>Cuadro No.1</b>	
<b>Sesión</b>	<b>Contenido temático</b>
<b>1</b>	Capítulo 1. Las familias del siglo XXI
<b>2</b>	Capítulo 4. Lo que madres, padres de familia o responsables de la crianza deben saber: factores de riesgo
<b>3</b>	Capítulo 6. Cómo proteger a las familias contra el uso de drogas

### *Segunda sesión*

1. Hacer un recuento breve del tema de la sesión anterior.
2. Dar lectura al capítulo 4: “Lo que madres, padres de familia o responsables de crianza deben saber: factores de riesgo”. Al término de cada uno de los apartados: “Factores de riesgo familiares”, “Factores de riesgo del grupo de pares”, “Supervisión y monitoreo de niños, niñas y jóvenes con respecto a las nuevas Tecnologías de la Información y Comunicación”; la persona responsable abre un espacio para comentarios. Es necesario motivar la participación equitativa.
3. Para cerrar la sesión, se enlistan las actividades que pueden llevarse a cabo en las familias en diversos espacios de convivencia. Se deja de tarea realizar por lo menos dos actividades acordes a los temas de la sesión.
4. Mencionar la fecha de la última reunión y agradecer la participación.

### *Tercera sesión*

1. Hacer un breve recuento del tema de la sesión previa.
2. Dar lectura al capítulo 6: “Cómo proteger a las familias contra el uso de drogas”. Al término de cada uno de los apartados: “Nuestra fortaleza ante las adicciones” y “Actuemos de acuerdo con la edad de los hijos e hijas”, la persona responsable del círculo de lectura debe considerar la etapa de vida en la que se encuentran la mayoría de hijos e hijas de los participantes. Es importante promover la participación de todas y todos los asistentes.
3. Para realizar el cierre de la sesión, se enlistan las actividades que se pueden llevar a cabo en las familias.
4. Invitar al grupo a la lectura compartida del libro con otras personas y poner en práctica las alternativas de protección revisadas en las tres sesiones de trabajo.
5. Agradecer la participación y entregar el libro a cada persona.
6. Dejar datos de contacto de CIJ.

## ANEXO 2

### TEMAS QUE DEBO LEER CON BASE EN LA EDAD DE HIJOS E HIJAS Y QUÉ HACER PARA PREVENIR EL USO DE DROGAS

#### *Presentación*

La palabra “familia” se asocia tradicionalmente al grupo integrado por mamá, papá, hijos e hijas; sin embargo, en la actualidad se observan modalidades y conformaciones diversas. De acuerdo a lo recomendado por la literatura y los especialistas en el tema, es conveniente usar el plural del término, así al hablar de “las familias” se hace referencia a la enorme diversidad de arreglos y sistemas familiares.

Es importante aclarar que este ajuste en el concepto no implica que “la familia tradicional” no exista, sino que es necesario identificar otros tipos de familias surgidas como respuesta adaptativa y creativa frente a las transformaciones económicas, sociales, culturales y demográficas que imperan en el siglo XXI, cambios que las hacen más complejas y multidimensionales.

La presente guía de lectura está dirigida a las personas responsables del cuidado, crianza y educación de niños, niñas y adolescentes; su finalidad es remitir a lecturas correspondientes a la edad de los hijos e hijas, mostrar qué se debe hacer para prevenir el uso de tabaco, alcohol y otras drogas (sobre todo en la familia), y proporcionar información complementaria de utilidad.

**Instrucciones:** Identificar el tema de interés, ubicar el capítulo en el índice del libro y buscar la sección correspondiente (páginas).

<b>Tema/capítulo</b>	<b>Sección</b>	<b>Páginas</b>
1.Las familias en el siglo XXI	Promotoras de estilos de vida saludable.	11
	Constructora de valores.	13
	Expresión de afectos y emociones.	16
	Promotoras de participación infantil.	18
<b>Tema</b>	<b>Sección</b>	
2. Desarrollo humano	Del nacimiento a los 5 años de edad.	23
	Prevención del consumo de drogas desde edades tempranas.	35
	¡Nuevas responsabilidades! (6 a 8 años).	38
	Prevención del consumo de drogas por edad.	44
	Mi cuerpo está cambiando...” soy un rebelde y qué” (11 a 15 años).	46
	¿Quién soy? (16 a 18 años).	50
	Plan de vida (19 a 24 años).	54

Capítulo	Sección	Páginas
4. Lo que madres, padres de familia o responsables de la crianza deben saber: factores de riesgo	Factores de riesgo familiares.	80
	<i>Recomendaciones para proteger a hijos e hijas.</i>	82
	Factores de riesgo del grupo de pares	84
	<i>¿Qué hacer ante estas situaciones?.</i>	86
	Supervisión y monitoreo de niños, niñas y jóvenes con respecto a las nuevas Tecnologías de Información y Comunicación.	87
Capítulo	Sección	Páginas
5. Información básica sobre alcohol, tabaco y otras drogas: efectos y señales de alerta	Drogas legales	97
	<i>Efectos inmediatos, consecuencias del consumo, otros riesgos y señales de alerta.</i>	99
	Drogas ilegales	107
	Señales de alerta ante el consumo de drogas.	120

Capítulo	Sección	Páginas
6. Cómo proteger a las familias contra el uso de drogas	Nuestra fortaleza ante las adicciones	131
	<i>Enseñar valores.</i>	132
	<i>Establecer y aplicar normas ante el uso de tabaco, alcohol y otras drogas.</i>	134
	<i>Fortalecer la autoestima.</i>	135
	<i>Hablar y escuchar.</i>	137
	<i>Intercambio afectivo.</i>	139
	<i>Fomentar el apego a la escuela y el desarrollo de hábitos de estudio.</i>	141
	Consideremos la edad de los hijos e hijas.	142
	<i>Preescolares.</i>	143
	<i>De los 6 a los 8 años.</i>	144
	<i>De los 9 a los 11 años.</i>	145
	<i>En la secundaria (12 a 14 años).</i>	146
	<i>La preparatoria (15 a 17 años).</i>	147

<b>FECHAS DE EDICIONES Y REIMPRESIONES DE LA OBRA</b>		
<b>1ª edición</b>	4,000 ejemplares	Noviembre de 1999
1ª reimpresión	3,000 ejemplares	Diciembre de 1999
2ª reimpresión	1,000 ejemplares	Mayo de 2000
3ª reimpresión	500 ejemplares	Junio de 2000
4ª reimpresión	3,500 ejemplares	Agosto de 2000
5ª reimpresión	1,000 ejemplares	Diciembre de 2000
6ª reimpresión	2,400 ejemplares	Diciembre de 2001
<b>2ª edición</b>	1,200 ejemplares	Diciembre de 2002
1ª reimpresión	2,160 ejemplares	Noviembre de 2003
2ª reimpresión	2,000 ejemplares	Octubre de 2006
3ª reimpresión	1,000 ejemplares	Septiembre de 2008
<b>3ª edición</b>	500 ejemplares	Septiembre de 2011
<b>4ª edición</b>	5,000 ejemplares	Septiembre de 2012
1ª reimpresión	10,000 ejemplares	Noviembre de 2013
2ª reimpresión	1,000 ejemplares	Junio de 2014
3ª reimpresión	10,000 ejemplares	Octubre de 2014
<b>5ª edición</b>	Digital	Julio de 2020

## FECHAS DE COEDICIÓN DE LA OBRA

1ª coedición	Gobierno del Estado de Jalisco	1,000 ejemplares	Noviembre de 1999
2ª coedición	Gobierno del Estado de Tamaulipas	10,000 ejemplares	Diciembre de 1999
3ª coedición	Malta Cleyton	1,000 ejemplares	Enero de 2000
4ª coedición	Municipio de Celaya, Gto.	500 ejemplares	Enero de 2000
5ª coedición	Gobierno del Estado de Jalisco	5,000 ejemplares	Febrero de 2000
6ª coedición	Gobierno del Estado de Jalisco	1,000 ejemplares	Febrero de 2000
7ª coedición	Patronato del CIJ Texcoco	500 ejemplares	Febrero de 2000
8ª coedición	CMIC, Delegación Distrito Federal	1,000 ejemplares	Marzo de 2000
9ª coedición	Consejo de Seguridad Pública del Estado de Chiapas	500 ejemplares	Marzo de 2000
10ª coedición	Presidencia Municipal de Cd. Lerdo, Durango	500 ejemplares	Marzo de 2000
11ª coedición	Patronato del CIJ Mazatlán	500 ejemplares	Marzo de 2000
12ª coedición	DIF Naucalpan	1,000 ejemplares	Marzo de 2000
13ª coedición	Patronato del CIJ Guasave	1,000 ejemplares	Marzo de 2000
14ª coedición	Gobierno del Estado de Sonora	5,000 ejemplares	Abril de 2000
15ª coedición	Procuraduría Federal de la Defensa del Trabajo	600 ejemplares	Mayo de 2000
16ª coedición	Coca-Cola Femsa, S.A. de C.V.	1,000 ejemplares	Mayo de 2000

## Cómo proteger a tus hijos contra las drogas

17ª coedición	Patronato del CIJ Sinaloa Norte y Centro	500 ejemplares	Mayo de 2000
18ª coedición	Patronato del CIJ Cuernavaca	3,000 ejemplares	Junio de 2000
19ª coedición	CMIC, Delegación Guanajuato	1,000 ejemplares	Julio de 2000
20ª coedición	Xerox Mexicana, S.A. de C.V.	500 ejemplares	Agosto de 2000
21ª coedición	Secretaría de Comunicaciones y Transportes	4,000 ejemplares	Agosto de 2000
22ª coedición	Comité Municipal contra las Adicciones de León Gto.	3,000 ejemplares	Septiembre de 2000
23ª coedición	PEMEX Gas y Petroquímica Básica	12,000 ejemplares	Octubre de 2000
24ª coedición	Gobierno del Estado de Puebla	10,000 ejemplares	Octubre de 2000
25ª coedición	DIF del Estado de Coahuila	1,800 ejemplares	Octubre de 2000
26ª coedición	CONALEP representación Sur	1,000 ejemplares	Octubre de 2000
27ª coedición	Gobierno del Estado de Jalisco	5,000 ejemplares	Octubre de 2000
28ª coedición	Gobierno del Estado de Nuevo León	5,000 ejemplares	Noviembre de 2000
29ª coedición	Universidad Autónoma del Estado de México	500 ejemplares	Diciembre de 2000
30ª coedición	Telmex	500 ejemplares	Diciembre de 2000
31ª coedición	Asociación de Industriales, Transpor- tistas y Comerciantes de San Juan Ixhuatepec, A.C. y Transportes Auto Tanques Ochoa, S.A de C.V.	500, ejemplares	Diciembre de 2000

## Cómo proteger a tus hijos contra las drogas

32ª coedición	Gobierno del Estado de Tamaulipas	10,000 ejemplares	Diciembre de 2000
33ª coedición	Gobierno del Estado de Tamaulipas	10,000 ejemplares	Abril de 2001
34ª coedición	Ayuntamiento y DIF Torreón	2,000 ejemplares	Abril de 2001
35ª coedición	La Marina	1,000 ejemplares	Mayo de 2001
36ª coedición	Voluntariado Peñoles	500 ejemplares	Mayo de 2001
37ª coedición	Instituto Andersen	1,000 ejemplares	Junio de 2001
38ª coedición	DIF y Voluntariado Coahuila; Patronato del CIJ Saltillo; Universidad Autónoma de Coahuila	2,000 ejemplares	Septiembre de 2001
39ª coedición	CONALEP, Dirección de Servicios Educativos	6,500 ejemplares	Septiembre de 2001
40ª coedición	Transporte de Personal, Productora de Papel y Cartón y Patronato del CIJ Celaya	500 ejemplares	Octubre de 2001
41ª coedición	DIF del Estado de México	3,000 ejemplares	Octubre de 2001
42ª coedición	Club de Leones de la Ciudad de México, A.C.	500 ejemplares	Diciembre de 2001
43ª coedición	CONALEP, Dirección de Servicios Educativos	5,000 ejemplares	Diciembre de 2001
44ª coedición	Gobierno del Estado de Tamaulipas	30,000 ejemplares	Diciembre de 2001
45ª coedición	Patronato del CIJ Ciudad Juarez y ADC Telecommunications	2,000 ejemplares	Febrero de 2002
46ª coedición	Patronato del CIJ Zamora	500 ejemplares	Febrero de 2002

## Cómo proteger a tus hijos contra las drogas

47ª coedición	PNUFID	550 ejemplares	Febrero de 2002
48ª coedición	Colegio de Bachilleres del Estado de Sinaloa (COBAES)	1,000 ejemplares	Febrero de 2002
49ª coedición	Gobierno del Estado de Nuevo León	4,000 ejemplares	Marzo de 2002
50ª coedición	Patronato del CIJ Tepic	500 ejemplares	Abril de 2002
51ª coedición	DIF del Estado de Nayarit	1,000 ejemplares	Abril de 2002
52ª coedición	Instituciones Lasallistas	11,000 ejemplares	Mayo de 2002
53ª coedición	Presidencia Municipal de Gómez Palacio, Dgo.	1,000 ejemplares	Junio de 2002
54ª coedición	Ayuntamiento de Ciudad Lerdo, Dgo.	500 ejemplares	Junio de 2002
55ª coedición	Fundación Vamos México	1'500,000 ejemplares	Junio de 2002
56ª coedición	Ayuntamiento de Marquelia y DIF de Guerrero	500 ejemplares	Septiembre de 2002
57ª coedición	SUTEyM y Club Rotario Naucalpan	1,000 ejemplares	Octubre de 2002
58ª coedición	Gobierno del Estado de Jalisco y Consejo Estatal contra las Adicciones en Jalisco	30,000 ejemplares	Octubre de 2002
59ª coedición	Universidad Autónoma de Coahuila	1,000 ejemplares	Noviembre de 2002
60ª coedición	Instituto Satélite y los Cuartos Centro Ecológico	1,500 ejemplares	Noviembre de 2002
61ª coedición	Sra. Carmen Peralta	1,000 ejemplares	Noviembre de 2002

62ª coedición	DIF y H. Ayuntamiento de Huixquilucan y Club Rotario La Herradura	1,000 ejemplares	Febrero de 2003
63ª coedición	Dirección General de Educación Tecnológica e Industrial (DGETI)	50,000 ejemplares	Febrero de 2003
64ª coedición	Delegación Coyoacán	2,000 ejemplares	Marzo de 2003
65ª coedición	Universidad Autónoma del Noreste	800 ejemplares	Junio de 2003
66ª coedición	Fundación Gonzalo Río Arronte, I.A.P.	620,000 ejemplares	Julio de 2003
67ª coedición	Gobierno del Estado de Guanajuato a través de la Secretaría de Educación de Guanajuato	70,000 ejemplares	Julio de 2003
68ª coedición	Subdirección de Servicios Médicos de la Dirección Corporativa de Administración de PEMEX	500 ejemplares	Enero de 2004
69ª coedición	Club de Leones de la Ciudad de México, A.C.	500 ejemplares	Febrero de 2004
70ª coedición	Fideicomiso No. 1350 del Gobierno del Estado de Querétaro	1,500 ejemplares	Febrero de 2004
71ª coedición	Ayuntamiento de Tlalnepantla de Baz	1,000 ejemplares	Marzo de 2004
72ª coedición	Colegio de Bachilleres de Chiapas	350 ejemplares	Junio de 2004
73ª coedición	Industrias Peñoles	1,000 ejemplares	Julio de 2004
74ª coedición	PEMEX-Refinación y Subdirección de Servicios Médicos	4,500 ejemplares	Julio de 2004
75ª coedición	Cámara de Diputados del Estado de México	1,000 ejemplares	Agosto de 2004

## Cómo proteger a tus hijos contra las drogas

76ª coedición	Cristal Joyas y Club Rotario las Torres Satélite	500 ejemplares	Octubre de 2004
77ª coedición	SEDESOL, H. Ayuntamiento de Toluca y DIF Toluca	1,000 ejemplares	Octubre de 2004
78ª coedición	SEDESOL y el Consejo de Desarrollo Social de Nuevo León	2,000 ejemplares	Octubre de 2004
79ª coedición	Gobierno del Estado de Jalisco	5,000 ejemplares	Octubre de 2004
80ª coedición	Sistema Municipal DIF Toluca	1,000 ejemplares	Diciembre de 2004
81ª coedición	Instituto de Desarrollo Humano de Chiapas	2,000 ejemplares	Mayo de 2005
82ª coedición	Universidad Tecnológica de Nezahualcóyotl	500 ejemplares	Mayo de 2005
83ª coedición	Sindicato Nacional de Trabajadores del Seguro Social en Durango	1,000 ejemplares	Mayo de 2005
84ª coedición	Instituto Politécnico Nacional	3,000 ejemplares	Octubre de 2005
85ª coedición	Planta Coclisa Visteon en Ciudad Juárez	500 ejemplares	Noviembre de 2005
86ª coedición	Fundación Aviomar, A.C.	680 ejemplares	Noviembre de 2005
87ª coedición	Subdirección de Servicios Médicos de Petróleos Mexicanos	3,000 ejemplares	Noviembre de 2005
88ª coedición	LV Legislatura del Estado de México	925 ejemplares	Diciembre de 2005
89ª coedición	Gobierno del Estado de Jalisco	3,000 ejemplares	Marzo de 2006
90ª coedición	Henkel Mexicana, S.A. de C.V.	1,500 ejemplares	Abril de 2006

91ª coedición	Secretaría y Consejo Estatal de Seguridad Pública del Estado de Durango	1,000 ejemplares	Mayo de 2006
92ª coedición	Presidencia Municipal de Ahome, Sinaloa y la Asociación de Agricultores del Río Fuerte Sur, A. C.	1,000 ejemplares	Julio de 2006
93ª coedición	Gobierno del Estado, Consejo de Seguridad Pública del Estado y Participación Ciudadana	1,000 ejemplares	Septiembre de 2006
94ª coedición	Industrias Peñoles	1,000 ejemplares	Octubre de 2006
95ª coedición	Secretaría de Seguridad Pública y Transito Municipal	1,000 ejemplares	Diciembre de 2006
96ª coedición	Rotary Clubs San-Lee Sunrise, Sanford, Jonesboro y Club Rotario Las Torres Satélite	685 ejemplares	Febrero de 2007
97ª coedición	H. Congreso del Estado de Quintana Roo XI Legislatura	2,000 ejemplares	Marzo de 2007
98ª coedición	Delegación Iztapalapa	1,000 ejemplares	Marzo de 2007
99ª coedición	Delegación Iztapalapa/ Sociedad Cooperativa de Trabajadores de Pascual	1,000 ejemplares	Mayo de 2007
100ª coedición	Delegación Iztapalapa/ Novartis	3,000 ejemplares	Junio de 2007
101ª coedición	Delegación Iztapalapa/ Secretaría de Educación Pública	100,000 ejemplares	Junio de 2007

## Cómo proteger a tus hijos contra las drogas

102ª coedición	Cámara Nacional de Comercio y H. Ayuntamiento de Ahome	1,000 ejemplares	Julio de 2007
103ª coedición	Gobierno del Estado de Jalisco y Consejo Estatal Contra las Adicciones en Jalisco	5,000 ejemplares	Agosto de 2007
104ª coedición	Gobierno del Estado de Querétaro	1,000 ejemplares	Agosto de 2007
105ª coedición	Secretaría de la Juventud	500 ejemplares	Agosto de 2007
106ª coedición	Gobiernos Estatal y Municipal de Durango, SEDESOL y Habitat	500 ejemplares	Agosto de 2007
107ª coedición	SEDESOL, Gobierno del Estado, Municipio de Mineral de la Reforma y Rescate de espacios Públicos	530 ejemplares	Agosto de 2007
108ª coedición	Ayuntamiento de Tlaquepaque, Gobierno del Estado de Jalisco y SEDESOL	5,000 ejemplares	Septiembre de 2007
109ª coedición	Ayuntamiento de El Salto, Gobierno del Estado de Jalisco y SEDESOL	5,000 ejemplares	Septiembre de 2007
110ª coedición	Ayuntamiento de Tonalá, Gobierno del Estado de Jalisco y SEDESOL	5,000 ejemplares	Septiembre de 2007
111ª coedición	Ayuntamiento de Guadalajara, Gobierno del Estado de Jalisco y SEDESOL	5,000 ejemplares	Septiembre de 2007
112ª coedición	Ayuntamiento de Tlajomulco, Gobierno del Estado de Jalisco y SEDESOL	5,000 ejemplares	Septiembre de 2007

113ª coedición	Ayuntamiento de Zapopan, Gobierno del Estado de Jalisco y SEDESOL	5,000 ejemplares	Septiembre de 2007
114ª coedición	CONADIC	10,000 ejemplares	Septiembre de 2007
115ª coedición	Gobierno del Estado de Querétaro	1,000 ejemplares	Noviembre, de 2007
116ª coedición	Gobierno del Estado de México	6,500 ejemplares	Noviembre de 2007
117ª coedición	Industrias Peñoles	1,000 ejemplares	Enero de 2007
118ª coedición	Gobierno del Estado, SEDESOL, Rescate de Espacios Públicos y Municipio de Pachuca	100 ejemplares	Febrero de 2008
119ª coedición	Gobierno del Estado de Oaxaca	10,000 ejemplares	Febrero de 2008
120ª coedición	Club Rotario Las Torres Satélite	312 ejemplares	Febrero de 2008
121ª coedición	Patronato del CIJ Cuernavaca e Instituto Politécnico Nacional	3,000 ejemplares	Febrero de 2008
122ª coedición	Secretaría de Educación del Estado de Nuevo León	10,000 ejemplares	Febrero de 2008
123ª coedición	LVI Legislatura Estado de México y G10 Por ti México A.C	1,000 ejemplares	Abril de 2008
124ª coedición	Gobierno del Estado de México	2,600 ejemplares	Abril de 2008
125ª coedición	Club de Leones de la Ciudad de México, A.C.	500 ejemplares	Mayo de 2008
126ª coedición	Gobierno e Instituto de Psiquiatría del Estado de Baja California, FORMA y XIX Ayuntamiento de Tijuana-DIMCA	300 ejemplares	Mayo de 2008

## Cómo proteger a tus hijos contra las drogas

127ª coedición	Club Rotario de Atizapan de Zaragoza	270 ejemplares	Mayo de 2008
128ª coedición	Secretaría de Seguridad Pública	1,500 ejemplares	Mayo de 2008
129ª coedición	Johnson Matthey de México, S.A. de C.V.	300 ejemplares	Junio de 2008
130ª coedición	Club Rotario Aragón	166 ejemplares	Junio de 2008
131ª coedición	LVI Legislatura del Estado de México	11,000 ejemplares	Junio de 2008
132ª coedición	Solutia	250 ejemplares	Agosto de 2008
133ª coedición	Ayuntamiento de Guadalajara	500 ejemplares	Agosto de 2008
134ª coedición	Ayuntamiento de Tlaquepaque	700 ejemplares	Agosto de 2008
135ª coedición	Ayuntamiento de Zapopan	4,373 ejemplares	Agosto de 2008
136ª coedición	Secretaría de Educación Pública	17,000 ejemplares	Septiembre de 2008
137ª coedición	Ayuntamiento de Tijuana	350 ejemplares	Septiembre de 2008
138ª coedición	Secretaría y Dirección General de los Servicios Estatales de Salud de Quintana Roo	1,000 ejemplares	Octubre de 2008
139ª coedición	Ayuntamiento de Ahome, Dirección de Seguridad Pública Municipal, Sedesol y Dirección de Desarrollo Social	1,000 ejemplares	Octubre de 2008
140ª coedición	Gobierno del Estado de San Luis Potosí y Pueblos Indígenas	1,500 ejemplares	Noviembre de 2008
141ª coedición	DIF Municipal del Estado de Durango	500 ejemplares	Noviembre de 2008

142ª coedición	Secretaría de Salud del Estado de Hidalgo	620 ejemplares	Diciembre de 2008
143ª coedición	H. Ayuntamiento de Lagos de Moreno Jalisco	450 ejemplares	Diciembre de 2008
144ª coedición	Dirección de Salud del H. Ayuntamiento de Morelia	1,000 ejemplares	Diciembre de 2008
145ª coedición	DIF Naucalpan y Grupo Bimbo	695 ejemplares	Marzo de 2009
146ª coedición	Colegio de Bachilleres del Estado de Sinaloa	6,000 ejemplares	Marzo de 2009
147ª coedición	Ayuntamiento de Cd. Hidalgo, Mich.	1,000 ejemplares	Marzo de 2009
148ª coedición	LVI Legislatura del Estado de México	11,000 ejemplares	Junio de 2009
149ª coedición	Escuela Preparatoria Regional de Apaxco	11,000 ejemplares	Junio de 2009
150ª coedición	Consejo de Desarrollo Social de Nuevo León, y Programa Espacios Públicos	5,000 ejemplares	Septiembre de 2009
151ª coedición	Caja Popular Mexicana, León, Guanajuato	450 ejemplares	Octubre de 2009
152ª coedición	Ixmiquilpan, Hidalgo, Pachuca	140 ejemplares	Octubre de 2009
153ª coedición	Colegio de Estudios Científicos y Tecnológicos del Estado de México	1,000 ejemplares	Noviembre de 2009
154ª coedición	FEMSA	100 ejemplares	Diciembre de 2009
155ª coedición	Secretaría de Educación Pública de Querétaro	500 ejemplares	Diciembre de 2009
156ª coedición	Consejo Estatal Contra las Adicciones, Querétaro	500 ejemplares	Febrero de 2010

## Cómo proteger a tus hijos contra las drogas

157ª coedición	Secretaría de Salud y CECAJ, Jalisco	5,000 ejemplares	Febrero de 2010
158ª coedición	La Voz de Michoacán	1,000 ejemplares	Abril de 2010
159ª coedición	Colegio Indoamericano, Tlalnepantla, Estado de México	1,500 ejemplares	Junio de 2010
160ª coedición	SEDESOL, Gobierno Federal, Coahuila	4,000 ejemplares	Julio de 2010
161ª coedición	Alejandro Landero, Diputado local de Estado de México, LVII Legislatura	500 ejemplares	Septiembre de 2010
162ª coedición	Ayuntamiento de Guadalajara	3,000 ejemplares	Noviembre de 2010
163ª coedición	H. Ayuntamiento de Celaya	2,500 ejemplares	Diciembre de 2010
164ª coedición	H. Ayuntamiento de San Luis Potosí y DIF	3,000 ejemplares	Marzo de 2011
165ª coedición	Dip. Ernesto Javier Nemer Álvarez, LVII Legislatura del Estado de México	1,000 ejemplares	Abril de 2011
166ª coedición	Grupo PROFREZAC	1,000 ejemplares	Junio de 2011
167ª coedición	DIF Monterrey, Nuevo León	1,500 ejemplares	Septiembre de 2011
168ª coedición	Gráfica del Sur	1,000 ejemplares	Marzo de 2012
169ª coedición	Municipio de Tlalnepantla de Baz	1,500 ejemplares	Mayo de 2012
170ª coedición	Secretaría de Educación Pública de Hidalgo	500 ejemplares	Junio de 2012

171ª coedición	DIF municipal, SEDESOL y H. Ayuntamiento de Oaxaca de Juárez	1,000 ejemplares	Junio de 2012
172ª coedición	Municipio de Puebla	500 ejemplares	Diciembre de 2012
173ª coedición	Fondo Unido Chihuahua, Delphi	1,000 ejemplares	Mayo de 2013
174ª coedición	Municipio de Atenco	100 ejemplares	Agosto de 2013
175ª coedición	Dirección General de Prevención del Delito, León, Guanajuato	1,000 ejemplares	Agosto de 2013
176ª coedición	SSP del Gobierno del Estado de Oaxaca y Honorable Ayuntamiento de Oaxaca	2,000 ejemplares	Noviembre de 2013
177ª coedición	Programa de Prevención de Adicciones y Violencia del municipio de Chilpancingo de los Bravo, Guerrero	500 ejemplares	Noviembre de 2013
178ª coedición	Programa Nacional para la Prevención Social de la Violencia y la Delincuencia Gobierno del Estado de México y Ayuntamiento de Ecatepec de Morelos	500 ejemplares	Noviembre de 2013
179ª coedición	Municipio de Aguascalientes	500 ejemplares	Enero de 2014
180ª coedición	Municipio de Chalco	1,000 ejemplares	Mayo de 2014
181ª coedición	Patronato de CIJ Escuinapa, Productores los Constantinos del Valle de Cristo Rey S.P.R. de R.I. y Rancho Agrícola las Cabras S.P.R. de R.L. C.V.	400 ejemplares	Agosto de 2014

## Cómo proteger a tus hijos contra las drogas

182ª coedición	Patronato del CIJ Torreón	1,000 ejemplares	Agosto de 2014
183ª coedición	Emerson	2,000 ejemplares	Octubre de 2014
184ª coedición	Ayuntamiento de Tlalnepantla	1,000 ejemplares	Noviembre de 2014
185ª coedición	Ayuntamiento de Ahome, Sinaloa	1,000 ejemplares	Diciembre de 2014
186ª coedición	Gobierno de Zacatecas	2,000 ejemplares	Enero de 2015
187ª coedición	Diócesis de Nezahualcóyotl	1,000 ejemplares	Marzo de 2015
188ª coedición	H. Ayuntamiento Constitucional del Municipio de Aguascalientes	1,000 ejemplares	Octubre de 2015
189ª coedición	Diócesis de Nezahualcóyotl	1,000 ejemplares	Marzo de 2015
190ª coedición	Kerry de México, S.A. de C.V.	500 ejemplares	Diciembre 2015
191ª coedición	Johnson Controls y Blue Sky Involve	220 ejemplares	Marzo de 2016
192ª coedición	Ayuntamiento de Mérida	1,000 ejemplares	Junio de 2016
193ª coedición	Gobierno Municipal de Monterrey	250 ejemplares	Abril de 2017
194ª coedición	Grupo Flexi	500 ejemplares	Junio de 2017
195ª coedición	Lic. Juan Plata Aguilar, vicepresidente B del Patronato del CIJ Chilpancingo	1,000 ejemplares	Julio de 2017
196ª coedición	Secretaría de Desarrollo Social del Gobierno del Estado de Nuevo León	1,000 ejemplares	Septiembre de 2017

197ª coedición	Secretaría de Desarrollo Social del Gobierno del Estado de Nuevo León	1,000 ejemplares	Julio de 2019
198ª coedición	Fundación Jorge Vergara	200 ejemplares	Febrero de 2020
199ª coedición	Secretaría de Seguridad Pública del Estado de Zacatecas	350 ejemplares	Abril de 2020
200ª coedición	Secretaría de Desarrollo Social del Gobierno del Estado de Nuevo León	500 ejemplares	Noviembre de 2020
201ª coedición	Fundación Moisés Itzkowich, A. C.	1,000 ejemplares	Febrero de 2022



El incremento en el consumo de drogas experimentado en el país en los últimos años ha afectado a todos los sectores de la población; sin embargo, las estadísticas muestran la mayor vulnerabilidad de las personas de entre 10 y 18 años de edad. Ante este panorama, Centros de Integración Juvenil ratifica la postura de que la mejor manera de enfrentar el problema de las adicciones es la prevención.

*Cómo proteger a tus hijos contra las drogas* es una obra que se crea con la intención de proporcionar a los padres y madres de familia estrategias (acordes con la edad de sus hijos) para prevenir eventuales problemas relacionados con el consumo de drogas, entre ellos, el desarrollo de una dependencia o adicción, por lo que se presenta, además de una serie de recomendaciones de crianza, un panorama general sobre las drogas más usadas en México y sus efectos.

Contar con información científica sobre cómo actuar para prevenir el consumo de drogas es fundamental para que madres, padres y otras personas involucradas con la crianza de niños, niñas y adolescentes los apoyen a formarse un pensamiento crítico y a desarrollar herramientas de protección ante las presiones del entorno y el ofrecimiento de drogas.

Estamos seguros de que este libro proporcionará los elementos necesarios para la protección de la familia contra el consumo de sustancias y que, a la vez, ayudará a fomentar una cultura de protección de la salud.

[www.gob.mx/salud/cij](http://www.gob.mx/salud/cij)

