

ORIENTACIONES



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

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

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

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





¿POR QUÉ LAS Y LOS
ADOLESCENTES CONSUMEN
DROGAS?

TIENEN CURIOSIDAD

SITUACIÓN

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

ORIENTACIONES

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

INICIA EL DIÁLOGO

Demuestra
verdadero
interés por lo
que conversan.

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

Evita gestos
negativos que
puedan indicar
desaprobación.



SUS AMIGAS Y AMIGOS CONSUMEN

SITUACIÓN

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

*Tachas: Metanfetamina en pastillas.

ORIENTACIONES

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

RESPETEN LOS ACUERDOS

Mantén la calma
y respeta sus
opiniones.

Define claramente
los límites y pon
el ejemplo.

Evita juzgarlo
por sus ideas
u opiniones.



ESTÁN PASANDO POR UN PROBLEMA

SITUACIÓN

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

ORIENTACIONES

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

DEMUESTRA RESPETO Y CARIÑO

Evita reaccionar impulsivamente, pero actúa con firmeza.

Al hablar, expresa cariño y comprensión.

Planea tu tiempo libre para hacer actividades en familia.



CREEN QUE LAS DROGAS NO HACEN DAÑO

SITUACIÓN

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

ORIENTACIONES

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

ACTÚA CON EL EJEMPLO

No minimices
sus sentimientos,
ni intereses.

Procura no
consumir ningún
tipo de drogas.

Evita mostrar
impaciencia al
escucharles.

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



DECIR “NO”

SITUACIÓN

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

ORIENTACIONES

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

REFUERZA EL AUTOCUIDADO

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

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

Conoce a sus amistades, actividades e intereses.



RECONOCER LAS SEÑALES DE ALERTA

SITUACIÓN

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

ORIENTACIONES

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

MANTENGAN LA COMUNICACIÓN

Resuelve los problemas con comunicación, acuerdos y sin violencia.

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

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



BUSCAR AYUDA PROFESIONAL

SITUACIÓN

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

ORIENTACIONES

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

REAFIRMA TU APOYO

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

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

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



AMOR, RESPETO, COMUNICACIÓN Y VALORES FAMILIARES

SITUACIÓN

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

ORIENTACIONES

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

ACÉRCATE A TUS HIJAS E HIJOS

Expresa tus
sentimientos y
amor sin miedo,
ni vergüenza.

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

Escucha para
comprender, no
para responder.

COMPROMISO DE MADRES, PADRES Y FAMILIAS

¡No cerremos los ojos!

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

¡No nos demos por vencidos!

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

¡Entre todos podemos!

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

¡Luchemos por la paz!

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

SI TE
DROGAS,
TE DAÑAS

GLOSARIO

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

DÓNDE ENCONTRAR AYUDA

ATENCIÓN PRESENCIAL

Directorio Nacional de las Unidades de Especialidad Médica.
Centros de Atención Primaria en Adicciones (**UNEME CAPA**)
<https://bit.ly/3K8PjJO>

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

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

ATENCIÓN A DISTANCIA (TELEFÓNICA Y EN LÍNEA)

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

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

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



GOBIERNO DE
MÉXICO

EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

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