

Prevención de adicciones
**Orientaciones para
Madres, Padres y Familias**



lineadelavida.gob.mx



Gobierno de
México

ESTRATEGIA EN EL AULA: PREVENCIÓN DE ADICCIONES

ORIENTACIONES PARA MADRES, PADRES Y FAMILIAS



Gobierno de
México

Educación

Secretaría de Educación Pública

Gobierno de México

Orientaciones para Madres, Padres y Familias

Primera edición, 2023

Segunda edición, 2025

D. R. © 2025, Secretaría de Educación Pública
Calle República de Argentina 28, colonia Centro,
alcaldía Cuauhtémoc, C.P. 06020, Ciudad de México.

ISBN versión impresa: 978-607-2605-13-8

ISBN versión digital: 978-607-2605-14-5

Ilustraciones: Freepik.com

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

Distribución gratuita. Prohibida su venta.

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

Se imprimió en los talleres de la Comisión Nacional de Libros de Texto Gratuitos con domicilio en Avenida Acueducto núm. 2, Parque Industrial Bernardo Quintana, C.P. 76246, El Marqués, Querétaro, en enero de 2025. El tiraje fue de 10,000,000 de ejemplares para su distribución gratuita.

ÍNDICE

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



ORIENTACIONES PARA MADRES, PADRES Y FAMILIAS

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

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

Para el Gobierno de México las escuelas deben ser espacios de promoción de la salud. **Orientaciones para Madres, Padres y Familias** brinda información sobre qué son las drogas, con el fin de prevenir y detectar el inicio del consumo. Están vinculadas al eje articulador Vida Saludable y los principios de la **Nueva Escuela Mexicana**: atención prioritaria a la promoción de la salud y el autocuidado de niñas, niños y adolescentes, responsabilidad social y promoción de la cultura de paz. En el marco de la campaña **“El fentanilo te mata: Aléjate de las drogas, elige ser feliz”**, esta publicación presenta situaciones cotidianas relacionadas al uso de drogas y recomendaciones para afrontarlas. Por último, incluye un apartado de información por si necesitas ayuda.

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

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

¿QUÉ SON LAS DROGAS?



¿QUÉ SON LAS DROGAS?

La Organización Mundial de la Salud (OMS) describe las drogas o sustancias psicoactivas como cualquier sustancia de origen natural, semisintético o sintético que cambia alguna función del cuerpo, sin importar cómo se consuma.

Actualmente se clasifican por sus efectos en cuatro grandes familias:

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

Depresores

Bajan las actividades del cerebro y el Sistema Nervioso Central, encargado de controlar y coordinar casi todas las funciones de nuestro cuerpo.

- **Los síntomas de intoxicación** incluyen confusión, habla arrastrada, mareos, boca seca, problemas para moverse o recordar cosas. La respiración puede volverse lenta o, incluso, detenerse.
- Ejemplos: **alcohol**, **marihuana**, analgésicos, opiáceos y sus versiones sintéticas, como **el fentanilo**.

Estimulantes

Aumentan la actividad del cerebro y el Sistema Nervioso Central, el encargado de controlar y coordinar casi todas las funciones del cuerpo.

- **Los síntomas de intoxicación** incluyen aumento del ritmo cardíaco, mayor temperatura corporal y presión arterial. Causan una sensación de más energía, alerta y euforia, pero también pueden generar sudoración excesiva, escalofríos, náuseas y vómitos.
- Ejemplos: cafeína, **nicotina**, cocaína y **metanfetamina**.



Alucinógenos

Provocan cambios en la forma en que percibimos las cosas, pensamos, recordamos y nos orientamos.

- **Los síntomas de intoxicación** incluyen euforia o cambios bruscos en el ánimo, alucinaciones visuales y auditivas, alteración de los sentidos. También pueden causar pupilas dilatadas, aumento de la presión arterial, ritmo cardíaco acelerado, temblores y reflejos muy sensibles.
- Ejemplos: LSD, hongos alucinógenos, mescalina y peyote.

Fármacos de uso médico

Se utilizan para tratar problemas de salud mental porque alteran el funcionamiento del sistema nervioso. Estos medicamentos sólo deben tomarse con receta médica y bajo supervisión profesional.

- **Los síntomas de intoxicación** pueden incluir somnolencia, dificultad para concentrarse y una relajación excesiva.
- Ejemplos: ansiolíticos y sedantes (como **clonazepam**, diazepam y otras **benzodiacepinas**), antidepresivos (como amitriptilina y fluoxetina) y antipsicóticos (como risperidona, haloperidol).

¿Qué es la adicción al consumo de sustancias?

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

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

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

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

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

¡EL FENTANILO TE MATA!



¿Qué es?

- El fentanilo es un opioide sintético usado para aliviar el dolor, pero cuando se usa sin receta médica, puede causar problemas muy serios de salud, como paros respiratorios y la muerte.
- También se conoce como **fenta**, **M30**, **china white**, **china girl**, **tango**, **H blanca** o **fenty**.





Uso médico

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



Uso ilegal

Es fabricado en laboratorios clandestinos: disminuye el rendimiento del sistema nervioso central, como las funciones cardiacas o respiratorias. Una dosis muy pequeña puede llevar a un paro respiratorio. Sus propiedades son totalmente ajenas al cuerpo y altamente tóxicas.



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

¿Cómo se consume y en qué formas?

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



polvo blanco



líquido en frascos,
goteros o vaporizadores



pastillas blancas
con marcas de
medicamentos



pastillas de colores
y con el sello "M30"



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

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

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



EFFECTOS DURANTE EL CONSUMO

- Es una **droga que “relaja” demasiado el cuerpo** y que afecta algunas funciones del cerebro y el Sistema Nervioso Central.
- **Puede bajar tanto las funciones del cuerpo** que en casos graves llegar a causar la muerte.
- Sus efectos duran entre tres y cinco horas.



Físicos

- Inactividad
- Extremidades entumecidas
- Disminuye la respiración



Psicológicos

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



DAÑOS Y CONSECUENCIAS

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



Físicos

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



Psicológicos

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

SEÑALES DE ALERTA

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

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



USO INICIAL

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



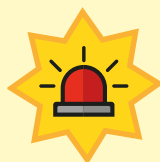
USO DAÑINO

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



USO
PROBLEMÁTICO

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



**¡NO DEJES PASAR
MÁS TIEMPO!**

**Mantente cerca de
tus hijas e hijos.**

**El fentanilo puede
ser mortal desde la
primera dosis.**

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



**¡EL FENTANILO
TE MATA!**

METANFETAMINA ¡TE ENGANCHA!



¿Qué es?

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





Uso médico

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



Uso ilegal

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

¿Cómo se consume y en qué formas?

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



cápsulas



pastillas de colores



crystal translúcido,
azul o rosa



polvo



pipa de vidrio para
fumar metanfetamina



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



EFFECTOS DURANTE EL CONSUMO

- Es una **droga estimulante**, incrementa la actividad del Sistema Nervioso Central, encargado de controlar y coordinar casi todas las funciones de nuestro cuerpo.
- Produce un estado intenso de euforia y excitación.
- Los efectos pueden durar de 8 hasta 12 horas, depende de la cantidad.



Físicos

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



Psicológicos

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



DAÑOS Y CONSECUENCIAS

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



Físicos

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



Psicológicos

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



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

SEÑALES DE ALERTA



USO INICIAL

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



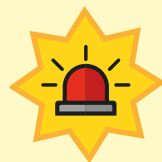
USO DAÑINO

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



USO
PROBLEMÁTICO

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



**¡NO DEJES PASAR
MÁS TIEMPO!**

**Habla con tus hijas
e hijos.**

**La metanfetamina es
una de las drogas más
adictivas.**

**Te engancha desde
la primera vez
que la pruebas.**



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

CANNABIS (MARIHUANA) ¡SÍ TE DAÑA!



¿Qué es?

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

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





Uso médico

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



Uso ilegal

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

¿Cómo se consume y en qué formas?

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



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



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



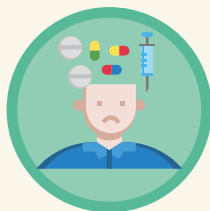
Goteros que contienen un líquido aceitoso con extractos de THC o CBD



Pipa para cannabis



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



EFFECTOS DURANTE EL CONSUMO

- Es una **droga que “relaja”** y pone más tranquilo.
- Los efectos de la marihuana varían según se consuma:
 - **Fumada:** los efectos se sienten rápido, en pocos minutos, y duran entre 30 minutos y 2 horas.
 - **Si consumes por vía oral:** los efectos tardan en llegar unos 60 minutos, y pueden durar entre 6 y 8 horas.

La intensidad y duración de los efectos dependen de lo pura que sea la marihuana, de cómo se use y de las características de cada persona.



Físicos

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



Psicológicos

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



DAÑOS Y CONSECUENCIAS

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



Físicos

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



Psicológicos

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



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

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

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

SEÑALES DE ALERTA



USO INICIAL

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



USO DAÑINO

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



USO
PROBLEMÁTICO

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



**¡NO DEJES PASAR
MÁS TIEMPO!**

Ningún síntoma es insignificante.

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

VAPEADORES Y TABACO ¡NETA SON TÓXICOS!



¿Qué son?

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

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





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

¿Cómo se consumen y en qué formas?

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



cigarrillos



puros



plumas



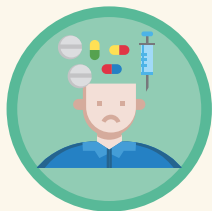
pipas



e-cigars



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



EFFECTOS DURANTE EL CONSUMO

La nicotina es una droga estimulante.

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



Físicos

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



Psicológicos

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



DAÑOS Y CONSECUENCIAS

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



Físicos

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



Psicológicos

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



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



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

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

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

SEÑALES DE ALERTA



USO INICIAL

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



USO DAÑINO

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



USO
PROBLEMÁTICO

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



¡NO DEJES PASAR MÁS TIEMPO!

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

¡Evita su consumo!

ALCOHOL ¡CUÍDATE, NO INICIES!



¿Qué es?

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

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





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

¿Cómo se consume y en qué formas?

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

Fermentados: 3° a 15°

vino cerveza pulque

Destilados: 20° a 80°

licor de caña aguardientes
ron tequila mezcal vodka
whisky brandy

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



El consumo excesivo de alcohol puede generar **la pérdida de la memoria de corto plazo y graves episodios de violencia**. Estar bajo los efectos del alcohol y no recordar (lagunas mentales), no hace menos responsable al consumidor.

EFFECTOS DURANTE EL CONSUMO

Bajas dosis

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

Dosis medias

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

Dosis altas

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

Intoxicación grave

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



DAÑOS Y CONSECUENCIAS

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



Físicos

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



Psicológicos

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

SEÑALES DE ALERTA



USO INICIAL

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



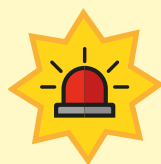
USO DAÑINO

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



USO
PROBLEMÁTICO

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



**¡NO DEJES PASAR
MÁS TIEMPO!**

**¡Detén el consumo
ahora!**

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



**BEBER ALCOHOL PUEDE PROVOCAR
ACCIDENTES GRAVES**

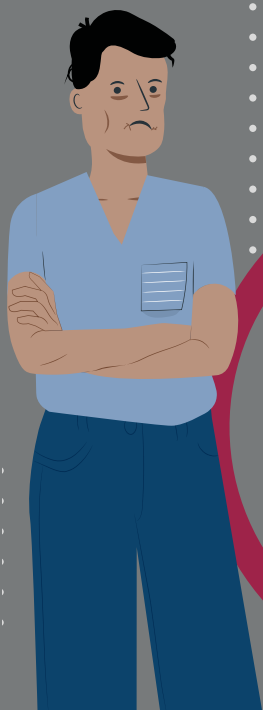
INHALABLES

¡ALÉJATE, ES DIFÍCIL RECUPERARSE!



¿Qué son?

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



Se clasifican en cuatro categorías generales:

Disolventes volátiles

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

Aerosoles

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

Gases

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

Nitro

- Se comercializa en pequeños frascos cafés nombrados *poppers*

¿Cómo se consumen y en qué formas?

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

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



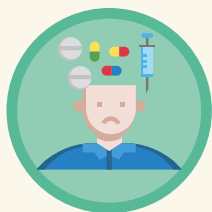
Inhalado



Rociado en la boca



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



EFFECTOS DURANTE EL CONSUMO

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



Físicos

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



Psicológicos

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



DAÑOS Y CONSECUENCIAS

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



Físicos

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



Psicológicos

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

SEÑALES DE ALERTA



USO INICIAL

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



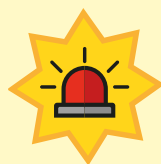
USO DAÑINO

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



USO
PROBLEMÁTICO

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



**¡NO DEJES PASAR
MÁS TIEMPO!**

**¡Inhalar solventes
destruye tu vida!**



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

BENZODIACEPINAS ¡NO SON UN JUEGO!



¿Qué son?

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





Uso médico

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



Uso ilegal

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

¿Cómo se consumen y en qué formas?

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

- De manera legal se adquieren en farmacias con una receta médica.



líquido



pastillas



cápsulas

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



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

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

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



EFFECTOS DURANTE EL CONSUMO

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



Físicos

- Somnolencia
- Relajación muscular
- Mareo
- Vértigo
- Confusión



Psicológicos

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



DAÑOS Y CONSECUENCIAS

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



Físicos

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



Psicológicos

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

SEÑALES DE ALERTA



USO INICIAL

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



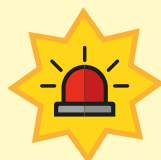
USO DAÑINO

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



USO
PROBLEMÁTICO

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



**¡NO DEJES PASAR
MÁS TIEMPO!**

**El uso de
benzodiazepinas no
es un juego.**

**Siempre se deben
usar bajo supervisión
médica.**



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

ORIENTACIONES



Las y los adolescentes viven muchos **cambios físicos y mentales**; suelen sentirse incomprendidos en su entorno familiar, escolar y social; **se sienten atraídos por probar cosas nuevas**, romper las reglas y traspasar los límites. Éstas son algunas de las razones que les llevan 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 **con apertura** de sus inquietudes y curiosidades sobre el consumo de drogas.

La familia es clave para fomentar valores, hábitos para una vida saludable, estrategias de autocuidado y cuidado mutuo, habilidades para relacionarse con los demás y 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:**
 - Línea de la vida**
lineadelavida.gob.mx
 - Estrategia en el Aula**
estrategiaenelaula.sep.gob.mx/repositorio/fentanilo
- **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 los 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 habrá alcohol, vapeadores u otras drogas.

ORIENTACIONES

- Explícales que siempre hay personas que las invitarán o presionarán para consumir, pero **pueden decir que NO**.
- Refuerza la idea de que pueden **divertirse sin consumir**. Luego de decir **NO**, pueden seguir platicando o **bailando**.
- Reafirma 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.

Enséñales que quererse es cuidarse.

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

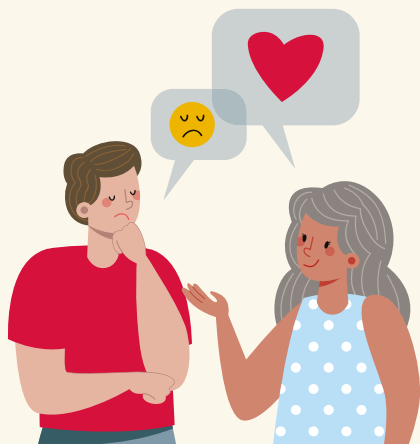
- **Pregúntale por qué ocurrió esta situación.** Exprésale qué piensas y cómo te sientes.
- Refuerza que **ningún motivo es justificación** para consumir drogas y explícale los daños que causan.
- **Establece nuevas normas** y recuérdale que todos sus actos tienen consecuencias que pueden afectar su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

¡No nos rindamos!

Es necesario recuperar el diálogo entre las y 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 todas y 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 con un sentido humanista y científico, formadoras de conciencias críticas y solidarias, articuladoras de la comunidad y de la vida saludable.

¡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 que implica el autocuidado y el cuidado entre todas y todos.

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, semisintética o sintética) que, introducida en el organismo por cualquier vía, es capaz de alterar el funcionamiento normal del Sistema Nervioso Central.

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

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 metanfetamina, o poco tiempo después.

Sistema Nervioso Central: 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.

SI NECESITAS AYUDA

INFORMACIÓN

Consulta:
lineadelavida.gob.mx



Educación

Secretaría de Educación Pública

ATENCIÓN ESPECÍFICA

Línea de la Vida
800 911 2000

Atención personalizada sobre el consumo de sustancias psicoactivas y de salud mental.



Salud

Secretaría de Salud

DENUNCIA ANÓNIMA

55 2230 2100

Número único para denunciar problemas generadores o promotores de adicciones en la comunidad y espacios públicos.



Seguridad

Secretaría de Seguridad y Protección Ciudadana

Consulta también el cuadernillo
Guía para docentes en:

lineadelavida.gob.mx



Gobierno de
México



SI NECESITAS AYUDA, LLAMA A:
LÍNEA DE LA VIDA 800 911 2000
INFÓRMATE: LINEADELAVIDA.GOB.MX

