



Secretaría de Educación
GOBIERNO DEL ESTADO DE JALISCO

**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
UNIDAD 144**

“LA DROGADICCIÓN EN LOS ADOLESCENTES”

ABRAHAM DEMETRIO MEDRANO GUZMAN

DIRECTOR DE DOCUMENTO RECEPCIONAL

Mtro. José Edgar Correa Terán

CD. GUZMÁN MPIO. DE ZAPOTLÁN EL GRANDE JAL. JULIO 2014



Secretaría de Educación
GOBIERNO DEL ESTADO DE JALISCO

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
UNIDAD 144

“LA DROGADICCIÓN EN LOS ADOLESCENTES”

Monografía que presenta
ABRAHAM DEMETRIO MEDRANO GUZMAN

Para obtener el grado de
LICENCIADO EN INTERVENCIÓN EDUCATIVA

Director de documento recepcional
Mtro. José Edgar Correa Terán

CD. GUZMÁN MPIO. DE ZAPOTLÁN EL GRANDE JAL. JULIO 2014



UNIDAD 144 CD. GUZMÁN

SECCIÓN: Comisión de Titulación

EXPEDIENTE: 13-01-MIN.

Nº DE OFICIO: 144/CT-298/13

Asunto: **Dictamen**

Cd. Guzmán, Mpio. de Zapotlán el Grande, Jal., a **05 de noviembre del 2013.**

C. ABRAHAM DEMETRIO MEDRANO GUZMAN.

PRESENTE

En mi calidad de Presidente de la Comisión de Titulación de esta Unidad y como resultado del análisis realizado a su trabajo en la opción: **Monografía**, titulado: **"LA DROGADICCIÓN EN LOS ADOLESCENTES"**, a propuesta del asesor **MTRO. JOSÉ EDGAR CORREA TERÀN**; manifiesto a Usted que reúne los requisitos académicos establecidos al respecto por la Institución.

Por lo anterior, se **dictamina favorablemente** su trabajo y se le autoriza a presentar su examen profesional.

Atentamente

"EDUCAR PARA TRANSFORMAR"
"2013, AÑO DE BELISARIO DOMINGUEZ y 190 ANIVERSARIO DEL NACIMIENTO DEL ESTADO
LIBRE Y SOBERANO DE JALISCO"



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN
DEL ESTADO DE JALISCO.

Mtra. Gloria Araceli García Ortega
Presidente de la Comisión de Titulación

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA
NACIONAL UNIDAD No. 144
CIUDAD GUZMÁN.

C.c.p. Archivo
GAGO* JECT/mgaa



Secretaría de Educación
GOBIERNO DEL ESTADO DE JALISCO

Av. Carlos Páez Stille No. 140, Col. Ejidal.
C. P. 49070, Cd. Guzmán, Jalisco, México.
Tels. (34) 1413 1698, Fax (34) 1413 3214

DEDICATORIAS

Quiero agradecer a mis padres, por el gran apoyo incondicional que me han brindado en todas las etapas de la vida.

A mi esposa y a mis hijos, que siempre estuvieron conmigo en las buenas y las malas, y que también me apoyaron en todos los aspectos.

Quiero dar las gracias a mi hermana y su familia, quiénes ha sido un pilar importante en el trayecto de mí vida.

AGRADECIMIENTOS

A los maestros de la licenciatura que me estuvieron asesorando en todo el transcurso de la carrera, quiero agradecer principalmente al Mtro. José Edgar Correa Terán; por su gran apoyo como maestro, amigo y gran asesor; no podía despedirme sin agradecer al gran amigo Alejandro Santoyo, quien estuvo apoyándome en todos los aspectos.

Quiero dedicar este trabajo a mi esposa, hijos, a mis padres, hermana, familiares y todos los seres que estuvieron constantemente apoyándome y exigiéndome que me titulara, entre ellos a mi tío J. Jesús Guzmán Fermín.

-ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	1
1. PROBLEMATIZACION	3
1.1 Objetivos	3
1.2 Justificación	3
1.3 Delimitación	5
1.4 Metodología	6
2. CONCEPTOS GENERALES Y FACTORES DE RIESGO VINCULADOS CON LA DROGADICCIÓN.	
2.1 Droga	9
2.2 Tipos de droga	10
2.2.1 Legal	10
2.2.2 Ilegal	10
2.3 Factores de riesgo	11
2.3.1 Individual	11
2.3.2 Familiar	12
2.2.3 Social	13
3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	15
3.1 Marco legal (reglamento de ley general de salud)	15
3.2 Teoría de desarrollo personal y social	18
3.3 Teoría cognitiva social	23
3.4 Teoría enfoque ecológico	24
4. CONSECUENCIAS DEL CONSUMO DE LAS DROGAS	26
4.1 Salud	26
4.2 Sociales	35
4.3 Familiares	36

4.4 Legales -----	36
5. CONDICIONES DE PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE DROGAS-----	38
5.1 Asertividad -----	38
5.2 Apego Escolar -----	39
5.3 Autoestima -----	39
5.4 Propuesta de intervención -----	41
CONCLUSIÓN -----	45
BIBLIOGRAFIA -----	49

INTRODUCCIÓN

En el presente trabajo se mencionan algunos aspectos para la elaboración y diseño de una monografía. Se desarrollan cinco capítulos informativos, teniendo como objetivo general presentar los factores de riesgo y protección que intervienen en los adolescentes para alejarlos del consumo de las drogas.

En el primer capítulo se describen los objetivos del trabajo, la justificación y la metodología.

En el segundo capítulo se emplean conceptos generales; entre ellos de droga, adolescencia y los factores de riesgo vinculados con la drogadicción.

En el tercer capítulo, se mencionan también algunas de las teorías que precisan el concepto de adolescencia y de las posibles causas por las que los adolescentes tienen gran posibilidad de caer en las adicciones. Con ello hago mención que empleé la teoría de desarrollo de la personalidad de Erickson, la teoría cognitiva social de Bandura y la teoría de enfoque ecológico de Bronfenbrenner.

En la primera se precisa que el adolescente se encuentra en una etapa crítica en la que busca su identidad y por ello se rebela ante sus padres, busca la autonomía y pretende ejecutar acciones como adulto, siendo esto un gran riesgo de adquirir sustancias nocivas para su salud y convertirse en un adicto.

Por otro lado, Bandura considera que el adolescente al ser un miembro activo dentro de la sociedad, está sujeto a aprender conductas inadecuadas para su salud, ya que éste reproduce las acciones de acuerdo a lo que observa en su contexto y a los gustos, deseos y satisfacciones de sí mismo.

Así Bronfenbrenner plantea que el adolescente es el resultado de la interacción entre él y su contexto social. Por ello precisa que el adolescente tendrá un desarrollo más óptimo si los distintos microsistemas están en armonía y son congruentes entre sí.

En el cuarto capítulo se habla sobre los problemas que provoca el consumo de drogas, se analiza la ley general y el marco legal que precisa las normas con las que se pueden vender algunas de las sustancias embriagantes.

Se describen paso a paso los motivos por los cuales los adolescentes tienen el riesgo de caer en el consumo de las drogas y cuál podría ser una de las alternativas para que dicho problema no persista, por lo anterior se presentan los factores de protección y se precisa que sólo a través de ellos lograremos contrarrestar el alto índice de drogadicción.

Así en el quinto capítulo se presenta una propuesta y se enfatiza que el consumo de drogas sólo se va a combatir con una adecuada información por parte de los padres de familia, con una comunicación asertiva y con el amor que es el principal factor de protección ante cualquier situación de riesgo.

La conformación de dicha monografía fue muy significativa, debido a que se tiene una visión más clara sobre el mundo de las adicciones, es decir, con las prácticas logré adquirir conocimientos básicos y a partir de ello una motivación para la construcción de dicho trabajo. Logré identificar que en un primer momento se planea hablar sobre ciertos temas y al final se termina incluyendo más información que no se tenía contemplada.

CAPITULO 1. PROBLEMATIZACIÓN

1.1 Objetivos

Objetivo general

- Presentar los factores de riesgo y protección que intervienen en los adolescentes para prevenirlos respecto al consumo de las drogas.

Objetivos específicos

- Sensibilizar al lector mediante la presentación de los daños irreversibles que provoca el consumo de drogas.
- Dar a conocer información clara y precisa sobre el tema de las drogas.
- Presentar estrategias de intervención que contribuyan a disminuir el consumo de drogas.

1.2 Justificación

En la actualidad los adolescentes ven a las drogas como sustancias inofensivas, consideran que consumirlas es estar a la moda y en sintonía con los amigos, tratan de proyectarse como adultos y quieren verse más atractivos.

Entre la convivencia de amigos se manifiestan algunos mitos, consideran que la marihuana no causa ningún daño porque según es una planta natural que vuelve a las personas más activas e inteligentes, creen que el consumo de alguna droga ayuda a olvidar las penas y no creen en los daños irreversibles que pueden provocar en sus vidas, pues suponen que las pueden controlar y dejar cuando ellos quieran.

No saben que las drogas tienen sustancias que hacen a las personas adictas y no las puedan dejar, por consecuencia presentan algunos trastornos en su

personalidad y llevan a cabo acciones que perjudican la vida de otros, provocando accidentes o realizando acciones delictivas de violencia o agresividad.

En la actualidad se ha desatado un consumo excesivo de alcohol y tabaco que hace ver la situación de manera normal en la que se adopta como parte fundamental y tradicional de la sociedad; ya que se asocia con alegría, felicidad y buenas relaciones afectivas.

Es por ello que mediante la realización del presente trabajo, se pretende identificar algunos de los factores asociados con el consumo de drogas teniendo como fin mejorar estas situaciones, aportando estrategias y alternativas de solución mediante el entendimiento y comunicación por parte de alumnos, maestros e hijos y padres de familia.

Esto para que los adolescentes identifiquen los cambios por los cuales pasan, logrando que los mismos obtengan información sobre qué son las drogas y cuáles son los daños que provoca el consumo de drogas en el organismo, teniendo como fin identificar los factores de riesgo y de protección y por ello los alumnos dejen de recurrir a las drogas.

En diversos casos el educador y padres de familia se encuentran con alumnos o hijos con problemas de consumo de drogas debido a que presentan descontrol motor, agresividad, cambios emocionales repentinos, ansiedad, descontrol del lenguaje, fatiga o sentimientos exagerados de felicidad, y trastornos en la percepción; debido a que perciben objetos o sensaciones que no existen en la realidad.

El tema de la drogadicción me interesó bastante porque en la institución Centro de Integración Juvenil (CIJ) donde realicé mi servicio social, estaba vinculada con la prevención y la atención de personas adictas. Al estar interactuando con los adolescentes me doy cuenta del campo tan grande que se puede intervenir, ya que la mayoría de los jóvenes no tienen mucha información sobre la drogadicción

ni conocimiento de los factores de riesgo que se encuentran a su alrededor; entre ellos la baja autoestima, los problemas familiares, la falta de toma de decisiones y la influencia de los amigos.

Elegí la opción de monografía debido a que considero necesario reunir e investigar más sobre las drogas, pues al asistir a algunas bibliotecas pude observar que no existen suficientes fuentes de consulta, considero que es uno de los motivos por los cuales los adolescentes no tienen conocimiento de los daños que pueden provocar las drogas y por lo tanto será conveniente resaltar algunos sustentos teóricos y recabar la información mediante la investigación documental; haciendo mención que existe la posibilidad de realizar un cambio en dicho problema. También elegí esta modalidad porque en ella podemos encontrar muchas utilidades, como tener varios puntos de vista de diferentes autores, la información es más clara y precisa y nos puede ahorrar bastante tiempo en buscar en una parte y otra. Considero que la monografía es un documento el cual podemos obtener la información deseada de acuerdo al tema en el que estemos buscando.

1.3 Delimitación

En el presente trabajo se dan a conocer algunos aspectos de la construcción de la monografía. Primero se pretende identificar las causas por las que el adolescente consume drogas, para posteriormente analizar los problemas que ocurren al consumir estas sustancias y presentar posibles soluciones y medidas preventivas que puedan tomar tanto los padres de familia como los educadores.

Este análisis inicia con las prácticas profesionales a partir del año 2006 y con base a la motivación y actitudes de los adolescentes, debido a que cuando acudía a las secundarias y a los CBTIS (Centro de Bachillerato Tecnológico, Industrial y de Servicios) con los adolescentes entre los 12 a 18 años manifestaban dudas e inquietudes sobre el alcohol, el tabaco y la marihuana. Mencionaban que estas sustancias los hacían sentir tranquilidad, alegría y lo asociaban con diversión en la mayoría de los grupos que impartía el OPA (orientación para adolescentes) más

de 50% habían probado por lo menos alcohol o tabaco. Los usaban en reuniones o fiestas, consideran a dichas sustancias como algo inofensivo debido a que mencionan que sus familias, padres y amigos hacen uso de ellos.

La adolescencia es un período crítico en el que se experimentan cambios físicos y psicológicos, es la etapa donde existe mucha inseguridad, dudas y rebeldía. Esta fase comienza normalmente a los 10 años en las niñas y a los 11 en los niños y llega hasta los 14-15 años. La adolescencia media y tardía se extiende hasta los 19 años.

Los adolescentes presentan un fuerte deseo de libertad y de autonomía, tratan de experimentar y de realizar acciones que los conduzcan a verse como personas adultas, buscan su identidad y se rebelan ante la autoridad. Siendo ésta una situación que aumenta la posibilidad de que los adolescentes por simple curiosidad o por rebeldía prueben las drogas y se conviertan en adictos.

Droga es toda sustancia que introducida en el organismo por cualquier vía de administración, produce una alteración en el funcionamiento del sistema nervioso central del individuo y además puede crear dependencia física, psicológica o ambas.

1.4 Metodología

Cuando se habla de la investigación documental me refiero a la búsqueda planificada y sistematizada sobre un tema determinado a desarrollar. Es decir, para dicha investigación fue necesario llevar a cabo las siguientes acciones.

1. En un primer momento elegí el tema.
2. Conformé los objetivos de la investigación documental.
3. Planee lo que exactamente necesitaba buscar.
4. Seleccioné las fuentes de acceso a la información y analice los documentos.
5. Recolecté todos los datos que consideré pertinentes de cada fuente.

6. Comparé la información que obtuve de las diferentes fuentes para conformar la monografía.
7. Ante ello, el primer punto de apoyo fue usar la técnica de investigación documental, ya que fue necesario hacer un resumen y el fichaje de información.
8. Una vez recolectada la información y establecidas las necesidades, se inició la labor de redactar el trabajo.

Para la construcción de la monografía fue necesario recabar información sobre las posibles causas por las que se dan las adicciones, los temas que involucra y los problemas que surgen cuando se consumen drogas, pretendiendo aportar alternativas para mejorar dicha situación.

Al ser la monografía un estudio exhaustivo de determinado tema, me interesó conformar dicha labor, ya que me satisface hacer uso de algunas técnicas de investigación, entre ellas análisis de la información. El acopio de datos y planeación también formaron parte del proceso. Esta investigación es bastante útil porque se obtiene una síntesis de estudios previamente realizados. De esa manera se hizo un trabajo más completo y eficaz.

Inicié con la búsqueda de información a través de distintos lugares; entre ellos bibliotecas, páginas electrónicas y el Centro de Integración Juvenil (CIJ), que se encarga de contribuir a mejorar la problemática de la drogadicción y cuenta con información científica y objetiva.

Una vez obtenida la información, construí la justificación y los posibles temas de los capítulos de la monografía. Este involucra las causas por la que los adolescentes se drogan, el concepto de droga y los tipos que existen, problemas que surgen al consumirla y por ello proporcionar estrategias de solución para que exista una mejor relación familiar y un autoconocimiento por parte de los adolescentes para que tengan menos probabilidad de caer en el consumo de droga.

De ahí realicé las conclusiones y a partir de ello reuní los anexos y construí el índice, posteriormente transcribí todo el trabajo y realicé las modificaciones necesarias para terminar con la monografía.

Realicé dicha actividad con la finalidad de redescubrir hechos, orientar y sugerir acciones para elaborar posibles alternativas de intervención ante la presencia de dicho problema social que perjudica la vida de nuestros adolescentes.

CAPÍTULO 2. CONCEPTOS GENERALES Y FACTORES DE RIESGO VINCULADOS CON LA DROGADICCIÓN

2.1 Droga

La droga es una sustancia o mezcla de sustancias, distintas a las necesarias para el mantenimiento de la vida, que al introducirse en un organismo vivo, modifica alguna de sus funciones y a veces la propia estructura de los tejidos. Estos cambios incluyen alteraciones en el comportamiento, las emociones, las sensaciones y los pensamientos de las personas. (Solís, 2003; p.199).

Droga es toda sustancia, natural o sintética, que, introducida en el organismo por cualquier vía de administración, produce una alteración de algún modo, del natural funcionamiento del sistema nervioso central del individuo y es, además, susceptible de crear dependencia, ya sea psicológica, física o ambas. El término droga se utiliza para referirse a aquellas sustancias que provocan una alteración del estado de ánimo y son capaces de producir adicción. Este término incluye no sólo las sustancias que popularmente son consideradas como drogas por su condición de ilegales, sino también diversos psicofármacos y sustancias de consumo legal como el tabaco, el alcohol o las bebidas que contienen xantinas como el café; además de sustancias de uso doméstico o laboral como las colas, los pegamentos y los disolventes volátiles. (ONU, Curso Drogas y adolescentes, 2009).

La droga puede ser todo vegetal o animal entero, órgano o parte del mismo, o producto obtenido de ellos por diversos métodos que poseen una composición química o sustancias químicas que proporcionan una acción farmacológica útil en terapéutica. (Factores de riesgo del consumo de drogas en jóvenes estudiantes. C.I.J.)

El grado de modificación que estas distintas sustancias pueden causar al organismo, va en función del tipo de drogas consumida, la personalidad del

consumidor y las expectativas que este tenga respecto a los efectos y al lugar o la situación donde se consume.

Al ser la drogadicción un proceso anormal, prolongado y compulsivo; crea “tolerancia”, es decir, necesidad de usar dosis cada vez mayores para obtener los mismos efectos o sensaciones placenteras, a la vez se genera un síndrome de abstinencia física y psicológica, esto es, consumo frecuente de drogas para los malestares que se presentan cuando se pretende dejar de usarla. (Solís, 2003).

2.2 Tipos de drogas

2.2.1 Legal

Son principalmente representadas por el tabaco y el alcohol, siendo éstas aceptadas claramente por la sociedad y permitidas legalmente.

2.2.2 Droga ilegal

Son aquellas sustancias cuyo consumo está prohibido por ley; entre las más utilizadas se encuentran la marihuana, cocaína, heroína y el éxtasis entre otra.

Al ser la droga una sustancia nociva para nuestra salud y un desequilibrio para las funciones de nuestro cuerpo, es importante que empecemos a adoptar una nueva expectativa en cuanto a la educación de nuestros hijos, ya que sería pertinente que platiemos con ellos sobre el significado de las drogas y, a su vez, los daños irreversibles que provocan. Debemos empezar por eliminar la costumbre de mandar a nuestros hijos a la tienda o supermercado a comprar algún tipo de sustancia permitida ante la sociedad entre ello cigarros, cerveza, vino o bebidas embriagantes. Al efectuar dicha acción estamos de manera inconsciente invitando a que los nuestros también tomen dichas sustancias y quizás traerán consecuencias más graves que las de adultos. Cuando un adolescente se mete al

mundo de las drogas existe mayor probabilidad de convertirse en un adicto y, por lo tanto, dependiente de las mismas. Esto se debe a que el organismo no se ha desarrollado en su totalidad y a que aún no tiene bien firmes sus valores, madurez en la toma de decisiones y ni autocontrol de sí mismo.

2.3 Factores de riesgo

Un factor de riesgo son todas aquellas características que están asociadas al consumo de drogas, como es la comunidad en la que vivimos, la familia, escuela o en algunos de los casos, el mismo individuo cuando presenta problemas emocionales o curiosidad por experimentar qué se siente cuando se prueba alguna droga. Por ello en la medida en que los adolescentes estén expuestos y muy cerca de los factores de riesgo, tendrán mayor probabilidad de caer en el consumo de las drogas.

Los factores de riesgo se pueden dividir en tres tipos: individuales, familiares y sociales.

2.3.1 Factores de riesgo individuales

En el libro “Las drogas: 100 preguntas más frecuentes”, se menciona que los factores de riesgo individuales son aquellos que tienen que ver con las características personales, por ejemplo: la hiperactividad, depresión, estrés, la timidez y la misma adolescencia. También pueden estar asociados con las características o conductas aprendidas por cada una de las personas que se encuentran en su contexto y en la trayectoria de su vida. (Solís, 2003, p. 53).

De ahí que la hiperactividad se defina como la incapacidad que tiene un individuo para fijar la atención durante un período prolongado, debido a la intranquilidad y la impulsividad en los niños o adolescentes. Por lo tanto se presentan problemas de inadaptación en la escuela, en la familia y hasta en la sociedad.

Con frecuencia, el adolescente con este padecimiento tiende a tener niveles altos de ansiedad y estrés, normalmente, estos indicadores son resultados de las exigencias de sí mismo y de las que provienen de su casa, de la calle, escuela, profesores, compañeros u otras personas involucradas en su vida. Por todos estos motivos el adolescente se empieza a sentir rechazado por la sociedad, desamparado y solo, así empieza a tener un pésimo concepto de sí mismo y presenta problemas de baja autoestima y comienzan a refugiarse en el alcohol o en otras drogas.

La depresión es una enfermedad que afecta al organismo, el estado de ánimo, y la manera de pensar. Afecta la forma en que una persona come, duerme y se valora a sí mismo. Este trastorno depresivo no es un estado pasajero de tristeza. Las personas que la padecen no pueden decir simplemente "ya basta, me voy a poner bien". Sin tratamiento, los síntomas pueden durar semanas, meses e incluso años. (Psicología del niño y del adolescente, 2000, p. 361).

Por otra parte el estrés se define como toda reacción que se tiene ante cualquier situación amenazante o angustiante. Provoca un deseo de huir de la situación por la que se está pasando.

Cuando algún adolescente llega a un punto extremadamente estresante puede que este se sienta deprimido, triste o exageradamente presionado, de ahí que tome los consejos mal orientados por parte de sus amigos respecto a que tome algunas cervezas para "desestresarse" y olvidarse de tal sentimiento. Por dicha situación el adolescente puede llegar al consumo de drogas o la adicción y puede poner en riesgo su salud y su propia vida.

2.3.2 Factores de riesgo familiares

Estos tipos de factores tienen que ver con el contexto familiar y las relaciones que existen dentro de él, por ejemplo, cuando hay conflicto entre algunos miembros de

la familia, hay sobreprotección por parte de los padres o cuando hay escasa disciplina con los integrantes y no hay reglas familiares.

En la etapa de la adolescencia es muy común que surjan problemas entre padres e hijos, ya que se sienten incomprendidos, rechazados y limitados en cuanto su autonomía. Se dejan de lado los consejos que nuestros padres nos brindan y creemos que estos ya están pasados de moda.

La violencia familiar se refiere a una acción ejercida de manera violenta e intencional a fin de maltratar, atentar contra la integridad física, psicológica y moral de cualquier persona.

La violencia familiar pone al adolescente en un grave riesgo para consumir alcohol o alguna otra droga, ya que estas actitudes hacen que el hijo huya de su casa y pretenda olvidar los problemas y por ello se refugie en algún tipo de droga.

Considero que la relación familiar cuenta mucho para no consumir drogas, pues la familia es el núcleo en donde aprendemos a comunicarnos, en donde se nos enseñan valores y las satisfacciones de nuestras propias necesidades físicas, psicológicas y emocionales. Por todo ello la familia es la base principal para que un integrante caiga o no caiga en el consumo de droga. (Violencia familiar, p.15).

2.3.3 Factores de riesgo sociales

Los factores sociales y culturales, son los que tiene que ver con la economía del país, la cultura de las comunidades, la violencia que existe en nuestras colonias o barrios y la facilidad en que podemos conseguir la droga en estas mismas.

Cuando las colonias o calles en donde se vive son de pobreza extrema todo es más complejo, por ejemplo: existe mala alimentación, no se tiene una casa segura, no se cuenta con ropa o calzado y no se puede asistir a una institución educativa. Todos estos factores son consecuencias para que una persona se acerque al consumo de las drogas, ya que al no tener nada que comer y al

pretender olvidarse de sus problemas puede adquirir una droga y refugiarse en la misma.

Por lo tanto, para un adolescente que no tiene conocimientos sobre los daños que provoca el consumo de drogas sería difícil que rechazara el ofrecimiento de las drogas.

Aunque también es conveniente recalcar o tener bien claro que la pobreza por sí sola no causa la drogadicción, sino que está acompañada de más factores de riesgo. Por ejemplo: un barrio pobre con gran posibilidad de conseguir droga.

Cuando un adolescente está expuesto a cada uno de los factores de riesgo puede que al principio sienta alivio inmediato, pero cada vez que los efectos de la droga pasen y se vuelva a presentar el malestar, volverá a aliviarlo con la misma sustancia, sólo que en dosis cada vez mayores, provocando una dependencia y adicción.

Por todo esto, esas maneras de “aliviar” equivocadamente lo único que llega a provocar son daños físicos, psíquicos y sociales que pueden llevar hasta el abuso de la misma y la propia muerte del ser humano.

Entonces, en la medida que exista amor, comprensión, atención e interés en las relaciones que establece el individuo con su familia y entorno social se tendrá menos probabilidades de caer en el uso y abuso de sustancias tóxicas como son las drogas.

CAPÍTULO 3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

3.1 Reglamento de la ley general de salud en materia de control sanitario de actividades, establecimientos, productos y servicios

El marco legal donde están consideradas las adicciones, se ubica en el artículo 4 de la Constitución política de los Estados Unidos Mexicanos, que proclama la protección de la salud. Para cumplir con este cometido, se han creado e instrumentado diversos trabajos Ley General de Salud, Programa Nacional de Salud, programas contra Alcohol, tabaco y otras drogas, además de considerar un marco jurídico que contemple todo lo relacionado con la producción, la venta y el consumo de drogas México dispone de un amplio conjunto de normas, leyes y reglamentos cuya finalidad es reglamentar la venta y la producción de bebidas alcohólicas, tabaco u otro tipo de drogas, razón por la cual se ha puesto especial cuidado en las siguientes políticas. (Drogas: las 100 preguntas más frecuentes, p. 77).

El control de la publicidad en el radio y televisión queda sujeto a las disposiciones de la Secretaría de Gobernación; mientras que en cines se establece que los anuncios publicitarios sólo deberán transmitirse en las funciones para adultos, es decir, la clasificación “C” y “D”.

La promoción de productos de tabaco, cerveza y alcohol, deberá incluir leyendas de advertencia, tales como “el abuso de este producto es nocivo para la salud”.

Además, los fabricantes tendrán que respetar las restricciones de venta a menores de edad que indican que por ningún motivo se podrá vender o suministrar bebidas alcohólicas u otro tipo de drogas a menores de edad.

El control de consumo en lugares de trabajo resalta que se prohíben las bebidas embriagantes en todo centro de trabajo; durante las últimas fechas se ha pugnado para que se cuente con lugares de trabajo libres de humo de tabaco.

Ley general de salud establece en algunos artículos lo siguiente:

Artículo 184 Bis. Se crea el Consejo Nacional contra las Adicciones con objeto de promover y apoyar las acciones de los sectores público, social y privado tendientes a la prevención y combate de los problemas de salud pública causados por las adicciones, así también para proponer y evaluar los programas.

Artículo 185. La Secretaría de Salud, los gobiernos de las entidades federativas y el Consejo de Salubridad General, en el ámbito de sus respectivas competencias, se coordinarán para la ejecución del programa contra el alcoholismo y abuso de bebidas alcohólicas que comprenderá, entre otras, las siguientes acciones:

I. La prevención y el tratamiento del alcoholismo y, en su caso, la rehabilitación de los alcohólicos;

II. La educación sobre los efectos del alcohol en la salud y en las relaciones sociales, dirigida especialmente a niños, adolescentes, obreros y campesinos, a través de métodos individuales, sociales o de comunicación masiva, y

III. El fomento de actividades cívicas, deportivas y culturales que coadyuven en la lucha contra el alcoholismo, especialmente en zonas rurales y en los grupos de población considerados de alto riesgo.

II. La educación sobre los efectos del tabaquismo en la salud, dirigida especialmente a la familia, niños y adolescentes, a través de métodos individuales, colectivos o de comunicación masiva, incluyendo la orientación a la población para que se abstenga de fumar en lugares públicos y la prohibición de fumar en el interior de los edificios públicos propiedad del gobierno federal, en los que alberguen oficinas o dependencias de la Federación y en aquellos en los que se presten servicios públicos de carácter federal, con excepción de las áreas restringidas reservadas en ellos para los fumadores. (Véase en www.seccatid.gob.gt/Marco%20Legal.htm –).

En dicho reglamento se establece que únicamente las personas mayores de edad podrán tener acceso a sustancias adictivas, entre estas el alcohol y el tabaco. Así

también se castigará a aquellas personas que infrinjan la ley y venda dichos productos a menores de edad, por lo anterior es necesario que no mandemos a nuestros hijos a comprar algunos de estos productos y que evitemos poner el ejemplo de consumirlos. Ante esto se reducirá la probabilidad de que nuestros niños y adolescentes tengan curiosidad sobre lo que se siente consumir el producto y tengan necesidad de sentir las características que lo pudieran ver como un individuo adulto.

Por lo anterior, el gobierno de México ha establecido normas para la venta de sustancias adictivas, para evitar de alguna manera que la población de los adolescentes tenga acceso a la compra fácil de estos productos adictivos. Ante esto en la Ley General está escrito que el gobierno tiene el deber de proveer los medios necesarios para la prevención, tratamiento, realización, ejecución y evaluación de programas de adicciones. Aunque creo que estas acciones tendrá mayor resultado si la comunidad y las familias nos interesamos en participar, ya que fortaleceremos nuestros conocimientos, adquiriremos nuevas estrategias de afrontamiento respecto al mundo de las drogas y un tratamiento y ayuda en caso de necesitarla, y ante esta visión tendremos la posibilidad de disminuir el índice de drogadicción y mortandad de miles de adolescentes, presentes y futuras generaciones.

De igual manera establece programas que combatan el consumo del tabaco y alcohol como una manera de prevenir las adicciones. De acuerdo con lo que se establece en la Ley General se manifiesta que existen cuestiones que tiene razón de ser, es decir, existen programas e instituciones que respaldan y protegen nuestra salud, ya que se puede acudir a ellas y nos pueden ofrecer una orientación respecto a lo que son las drogas, con qué medidas nos podemos proteger y curar en caso de ser drogadicto.

Un programa de los que tengo conocimiento y experiencia personal es del centro de integración juvenil en él se establecen actividades en los que los niños y adolescentes se involucran, esto lo menciono porque en él realicé mi servicio y las actividades se empleaban para desarrollar en los niños habilidades de

afrontamiento y protección contra las drogas, de ahí que el impacto pudiera variar o no; es decir, en la medida que los interventores, los profesores, asesores y padres de familia le tomemos la importancia requerida la situación cambiaría, la drogadicción en los adolescentes no sería una problemática tan acentuada como actualmente.

Creo que todo lo malo tiene cura y ante esto digo que la sociedad, los padres de familia, los adolescentes, los medios de comunicación y las leyes que nos rigen, tenemos una tarea en común, proveernos de información clara y asertiva, establecer nuestros objetivos y vivir de la mejor manera para conseguir nuestro proyecto de vida de manera exitosa y extraordinaria. Sería pensar en dónde estamos, hacia dónde vamos, a dónde queremos llegar, debemos de reflexionar sobre nuestra vida cotidiana y cómo nos sentimos con ella, y que estamos dispuestos hacer para que dé un giro libre, responsable y saludable.

3.2 Teoría de desarrollo de la personalidad y social

Para Erickson la adolescencia es una crisis normativa, es decir, una fase normal donde existe un incremento de conflictos, donde la tarea más importante es construir una identidad coherente y evitar la confusión de papeles. El adolescente se juzga a sí mismo de la misma forma de cómo es percibido por los otros, y se compara con ellos. Estos juicios pueden ser conscientes o inconscientes, con inevitables comentarios afectivos que dan lugar a una conciencia de identidad exaltada o dolorosa, pero nunca afectivamente neutra. (Psicología del niño y del adolescente, p. 268).

Adolescencia

La adolescencia, es una etapa de crecimiento y de cambios físicos, sociales y emocionales. Este periodo de desarrollo comienza a los 11-12 años y se extiende hasta los 18-20.

La adolescencia es un momento de búsqueda y consecución de la identidad personal. Esta identidad es de naturaleza psicosocial y contiene importantes ingredientes de naturaleza cognitiva.

Por lo tanto el adolescente tiene una enorme necesidad de reconocimiento por parte de los otros, necesita ver reconocida y aceptada su identidad por las personas adultas y compañeros que son significativas para él. Por eso considero que los adolescentes se encuentran influenciados por dos agentes importantes: los amigos que adquieren un papel fundamental en este periodo y la familia especialmente los padres.

En la adolescencia los espacios sociales se expanden, mientras que se debilita la convivencia familiar. El individuo continúa la búsqueda de independencia por lo que desea más privilegios y libertades, como también, menos supervisión adulta. Se preocupa principalmente de su "status" y quiere parecerse a los otros por la sensación de encontrarse fuera de lugar con respecto a ellos.

Pero ante esto, los deseos de independencia del adolescente, sigue aún con una enorme demanda de afecto y cariño por parte de sus padres, y estos a su vez continúan ejerciendo una influencia notable sobre sus hijos.

El adolescente no sólo tiene la necesidad de encontrar un amigo, sino, alguien que este con él en todo momento acompañándolo en sus necesidades internas (Clayton, 1992).

Para los adolescentes la amistad significa entablar relaciones duraderas basadas en la confianza, la intimidad, la comunicación, el afecto y el conocimiento mutuo. Durante este periodo se valora a los amigos principalmente por sus características similares, y por ello los amigos son las personas ideales para compartir y ayudar a resolver problemas emocionales como pueden ser: La soledad, la tristeza, las depresiones, entre otras.

Los adolescentes no saben muy bien lo que quieren ni lo que aspiran ser. Pueden llegar a parecer adultos muy pronto físicamente, por lo que desean ser tratados como tales por sus padres. Como consecuencia de esto desean realizar actividades sin el continuo control paterno; les molestan las ocupaciones caseras, las preguntas de los padres sobre lo que ellos consideran “su vida privada” respecto a los amigos que tienen y lugares que frecuentan.

A partir de ello los mismos pueden sentirse incomprendidos por los padres y pueden enfrentarse al duro problema de la drogadicción, aunque esto no solo depende de que existan problemas familiares, sino también de la relación que el adolescente establece con los otros dentro de su contexto social y de las situaciones que le puedan generar un desequilibrio emocional y grave. Siendo esto una causa de riesgo el adolescente puede considerar que el consumo de drogas es una salida para aliviar sus conflictos y olvidar sus sufrimientos y problemas.

La adolescencia es la experiencia de pasar una fase que enlaza la niñez con la vida adulta, y que se caracteriza por el aprendizaje de nuevos papeles sociales, ya que no es un niño, pero tampoco es un adulto, es decir, su estatus social es difuso. En este desarrollo del nuevo papel social, el adolescente busca la independencia frente a sus padres.

Surgen ciertas contradicciones entre deseos de independencia y la dependencia de los demás, viéndose por ello muy afectados por las expectativas de los otros.

Para Erickson la adolescencia es el período en el que los individuos deben formar su identidad personal y evitar la difusión del rol y la confusión de la identidad. (Centeno,1999; p. 59).

El adolescente debe enfrentar una serie de cuestiones relativas a su identidad: ¿De dónde procedo? ¿Quién soy yo? ¿Qué quiero ser? Siendo la identidad el producto de la interacción social entre el propio individuo y las personas significativas para él. Entre ellos su familia y el grupo de amigos.

Si la identidad no está bien formada, corre el riesgo de caer en la delincuencia, drogadicción o en problemas psicológicos. Estos problemas pueden surgir a causa de dificultades pasadas en relación con las cuatro etapas antes de llegar a la adolescencia entre ellas:

1.-Confianza frente a desconfianza: Constituye la base del futuro sentido de la identidad personal. Y la desconfianza puede llevar a la confusión de identidad y en consecuencia a un alejamiento de los demás.

2.- Autonomía frente avergüenza y duda: Ayuda adquirir el sentido de autocontrol que puede lograrse través de un conflicto manifestado por la desobediencia. La resolución satisfactoria de esta etapa llevará al niño a desarrollar el deseo de ser el mismo, que se convierte en una condición previa necesaria para alcanzar la identidad personal en la adolescencia.

3.- Iniciativa frente a culpa: Si los padres limitan excesivamente la exploración y las iniciativas de los niños, la culpa y el miedo pueden hacer que se inhiban, ciñéndose ellos mismos a los roles establecidos y a una excesiva dependencia de los adultos.

4.-Laboriosidad frente a inferioridad: Es la etapa en la que el niño constituye el deseo de logro y unos sentimientos de competencia, si esto no se resuelve satisfactoriamente, el niño se sentirá incompetente e inferior.

5.-Identidad frente a la confusión de roles: El individuo se enfrenta con la tarea de lograr una síntesis de su infancia y ahora debe adoptar otros roles sociales. Debe lograr un equilibrio entre los resultados bipolares de manera que puedan adaptarse a su entorno. (Pick, 1996).

Por todo lo dicho anteriormente, el logro de la identidad personal requiere que el adolescente desarrolle una filosofía que le proporcione un medio para evaluar los acontecimientos de vida. Porque de no ser así y de no lograr alcanzar un sentido de identidad, lo llevará al sometimiento o al alejamiento de los demás.

Así pues al adolescente le preocupa establecer unos objetivos, ya que aspira a alcanzar unos roles ocupacionales poco realistas y muy idealizados en especial los que ocupan los héroes rebelándose por ello con sus padres y por esto tratan

de imitar a los otros teniendo la posibilidad de convertirse en adictos y consumidores de drogas por la falta de información, curiosidad, por sentirse adultos, buscar su independencia, por la presión de un grupo de amigos o por la presencia de problemas familiares, económicos, sociales y por la ignorancia respecto a que no cuentan con la información de los daños que provoca el consumo de drogas y los mitos que se encuentran presentes en nuestra sociedad, teniendo a las drogas legales como una forma mediante la cual los sujetos se divierten, se festejan y permanecen felices.

Esto provoca en ellos falsas expectativas sobre el consumo de algunas sustancias o bebidas embriagantes y por ello se tiene la probabilidad de que los adolescentes caigan a alguna adicción, accidentes o situaciones riesgosas que los puede llevar a la muerte.

En consecuencia la difusión de la identidad puede llevar al aislamiento del joven, su incapacidad para planear el futuro lo empuja a una escasa concentración en su estudio o a la adopción de papeles negativos, entre ellos el consumo de drogas.

Sin duda es conveniente que los adolescentes tengan información sobre lo que son las drogas y cuáles son los daños que provoca en el organismo teniendo como fin que identifiquen los factores de riesgo y protección y por ello los adolescentes dejen de recurrir a las drogas.

Con dicha teoría expresó que el adolescente se encuentra en una etapa muy difícil e inexplicable, debido a que se cuestiona constantemente y quiere encontrar respuesta a todo, es decir, desea aclarar quién es y porque está en este mundo, se siente confundido y por lo tanto requiere de cariño, afecto protección y cuidados. Al brindárselos se tendrá un factor de protección y la identidad se desarrollará de manera menos complicada. Ante este podemos acercarnos a nuestros hijos interesarnos en sus actividades y preguntarle cómo le va, podemos enterarnos de las relaciones interpersonales que establece con sus amigos e identificar en que sería posible ayudar en caso de que se requiriera. Hay que estar en constante comunicación con nuestros hijos y esto los ayudará a conformar en

el seguridad, autoconocimiento y por consecuencia autocontrol en la toma de decisiones.

3.3 Teoría cognitiva social

Se cree que las personas son agentes activos, capaces de construir representaciones cognitivas o simbólicas de los acontecimientos y que están influidas por los hechos externos.

Según Bandura lo que marca al adolescente son las presiones sociales, culturales, las actitudes y las expectativas de los otros.

Los adolescentes pueden observar a otros y ver que reciben recompensas o castigos por realizar determinadas conductas y por ello puedan imitar o no tales conductas. Por ejemplo: los adolescentes pueden adoptar ciertos tipos de expresiones, vestimenta, roles y acciones si creen que sus compañeros los recompensarán.

Por eso creo que sería importante que contribuyamos a que nuestros hijos tomen sus propias decisiones para conducirlos sobre lo que puede ser bueno y malo para su salud y cuáles podrían ser las consecuencias de la ejecución de las acciones que decida efectuar. Es decir, debemos de percatarnos que tome sus decisiones a fin de su propio bienestar y no caigan en las garras de las adicciones que cuente con las herramientas para enfrentarse a las dificultades que se le puedan presentar y lo haga de una manera asertiva, en la cual no traten de imitar alguien por recompensa o presión alguna. Ante esto, nuestro hijo se puede convertir en líder y quizás contribuirá a que otros adolescentes se unan a él y se empleen en actividades recreativas que contribuyan para su bienestar físico emocional y social. Ante esto crearíamos formas de vida distintas y nuestros hijos vivirían de una forma más digna y gozarían una mejor salud mental. Es decir, sus hijos no sufrirían de ningún abuso o maltrato provocado por las adicciones, ni carencia de algún bien debido a que los recursos económicos serán destinados a algunas necesidades primarias y no desperdiciado en las adicciones.

3.4 Teoría enfoque ecológico

Por otro lado ídem Bronfenbrenner en su teoría enfoque ecológico considera que el desarrollo del adolescente es el resultado de una interacción entre el individuo y su medio. Un cambio en su medio físico y en el medio social influye en el desarrollo del adolescente.

- Bronfenbrenner define el medio como una realidad consistente en cuatro sistemas interrelacionados.
- Microsistema: es el sistema inmediato de interacciones interpersonales.
- Mesosistema: consiste entre las interacciones entre distintos microsistemas.
- Ecosistemas: es la comunidad local a la que pertenece el adolescente.
- Microsistemas: es la totalidad del sistemas, que reúne micro, meso, y ecosistema con los valores sociales y culturales que informan el sistema.

Para que el desarrollo del adolescente sea mejor y positivo, los distintos microsistemas han de estar en armonía o ser congruentes entre sí.

Por esto creo que es conveniente mencionar que la familia y los padres de familia debemos estar dispuestos a dar amor, fomentar el desarrollo del autoconocimiento y la autoestima de nuestros hijos y ayudarlos a que enfrenten y resuelvan sus problemas con responsabilidad y cumplan con sus expectativas, metas y objetivos para que satisfagan y le encuentren sentido a su vida.

Menciono que elegí las tres teorías porque creo que presentan los aspectos importantes para identificar y desarrollar las posibles pautas para emplear en los adolescentes barreras de afrontamiento en cuanto al consumo de drogas. Una vez identificado qué es la adolescencia y cuáles son los agentes que la determinan, es necesario acompañar en este proceso a nuestros hijos dándole a conocer cuáles son los posibles cambios físicos y emociones y sociales que presentará y como en la medida que se acepte y logré realizar sus metas y objetivos logrará pasar dicha etapa sin dificultad alguna. Mientras el entorno social y la familia reflejen bienestar

el individuo será un resultado positivo. Todo depende de las características familiares y del contexto social donde se desarrolle el adolescente y de las experiencias positivas o negativas que enfrenta durante su vida.

CAPÍTULO 4. PROBLEMAS QUE PROVOCA EL CONSUMO DE DROGA

Los individuos al hacer uso frecuente de las drogas, pueden presentar inmediatamente problemas serios; entre ellos de salud, sociales, familiares e ilegales.

4.1 Salud

Al consumir algún tipo de droga se aumenta el riesgo de padecer enfermedades del corazón, del sistema nervioso central y del hígado, entre otras asociadas con el cáncer o con problemas digestivos.

Consecuencias físicas

Irritación de los ojos, pérdida de peso, trastornos del sueño, fatigabilidad o hiperactividad, cefaleas, deterioro de la higiene personal, dificultades respiratorias, náuseas y vómito, elevación de la temperatura corporal o daños al tejido nasal y tabique, aunque en cada individuo se manifiesta de diferente manera, ya que los síntomas y consecuencias dependen del tipo de droga que se está consumiendo. Dell O, J.L.. (2001).

Consecuencias psicológicas

Incapacidad de sueño, sobreexcitación, excesivamente hablador, ansiedad, nerviosismo, irritabilidad, baja autoestima, depresión, paranoia y en algunos casos inclinación al suicidio. (Estefanía Di Stefano, 1998).

El consumo del tabaco provoca enfermedades respiratorias, cardio y cerebro-vasculares y cáncer de diversos tipos. El consumo de alcohol es aceptado socialmente; sin embargo, tiene consecuencias físicas, familiares y sociales muy importantes. Después de un tiempo de abusar del consumo de bebidas

alcohólicas ocurre un deterioro gradual en diversos órganos como estómago, hígado, riñones y corazón, así como en el sistema nervioso.

El Alcoholismo

El alcoholismo, también conocido como el síndrome de dependencia del alcohol según la OMS. (¿Cómo proteger a tus hijos contra las drogas?, p. 72). Es un proceso que queda definido por el conjunto de lesiones orgánicas y trastornos psíquicos que genera la incapacidad en la ingestión de alcohol una vez iniciada y la imposibilidad de abstenerse.

Según la OMS, el alcohol es considerado una droga, la cual posee etanol o alcohol etílico que es la sustancia adictiva en las bebidas alcohólicas que puede crear tanto dependencia física como psíquicas que comprometen al hígado.

El alcohol es la droga de mayor costo social, y gran porcentaje de las muertes y lesiones que ocurren en la vía pública están relacionadas a la ingestión del alcohol. Además de estos accidentes, muchas otras consecuencias a los que lleva la embriaguez continuada y repetida son la pérdida de empleo, pérdida de hogares o familias.

¿Quién es un alcohólico?

El hecho de tomar alcohol no implica que esa persona sea alcohólica, ni siquiera embriagarse de vez en cuando implica lo dicho, pero hay diferentes tipos de bebedores que indican cuando una persona está por convertirse en una persona dependiente del alcohol.

Tipos de Bebedores:

- Moderado: Su ingestión es habitual, inferior a los tres cuartos litros por día.
- Habitual: Su vida social se centra en el alcohol. No consume por gusto, sino porque su efecto le puede hacer sentir una persona con valor, seguridad o

placer. Al comienzo el consumo es circunstancial y puede dejar de beber con más facilidad, pero con el tiempo la bebida se convierte en un hábito.

- Excesivo: Bebe más de un litro de vino o su equivalente por día. Generalmente se embriaga más de una vez por mes, y a pesar de eso todavía puede controlar su consumo.
- Alcohólico: Posee una dependencia del alcohol física y psíquica. La falta de bebida le provoca lo que se llama síndrome de abstinencia, que se manifiesta por temblores, espasmos y, en los peores casos, hasta puede sobrevenir la muerte. Alcohólico es aquel que tiene la necesidad de beber y el hecho de no hacerlo le produce malestar. Existen diferentes tendencias a volverse adicto, uno es la herencia. Es decir, que una persona que tiene padres alcohólicos tiene más posibilidades de seguir los mismos pasos, comparado con una persona que no tenga padres alcohólicos, pero por una cuestión genética. Otra tendencia es el ambiente, que no solo sería el núcleo familiar sino, también el de amigos, las publicidades y la sociedad en si misma ya que en nuestra sociedad es muy común que se de estos casos, ya que en la mayoría de los eventos sociales (fiestas, posadas, reuniones, eventos religiosos etc.) nos podemos percatar que nunca debe faltar la cerveza, el tequila, ponche, etc. (Conoce más cerca de las drogas, 2010).

El tabaquismo

El tabaquismo es la adicción al tabaco, provocada principalmente por uno de sus componentes activos: la nicotina. La acción de dicha sustancia acaba condicionando el abuso de su consumo.

Según la Organización Mundial de la Salud, el tabaco es la primera causa de invalidez y muerte prematura del mundo. Está directamente relacionado con la aparición de 29 enfermedades, de las cuales 10 son diferentes tipos de cáncer, y es la principal causa del 95% de los cánceres de pulmón, del 90% de las bronquitis y de más del 50% de las enfermedades cardiovasculares (Organización de las Naciones Unidas, 2009).

Fumar puede ser el causante de varias enfermedades y a veces tenemos la mala información y pensamos que porque es una droga legal no causa ningún daño. Enseguida presento algunos de los daños ocasionados por el tabaquismo.

Cataratas

Se considera que el tabaco causa o agrava varias afecciones de los ojos. Las cataratas (opacidad del cristalino) es un 40% mayor en los fumadores y sucede por dos mecanismos; por la irritación directa de los ojos y la liberación en los pulmones de sustancias químicas que llegan a los ojos a través de la sangre.

Arrugas

El tabaco provoca un envejecimiento prematuro de la piel debido al desgaste de las proteínas que le dan elasticidad y la reducción del riego sanguíneo que sufre el tejido. Los fumadores tienen una piel seca, áspera y surcada por arrugas diminutas sobre todo alrededor de los ojos.

Perdida del oído

El tabaco hace que se formen placas en las paredes de los vasos sanguíneos, con la consiguiente reducción del riego del oído interno. Por ello, los fumadores pueden perder oído a edades más tempranas que los no fumadores y son más vulnerables a esa complicación en caso de infección del oído o exposición a ruidos intensos. Asimismo, los fumadores son tres veces más propensos que los no fumadores a padecer infecciones del oído medio.

Cáncer

Se ha demostrado que más de 40 productos químicos contenidos en el tabaco causan cáncer.

Los fumadores tienen una probabilidad unas 20 veces más alta de sufrir cáncer de pulmón que los no fumadores. El tabaco es la causa de cerca del 90% de nuevos casos de cáncer de pulmón.

Deterioro de la dentadura

El tabaco favorece que se forme con mayor frecuencia el sarro, tiñe los dientes de amarillo y tiene mal aliento.

Enfisema

Además del cáncer de pulmón, el tabaco causa enfisema y reduce la capacidad pulmonar de captar oxígeno y expulsar dióxido de carbono. En casos extremos, el paciente no puede respirar sin la ayuda de un respirador.

Osteoporosis

El monóxido de carbono, el gas más nocivo proveniente del humo de combustión de los vehículos y del tabaco, es absorbido por la sangre mucho más rápidamente que el oxígeno, lo que reduce hasta en un 15% la capacidad de transporte de oxígeno de la sangre en los fumadores empedernidos. Como consecuencia de ello, los huesos de los fumadores se fracturan más fácilmente y tardan hasta un 80% más en soldarse.

Cardiopatías

Las enfermedades cardiovasculares son la causa de una de cada tres defunciones en el mundo. El consumo de tabaco figura entre las principales causas asociadas a las enfermedades cardiovasculares. El tabaco acelera la frecuencia cardíaca, eleva la presión arterial y aumenta el riesgo de hipertensión y de obstrucción de las arterias, lo que puede provocar ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares.

Úlcera gástrica

El consumo de tabaco altera el comportamiento de las bacterias que causan las úlceras del estómago y reduce la capacidad de éste para neutralizar el ácido después de las comidas.

Dedos

El alquitrán que contiene el humo del tabaco se acumula en los dedos y las uñas y los tiñe de un color pardo amarillento.

Cáncer en la mujer y el aborto

Además de aumentar el riesgo de cáncer cervicouterino, trae problemas de infertilidad en las mujeres y provoca complicaciones durante el embarazo y el parto.

El aborto espontáneo es entre dos y tres veces más frecuente entre las fumadoras, al igual que la muerte prenatal, debido a la privación de oxígeno que sufre el feto y las anomalías que afectan a la placenta como consecuencia del monóxido de carbono y la nicotina del humo de los cigarrillos.

El síndrome de muerte súbita del lactante también se asocia al consumo de tabaco. Por último, el tabaco puede reducir el nivel de estrógenos, y adelantar así la menopausia.

Espermatozoides

El tabaco puede alterar la morfología de los espermatozoides y dañar su ADN, lo que aumenta el riesgo de aborto espontáneo y defectos congénitos. Según algunos estudios, los hombres fumadores tienen más probabilidades de engendrar un niño que padezca cáncer. El tabaco también reduce el número de espermatozoides y dificulta el riego sanguíneo del pene, lo que puede provocar impotencia. La esterilidad es más frecuente entre los fumadores (Secretaría de salud, 2007).

A continuación se presentan algunas de las drogas ilegales:

Sustancia psicoactiva

Estimulantes

Cocaína

Popularmente conocida como polvo, nieve, talco, perico o pase. El crack es un derivado de la base con la que se produce la cocaína, que genera una reacción rápida al ser fumado. La cocaína se obtiene de una planta llamada coca; tiene el aspecto de un polvo esponjoso, blanco y sin olor.

Efectos

Euforia, excitación, ansiedad, hablar con exageración, dilatación de pupilas, aumento de la presión sanguínea, alucinaciones y delirios de persecución.

Repercusiones

Pérdida de peso, debilidad física, convulsiones, alucinaciones, excitabilidad, trastornos circulatorios, perforación de tabique nasal y muerte por insuficiencia cardíaca.

Anfetaminas y metanfetaminas.

Conocidas también como anfetas, corazones, elevadores, hielo, tacha, píldora del amor, crack, éxtasis, speed, fuego, vidrio, cruz blanca, cristal o ice. Se presentan en tabletas o cápsulas de tamaño, forma y color diferentes. Se trata de potentes estimulantes fabricados en laboratorio que se venden por lo general en trozo o en polvo, de forma que pueden ser inhalados, tragados, inyectados o fumados mediante una pipa.

Efectos

Excitación, hiperactividad, temblor de manos, sudoración abundante, insomnio, disminución del apetito, angustia, nerviosismo y depresión. Su efecto es muy rápido (unos cuantos segundos), lo que intensifica la sensación de energía acelerada y de que todo se puede hacer cuando disminuye el efecto se puede experimentar paranoia y agresión.

Repercusiones

Irritabilidad, agresividad, fiebre, euforia, sequedad de boca y nariz, náuseas, vómito, temblor, convulsiones, trastornos del pensamiento, alucinaciones, delirios de persecución y alteraciones cardíacas. El uso crónico genera alucinaciones, desórdenes mentales y emocionales, e incluso la muerte

Éxtasis

Conocida popularmente como adam, éxtasis y X-TC, X, Rola, o la droga del amor. Es una droga de diseño de laboratorio (generalmente clandestino) derivada de las amfetaminas, que de acuerdo con su composición, puede tener propiedades alucinógenas. Se toma en forma de tabletas, cápsulas o polvo.

Efectos

Sensación de armonía y desinhibición, lo que favorece la empatía. En dosis pequeñas hace que el individuo se sienta alerta, sereno, amistoso y sociable, y disminuye la sensación de fatiga; a lo que se suma una intensa sed y mayor sensibilidad a las percepciones sensoriales.

Repercusiones

Aceleración del ritmo cardiaco; puede provocar deshidratación y calambres musculares. Se altera la percepción del tiempo y la capacidad de concentración y coordinación; induce crisis de ansiedad y ataques de pánico, insomnio, falta de apetito e irritabilidad o, por el contrario, sueño y depresión.

Depresores

Derivados del opio (morfina, heroína y codeína). También llamados estupefacientes o reina, jinete del Apocalipsis, azúcar morena, dama blanca, nieve, poderosa o H (hache). Se elaboran a partir de la goma de opio, que a su vez se extrae de una flor llamada adormidera o amapola. Se tratarán en conjunto, dado que sus representaciones, efectos y repercusiones son muy semejantes. Se encuentran en forma de polvo blanco muy fino o, cuando su fabricación es imperfecta, de color amarillento, rosado o café, de consistencia áspera. También se pueden presentar en forma de tabletas o pequeños bloques y en jarabe.

Efectos

Calman el dolor; motivo por el que, sobre todo la morfina, se utiliza en medicina como un potente analgésico. Provoca mirada extraviada, contracción pupilar, euforia y posteriormente una sensación de desconexión respecto del dolor y las preocupaciones sociales; relajación y bienestar, y un mayor grado de sociabilidad. Luego, el usuario se vuelve solitario y se desconecta del medio circundante. Paralelamente puede ocasionar náuseas y vómito, sensación de calor, pesadez de los miembros, inactividad similar al estupor y depresión.

Repercusión

Desnutrición, sudoración, temblores, infecciones por el uso de jeringas y agujas no esterilizadas, hepatitis, abscesos en hígado, cerebro y pulmones; deterioro personal y social. Inhalables. También conocidas como chemo, cemento, mona, activo, pvc, goma, thinner, o gasolina. Son una serie de sustancias químicas volátiles (que se desplazan por el aire) de uso casero, comercial o industrial.

Inhalables.

También conocidas como chemo, cemento, mona, activo, pvc, goma, thinner, o gasolina. Son una serie de sustancias

químicas volátiles (que se desplazan por el aire) de uso casero, comercial o industrial.

Efectos

Sensación de hormigueo y mareo, visión borrosa, zumbido en los oídos, dificultad para articular palabras, inestabilidad en la marcha, sensación de flotar, pérdida de las inhibiciones, agresividad y alucinaciones.

Repercusiones

Vómito, sueño, temblores, respiración rápida y superficial, irregularidad en el latido cardíaco, convulsiones y destrucción neuronal.

Alucinógenos

Marihuana.

Se le conoce también como pasto, hierba, mota, toque, sin semilla. Se obtiene de una planta llamada cannabis, cuyas hojas de color verde, largas, estrechas y dentadas son trituradas; en ocasiones se mezclan las semillas y tallos de la planta. Comúnmente se fuma en cigarrillos elaborados en forma rudimentaria. El hachís es una preparación de la resina gomosa de las flores de las plantas hembra de la cannabis.

Efectos

Enrojecimiento de ojos, incremento de la frecuencia cardíaca, risa incontrolable sin motivo aparente, habla exagerada, exaltación de la fantasía, sueño, sensación de que el tiempo transcurre lentamente y hambre.

Repercusiones

Trastornos de la memoria, sudoración, sueño, apatía, desinterés, disminución de la motivación, deterioro de las relaciones interpersonales. Su abuso puede desencadenar trastornos mentales latentes.

Peyote (cactus, mezcla, botones).

Es una cactácea cuyo principal ingrediente activo es la mezcalina, responsable de los efectos que produce; se presenta en cápsula o en líquido color café que se bebe.

Efectos

Dilatación de las pupilas, temblor de manos y fotofobia (sensibilidad a la luz); alucinaciones visuales, táctiles y auditivas; desorientación espacio-temporal y trastornos del pensamiento.

Repercusiones

Angustia, depresión, delirios de persecución, cambios súbitos de estados de ánimo, confusión, agresividad, temblores, fiebre, alteraciones mentales con reacciones psicóticas.

Hongos (Psilocibina).

Popularmente conocidos como hongos mágicos o alucinógenos, son plantas que crecen en lugares húmedos; la psilocibina es la sustancia que provoca los efectos alucinógenos. Pueden ser ingeridos en forma natural, en polvo o como solución. Dentro de esta categoría también se incluyen al PCP o polvo de ángel (un anestésico).

Efectos

Alteraciones de la percepción, incapacidad para distinguir la realidad de la fantasía, alucinaciones, actos auto-destructivos y reacciones de pánico; temblor de manos, dilatación de las pupilas y gran sensibilidad de los ojos a la luz.

Repercusiones

Pérdida de contacto con la realidad, angustia, delirios de persecución, trastornos de la motivación, dificultad para resolver problemas simples, alteraciones prolongadas de las funciones mentales y reacciones psicóticas. (CONADIC, s/f).

4.2 Sociales

Los adictos al drogarse se ven envueltos con frecuencia en agresiones, desorden público y conflictos raciales, así como en diferentes formas de marginación y segregación social.

Cuando el individuo prefiere consumir drogas a estar con otras personas, se pueden arruinar o destruir las relaciones afectivas y perderse las amistades.

Por lo general los adictos dejan de participar en actividades sociales, abandonan metas y planes, además no les importa crecer como persona, ni intentan resolver constructivamente los problemas, recurriendo a más drogas como solución.

4.3 Familiares

El abuso de las drogas puede perjudicar a personas cercanas; por ejemplo: el dinero destinado a comprar drogas puede privar a la familia de satisfacciones elementales, como comida o ropa. Además es frecuente que los problemas y las situaciones de la adicción generen discusiones y conflictos familiares.

4.4 Legales

Las reacciones violentas o la incapacidad de control que provocan algunas drogas, pueden involucrar a los consumidores en situaciones problemáticas y en conflictos legales. Por ejemplo; la difícil coordinación y la confianza excesiva que produce la ingesta de alcohol, resulta muy peligrosa cuando se combina con la conducción de un automóvil. Ya que una de las principales causas de muerte entre los jóvenes se relaciona con accidentes de tráfico por el consumo excesivo de alcohol.

Abusar de las drogas es contra la ley. Los que consumen drogas con cierta regularidad corren el riesgo de tener que pagar multas o ser encarcelados. Un arresto puede significar tanto la interrupción de los planes de vida, como el riesgo de presentar antecedentes penales.

Desde el punto de vista jurídico la drogadicción se concibe como una infracción a una norma; en este sentido deben de establecerse medidas o mecanismos que la disminuyan, como sanciones legales o penas jurídicas. En ello se considera que la persona es un infractor porque trafica o hace uso de drogas ilegales; bajo este

concepto, las instituciones policíacas o judiciales actúan en lucha contra la drogadicción.

Ante esto creo que debe existir y surgir una nueva conciencia social que nos estimule a desarrollar un mundo mejor exento de drogas y peligros que transgredan nuestra autonomía, dignidad y el control de sí mismos (Solís, 1999).

CAPÍTULO 5. FACTORES DE PROTECCIÓN

Son todas las situaciones o actitudes positivas que tiene un adolescente para rechazar el ofrecimiento de las drogas; todas estas actitudes las podemos obtener cuando hay una adecuada comunicación familiar, interés por la escuela, habilidades sociales y más que nada cuando se tiene una buena autoestima. (Drogas: las 100 preguntas más frecuentes, p. 89).

Cuando un adolescente está rodeado de factores de protección, es mínima la posibilidad de que un adolescente corra riesgos de consumir dicha sustancia. Por ejemplo; si un adolescente recibe afecto de sus padres y le comunica sus dudas, temores e inquietudes y los padres saben escucharlo. Este adolescente tendrá la capacidad de saber que le hace daño y buscara la manera de protegerse y no consumir drogas.

5.1 Asertividad

Es la capacidad para comunicarnos con los demás de manera amable, respetuosa, tomando en cuenta, sobre todo sus derechos. Una comunicación asertiva siempre nos permitirá lograr acuerdos, tener una convivencia más sana, sin que nadie termine enojado o molesto; una comunicación asertiva evita gritos, insultos o cualquier actitud que demuestre enojo e incluso agresividad. (Drogas: las 100 preguntas más frecuentes, p. 94).

Quizás algunos se preguntarán que tiene qué ver la asertividad con la prevención de drogas; pero la asertividad es muy importante, ya que como vemos es una habilidad mediante la cual cada persona actúa de la mejor manera. Cuando se logra ser asertivo y expresar de manera clara y directamente lo que pensamos y sentimos, aumenta la probabilidad de retirarse de situaciones riesgosas que tienen relación con el consumo de algunas drogas.

Cuando un adolescente es asertivo, siempre piensa en su bienestar y no toma las decisiones que sus “amigos” u otras personas le dicen, este tipo de adolescentes

va tener una visión buena hacia su salud y tomara en cuenta siempre los comentarios de su familia.

5.2 Apego escolar

El apego escolar es encontrar en la escuela satisfacciones que identifiquen y motiven al adolescente a continuar estudiando, aun cuando no solamente sea para estudiar, sino también para convivir con los amigos, hacer nuevas amistades, participar en los concursos culturales y deportivos y algún otro tipo de actividades (Drogas: las 100 preguntas más frecuentes, p. 99).

El apego escolar es un concepto que se utiliza para explicar el proceso de permanencia y asistencia en la escuela, ya que a esta edad muchos adolescentes no quieren estudiar ni quieren trabajar, porque la escuela se les hace muy aburrida. Hay instituciones que cuentan con programas muy antiguos porque los maestros no quieren actualizarse y quieren tener a los alumnos como “soldaditos”. Sin embargo se encuentran en la etapa de la rebeldía y como los maestros siendo autoridades no los entienden, se les hace más conveniente darlos de baja porque no cuentan con un orientador educativo que pueda apoyar a estos jóvenes.

Un adolescente que dedica mucho tiempo a sus actividades escolares tiene mayor probabilidad de mantenerse alejado de situaciones asociadas con el consumo de drogas y por lo tanto de no consumirlas.

Es cierto que la escuela brinda protección ante el consumo de drogas, pero la mejor forma de disminuir estos riesgos es ofreciendo apoyo a los adolescentes, ya que como lo había mencionado, hay ocasiones en la que la escuela no tiene personas preparadas para atender estos problemas.

5.3 Autoestima

Es una característica personal donde se incluye el valor, el afecto y la apreciación de uno mismo, ya que con estos elementos es muy fácil tener un autoconcepto,

autoconocimiento y una misma autoevaluación. Cuando un adolescente cuenta con estas herramientas, facilita la aceptación de sus cualidades, defectos, habilidades y debilidades. Un adolescente con buen nivel de autoestima refleja mayor seguridad en sus acciones y estará más satisfecho y tranquilo.

Existen dos tipos de autoestima: baja y alta.

- Cuando la autoestima es baja, la persona se siente cansada, nada le entusiasma, es muy insegura, se sienten que valen poco y es muy fácil que se deje influenciar por los otros.
- Cuando hablamos de autoestima alta, estamos hablando de que la persona se siente llena de energía y de entusiasmo, se siente capaz de todo y tiene seguridad en su propio valer. (Drogas: las 100 preguntas más frecuentes, p. 90).

Por eso hay que recordar que para estar alejados del consumo de drogas aparte de tener buena autoestima hay que tener el apoyo familiar, estabilidad económica y algunos otros factores mencionados, ya que con eso el adolescente contará con la capacidad, seguridad y firmeza para identificar las situaciones que lo beneficien o de lo contrario que lo perjudiquen.

Creo que desde el momento que empecemos a ser conciencia de nuestros actos surgirán cambios en nuestras vidas, seremos capaces de identificar cuáles son las necesidades que existen y en qué medida podemos contribuir a que se mejoren, adaptaremos nuevas formas de vida e incluso daremos información a nuestros hijos sobre las adicciones para su bienestar y prevención. Si cada familia lograra realizar esta acción tarde o temprano reduciríamos el índice de alcoholismo en nuestra comunidad y formaríamos mejores expectativas y oportunidades para nuestros hijos y sus proyectos de vida. (Alcántara, 1999).

5.4 Propuesta de intervención

¿Qué se puede hacer para prevenir a nuestros hijos de la drogadicción?

Para ello se debe actuar en los siguientes aspectos:

- Información: Leer información necesaria acerca de las drogas junto con el adolescente, conseguir libros, revistas y monografías y platicarlo con nuestros hijos los datos correctos y precisos acerca del consumo de drogas, sus factores de riesgo, efectos y problemas asociados con el consumo.
- Comunicación: Mantener con nuestros hijos una muy buena comunicación cercana, abierta y respetuosa. Aprender a escuchar y a dialogar con él, compartir ideas y sentimientos, hablar de los asuntos que a él le interese, aceptar las diferencias de opinión y ofrecer nuestros puntos de vistas sin imponerlos. Estar en contacto, con sus amigos cercanos, maestros y directores (Cuidado con las adicciones, p. 69).

La comunicación surge a través de un emisor y un receptor pero esta tiene sentido en la medida en que ambos emiten un mensaje en el lugar y tiempo preciso. Es decir, en la medida en que nosotros como padres entendamos y escuchemos con atención a nuestros hijos seremos capaces de ganarnos su confianza. Ante esto menciono que el amor y confianza no surge de la nada, si no, que se gana con el tiempo y con el interés, el afecto y las caricias que les brindemos a nuestros hijos.

Por otra parte debemos de ser coherentes en cuanto a lo que decimos y hacemos, ya que creo que no sería pertinente dar consejos a nuestros hijos sobre los daños que causan las adicciones si yo soy un alcohólico.

- Estímulos: Realizar actividades divertidas y enriquecedoras entre la misma familia, apoyara a nuestros hijos en actividades culturales, educativas y deportivas.

Considero que es pertinente que nuestros hijos realicen actividades recreativas de su agrado para que se distraigan, liberen sus tensiones y a su vez desarrollen nuevas habilidades y capacidades que le permitan al individuo tomar sus decisiones de manera asertiva y no tengan posibilidad de caer en alguna adicción.

- Autoestima: Ayudar a nuestro hijo que se conozca sus fortalezas y debilidades, aceptar y apreciar a nuestro hijo como persona única y valiosa.

Cuando un adolescente se siente seguro de sí mismo tiene más posibilidades de tomar buenas decisiones sin someterse a las presiones de sus compañeros.

Para que nuestros hijos adquieran autoestima es necesario que les brindemos amor y respeto. Es decir, debemos hacer que se sientan queridos y respetados, que se den cuenta que tiene un lugar especial dentro de la familia y que para ellos es único y valioso.

Hay que reconocer sus esfuerzos y logros de manera objetiva y sincera y por supuesto no debemos mentir sobre sus errores. Con ello podemos acompañar las siguientes frases “qué bueno que lo intentaste, estoy orgulloso de ti”, hiciste tu máximo esfuerzo, te felicito. Pero por el contrario si hizo algo incorrecto podemos mencionar las siguientes palabras “no me gusta que veas televisión después de media noche, a pesar de que sé que te gusta ver caricaturas, existe un tiempo para dormir. Creo que debemos de formular claramente lo que esperamos de ellos y al solicitar algo debemos de expresarlo de manera sencilla y directa. “La próxima vez avísame, “Espero que cumplas tu compromiso de lavar tu ropa”. Debemos de pedir las cosas sin rodeos y cortesía.

Debemos dar la oportunidad de ser ellos mismos, creer en sus habilidades, reforzar una imagen positiva de sí mismos, enseñar habilidades para su independencia, otorgarles responsabilidades dentro del hogar y dejar que descubra sus capacidades y habilidades en cuanto a la interacción social que tiene con otros individuos dentro de su entorno social. Ante esto puede practicar

algún deporte o alguna actividad recreativa en la que descubra e identifique que puede hacer, cómo y cuándo y a su vez perciba cuales podrían ser las consecuencias de sus actos.

- **Disciplina:** Establecer una disciplina firme y respetuosa, con normas claras y coherentes apropiadas a la madurez de nuestro hijo y aplicar consecuencias cuando no se cumplan.

Como padres tenemos la responsabilidad de señalar a nuestros hijos las normas que deben seguir. En el caso de uso del alcohol y otras drogas éstas deben de ser estrictas para proteger el bienestar de la familia. Si las reglas no son cumplidas deben estar preparados para imponer sanciones.

Se deben especificar y explicar qué es lo que esperamos de ellos y por dicha razón en qué se basan las normas y ante esto se platican cuáles serán las consecuencias o sanciones, cuánto tiempo duran y cuál es el propósito del castigo. Hay que ser consistente y aclarar que la norma de no consumir drogas permanece vigente en todo momento: en casa, en reuniones con amigos, en bares y discotecas.

Valores: Los valores constituyen nuestra orientación para actuar y para relacionarnos con los demás. Nos motivan a actuar y vivir de determinada manera juzgando y creyendo que son lo mejor para nosotros y para quienes nos rodean.

Es necesario que los valores se comuniquen abiertamente y se señale la forma en la que ayudan a tomar decisiones acertadas. Por ejemplo; si va a hablar de responsabilidad muestre como lo que hacemos tiene una consecuencia, por lo que antes de tomar decisiones debemos pensar en ella “Si faltas seguido a la escuela es muy probable que repruebes el año”.

Por otra parte, los padres de familia somos los primeros agentes de los cuales los hijos toman los valores, es decir, su conducta y valores son el reflejo del

comportamiento de los padres de modo que si los padres toman alguna sustancia adictiva los hijos tienen gran posibilidad de hacer lo mismo.

Por lo anterior me atrevo a confirmar que los aspectos mencionados son complementarios unos de otros y conforman un todo dentro del comportamiento humano. Es como un ciclo en el que todos necesitamos de todo y lo que tomemos de ello va a definir la diferencia entre un ser humano y otro, en su forma de ser, expresarse, actuar y resolver las posibles dificultades que se le presenten a lo largo de la vida. Aunque esto no quiere decir que siempre vamos a ser igual, ya que los tiempos cambian y las experiencias y expectativas también de ahí que parten nuevas necesidades dentro de esto puede haber informarnos sobre las posibles formas de afrontar las adicciones y no hacerlas parte de nuestra vida (Alcántara, 1999, p. 90).

CONCLUSIONES

La sociedad al presentar constantes cambios considera que como padres o educadores se debe de intervenir, creando una cultura social preventiva en la cual se informe a nuestros hijos qué son las drogas y que problemas puede causar su uso o abuso. Ante esto se requiere de una educación precisa y clara que los introduzca a un camino seguro y adecuado que los lleve a desarrollar sus potencialidades y habilidades sociales al máximo.

Los adolescentes no saben muy bien lo que quieren, ni lo que aspiran ser. Se preguntan constantemente quiénes son y para qué están aquí, es decir, presentan dudas, temores y un desequilibrio emocional difícil de afrontar, de ahí que se tiene la necesidad de encontrar un amigo o alguien que este con él en todo momento, acompañándolo en sus necesidades internas.

Para los adolescentes la amistad significa entablar relaciones duraderas basadas en la confianza, la intimidad, la comunicación, el afecto y el conocimiento mutuo. Durante este periodo se valora a los amigos principalmente por sus características similares, y por ello los amigos son las personas ideales para compartir y ayudar a resolver problemas emocionales como pueden ser: La soledad, la tristeza, las depresiones, entre otras.

Por eso considero que los adolescentes se encuentran influenciados por dos agentes importantes: Los amigos, que adquieren un papel fundamental en este periodo; y la familia, especialmente los padres.

Como consecuencia de esto desean realizar actividades sin el continuo control paterno; les molestan las ocupaciones caseras, las preguntas de los padres sobre lo que ellos consideran “su vida privada” respecto a los amigos que tienen y lugares que frecuentan.

A partir de eso, los mismos pueden sentirse incomprendidos por los padres y pueden enfrentarse al duro problema de la drogadicción aunque esto no sólo

depende de que existan solo problemas familiares, sino también de la relación que el adolescente establece con los otros dentro de su contexto social y de las situaciones que le puedan generar un desequilibrio emocional grave.

Siendo esto una causa de riesgo el adolescente puede considerar que el consumo de drogas es una salida para aliviar sus penas y olvidar sus sufrimientos y problemas. Para evitar que se sigan presentando problemas asociados con el consumo de drogas existen situaciones y condiciones que protegen a la familia.

Entre ello enseñar valores, establecer y aplicar normas contra el uso de drogas, fortalecer la autoestima, hablar con su hijo y escucharlo, dar ternura e intercambio afectivo, fomentar el apego a la escuela y el desarrollo de hábitos de estudio. Es necesario que tengamos en mente que el respeto y el amor no surge por sí solo, sino, que uno lo gana en la medida que estamos en contacto con nuestros seres queridos y les brindemos paciencia, confianza, ternura, caricias y una actitud positiva ante sus retos, logros y expectativas de vida.

Los valores proporcionarán razones para que los hijos digan que no a las drogas y para ayudarles a mantenerse en esta decisión. Así también debemos de tener cuidado en lo que hacemos y decimos, ya que nuestras acciones hablan más que las palabras. Es ahí donde nuestros hijos asumen un papel importante y son el reflejo de ello, ante esto creo que no les podemos exigir algo que nosotros como padres o familia no le hemos enseñado. Los valores se aprenden y no se imponen.

Los padres tienen la responsabilidad de señalar las normas que los hijos deben seguir. Es necesario que platique sobre las consecuencias que habrá si no las cumple, cuáles serán las sanciones y cuál es el propósito del castigo. Los adolescentes al infringir estas normas deberán sufrir las consecuencias con el castigo señalado debido a que si desde un principio no se cumple con lo dicho, posteriormente el hijo no creerá en las palabras de sus padres y tendrá a repetir dicha acción, perderá credibilidad ante su palabra y tendrá lugar a enfrentar

situaciones riesgosas que le pueden perjudicar su salud, equilibrio físico o emocional entre ello puede ser el uso o abuso de drogas.

Es imperante y muy necesario que nos acerquemos a los adolescentes, que hablemos con ellos, y les demos tiempo para conversar e identificar cómo se siente con su vida y sus actividades diarias y en la medida que identifiquemos algún problema podamos contribuir a resolver ese conflicto para no dar cabida a que se refugien en el mundo de las drogas.

Como padres nos corresponde actuar de manera inmediata, es decir, debemos de esforzarnos un poco para tratar de unir a la familia debido que actualmente persiste dificultades para permanecer lazos afectivos fuertes, es exhausto tener que trabajar, realizar los pagos necesarios y lidiar con la conducta de nuestros hijos, pero sería más terrible ver a nuestros adolescentes abordar de la muerte y no tener alguna esperanza de vida; por eso estamos a tiempo de emprender y realizar una nueva forma de vida y de actuar ante el quehacer cotidiano y educativo de nuestros hijos y adolescentes en el que no forjemos metas y objetivos que nos lleven a una vida más plena, responsable y de vida familiar saludable, llenos de gozo, comunicación, actuación justas y reales.

Por lo tanto, sería factible planear nuestras actividades diarias en cuanto a las esferas de nuestro entorno que sería la familia, el trabajo, la vida espiritual y la salud. Es decir, en la medida en la que uno de nosotros aportemos o no a cada aspecto de nuestra vida serán los resultados que logremos obtener. Si se brinda amor, confianza y comunicación a los hijos estos tendrán grandes posibilidades de ser adultos sanos, exitosos y felices.

Un buen nivel de comunicación es una herramienta que fortalece a la familia contra el consumo de drogas. El amor favorece un ambiente de felicidad en la familia y constituye un protector ante el peligro de drogas.

Los adolescentes al presentar buenas relaciones afectivas, comunicación y autoconocimiento; contarán con estrategias de afrontamiento y toma de decisiones asertivas; es decir, al tener contacto con otros individuos dentro de su contexto

social y presentar bien establecidos sus valores y límites mostrará una actitud de protección y cuidado ante los problemas sociales a los que se puede enfrentar. Sabrá identificar cuáles son sus acciones y a qué consecuencias se va enfrentar.

Por lo tanto mostrará una actitud positiva ante sí mismo y tendrá en mente muchas expectativas que lo lleven a realizar sus deseos, metas, necesidades y por lo tanto conformara su proyecto de vida de manera exitosa.

Ante todo lo anterior debemos de reflexionar en qué medida estamos contribuyendo a que nuestros hijos tengan un desarrollo óptimo y qué estímulos les brindamos para que desarrollen habilidades y capacidades de afrontamiento ante los riesgos sociales que existen que entre estos se encuentra el consumo de drogas y así contribuiremos para que tenga un mejor futuro libre de riesgos y lleno de satisfacciones.

REFERENCIAS

- Alcántara H. (1999). *Como proteger a tus hijos contra las drogas*. México. Vamos México.
- Bellsola, D. (s/f). *Alcohol y tabaco*. Olimpo. México.
- Centeno, S. (1999). *Antología psicológica*. Amate. México.
- Hodgkinson, L. (1997). *Alcoholismo*. 2ª. ed. Estrella binaria. México.
- Pedagogía y psicología infantil (1998). *Biblioteca para padres y educadores*. España. Cultura.
- Pick, S. (1996). *Planeando tu vida*. 6ª ed. Planeta. México.
- Pick, S. (1997). *Yo adolescente*. Ariel escolar. México.
- S/A (1999). *Formación cívica y ética (1º, 2º y 3º)*. México. Santillana.
- S/A (2000). *Psicología del niño y del adolescente*. España. Océano.
- S/A (2007). *Violencia familiar. Manual para su prevención y atención*. México. Occidente.
- SATIR, V. (s/f). *Nuevas dinámicas familiares*.
- SEP (2000). *Cuidado con las adicciones. Los libros de mamá y papá*. México.
- SEP (2000). *El Amor en la familia. Los libros de mamá y papá*. México. 2000.
- SEP (2000). *Guía para padres*. SEP.
- SEP (2003). *La familia*. México.
- Solís L., C (2003). *Drogas: Las 100 preguntas más frecuentes*. 2ª. ed. México. CEGAJ. México.

PÁGINAS ELECTRÓNICAS

Bandura (1986). *Teorías y modelos explicativos del consumo de drogas*. CIJ.GOB.MX. en MEXICO. Consultado el 08 de noviembre de 2010 en

<http://www.cij.gob.mx/Especialistas/TeoriasModelos.html>

Cámara de Diputados del H. Congreso de la Unión (2012). *Ley General de la Salud*. México. Consultado el 25 de junio de 2012 en <http://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/142.pdf>

Clayton (1992). *Factores de riesgo/ protección en el consumo de drogas*. Por CIJ.GOB.MX en MEXICO, consultado el 15 de noviembre de 2010

<http://www.cij.gob.mx/Especialistas/FactoresProteccion.html>

Conoce más cerca de las drogas (2010). Consultado el 10 de octubre de 2012 en

<http://www.cij.gob.mx/ConoceMas/ConoceMasSobre.html>

Chaparro, J. chaparro@rocketmail.com. *Consumo de drogas*. Publicado por amazon.com en México. Consultado el 23 de agosto de 2009 en

<http://dr0gas.tripod.com/consumodedrogas.html>

Dell O, J.L.. (2001). *Adolescencia y drogadicción*. México.

Consultado el 12 Agosto de 2010 en www.alipso.com/monografias/adolescencia_y_drogadiccion

Estefanía Di Stefano. Mayo (1998). *El mayor problema de los adolescentes de ayer y hoy*. El rincón del vago. Argentina. Consultado el 18 de Agosto de 2010 en

html.rincondelvago.com/adolescencia_1.html.

Factores de riesgo del consumo de drogas en jóvenes estudiantes. C.I.J. GOB.MX. MEXICO. Consultado el 25 de octubre de 2012 en <http://www.cij.gob.mx/Especialistas/detalle.asp?id=127>

Gallegos, R.. Venezuela. Consultado el 15 de Noviembre de 2012 en <http://dani14238551.blogspot.mx/2009/03/la-recopilacion-documental-como-tecnica.html>.

members.tripod.com/~Dr0gAs/consumodedrogas.html

Organización de las Naciones Unidas (2009). *Curso drogas y adolescentes*. New York. Consultado el 15 de junio de 2012 en <http://www.un.org/es/globalissues/drugs/>

Reglamento Interior del Consejo Nacional contra las Adicciones. Consejo nacional contra las adicciones. México. Consultado el 19 de Octubre de 2008 en www.salud.gob.mx/unidades/cdi/nom/compi/riconadic.html

Rodríguez Yohan. (2009). *La recopilación documental como técnica de investigación*. Universidad Nacional Experimental.

Secretaria de salud. Marzo (2007). *Marco legal. Conadic*. México. Consultado el 18 de octubre 2008 en www.conadic.gob.mx/cecas/marcolegal/pdf