Programa Escuela Segura

SEP

SALUD

Consejo Nacional contra las Adicciones
CONADIC

CENADIC
Centro Nacional para la Prevención y el Control de las Adicciones

Nueva Vida

Centros de Integración Juvenil, A.C.

Manual para fortalecer la prevención de adicciones desde la educación secundaria

Manual para fortalecer la prevención de adicciones desde la educación secundaria

El Manual para fortalecer la prevención de adicciones desde la educación secundaria es una publicación de la Dirección General de Desarrollo de la Gestión e Innovación Educativa de la Subsecretaría de Educación Básica de la Secretaría de Educación Pública, a través del Programa Escuela Segura.

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

Dr. José Ángel Córdova Villalobos
Secretario de Educación Pública

Francisco Ciscomani Freaner
Subsecretario de Educación Básica

Juan Martín Martínez Becerra
Director General de Desarrollo de la Gestión e Innovación Educativa

José Aguirre Vázquez
Coordinador Nacional del Programa Escuela Segura

SECRETARIA DE SALUD

Salomón Chertorivski Woldenberg
Secretario de Salud

Pablo Kuri Morales
Subsecretario de Prevención y Promoción de la Salud

Carlos Tena Tamayo
Comisionado Nacional contra las Adicciones

Celina Alvear Sevilla
Directora General del Centro Nacional para la Prevención y el Control de las Adicciones

Centros de Integración Juvenil, A.C.
Carmen Fernández Cáceres

Coordinación General
José Aguirre Vázquez

Coordinación Académica
Laura Gabriela Conde Flores

Coordinación Editorial
Marco Antonio Cervantes González
Tonatiuh Arroyo Cerezo

Revisión Editorial
Diana María Murguía Monsalvo

Contenidos
Ana Villasuso Escartín
Beatriz León Parra
María del Pilar Reyes Munguía
Maribel Méndez Llamas
Claudia Mejía Fernández
Vianney Rivera Montealegre
Grisselda Olmos Villegas
Dulce María Buenrostro García
Adriana Deniz Navarrete Alcántara
Irene Sandoval Mejía
Alma Lucía Góngora Martínez

Diseño y diagramación
Pedro Esparza Mora
Oswaldo A. García Enríquez

"Este programa está financiado con recursos públicos aprobados por la Cámara de Diputados del H. Congreso de la Unión y queda prohibido su uso para fines partidistas, electorales o de promoción personal de los funcionarios": Ley Federal de Transparencia y Acceso a la Información Pública Gubernamental.

Primera edición 2011
Segunda edición 2012
D.R. ©Secretaría de Educación Pública, 2012
Argentina 28, Centro Histórico
C.P. 06020, México, D.F.
ISBN: 978-607-8017-73-7

El Manual para fortalecer la prevención de adicciones desde la educación secundaria fue impreso en...
el tiraje fue de...

Agradecimientos

El Gobierno Federal, a través del Programa Escuela Segura, se ha propuesto impulsar la gestión de ambientes escolares seguros, saludables, libres de violencia y adicciones para propiciar el bienestar de los alumnos y su aprendizaje, así como resguardar su integridad física y afectiva.

Para avanzar en este propósito, la Secretaría de Educación Pública en coordinación con la Secretaría de Salud, a través de la Comisión Nacional contra las Adicciones (CONADIC), lleva a cabo una cruzada nacional de capacitación de la totalidad de los docentes de educación básica, para que a partir del trabajo en las aulas se contribuya a desarrollar habilidades en los alumnos para evitar, desde este nivel educativo, el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas.

Atender un problema tan complejo como la prevención del consumo de sustancias adictivas, requiere iniciar un proceso informativo y formativo desde temprana edad y demanda la participación coordinada de gobierno y sociedad.

Por ello, resulta indispensable la conformación de redes interinstitucionales de colaboración que permitan la convergencia de recursos y capacidades para implementar acciones orientadas al desarrollo de competencias ciudadanas en los alumnos, tales como el autocuidado y el uso responsable de la libertad.

Por tal motivo, la Secretaría de Educación Pública, a través del Programa Escuela Segura, y la Secretaría de Salud, a través de la CONADIC, agradecen ampliamente la participación de especialistas de los Centros de Integración Juvenil, A. C., quienes aportaron su conocimiento y experiencia para la actualización de contenidos del material *Orientaciones para la prevención de adicciones en escuela de educación básica*, publicado en 2008 para dar origen al *Manual para fortalecer la prevención de adicciones desde la educación secundaria*. De igual manera, se agradece la revisión y recomendaciones del Instituto Nacional de Psiquiatría "Ramón de la Fuente Muñiz", de especialistas del Centro Nacional para la Prevención y el Control de las Adicciones (CENADIC) y de la Comisión Interamericana para el Control del Abuso de Drogas (CICAD).

Índice

Mensaje de la Secretaría de Educación Pública 6

Mensaje de la Secretaría de Salud 8

Introducción 10

La prevención del consumo de drogas desde la educación secundaria 12

¿Cómo entender el fenómeno adictivo? 13

Panorama epidemiológico del uso de drogas en México 16

¿Cómo es el uso de drogas en estudiantes de la Ciudad de México? 18

Bases para la prevención del consumo de tabaco, alcohol y otras drogas desde el contexto escolar 22

Los propósitos de la prevención 22

Marco jurídico para la prevención del consumo de drogas 26

Factores de riesgo y protección 28

Factores de riesgo 29

Factores de protección 36

El modelo de prevención de adicciones desde la Educación Básica 39

Prevención universal 39

Prevención selectiva 42

Detección temprana y tamizaje de riesgos 43

Canalización oportuna 45

Prevención indicada 48

El docente como agente de contención 49

Ejes para la prevención de adicciones desde la Educación Básica 52

Resiliencia 54

Habilidades para la vida 57

Estilos de vida saludable 58

Ambientes protectores 60

Proyecto de vida 62

El currículo de la educación básica y la prevención de adicciones 64

Fichero de actividades 68

Índice

Primer grado 70

Ficha 1 Resiliencia 72
Ficha 2 Resiliencia 76
Ficha 3 Habilidades para la vida 81
Ficha 4 Habilidades para la vida 84
Ficha 5 Estilos de vida saludable 87
Ficha 6 Estilos de vida saludable 90
Ficha 7 Ambientes protectores 93
Ficha 8 Ambientes protectores 97
Ficha 9 Proyecto de vida 100
Ficha 10 Proyecto de vida 104

Segundo grado 108

Ficha 1 Resiliencia 110
Ficha 2 Resiliencia 114
Ficha 3 Habilidades para la vida 120
Ficha 4 Habilidades para la vida 124
Ficha 5 Estilos de vida saludable 129
Ficha 6 Estilos de vida saludable 132
Ficha 7 Ambientes protectores 136
Ficha 8 Ambientes protectores 140
Ficha 9 Proyecto de vida 144
Ficha 10 Proyecto de vida 147

Tercer grado 150

Ficha 1 Resiliencia 152
Ficha 2 Resiliencia 157
Ficha 3 Habilidades para la vida 163
Ficha 4 Habilidades para la vida 167
Ficha 5 Estilos de vida saludable 171
Ficha 6 Estilos de vida saludable 174
Ficha 7 Ambientes protectores 178
Ficha 8 Ambientes protectores 181
Ficha 9 Proyecto de vida 184
Ficha 10 Proyecto de vida 187

Red Nacional de atención 190

Referencias bibliográficas 208

Mensaje de la Secretaría de Educación Pública

Los países que en las últimas décadas han logrado avances significativos en el nivel de desarrollo social han invertido prioritariamente en mejorar la calidad educativa de su sistema de educación básica. En México, este sistema representa los cimientos del proyecto educativo nacional. Es por ello que las comunidades escolares no pueden permanecer al margen de la atención a problemáticas que, por su gravedad, representan un riesgo de nivel considerable para las niñas, niños y adolescentes que cursan educación básica. En este sentido, merece especial atención el riesgo de consumo de sustancias adictivas, considerando que es uno de los problemas de salud pública que más estragos causa en términos de salud, de desarrollo individual y social.

En atención a nuestra vocación como formadores y en el marco de las estrategias nacionales: *Vivir mejor* y *Limpiemos México*, así como en apego a lo dispuesto en el Acuerdo Nacional por la Seguridad, la Justicia y la Legalidad, la Secretaría de Educación Pública —mediante el *Programa Escuela Segura*—, refrenda su compromiso de garantizar que las y los alumnos aprendan en un ambiente sano, seguro, confiable y libre de violencia, en donde el respeto a la dignidad y los derechos de las personas sea el principio rector de la convivencia y organización escolar.

Para lograr lo anterior, el *Programa Escuela Segura* ha desarrollado proyectos de difusión, formación y actualización para fortalecer la seguridad escolar, donde la prevención de las adicciones es un tema prioritario. En este esfuerzo, el Programa ha contado con el apoyo continuo de la Comisión Nacional contra las Adicciones (CONADIC), desarrollándose una estrategia de colaboración entre el sector educativo y el sector salud, que asumen el impacto de las adicciones en la población escolar como un asunto de interés colectivo, esto es, como un problema que requiere la intervención de toda la sociedad. Por ello, para afrontarlo, es indispensable la participación, el compromiso y sobre todo, la colaboración de las personas e instituciones que, por su relación con la escuela y por la naturaleza de su labor, están en condiciones de coadyuvar en los procesos para la prevención de adicciones.

Como resultado de este compromiso de colaboración, el *Programa Escuela Segura* y la CONADIC, pusieron en marcha en el ciclo escolar 2008-2009 la *Estrategia Nacional para fortalecer la Prevención de Adicciones desde la Educación Básica,* cuyo

propósito se centra en brindar a los colectivos escolares herramientas teóricas y metodológicas para participar como agentes de prevención y de contención para evitar el consumo de tabaco, alcohol y otras drogas, entre la población en edad escolar.

Esta estrategia proyecta la atención diferenciada y secuencial de los niveles secundaria y primaria, a través de dos acciones dirigidas a docentes, directivos y personal de apoyo:

1. El diseño de materiales didácticos para la implementación en el aula y en la escuela de un modelo preventivo enfocado en el quehacer escolar con apego a los contenidos curriculares.

2. La capacitación y formación continua de los agentes involucrados en la vida escolar, para fortalecer su preparación en torno a la prevención y al desarrollo de competencias vinculadas con el cuidado de la salud física, emocional y social.

En su fundamentación, la estrategia parte de tres premisas básicas: en primer término, las características de la escuela permiten que sea un ámbito propicio para el desarrollo físico, emocional y social de las y los niños. En segundo lugar, la convicción de que no hay mejor manera de prevenir que formando desde temprana edad individuos capaces de cuidar de sí mismos, de responsabilizarse de sus actos y de tomar decisiones libre y conscientemente. Por último, tenemos la certeza de que esta estrategia tendrá éxito sólo si se cuenta con el compromiso y la dedicada participación de todos y cada uno de los docentes, directivos y personal de apoyo de las escuelas de educación básica de nuestro país, a quienes expresamos un profundo respeto y agradecimiento por su colaboración en este esfuerzo encaminado a garantizar la salud y la seguridad de todas y todos los alumnos.

Mensaje de la Secretaría de Salud

El problema de las adicciones es hoy un tema obligado en la agenda nacional y representa uno de los mayores retos de salud pública que enfrenta la sociedad contemporánea. Por su alcance global y sus efectos en el desarrollo social de los países, la complejidad de este fenómeno requiere que los gobiernos establezcan políticas públicas consistentes y de largo plazo, que involucren la participación activa de la sociedad civil organizada.

En nuestro país, el consumo de sustancias adictivas entre la población infantil y juvenil, por menor que sea, ha obligado a hacer un llamado a la sociedad y a los gobiernos de todos los niveles para llevar a cabo acciones que favorezcan la construcción de ambientes saludables y libres de adicciones. Ante esta situación los resultados de las investigaciones demandan un manejo integral donde todos nos convertimos en actores responsables de revertir el problema del uso y abuso de las drogas.

La adicción, como todos sabemos, es un problema de evolución crónica con recaídas frecuentes, de ahí la importancia de considerar estrategias adecuadas que permitan la prevención en edades tempranas. El Gobierno Federal ha puesto especial atención a la lucha contra las drogas, partiendo de reconocer la gravedad del problema y comprometiéndose con la acción y coordinación interinstitucional para actuar oportunamente.

Hemos sido cuidadosos en la elección de acciones y soluciones basadas en la evidencia científica, privilegiando aquellas que impliquen la participación activa del mayor número de ciudadanos y de la coordinación con diferentes órdenes de gobierno. Concretamente, la Comisión Nacional contra las Adicciones (CONADIC), promueve el Modelo Integral de Prevención de Adicciones, a fin de contrarrestar este problema de salud pública —en el corto y mediano plazos— a través de las Unidades de Especialidad Médica (UNEME) y Centros para la Atención de las Adicciones (CAPA) "Nueva Vida". Actualmente se adopta un modelo de intervención de acuerdo con los niveles de consumo, poniendo especial énfasis

en la prevención y promoción de la salud, además de ofrecer un tratamiento ambulatorio de calidad que cuenta con servicios de alta especialidad, atención psicológica y un programa de salud para disminuir la demanda de drogas (UNEMES, 2007). Las UNEMES-CAPA combaten con un modelo único que trabaja la detección temprana tanto de personas con mayor vulnerabilidad como en consumidores experimentales y sus familias.

Además de esas acciones, la Secretaría de Educación Pública y la Secretaría de Salud —conscientes de que la escuela constituye uno de los ámbitos prioritarios de la prevención—, colaboran estrechamente, junto con el esfuerzo y la convicción de autoridades, personal directivo, docentes, estudiantes, madres y padres de familia, en el desarrollo de la *Estrategia Nacional para fortalecer la Prevención de Adicciones desde la Educación Básica*, promovida por el *Programa Escuela Segura* cuya intención es preparar a los docentes para para que participen en la prevención universal, en la detección y canalización de casos de riesgo o de consumo.

De esta manera, dirigimos las acciones preventivas hacia los integrantes de la comunidad escolar para que incrementen sus estrategias en favor de una cultura libre de drogas y del desarrollo integral de las niñas y los niños que asisten a escuelas de educación básica.

Junto con esta publicación, va la confianza en la sinergia que se ha logrado con el sector educativo, sumándonos al esfuerzo nacional por construir un país en el que se pueda vivir mejor.

SECRETARÍA DE SALUD

Introducción

La Estrategia Nacional para fortalecer la Prevención de Adicciones desde la Educación Básica de la que este manual y los procesos de capacitación, implementación y seguimiento forman parte, tiene como punto de arranque prevenir el primer consumo, anticiparse a la primera oferta, lo que significa preparar a los alumnos para que sean capaces de rechazar las drogas y manejar la presión social que, en muchas ocasiones, es la real puerta de entrada del tabaco, el alcohol y de las demás drogas.

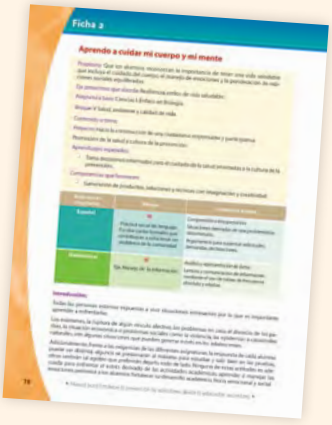
La escuela contribuye al desarrollo integral del individuo porque además de propiciar el desarrollo cognitivo, también promueve el desarrollo social y físico; por ello es un espacio altamente favorable para el desarrollo de factores de protección contra las adicciones.

Los docentes y los demás actores de la comunidad educativa son agentes preventivos primordiales debido a su cercanía con los alumnos, su papel como modelos de comportamiento y su función educadora. A través de su labor profesional, generaciones de maestras y maestros han aportado —directa e indirectamente—, en las "labores de prevención", porque desde lo académico, y desde la relación cotidiana, acompañan, asesoran y orientan a las niñas, niños y adolescentes. Con ello se logra un impacto directo en la construcción de la identidad personal, en el acervo cultural y en la manera en que se enfrentan las situaciones de riesgo que puedan vulnerar su salud e integridad. Los valores, actitudes y principios que se promueven desde la escuela favorecen una postura de rechazo ante las adicciones.

Para orientar el trabajo docente, este *Manual para fortalecer la prevención de adicciones desde la educación secundaria* brinda, por un lado, información sobre el panorama actual del fenómeno de las adicciones en México, y por otro, describe el *Modelo de prevención de adicciones desde la Educación Básica* y sus propósitos. El modelo preventivo aquí presentado se sustenta tanto en bases científicas como en el potencial formativo del Plan y los Programas de estudio de la Educación Básica. El propósito es aprovechar los procesos continuos de aprendizaje y las áreas de oportunidad que ofrece la actividad cotidiana en la escuela para abordar los temas relacionados con la prevención de adicciones, así como para favorecer el desarrollo de competencias que permitan a los alumnos responder ante situaciones de riesgo.

Así, este Manual está dividido en dos apartados:

En el primer apartado se presentan datos sobre el panorama epidemiológico del uso de drogas en México, las bases para la prevención de adicciones, la descripción del enfoque riesgo-protección, el *Modelo de prevención de adicciones desde la Educación Básica* y la descripción de los ejes preventivos. También se incluyen una serie de orientaciones para saber qué hacer en caso de identificar un caso de riesgo de consumo entre los alumnos de la escuela.



La segunda sección es un fichero de sugerencias didácticas que vinculan los ejes preventivos con los contenidos curriculares de cada uno de los grados del nivel secundaria.

Adicionalmente, el docente encontrará el directorio de la Red Nacional de Atención que incluye las sedes estatales y municipales de los Centros Nueva Vida y de los Centros de Integración Juvenil, A.C.

Nuestra intención es que en este manual directivos y docentes encuentren la información y orientaciones necesarias para continuar trabajando a favor del desarrollo integral y sano de las niñas, niños y adolescentes que cursan la educación básica. De antemano, muchas gracias por continuar con ese esfuerzo.

La escuela tiene un papel fundamental en el desarrollo social del individuo debido a que favorece la formación académica y brinda la oportunidad de establecer relaciones, no sólo con sus iguales, sino con sus maestras y maestros, que fungen también como modelos de comportamiento. Por eso la escuela contribuye al aprendizaje de nuevas normas, valores, creencias y actitudes que pueden reforzar una postura de rechazo ante las adicciones.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) plantea que la educación, junto con las normas legales y sociales, son la base de la prevención del consumo de drogas, por lo que el contexto escolar cobra gran relevancia y se convierte en uno de los escenarios idóneos para implementar proyectos preventivos dirigidos a un mayor número de niños y jóvenes. El sector educativo reúne la mayor cantidad de la población que, por su edad, se considera en situación de vulnerabilidad ante el riesgo de consumo de drogas, por ello muchas instituciones y organismos públicos y privados, relacionados con la salud, concentren sus esfuerzos en este contexto.

Las acciones preventivas operadas desde la escuela permiten detectar y ofrecer asistencia a los alumnos en forma oportuna. Su propósito es evitar el incremento en el número de adolescentes que adoptan prácticas de riesgo para la salud, tales como probar cigarrillos, consumir bebidas alcohólicas, tener relaciones sexuales sin protección que les pueden provocar enfermedades de transmisión sexual o embarazo precoz, etcétera.

Por lo anterior, es necesario que los niños y jóvenes desarrollen habilidades que les permitan rechazar la oferta de drogas y optar por estilos de vida saludable; labor que no sólo corresponde a las instituciones dedicadas a la prevención, sino también, a los educadores y actores sociales pertenecientes a la comunidad educativa, ya que son ellos quienes mantienen contacto permanente con esta población.

Para reforzar su impacto, la prevención desde la escuela debe involucrar a la comunidad escolar en su conjunto, es decir, a los alumnos, profesores y a las madres y padres de familia, ya que se requiere la participación coordinada y permanente, a fin de lograr que los mensajes y alternativas preventivas sean congruentes. De esta forma, se aprovecha la integración de los dos principales ámbitos de desarrollo de los alumnos —la casa y la escuela—, y se favorece el trabajo para la conformación de una cultura de la prevención y la generación de escuelas libres de drogas.

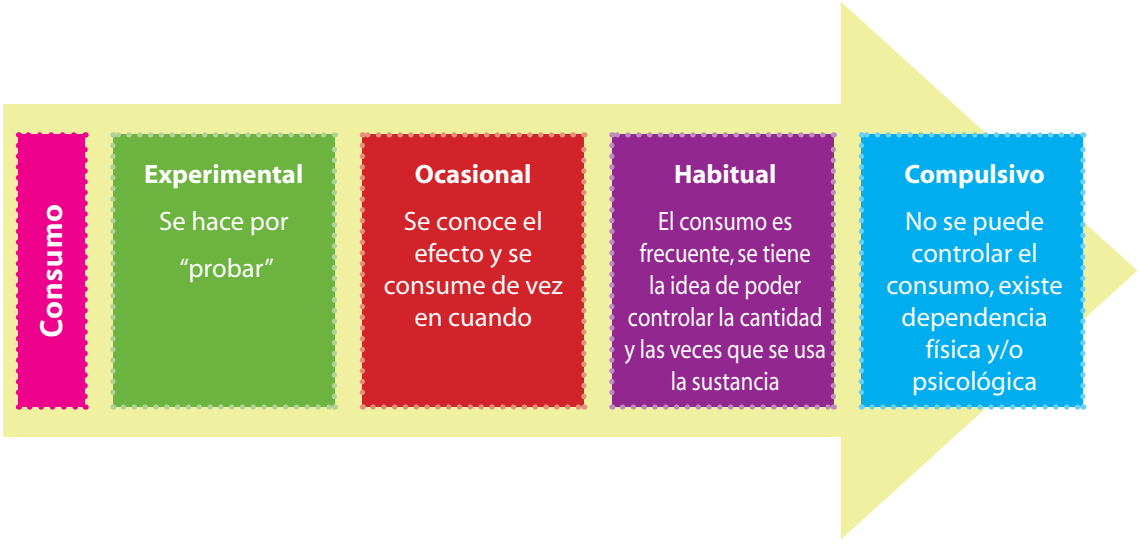
Prevenir es preparar con anticipación las cosas necesarias para un fin. Conocer con anticipación un daño o perjuicio, para intentar evitarlo (RAE, 2001).

La prevención implica adelantarse, actuar con tiempo para evitar que ocurra algo que no se quiere, como por ejemplo, que los jóvenes consuman tabaco, alcohol u otras drogas y que este consumo, eventualmente, los lleve a un proceso adictivo.

Cómo entender el fenómeno adictivo

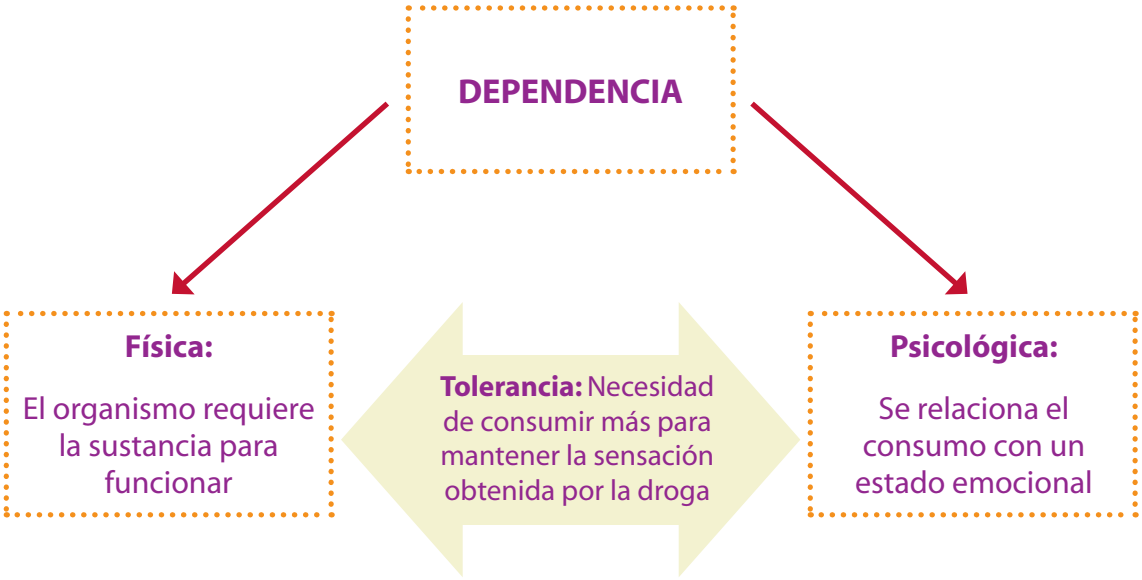
Para comprender, desde una perspectiva amplia, qué son las adicciones y cómo desde la escuela se puede contribuir a evitar que cada día más niños y jóvenes se inicien en el consumo de tabaco, alcohol y otras drogas, es importante describir los conceptos generales del fenómeno, a partir de los cuales —como docentes de educación básica— podremos tomar mejores decisiones en favor de la salud de los alumnos y del mantenimiento de la escuela como un ambiente seguro, protector y, ante todo, favorecedor del desarrollo integral.

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 1999), establece que una droga es toda sustancia que, al ser introducida en un organismo vivo y actuar sobre su sistema nervioso central, puede modificar una o varias de sus funciones físicas o psíquicas; por ejemplo: su percepción, estado de ánimo, cognición, conducta y/o sus funciones motoras. El nivel de modificación o alteración de las funciones orgánicas por el influjo de una droga depende en gran medida de la frecuencia e intensidad (cantidad) de su consumo:



Las personas que consumen drogas lo hacen por diferentes motivos: para "cambiar su estado de ánimo", para "olvidar" circunstancias adversas o para alterar su estado de conciencia y experimentar sensaciones "diferentes".

El efecto adictivo de las drogas consiste en que, quienes las usan, se sienten impulsados a repetir su consumo por los efectos placenteros que generan, ignorando los problemas de salud que les ocasionan, entre los que se incluye la dependencia.



Además de las diferencias en la forma de consumirse y los tipos de dependencia que generan, las drogas han sido catalogadas, para su estudio, de acuerdo con los efectos que producen, su origen (natural o sintético) o su carácter legal (si son sustancias lícitas o ilícitas). Esta última clasificación tiene implicaciones importantes en el fenómeno del consumo ya que el carácter legal de algunas drogas —como el tabaco y el alcohol— fomenta la tolerancia social y disminuye la percepción de los riesgos para la salud, mientras que el estatus de ilegalidad de otras drogas como la mariguana, la cocaína o las metanfetaminas, genera una alerta mayor en la sociedad.

Sin embargo, debemos destacar y promover con los alumnos la idea de que sea cual sea el tipo de droga de la que estemos hablando, el consumidor corre un alto riesgo de daño a su salud física, emocional y social a través de una adicción.

Una adicción es una enfermedad en cuyo proceso de desarrollo se presentan los siguientes rasgos:

Dependencia psicológica

- La persona cree necesitar la sustancia para poder desarrollar alguna actividad.

Tolerancia

- El consumidor necesita aumentar la cantidad y frecuencia de las dosis para experimentar los efectos iniciales.

Dependencia física

- El organismo se ha acostumbrado a la sustancia, la necesita para seguir funcionando y para evitar el malestar por no consumirla.

Síndrome de abstinencia

- El adicto manifiesta signos y síntomas de malestar al suspender el consumo de la sustancia.

A nivel internacional se han establecido criterios estandarizados que permiten determinar cuándo ya existe una adicción en la persona, en función de: la cantidad (cuánto consume), la frecuencia (cada cuándo consume) y las consecuencias de consumo. Con base en estos criterios, la Norma Oficial Mexicana para la prevención, el tratamiento y control de las adicciones (NOM-028-SSA2-2009) define al tabaquismo como dependencia o adicción al tabaco; al alcoholismo, como el síndrome de sumisión o adicción al alcohol etílico y la farmacodependencia como dependencia a una o más sustancias psicoactivas. De acuerdo con el tipo de sustancia —y los patrones y problemas asociados al consumo—, los criterios diagnósticos de dependencia o adicción, establecen que tres o más de los siguientes signos y síntomas estarán presentes en el individuo durante más de un mes o en forma repetitiva: deseo dominante de continuar tomando la

droga y obtenerla por cualquier medio, tendencia a incrementar la dosis, dependencia con síndrome de abstinencia si se retira la droga y efectos nocivos para el individuo y la sociedad.

Panorama epidemiológico del uso de drogas en México

Las familias y la escuela son ámbitos de pertenencia afectiva fundamentales para las niñas, niños y adolescentes, las cuales, tienden a buscar su bienestar procurando que se desarrollen en un ambiente favorable para su salud física, mental y social. Desafortunadamente, los datos reportados en estudios especializados y la misma experiencia cotidiana nos reflejan una realidad que coloca a los jóvenes en situación de vulnerabilidad, ya que por diversas circunstancias están cada vez más expuestos al contacto con las drogas.

Es por eso que la anticipación, a través de la inclusión de acciones a favor de la prevención temprana de adicciones desde el ámbito de la escuela secundaria, cobra especial importancia y responde al compromiso del estado mexicano, en especial del sistema educativo, de garantizar el derecho a un desarrollo sano e integral para los estudiantes.

Para adentrarnos en el tema, revisaremos la información epidemiológica, es decir, los datos estadísticos que analizan la situación actual y el comportamiento del fenómeno de las adicciones en nuestro país, lo que nos permite tener un panorama claro de qué tan grande es el reto e identificar hacia dónde se deben dirigir los esfuerzos preventivos.

En nuestro país, de acuerdo con los datos de la última Encuesta Nacional de Adicciones (ENA, 2008), el uso de drogas muestra las siguientes tendencias:

Tabaco

- Veintisiete millones de personas de 12 a 65 años de edad, han fumado alguna vez en la vida, sobre todo por curiosidad (60%) y por la convivencia con fumadores (28%), a una edad promedio de 17 años.
- El 17.2% (cerca de 13 millones) había fumado más de 100 cigarrillos en su vida al momento de la encuesta. El 18.5% (14 millones) son fumadores activos, 17.1% (13 millones) ex fumadores y 64.4% (48 millones) no fumadores.
- Experimentaron con otras drogas: el 17% de quienes fumaron antes de los 18 años, 6.9% entre los 18 y 25 años y 1.4% después de los 26 años.

Alcohol

- Ocho de cada mil mexicanos consumen bebidas alcohólicas a diario; 7.5 hombres por cada mujer.
- Casi 4 millones beben grandes cantidades una vez a la semana o con mayor frecuencia (uso consuetudinario); 5.8 hombres por cada mujer. Sin embargo, esta manera de beber está aumentando considerablemente en las mujeres menores de 18 años.
- Casi 27 millones beben grandes cantidades por ocasión.
- Las bebidas de preferencia son la cerveza y los destilados. Tanto en hombres como en mujeres, el grupo de 18 a 29 años de edad muestra los niveles más altos de consumo; en el 2002 este lugar lo ocupaba el grupo de 40 a 49 años.
- Más de cuatro millones cubren criterios de abuso/dependencia (tres y medio son hombres y más de medio millón mujeres), aumentando un millón con respecto al 2002.
- El consumo alto de alcohol se ubica principalmente en: Aguascalientes, Zacatecas, Nayarit, Michoacán, Jalisco, Distrito Federal, Hidalgo, Tlaxcala, Morelos, Puebla y Querétaro; Campeche, Quintana Roo; Sonora, Baja California Sur, Nuevo León y Tamaulipas.

Drogas ilícitas y médicas

- La prevalencia de consumo de cualquier droga ilícita o médica aumentó de 5% registrado en 2002 a 5.7% en 2008.
- El uso de drogas ilícitas aumentó de 4.6 a 5.2%, en el mismo periodo. En hombres pasó de 8 a 8.8% y en mujeres se duplicó de 1% a 1.9%.
- Las drogas de mayor consumo son: mariguana (4.19%), cocaína (2.37%), fármacos (1.03%) e inhalables (0.71%).
- El uso de estas sustancias se inicia con mayor frecuencia en la adolescencia; 89.8% inició el consumo antes de los 26 años.

¿Cómo es el uso de drogas en estudiantes de la Ciudad de México?

La Encuesta sobre Consumo de Drogas en Estudiantes (Villatoro y colaboradores, 2010)[1] es uno de los estudios más consistentes realizados con población escolar. Describe la tendencia del consumo de tabaco, alcohol y otras drogas, además de comparar resultados con otras mediciones.

Tabaco

- El consumo "alguna vez en la vida" durante el 2009 afectó a casi la mitad de los estudiantes.
- El consumo se incrementa notablemente en la preparatoria, sin embargo, está presente con un porcentaje considerable en los estudiantes de secundaria.
- Los hombres reportan mayor consumo que las mujeres (45.9% y 42.6%, respectivamente), aunque disminuyó en comparación con el 2006 (49.4% para hombres y 47.1% para mujeres).
- El 31.2% fumó durante el último mes.

Alcohol

- El 71.4% ha ingerido bebidas con alcohol "alguna vez en la vida".
- El 38.5% de los estudiantes reportan abuso[2] en el consumo de bebidas alcohólicas.

Drogas ilícitas

- El 22.6% de los hombres y 20.5% de las mujeres han usado drogas ilícitas "alguna vez en la vida".
- La mariguana ocupa el primer lugar de preferencia (11.4%), seguida de los inhalables (10.4%) y la cocaína (3.5%).
- El 40.7% de los hombres y 35.8% de las mujeres consideran que es fácil o muy fácil conseguir drogas.

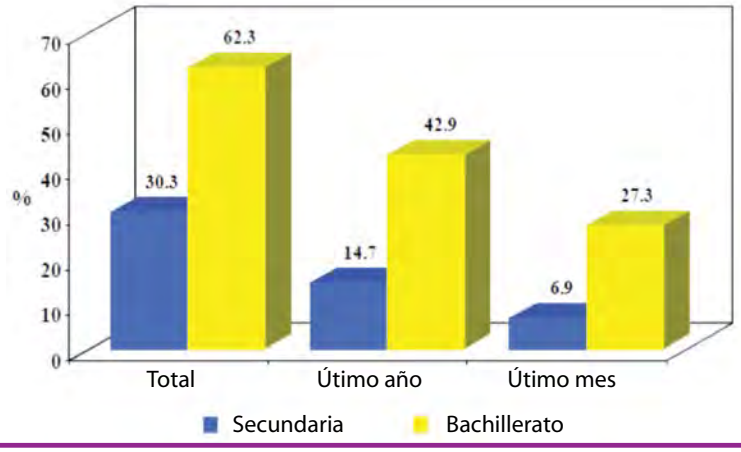
[1] Realizada a alumnos de secundaria y bachillerato.

[2] Consumo de cinco copas o más por ocasión.

- Los adolescentes reportan que ha consumido drogas: su mejor amigo (21.1%); su padre (4.5%), madre (1.3%) o hermanos (6.1%).
- Las drogas ilícitas de mayor preferencia en estudiantes de enseñanza media y media superior son: mariguana, inhalables y cocaína.

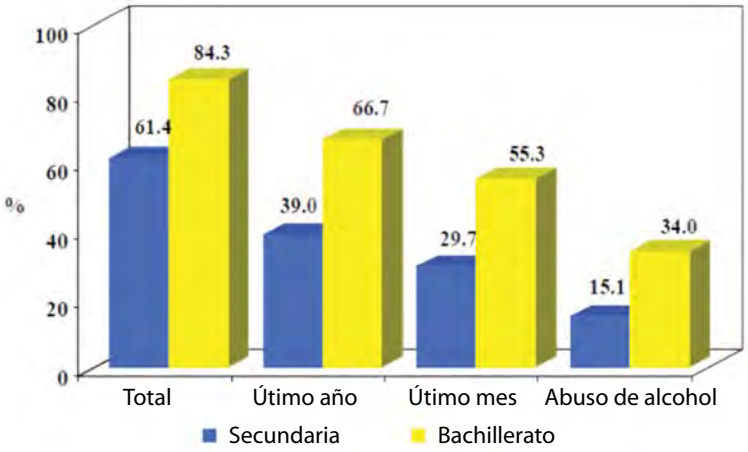
Si analizamos la información por nivel escolar presentada en las siguientes gráficas, podemos observar que en el bachillerato y en la educación superior los patrones de consumo se incrementan tanto en alcohol, como en tabaco y drogas ilícitas, lo que refleja la importancia de reforzar las tareas preventivas desde la educación básica, con el fin de revertir la tendencia de este fenómeno y retrasar la edad de inicio.

Consumo de tabaco por nivel educativo

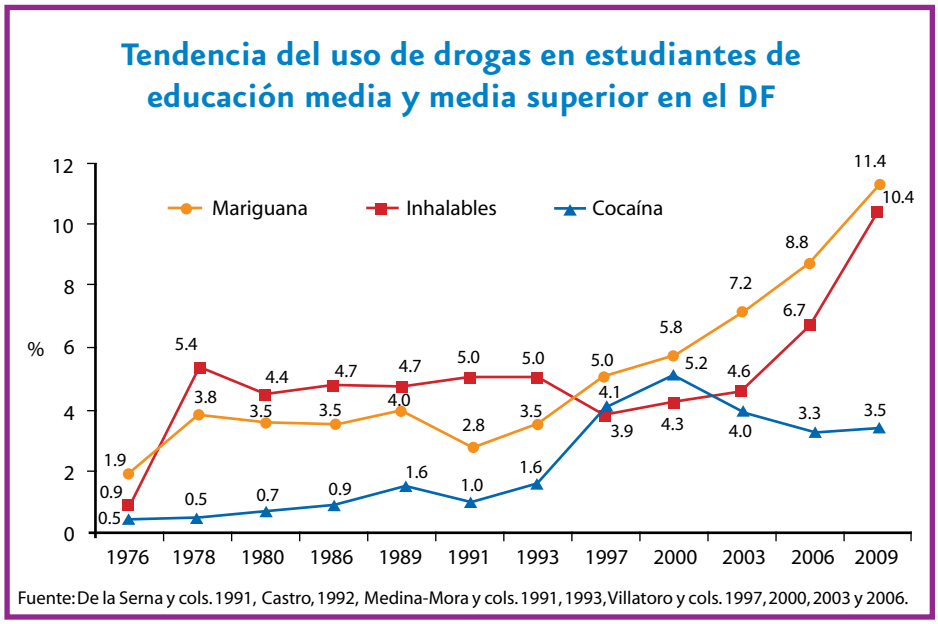


Encuesta de Consumo de Drogas en Estudiantes SEP-INPRFM

Consumo de alcohol por nivel educativo



Encuesta de Consumo de Drogas en Estudiantes SEP-INPRFM



Encuesta de Consumo de Drogas en Estudiantes SEP-INPRFM

Por otro lado, las mediciones realizadas en la población escolar de Baja California, Colima, Jalisco, Zacatecas, Campeche, Nuevo León, Querétaro, Estado de México, Sonora, Tlaxcala y Yucatán, permiten hacer las siguientes comparaciones:

- En cuanto al consumo de tabaco "alguna vez en la vida", los hombres y mujeres del Estado de México se encuentran en primer lugar, con una prevalencia de 43.9 y 37.4%, respectivamente.
- Con relación al consumo de alcohol "alguna vez en la vida", los estudiantes del Estado de México muestran el mayor porcentaje (62.2% en hombres y 65.1% en mujeres), seguido por los del Distrito Federal, tanto en hombres como en mujeres, con prevalencias de 62.0 y 60.7%, respectivamente.
- En abuso de alcohol, los estudiantes de secundaria, hombres y mujeres del Estado de México, ocupan el primer lugar (18.6 y 19.1%, respectivamente), seguido de Jalisco, donde la prevalencia es 17.1% en hombres y 18.6% en mujeres.
- El consumo de cualquier droga "alguna vez en la vida", presenta mayor prevalencia en estudiantes del Estado de México, 17.7% en hombres y 16.7% en mujeres, seguido por los alumnos del Distrito Federal (16.4 y 15.9%, respectivamente).

- Los adolescentes del Distrito Federal, en su mayoría, consideran muy peligroso el consumo de sustancias como la mariguana (61.3%), inhalables (70.3%), cocaína (75.0%) y heroína (75.0%).

- La percepción de riesgo disminuye notablemente en drogas lícitas, respecto del alcohol sólo 50.2% considera muy peligroso el consumo frecuente, o fumar 5 o más cigarrillos diariamente (54.5%).

Este último punto es particularmente grave porque la baja percepción de riesgo refuerza una idea errónea, en tanto que los daños que el alcohol y el tabaco causan a la salud y al desarrollo, son igualmente significativos a los provocados por el consumo de otras drogas. Además, debe enfatizarse que el empleo de las denominadas drogas legales facilita el inicio del uso de sustancias ilícitas en edades tempranas, a la vez que fomenta el desarrollo de otras prácticas dañinas, como conductas alimentarias de riesgo o relaciones sexuales sin protección.

El papel del ambiente escolar como agente protector ante el consumo de drogas continúa haciéndose evidente, al destacar que los menores porcentajes de consumo de tabaco, alcohol y otras drogas, corresponden a los adolescentes que se dedican de tiempo completo a estudiar.

Si bien se muestra claramente el papel protector de la escuela ante el consumo, los índices de consumo son bastante altos, por lo que es necesario continuar con la prevención constante en esta población (Villatoro y colaboradores, 2010).

Para orientar los esfuerzos preventivos que se desplieguen desde el contexto escolar, es conveniente conocer las experiencias nacionales e internacionales de los organismos especializados en el tema, que han dado lugar a una serie de conclusiones que clarifican las bases científicas para la prevención del consumo de drogas desde la escuela.

Los propósitos de la prevención

El Comité de Expertos de la *Organización Mundial de la Salud* (OMS, 2007), en la atención del consumo de drogas, considera que el principal objetivo de la prevención es evitar o reducir la incidencia o gravedad de los problemas relacionados con el uso de drogas causantes de dependencia.

La prevención de las adicciones debe entenderse en un sentido amplio que permita comprender que existen situaciones personales, familiares y sociales asociadas y que en ocasiones concentrar el esfuerzo en únicamente promover el no-consumo es insuficiente.

Es necesario:

- Actuar sobre el consumo durante la primera infancia.
- Ejercer control sobre los factores de riesgo personal y social incidiendo en las consecuencias del consumo de drogas.
- Retrasar lo más posible la edad de inicio en el consumo de drogas, particularmente las socialmente permitidas como el tabaco y el alcohol.

(Bukowski, 1992)

Estos aspectos determinan el enfoque preventivo que se desarrolla en este manual, sin embargo, se debe tomar en cuenta que la prevención también implica una actuación enfocada a evitar que algunos riesgos o daños existentes y aún controlables, tomen dimensiones mayores y que se tornen incontenibles, incluso cuando ya existe un consumo en etapas iniciales al que se le considere no problemático. Así, el objetivo preventivo es evitar que ese uso experimental u ocasional, que suele presentarse con cierta frecuencia entre la población joven, se vuelva abuso o dependencia. En estos casos es recomendable:

- Conseguir la abstinencia completa, eliminando el consumo de cualquiera de sus modalidades y buscando el consumo cero.
- Suprimir los patrones de consumo abusivo de drogas que repercuten patológicamente en la dinámica familiar, escolar, interpersonal y social del individuo.
- Aplazar la iniciación al consumo de las denominadas "drogas de en-

trada", es decir, del tabaco, el alcohol y la mariguana.

- Eliminar el paso del consumo experimental al consumo repetido o compulsivo.

(Bukowski, 1992)

La instancia a nivel internacional con mayor reconocimiento en el tema, el Instituto Nacional de Abuso de Drogas (NIDA) de los Estados Unidos, postuló algunos principios sobre la prevención de adicciones con el objetivo de ayudar a los padres, educadores y líderes comunitarios a ponderar, planificar, e introducir programas de prevención de abuso de drogas con bases científicas y para aplicarse a nivel comunitario. A continuación, se citan las indicaciones que se relacionan directamente con las labores preventivas propias de la escuela y aquellas que se refieren a programas de prevención de adicciones en general, pero que pueden muy bien aplicarse en otras actividades —curriculares o extracurriculares—, que tengan por objetivo la promoción de la salud.

Los programas de prevención:

En preescolar	• Se deben enfocar en factores de riesgo que tengan que ver con comportamiento agresivo, conductas socialmente negativas y dificultades académicas.
En primaria	• Se deben dirigir a mejorar el aprendizaje académico y socio-emotivo para tratar factores de riesgo para el abuso de drogas como la agresión temprana, el fracaso académico, y la deserción de los estudios. • Deben procurar el desarrollo de habilidades como el autocontrol, la comunicación y la resolución de problemas.
En secundaria	• Deben aumentar la competencia académica y social a través del desarrollo de habilidades, el fortalecimiento de la autoestima y el autoconcepto, la convivencia armónica y el refuerzo de actitudes anti-drogas.

En general, cuando se trabaja en programas y estrategias de prevención desde la escuela, según NIDA, es importante considerar que:

- Deben ser a largo plazo usando estrategias de refuerzo.
- Se debe capacitar a la comunidad educativa en el tema.
- Los programas de prevención son más eficaces cuando emplean técnicas interactivas, como discusiones entre grupos de la misma edad y juegos de rol, lo que permite una participación activa en el aprendizaje sobre el abuso de drogas y en el refuerzo de las habilidades.

Tomando en cuenta la importancia de la escuela en la prevención, la Comisión Interamericana para el Control del Abuso de Drogas de la Organización de los Estados Americanos (OEA), de la que nuestro país forma parte, estableció los Lineamientos hemisféricos de la prevención escolar (OEA-CICAD, 2005). Se trata de una serie de condiciones que deben contener los programas preventivos que se operen desde las escuelas del continente. Entre ellos destacan:

- Los Programas deben estar dirigidos a disminuir los factores de riesgo y a fortalecer los factores de protección.
- Incluir en los contenidos de los programas tanto la prevención del consumo de drogas ilícitas como de drogas lícitas (alcohol, tabaco) y abuso de medicamentos.
- Deben estar dirigidos a toda la comunidad educativa: alumnos, docentes, familiares y personal administrativo.
- Adaptados a las condiciones particulares de la comunidad donde la escuela está localizada, para que el trabajo de fortalecimiento de factores de protección sea directamente proporcional a la presencia de factores de riesgo en dicha localidad.
- Incluir programas preventivos, selectivos e indicados para grupos de estudiantes en riesgo y potenciales desertores escolares, que permitan desarrollar estrategias de detección temprana del consumo de drogas y orientadas a aquellos jóvenes que ya se han iniciado en el consumo.

- Los programas deben ser específicos para cada grupo de edad, género y nivel educativo. Asimismo, deben estar acompañados de formación continua del docente y de los agentes preventivos.
- Mientras más alto sea el nivel de riesgo de la población objetivo, el esfuerzo preventivo debe ser más intenso y comenzar lo antes posible.
- Los programas preventivos que incluyen campañas en medios de comunicación y modificación de políticas, como nuevos reglamentos que restringen el acceso al alcohol, el tabaco y otras drogas, son más eficaces cuando van acompañados de intervenciones escolares y familiares.
- Los programas preventivos necesitan reforzar las normas contra el uso de drogas en todos los ámbitos: la familia, la escuela, el trabajo y la comunidad.
- Los programas deben ser monitoreados y evaluados a corto, mediano y largo plazo.
- La capacidad organizacional de las instituciones ya sean gobiernos, escuelas o agencias locales son la clave para la implementación exitosa de programas comprensivos y coordinados.
- Se busca que cada escuela cuente con una política preventiva del consumo de drogas inserta en su proyecto educativo, defina un equipo responsable, tenga profesores capacitados para abordar el tema, fije normas y procedimientos para enfrentar los hechos de consumo, disponga de mecanismos de apoyo y derivación y defina programas de prevención universal, selectiva y/o indicada, para todos los niveles educativos.
- Desarrollar mecanismos y fortalecer las redes y recursos asistenciales existentes que permitan referir y/o derivar los casos de consumo temprano a organismos especializados.
- Aumentar la calidad y cobertura de los programas asegurando continuidad y sostenibilidad en el tiempo.

La Norma Oficial Mexicana NOM-028-SSA2-2009, para la Prevención, Tratamiento y Control de las Adicciones (p. 22), define la prevención como "(…) el conjunto de acciones dirigidas a identificar, evitar, reducir, regular o eliminar el consumo no terapéutico de sustancias psicoactivas, como riesgo sanitario, así como sus consecuencias físicas, psíquicas, económicas, familiares y sociales".

Tanto los lineamientos establecidos por NIDA como los indicados a través del CICAD, sirven de sustento teórico de la *Estrategia Nacional para fortalecer la Prevención de Adicciones desde la Educación Básica*, de la que forma parte este manual. Debe tomarse en cuenta que, además, estos principios pueden retomarse para orientar proyectos escolares y de aula que tengan la intención de prevenir riesgos relacionados con el consumo de drogas, así como fomentar estilos de vida saludable.

Marco jurídico para la prevención del consumo de drogas

México cuenta con un marco jurídico amplio y suficiente para reglamentar la venta, producción y publicidad de tabaco y alcohol; fiscalizar la producción, comercio y consumo de drogas, y para controlar las sustancias psicotrópicas y los estupefacientes. Este marco se basa en convenciones y tratados internacionales, se expresa en leyes generales y estatales, reglamentos y normas particulares.

En materia de adicciones es la Norma Oficial Mexicana (NOM-028-SSA-2009), la que establece los criterios, acciones, lineamientos y demás disposiciones reglamentarias para la atención y prevención del consumo de drogas en nuestro país.

Las principales normas jurídicas en la materia, podrían resumirse como la base de las políticas públicas actuales, orientadas a mejorar la atención del problema desde ambas vertientes —oferta y demanda— y entre las que destacan:

- Promoción y ponderación del derecho a la salud.
- Prohibición del uso de tabaco, alcohol y otras drogas en edificios públicos, medios de transporte colectivo, centros escolares, etcétera.
- Prohibición del uso de tabaco, alcohol y otras drogas en el ámbito laboral.
- Regulación de la publicidad y venta de tabaco, bebidas alcohólicas y medicamentos de uso controlado, en los medios de comunicación.

- Imposición de gravámenes especiales a la venta de tabaco y alcohol.
- Protección específica a grupos de la población ante la exposición pasiva de humo de tabaco.
- Obligatoriedad de realizar campañas y acciones universales, selectivas e indicadas de prevención, por medio de la educación para la salud y promoción de estilos de vida saludable, con base en el entrenamiento de habilidades para la vida dirigida a grupos de población con distintos niveles de riesgo.
- Protección de los menores en relación con la disponibilidad de productos del tabaco y del alcohol, pero especialmente de drogas ilícitas.
- Sanción y multas para infractores de leyes y normas en la materia.
- Control de la oferta y la reducción de la demanda de drogas ilícitas.
- Obligatoriedad de incluir leyendas precautorias en los empaques de productos de tabaco y de bebidas alcohólicas.
- Control sanitario de la producción, manufactura y etiquetado de productos de tabaco y de bebidas alcohólicas.

Estas acciones reflejan el esfuerzo de toda la sociedad para atacar el problema del consumo de drogas, el siguiente paso es que estas políticas públicas formen parte de la vida cotidiana por convicción y no por mandato. Es por eso que necesitamos fortalecer los procesos formativos desde la familia y desde la escuela para que niñas, niños y adolescentes asuman una postura a favor de una vida saludable que les permita desarrollar habilidades, colaborar en la construcción de ambientes protectores de las adicciones, enfrentar y resolver problemas y definir un proyecto de vida.

El modelo de prevención de adicciones que se plantea en este manual como parte de la *Estrategia Nacional para fortalecer la Prevención de Adicciones desde la Educación Básica* se centra en esos principios, asumiéndolos como ejes centrales a partir del enfoque riesgo-protección.

El conocimiento sobre el uso de drogas y su atención ha evolucionado a través de décadas de estudio. Actualmente se concibe como un problema de salud pública, complejo en su abordaje y multidimensional, tanto en lo que respecta a sus orígenes como en su desarrollo.

Como producto de las investigaciones realizadas al respecto, se han identificado una variedad de factores de riesgo que abarcan aspectos que van desde el nivel individual hasta el macrosocial (Hawkins, Catalano y Miller, 1992).

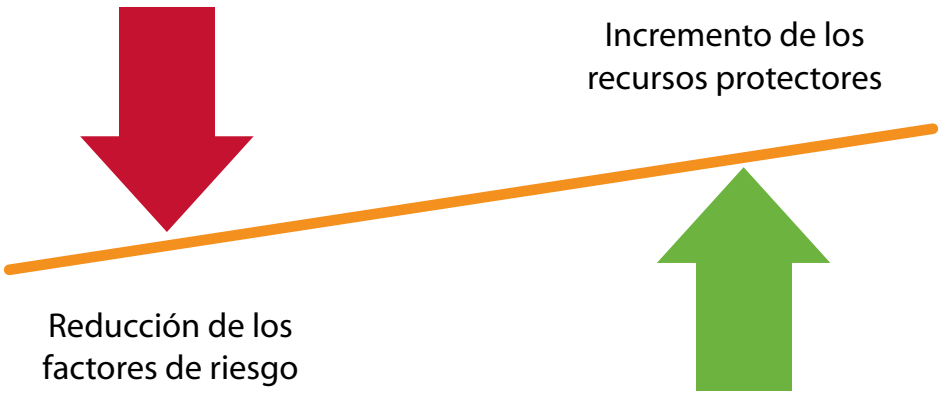
De acuerdo con Clayton (1992), un *factor de riesgo* es un atributo y/o característica individual, condición situacional y/o contexto ambiental que incrementa la probabilidad del uso o abuso de sustancias psicoactivas o facilita la transición en el nivel de implicación.

Entre tanto, un *factor de protección*, es el atributo o característica individual, condición situacional y/o contexto ambiental que inhibe, reduce o atenúa la probabilidad del uso y/o abuso de drogas (inicio) y de la transición en el nivel de implicación con las mismas (mantenimiento o incremento).

En este sentido, las estrategias de prevención enmarcadas en el enfoque riesgo-protección, deben dirigirse a reducir la influencia de los factores de riesgo individuales, familiares, escolares y del grupo de pares, además de promover los factores de protección, reforzando habilidades sociales y de afrontamiento para evitar el consumo de alcohol, tabaco, otras drogas, y los riesgos psicosociales asociados.

Debido a que el objeto de análisis son las poblaciones más que los individuos, las intervenciones se orientan a mejorar las condiciones ambientales que fortalecen los factores de protección y disminuyen los de riesgo, en grandes sectores de la población.

Enfoque riesgo-protección

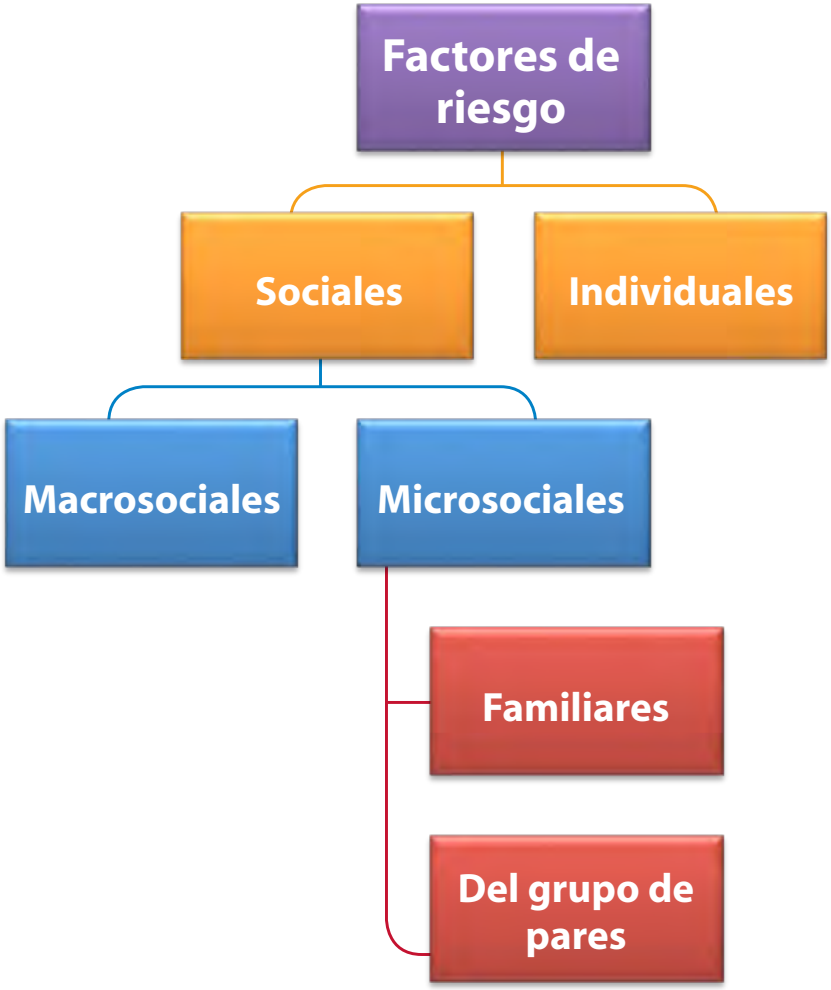


Esta perspectiva permite identificar y actuar sobre causas multifactoriales; en este caso, desde el origen del consumo de drogas. Plantea que las adicciones son procesos prevenibles, cuyo origen se facilita o se detiene en función de la presencia o ausencia de situaciones o condiciones de riesgo y de protección.

Se fundamenta en la investigación e identificación de los riesgos y el fortalecimiento de factores protectores específicos, en un modelo ecológico que incluye a la persona, la familia, la escuela y la comunidad.

Factores de riesgo

Hawkins, Catalano y Miller (1992) clasificaron los factores de riesgo y de protección asociados al uso de drogas en: individuales, micro sociales y macro sociales.



Factores sociales de riesgo

Están conformados por los factores macro sociales y micro sociales. *Los factores macro sociales* de riesgo incluyen aquellas situaciones o condiciones relativas al entorno más amplio en el que se desarrolla un sujeto (individual o colectivo), que constituyen una influencia importante en el desarrollo de la conducta de consumo de drogas, aunque esta influencia tiende a ser indirecta.

Al respecto, la persona por sí sola no puede modificarlos directamente, por lo que se debe reforzar la capacidad de afrontarlos. Los factores macro sociales de riesgo son:

- Actitud social tolerante hacia el uso de drogas.
- Normalización del consumo y baja percepción de riesgo.
- Publicidad de alcohol y de tabaco.
- Acceso a lugares públicos donde se ofrecen o consumen tabaco, alcohol y otras drogas.
- Sistema de valores débil o distorsionado.
- Falsa asociación del consumo de drogas con aspectos como el éxito, dinero y poder.
- Información escasa o distorsionada sobre drogas.
- Servicios de salud, educativos y recreativos insuficientes.
- Problemas sociales: migración, violencia social, delincuencia y pobreza, entre otros.

Los *factores micro sociales*, relacionados con el entorno social más próximo al individuo, ejercen una influencia directa sobre el sujeto pero son más susceptibles de intervención. Se trata principalmente de factores propios del ámbito familiar, escolar, laboral, del grupo de pares y comunitario (Hawkins et al., 1992).

Se relacionan con la forma en que las personas interactúan con los demás, fuera de la familia. Para el tema que nos ocupa, la escuela constituye un espacio de convivencia altamente significativo, en el que se tienen las primeras interacciones con los pares y el contacto con las primeras figuras de autoridad distintas a las familiares. La escuela también es el lugar donde se tiene la oportunidad de conseguir los primeros logros socialmente reconocidos. (Luengo, Romero, Gómez-Guerra y Lence, 1998).

En este rubro, se destaca la transición entre la educación básica a la media como un hecho que puede generar una baja en el rendimiento académico y en la participación extracurricular. Además, puede provocar una sensación de anonimato, incrementando la probabilidad del uso y abuso de drogas. El impacto es mayor cuando los cambios escolares se presentan en la infancia o paralelamente con otros cambios en la forma de vida del individuo. (Simons, 1979).

Asimismo, el bajo interés por la escuela puede estar asociado con el tamaño o cohesión de la misma. Las escuelas de grandes dimensiones no logran conseguir que los estudiantes excluidos o poco exitosos se involucren en sus actividades; en cambio, en escuelas más pequeñas, sus estudiantes desarrollan mayor sentido de pertenencia, involucramiento y responsabilidad. (Barker y Gump, 1964).

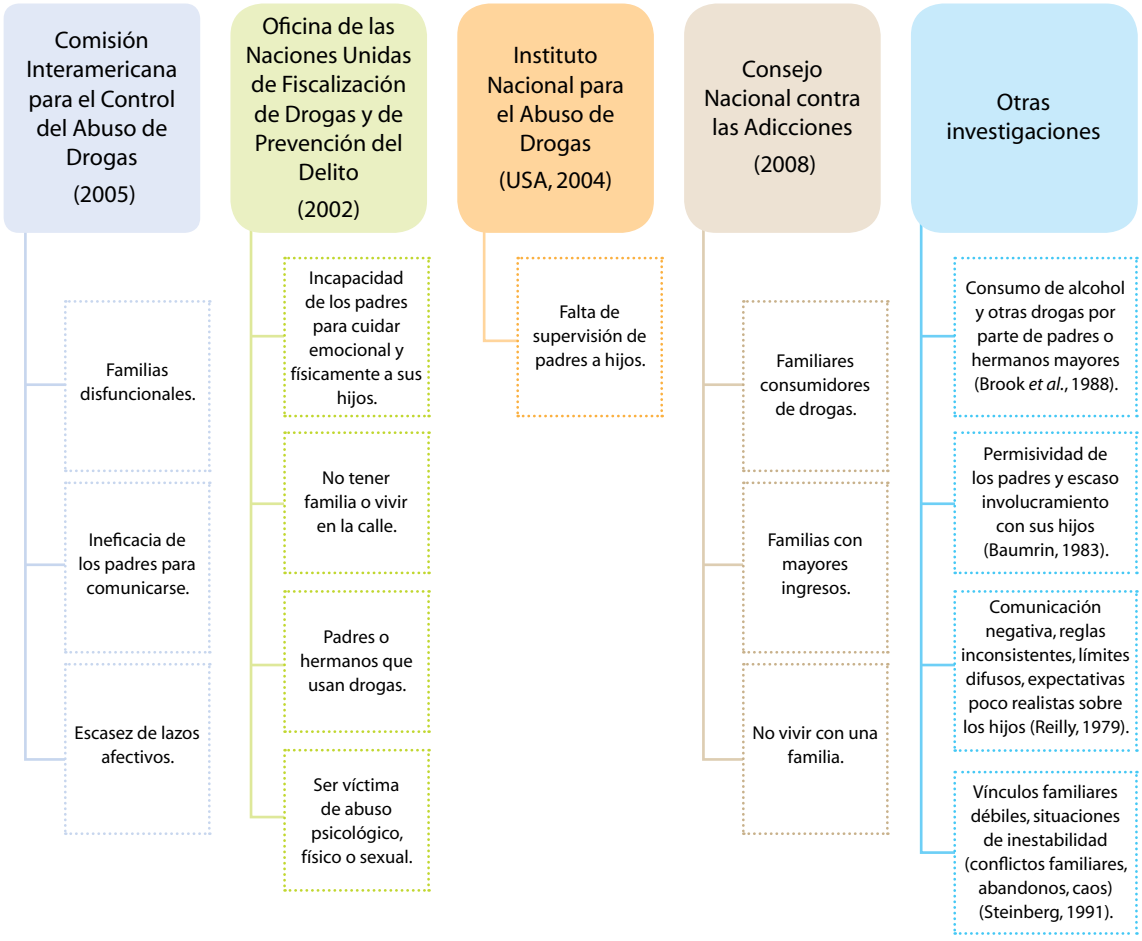
Otros factores sociales de riesgo asociados al inicio, mantenimiento o incremento del consumo de drogas, se incluyen en la siguiente tabla:

Factores sociales de riesgo
• No asistir a la escuela. • Trabajar desde edades tempranas. • Deficiencia o fracaso en el desempeño escolar. • Aptitudes sociales insuficientes. • Asociación con compañeros que muestran comportamiento antisocial o uso de drogas. • Percepciones de aprobación del uso de drogas en la escuela, entre compañeros y en ámbitos comunitarios. • Relaciones de dominación, discriminación o exclusión. • Intención de formar individuos manipulables o dependientes. • Relaciones conflictivas entre el equipo docente. • Convivencia con personas que hacen uso indebido de drogas. • Sociedad con valores que alientan el uso indebido de sustancias. • Publicidad y actitudes sociales que toleran el uso de drogas. • Escasas o inexistentes oportunidades de educación. • Gozar de tiempo libre excesivo y no organizado. • Poca participación en actividades constructivas, imaginativas o que constituyan un desafío.

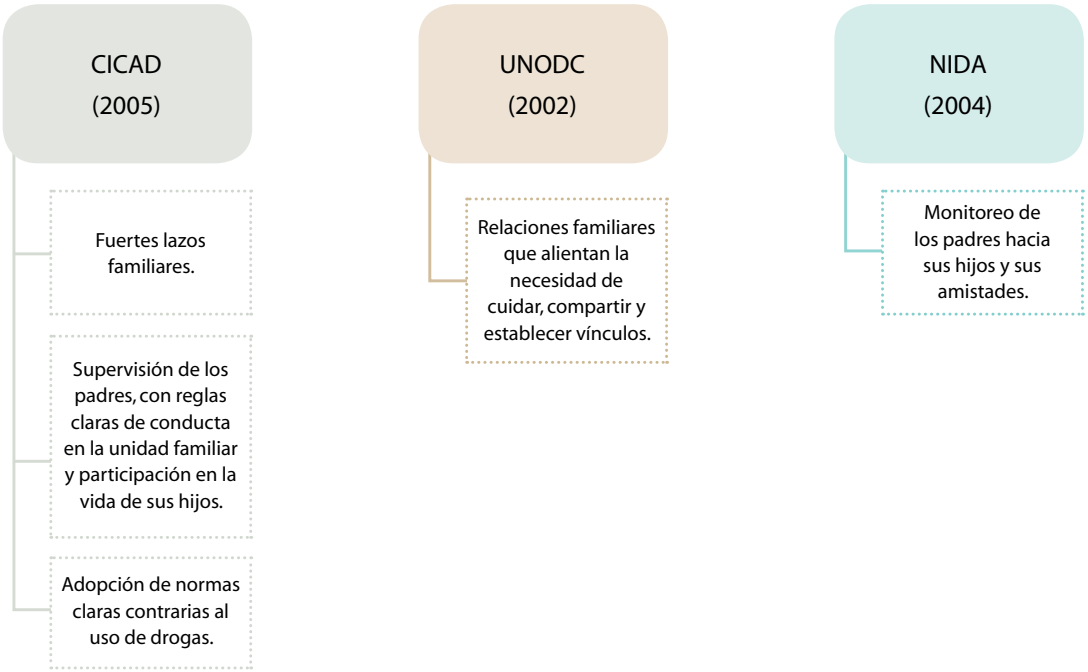
- Limitadas oportunidades laborales.
- Escaso acceso a servicios de salud.
- Amplia disponibilidad o escaso control sobre la oferta y demanda de drogas lícitas e ilícitas.

Factores familiares de riesgo

De acuerdo con diversas investigaciones científicas, la presencia de *factores familiares de riesgo* constituye una fuerte influencia para que niños y jóvenes inicien el consumo. Por tanto, la actitud permisiva o tolerante de los padres u otros familiares hacia el consumo de tabaco, alcohol y otras drogas, o bien, la disponibilidad de estas sustancias en el hogar, resultan elementos predictores del uso de drogas en adolescentes (Rodríguez-Kuri, 1997). Los factores familiares de riesgo más importantes, de acuerdo con los organismos internacionales y nacionales, son:



Por lo anterior, la prevención en el contexto familiar debe desarrollar aquellas habilidades necesarias para un mejor desempeño de las funciones paternas e incluir estrategias de capacitación para padres, madres y otros responsables de crianza, dirigidos especialmente a la aplicación de métodos disciplinarios y de comunicación más efectivos, por ejemplo:



Factores de riesgo en el grupo de pares

En cuanto a los factores de riesgo relacionados con el contexto escolar, de modo específico, con el grupo de pares (amigos, compañeros, parejas y vecinos que corresponden al mismo grupo de edad o generación), es importante revisar algunos hallazgos de la Encuesta Nacional de Adicciones 2008:

- Entre los adolescentes, no asistir a la escuela es un factor de riesgo. Para que un adolescente o joven se involucre con drogas debe encontrar una oportunidad para usarlas. Los adolescentes de 12 a 17 años tienen más probabilidad de usar sustancias psicoactivas cuando están expuestos a la oportunidad de hacerlo que quienes ya han alcanzado la mayoría de edad.
- Es 4.5 veces más probable que una persona se involucre en el consumo de las drogas si sus padres o hermanos las usan; sin embargo, la probabilidad se incrementa hasta 10.4 veces si quien las usa es el mejor amigo o amiga.

- Con respecto a la facilidad para obtener droga, el 40.7% de los hombres y 35.8% de las mujeres jóvenes consideran que es fácil o muy fácil conseguir drogas, sobre todo si no están estudiando.
- El 14.2% de los adolescentes que asistieron regularmente a la escuela, fuma. El porcentaje para los que no fueron estudiantes el año anterior (2007), se incrementa a 24.8%.
- El 50.3% de quienes no asistieron a la escuela el año previo a la encuesta, bebieron alcohol en el último mes; cifra que es de 38.9% en adolescentes que asistieron regularmente a clases.
- El porcentaje más alto de consumo de drogas ilícitas corresponde a quienes no asistieron a la escuela el año previo al estudio (30.0%), en comparación con aquellos que acudieron de tiempo completo a la escuela (19.4%).

Con base en estas cifras, se puede afirmar que entre pares, los factores de riesgo que ejercen influencia primordial entre niños y jóvenes son: convivir con amigos que usan drogas o que saben dónde conseguirlas; ser presionado por el grupo de compañeros para probar sustancias; el uso inadecuado del tiempo libre, la deserción de actividades escolares y la realización de actividades que no concuerden con su nivel de desarrollo psicosocial.

El consumo temprano de tabaco y alcohol incide directamente en el inicio del consumo de drogas ilícitas. Asimismo, existe una estrecha relación entre el uso de drogas y otros problemas conductuales y de salud mental.

El nulo consumo o el retardo en la edad de inicio del consumo de tabaco o alcohol reduce las probabilidades de desarrollar dependencia a dichas sustancias. Por tanto, en el ambiente de pares, en la escuela, en la familia y en la comunidad se debe procurar el desarrollo de habilidades personales y sociales que protejan a los niños y jóvenes del consumo de drogas, aun cuando haya exposición a la oportunidad de su consumo. Por ello, resulta fundamental la reducción de los factores de riesgo y el incremento de los factores de protección.

Factores individuales de riesgo

Además de los factores macro y micro sociales, se ha identificado la relación entre conductas antisociales y variables de tipo individual que influyen para el inicio de consumo de sustancias adictivas. Entre estos *factores individuales de riesgo* se encuentran: escaso control de impulsos, escasa tolerancia a la frustración y el manejo inapropiado del estrés (CIJ, 2009).

Factor de riesgo[3]

- Ser joven
- Escasez de aptitudes personales
  1. Incapacidad para tomar decisiones
  2. Dificultad para expresar lo que se siente
  3. Falta de habilidades para resolver problemas
- Conducta agresiva precoz
- Curiosidad
- Convivencia con consumidores
- Tener baja percepción de riesgo ante el consumo de drogas
- Conductas antisociales
- Déficit en las habilidades para establecer relaciones y para expresar opiniones o sentimientos
- Resistencia a la autoridad
- Pobre concepto de la imagen corporal y autovaloración
- Problemas o incapacidad para el autocontrol. Impulsividad y dificultad para retrasar la gratificación
- Necesidad de experimentar situaciones novedosas, deseo de estimulación y riesgo (principalmente en los adolescentes)
- Presencia de valores poco convencionales
- Depresión, ansiedad e ideación suicida

[3] UNODC (2002), NIDA (2004) SSA, CONADIC (2008) y otras investigaciones.

Factores sociales de protección

Son las condiciones y situaciones del entorno comunitario, medianamente cercano, que favorecen la resistencia hacia el consumo de drogas.

Estos factores son dinámicos y su influencia también varía a lo largo del proceso de desarrollo. Entre los principales figuran los siguientes:

Factores de protección

- Éxito en el desempeño escolar.
- Fuertes lazos con instituciones sociales (familia, escuela y organizaciones religiosas).
- Adopción de normas convencionales sobre el uso de drogas.
- Presencia de relaciones integradoras no dominantes.
- Fomento de la cooperación y la solidaridad.
- Promoción de la autonomía personal.
- Establecimiento de relaciones de equidad.
- Comunicación abierta y multidireccional.
- Participación del alumnado en el proceso de enseñanza- aprendizaje.
- Profesores accesibles y cercanos.
- Docentes que conocen y respetan los intereses de los alumnos.
- Promoción de un clima social empático.
- Fomento de la coordinación escolar y del trabajo en equipo.
- Establecimiento de vínculos positivos entre la escuela y la comunidad.
- Relaciones personales armónicas (familia, amigos, animales y objetos que alientan la necesidad de cuidar, compartir y establecer vínculos).
- Responsabilizarse de uno mismo.
- Recursos adecuados para satisfacer las necesidades físicas y emocionales de la persona.

- Normas culturales que desalienten el uso indebido de sustancias.
- Aplicación y cumplimiento de leyes y normas.
- Limitado o difícil acceso a drogas lícitas e ilícitas.

De acuerdo con CONADIC, CICAD y UNODC.

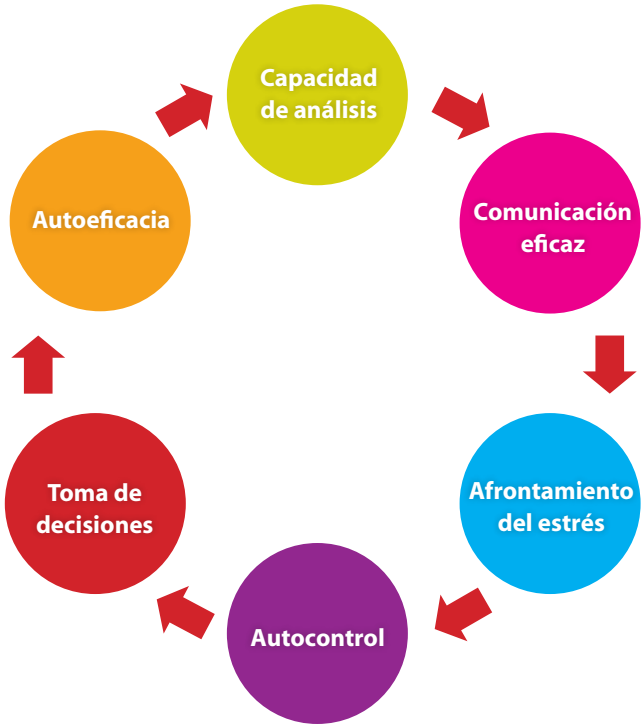
El ambiente social de los alumnos se desarrolla básicamente en la familia, en la escuela y en la relación con amigas y amigos de su calle, colonia o de las actividades extraescolares que realizan. En el siguiente esquema se presentan integralmente los factores de protección preponderantes en cada ámbito:

(González y Rey, 2006).

Factores individuales de protección

Los *factores individuales de protección* se definen como habilidades que, en cada persona, ayudan a reducir o atenuar los efectos de los factores de riesgo.

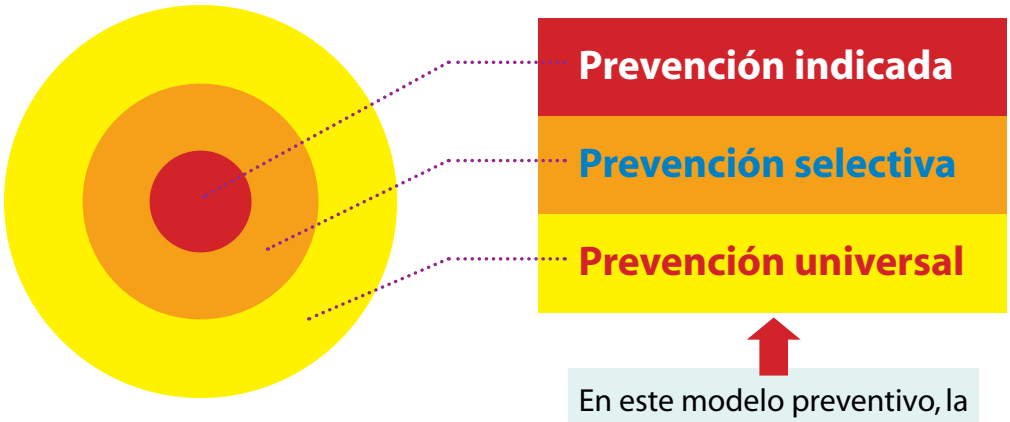
Al fortalecerlos, incrementarlos o desarrollarlos se puede prevenir el uso de drogas. Contribuyen a que el individuo enfrente eficazmente el efecto negativo de la exposición a factores de riesgo, mediante el desarrollo de competencias psicosociales específicas, tales como la autonomía y autoeficacia. Los principales son:



Es necesario enfatizar que la identificación de los factores de riesgo y de protección constituyen una generalización en términos probabilísticos, asociados al consumo de drogas. Están basados en la acumulación de evidencia científica y en la evolución de la prevención como una ciencia aplicable a mejorar la salud y el bienestar de las personas y sus colectividades (UNODC, 2002).

Así, bajo este enfoque riesgo-protección, la tarea propuesta por este manual y por la Estrategia para fortalecer la Prevención de Adicciones desde la Educación Básica, es desarrollar en los alumnos competencias que refuercen los factores de protección individuales. Ello, a través del reforzamiento de habilidades cognitivas, sociales y personales, a trabajar en la escuela y con las familias. El objetivo es generar ambientes protectores en los que se conviva armónicamente, promoviendo, además, estilos de vida saludable contrarios al consumo de sustancias psicoactivas.

Para realizar una intervención preventiva es importante considerar los objetivos que se diseñan en función del nivel y tipo de riesgo a que se encuentra expuesta la población. Con esta base, se pueden delimitar tres modalidades de prevención (Gordon, 1983 en: Mrazek, y Haggerty, 1999; Becoña, 2002):



En este modelo preventivo, la responsabilidad de la escuela se concentra en el nivel de prevención universal

Prevención universal

La *Norma Oficial Mexicana para la prevención, tratamiento y control de las adicciones* (NOM-028-SSA2-2009) define a la **prevención universal** como aquella que se dirige a la población en general y se lleva a cabo mediante la promoción de la salud con la intención de informar y orientar sobre la problemática del consumo de sustancias y las alternativas de actuación de mayor cobertura.

En esta modalidad, se dirige a todos sin importar si son consumidores o no, o si se encuentran en condiciones de riesgo asociadas al inicio del consumo; por ello, cualquier persona puede beneficiarse de los programas de prevención que se instrumentan bajo esta modalidad.

Se desarrolla mediante estrategias generales, poco costosas y aplicadas globalmente. Su objetivo es promover habilidades sociales y estilos de vida saludable (CIJ, 2009). Sus acciones tienen la intención de evitar o posponer el uso y abuso de alcohol, tabaco y otras drogas, mediante la difusión de mensajes con información veraz sobre las sustancias psicoactivas y sus repercusiones, sensibilizando acerca del problema e incrementando la percepción de riesgo.

La prevención universal ofrece una serie de ventajas, particularmente cuando está estructurada como un proceso planificado de acción y sustentada en la evidencia científica. En estos casos ha demostrado ser una estrategia efectiva para promover estilos de vida saludable y habilitar a las personas para afrontar de manera adecuada algunas problemáticas de la vida diaria. Sin embargo, también existen ciertas limitaciones, en especial, en aquellos grupos sometidos a situaciones de exclusión social, susceptibles de afrontar con cierto déficit los factores de riesgo de su entorno, en comparación con el resto de la población (CIJ, 2009).

Instituto Nacional de Abuso de Drogas de los Estados Unidos (NIDA) recomienda que los programas de prevención universal dirigidos a niños y adolescentes estén basados en la evidencia científica e incluyan los siguientes contenidos y actividades:

- Mejorar los factores de protección y revertir o reducir los factores de riesgo.
- Dirigirse a todas las formas del abuso de drogas, por separado o en conjunto, incluyendo el consumo de drogas lícitas (tabaco y alcohol).
- Se enfoquen a los factores de riesgo ante el uso de drogas, tales como el comportamiento agresivo, conducta social negativa y dificultades académicas.

Entre las estrategias de prevención universal destacan las que se sustentan en modelos de sensibilización y de influencia social (Torjman, 1986; en Alonso, 2004), que aclaran, con información veraz, los mitos sobre el consumo de drogas. Su propósito es elevar el nivel de conocimiento sobre las sustancias adictivas y aumentar la percepción del riesgo atribuido a las mismas. Promueven, además, alternativas de protección frente a las situaciones específicas de riesgo presentes en el contexto o en las características de la población a la que pertenecen los adolescentes a los que se dirige. Implica el empleo de sistemas de comunicación persuasivos que logren generar, en los participantes, una actitud crítica y proactiva respecto a su realidad y su relación frente al consumo. Las actividades escolares, en todas las asignaturas, representan una oportunidad para informar y sensibilizar a los alumnos sobre los riesgos de las adicciones.

Sensibilización

El objetivo de la sensibilización es otorgar datos científicos y actuales sobre los factores de riesgo asociados al consumo de tabaco, alcohol y otras drogas, así como promover y reforzar los recursos protectores que pueden contribuir a la adopción de estilos de vida saludable.

La sensibilización, dentro de la tarea preventiva, puede entenderse como la transmisión de mensajes específicos a personas de cualquier edad, alumnos, padres y madres de familia, profesores, autoridades, comunidades (religiosas, deportivas, de salud, etc.), que requieren información veraz sobre las sustancias psicotrópicas, sus efectos, daños y consecuencias. Ello no implica que la información por sí misma sea efectiva para evitar el consumo (Becoña, 2002) por lo que, para incrementar su eficacia, debe formar parte de un proceso preventivo integral, multiestratégico y permanente, que incluya la promoción y difusión de prácticas saludables acordes a la cultura y al contexto social.

Influencia social

Mediante el proceso de influencia social es posible establecer y cambiar las actitudes, valores y conductas de la gente. De ahí la relevancia que esto tiene, no sólo a nivel científico y humano, sino para mejorar, en este caso, el bienestar de las personas y las comunidades escolares.

Desde la perspectiva de la salud física y psicológica, los tres ejes más importantes de la influencia social son: el impacto de los mensajes persuasivos, la autopersuasión y la resistencia a la presión (NIMH, 1995, en Becoña, 2002).

La estrategia que se enfoca a trabajar sobre la influencia social considera a la información como parte de un proceso preventivo más amplio, que incluye una serie de acciones globales, con objetivos claros y actividades diversas para cada una de las poblaciones que forman parte de un contexto específico. Es evidente la relevancia de conocer el impacto de los mensajes persuasivos. En el caso de la prevención del consumo de tabaco, alcohol y otras drogas esto es esencial. El impacto de un mensaje depende tanto de su contenido y estilo como de las motivaciones y características del individuo expuesto al mismo (Becoña, 2002).

Es necesario que la persona sepa resistir a las presiones que se dan, por ejemplo, en el grupo de pares y en la persuasión (como la publicitaria) que en ocasiones potencia conductas no saludables como el consumo de tabaco, alcohol y otras drogas.

Fortalecer en las personas, especialmente en los estudiantes, la asertividad para afrontar este tipo de presiones. Un procedimiento efectivo es "contraatacar" las influencias de la publicidad o de los grupos de iguales de tipo negativo, con las influencias de los pares o alternativas de tipo positivo. De ahí la gran relevancia que tiene el peso de los iguales, para la promoción y difusión de conductas saludables (Becoña, 2002).

El enfoque de influencia social que sustenta a la estrategia de sensibilización, reconoce que niños y adolescentes, bajo presión, se involucran en conductas de riesgo. Así, los programas basados en la influencia social buscan que las personas adquieran e incrementen algunas habilidades que les ayuden a resistir las presiones sociales, tales como: padres, hermanos o amigos usuarios de tabaco, alcohol y otras drogas, o bien, anuncios relacionados con el consumo (Evans, 1998, en Becoña, 1999) que se difunden en los medios de comunicación, mostrando escenarios o situaciones que atraen a los jóvenes hacia el consumo (Mangrulkar et al., 2001; en CIJ 2009).

El potencial sensibilizador y la influencia social que tiene la escuela coloca a los docentes en una posición privilegiada para la prevención universal.

Prevención selectiva

Esta modalidad preventiva se dirige a grupos de la población que por sus condiciones, etapas, circunstancias y estilos de vida, se encuentran más expuestos a riesgos psicosociales asociados al inicio del consumo de alcohol, tabaco y otras drogas.

El objetivo de la prevención selectiva es contribuir a la reducción de situaciones ambientales, influencias culturales y riesgos específicos en los sectores más vulnerables de la sociedad, mediante el desarrollo de competencias y recursos para afrontar exitosamente las adversidades.

Este trabajo preventivo es diferenciado, es decir, se focaliza en la población que se encuentra en riesgo de consumo de tabaco, alcohol y otras drogas. Los adolescentes con familiares directos consumidores y los que viven en un ambiente de alta disponibilidad de sustancias adictivas son un ejemplo de población sujeta a una prevención indicada.

Las intervenciones selectivas operan por periodos más largos e intensivos en comparación con las acciones de prevención universal. Utilizan estrategias diseñadas especialmente para atender las necesidades y riesgos particulares de la población objetivo. Los programas de prevención selectiva deben ser diseñados y operados por especialistas en la materia.

Para la instrumentación de estrategias preventivas selectivas se requiere:

- Delimitar las características, recursos y necesidades en el contexto de intervención.
- Realizar la detección temprana (tamizaje) de riesgos asociados al consumo en la población objetivo.

- Diseñar intervenciones acordes a los riesgos detectados y a las particularidades del contexto y de la población.
- Canalizar oportunamente los casos de consumo para recibir una atención profesional especializada, de acuerdo a las necesidades propias de cada caso.
- Operar, reforzar y monitorear el proceso preventivo, y dar seguimiento a las intervenciones con acciones de mejora continua.

La función de la escuela en este tipo de prevención consiste en la gestión o solicitud de apoyo a instituciones especializadas como los Centros Nueva Vida y los Centros de Integración Juvenil, además del acompañamiento y seguimiento de las actividades, procesos y resultados.

Detección temprana y tamizaje de riesgos

La detección temprana es una estrategia preventivo-terapéutica que combina la identificación de riesgos y daños asociados al consumo de sustancias psicoactivas con el tratamiento oportuno (CIJ, 2009). Al formar parte de una estrategia de prevención selectiva, debe ser aplicado únicamente por personal especializado.

Sus objetivos son:

- Identificar tempranamente riesgos potenciales asociados al inicio del consumo de tabaco, alcohol y otras drogas, así como grupos poblacionales en situación de vulnerabilidad ante el consumo.
- Delimitar hipótesis y objetivos de trabajo que permitan sistematizar el impacto de la intervención, así como estrategias y modelos de atención más oportunos.
- Impedir la acumulación o el incremento de riesgos, a través de estrategias que fortalezcan las habilidades de afrontamiento y redes de protección.

La detección temprana en el marco de la prevención de adicciones se puede realizar con el empleo de diversas técnicas y herramientas aplicables a diferentes ámbitos: familiar, escolar, laboral, comunitario, recreativo, penitenciario, hospitalario, entre otros.

En el contexto escolar es altamente recomendable apoyarse con los instrumentos de tamizaje, que deberán ser aplicados por personal especializado del sector salud. Se conocen como *escalas breves*, derivadas de cuestionarios más amplios que han sido validados para la población, cuya aplicación y análisis son sencillos, pocos costosos y efectivos para proporcionar información sistemática y confiable en torno a los riesgos asociados al consumo de sustancias adictivas.

La detección temprana de problemas relacionados con el consumo de alcohol, tabaco u otras drogas, ya sea que se trate de alumnos que estén en riesgo de comenzar a consumirlas o aquellos que ya hayan usado sustancias de forma experimental u ocasional (conducidos por la curiosidad o la presión de las circunstancias), constituye una estrategia fundamental para prevenir eficazmente el consumo en quienes no lo han iniciado, reducir los riesgos y daños, así como para evitar afecciones más agudas que pueden conducir a la adicción.

Algunos rasgos de alerta que se pueden detectar en los alumnos que se encuentran en riesgo ante el consumo o que ya han usado bebidas alcohólicas u otras drogas son, por ejemplo:

- Cambios bruscos de comportamiento.
- Calificaciones irregulares.
- Inasistencias escolares constantes.
- Aislamiento o cambio de amigos.
- Alteraciones en la rutina o desinterés por las actividades cotidianas.
- Cambios en el arreglo o apariencia física, sin razón aparente.

Sin embargo, cuando un alumno presente uno o varios de estos rasgos debe tomarse como una señal de alerta y no como una prueba fehaciente de consumo de drogas. El tamizaje es una herramienta útil aunque presuntiva, por tanto, es importante no cambiar la actitud o la relación con los estudiantes, ni mostrar desaprobación ni permitir que sean estigmatizados.

Es pertinente investigar de forma respetuosa y ética cuál es su problemática, una manera de hacerlo es mediante una entrevista breve. Asimismo, si no se cuenta con los recursos para responder a las necesidades identificadas en el tamizaje, no debe realizarse un levantamiento de información.

En la escuela, lo más recomendable es que el docente, tutor, orientador, trabajador social, director o cualquier otro actor escolar estratégico establezcan lazos de confianza con el alumno consumidor para acompañarlo y apoyarlo en la canalización a un centro de atención especializada para que el problema sea evaluado por profesionales de la salud que le brinden un servicio acorde a sus necesidades.

Canalización oportuna

En caso de detectar riesgos o consumo de alguna droga en el ámbito escolar, el primer punto a considerar es que se trata de una situación delicada que merece ser tratada con sumo cuidado, asumiendo una actitud de apoyo tanto con el estudiante como con su familia, para afrontar la situación en un ambiente de confidencialidad, confianza y respeto. Se recomienda seguir los siguientes pasos:

Paso 1

Prestar atención a señales de alerta como:

- Cambios bruscos de comportamiento
- Alteración de la salud física sin justificación
- Calificaciones irregulares
- Cambio de amistades
- Desinterés por actividades cotidianas
- Cambio de prioridades
- Cambio de apariencia física
- Aislamiento
- Cambios de rutina
- Alegría o tristeza notorias e inexplicables

Paso 2

Establecer contacto inmediato con los padres, tutores o adultos responsables del alumno

Comentar el caso con la dirección de la escuela o en sesión de Consejo técnico

Paso 3

Indagar las posibles causas del cambio de comportamiento del alumno

- Entrevista con el alumno
- Entrevista con los padres

Si se confirma el consumo

- Tomar una actitud solidaria y comprensiva pero firme en la desaprobación
- Consultar el directorio de instituciones de apoyo y establecer contacto con alguna de ellas (Centros de Integración Juvenil, Centros Nueva Vida u otra institución del sector salud)
- Derivar o canalizar al alumno a una institución especializada del sector salud
- Participar en el seguimiento que la escuela dé al caso
- Evitar estigmatizar y respetar la privacidad del alumno
- Mantener contacto con la familia para hacer un frente común y definir un plan de acción en apoyo del alumno
- Diseñar estrategias de apoyo pedagógico para motivar la permanencia del alumno en la escuela y apoyar el proceso de recuperación

Si se descarta el consumo

- Investigar más sobre los factores que han propiciado los cambios
- Valorar si se requiere la intervención de un especialista
- Colaborar con la familia para contactar especialistas o instituciones de apoyo
- Participar en el seguimiento que la escuela dé al caso

Adaptado de: *Prevención del consumo de drogas en el entorno escolar*. Centros de Integración Juvenil.

Para garantizar el bienestar del alumno, es necesario que los familiares brinden toda la información que se requiera para determinar si se trata de un problema de uso o abuso de drogas o no y, en caso de que lo sea, observar los acuerdos que se establezcan para que el alumno no deje de asistir a la escuela, al tiempo que recibe la atención que necesita. De igual manera, la información que posee la escuela sobre el desempeño del alumno debe compartirse a los padres, con la finalidad de mostrar las repercusiones del problema, tanto en el rendimiento académico como en las relaciones escolares.

Si se cuenta con evidencia suficiente para afirmar que existe un caso de consumo de tabaco, alcohol u otras drogas, se sugiere a los maestros, personal directivo y de asistencia educativa, así como a las madres y padres de familia, que consideren:

- Mostrar empatía, confianza y actitud de apoyo y comprensión.
- No estigmatizar, etiquetar o marginar a la persona. Tampoco recurrir, por más molesto que se esté, a reacciones verbal o físicamente violentas.
- Respetar su privacidad y sus decisiones.
- Solicitar apoyo de especialistas de los Centros Nueva Vida, los Centros de Integración Juvenil o alguna otra institución de salud para que atiendan al alumno.
- Dar seguimiento a la canalización, a fin de revisar la continuidad de la atención.

El compromiso de la escuela debe ser la retención del alumno, brindándole los apoyos necesarios en caso de que tenga que salir de sus instalaciones para recibir atención especializada. De ese modo, se logrará generar una relación de confianza, con el alumno y con sus padres, en la búsqueda de una solución conjunta frente al problema que lo aqueja, así como para atender los factores que lo están induciendo al consumo de drogas.

Si los docentes y directivos de la escuela participan en la canalización temprana, estarán contribuyendo de modo importante al abordaje de los riesgos y los casos de consumo, facilitándole al alumno su atención integral, oportuna y pertinente, además de favorecer para los demás, la generación de ambientes libres de drogas.

Prevención indicada

La prevención indicada está enfocada a la atención de personas que tienen elevadas condiciones de riesgo asociado al uso o abuso de tabaco, alcohol y otras drogas, o bien, que ya han experimentado con estas sustancias.

El objetivo de estos programas no sólo es la reducción del consumo de drogas, sino también la de atender los problemas asociados, así como la suspensión del abuso o dependencia. Es decir, están destinados a personas con problemas de consumo, y donde el riesgo se sitúa, no en la posibilidad de establecer una adicción, sino en los riesgos para la salud y seguridad personal derivados del uso continuado de sustancias.

Se instrumenta mediante estrategias de intervención breve focalizadas en la reducción de riesgos y daños asociados al consumo. Asimismo, requiere de la identificación detallada de la vulnerabilidad del individuo.

Una de las intervenciones más eficaces se basa en el modelo de las 5 "A", que propone el Grupo de Trabajo de Servicios Preventivos de Estados Unidos (2008), descrito en la siguiente tabla:

Modelo de las 5 "A" para intervenciones breves[4]	
Averiguar	Evaluar el tipo y situaciones de consumo, a través de un instrumento de tamizaje. Preguntar sobre los factores y conductas de riesgo, así como los aspectos que afectan la elección o el cambio de conducta.
Aconsejar	Aconsejar a los individuos que reduzcan su consumo hasta niveles por debajo de los riesgos. Dar consejos claros, concretos y personalizados, incluyendo información veraz sobre los riesgos del consumo y los beneficios de su reducción.
Acordar	Convenir objetivos y métodos más apropiados para reducir el consumo y los daños o lograr la abstinencia (si está indicada), basados en los intereses y en la capacidad de la persona para el cambio.
Apoyar	Orientar a la persona a encontrar sus motivos, adquirir habilidades de autoayuda o apoyos sociales y ambientales para cambiar su conducta riesgosa.
Asegurar	Asegurar el seguimiento con apoyo y consejo repetido, ajustando las estrategias y metas, incluyendo la canalización a instancias especializadas, cuando resulte necesario.

[4] Para mayor información, consulte la estrategia IDEAS en la página de la Campaña Nacional de Información para una Nueva Vida: http://www.nuevavida.salud.gob.mx/promotores.html

La prevención indicada deben realizarla profesionales en la materia, mientras que a la escuela le corresponde la labor de canalizar oportunamente, ya que la relación de cercanía, el afecto y la dedicación de directivos, docentes, orientadores, tutores y personal de apoyo, favorece la identificación de señales que alerten un posible consumo. No se recomienda que los docentes asuman acciones de prevención indicada porque pueden desencadenarse efectos adversos para el alumno que se somete a una prueba de detección, como por ejemplo, la ansiedad derivada de la amenaza hacia su privacidad y la estigmatización social, tipo de situaciones que sólo los especialistas en la materia cuentan con la experiencia para tratarlos.

Para que una persona decida someterse a la rehabilitación que se sugiere después de detectar riesgos en la prevención indicada, es necesario explicarle el propósito y características del tratamiento, además de los compromisos que deberá adquirir.

Las intervenciones preventivas no pueden ser una decisión unilateral, bajo el supuesto de que las pruebas científicas permiten decidir qué conviene a la persona y advierten lo que le puede suceder si no cambia su comportamiento. Se debe tomar una decisión conjunta, considerando las necesidades y situación de quien padece el problema, respetando su autonomía y solicitando siempre el apoyo de la familia.

Por ello, es indispensable asegurar la intervención de personal especialmente capacitado en prevención y atención de adicciones. En la parte final de este manual, encontrará un directorio nacional de instituciones donde se realizan acciones preventivas y terapéuticas, le recomendamos ponerlo a disposición de los alumnos y de sus familias.

El docente como agente de contención

Los docentes de secundaria juegan un papel estratégico en el tipo de información que sobre las drogas manejan los alumnos, debido a que para ellos, sus maestros representan una fuente significativa de conocimientos y un modelo de gran influencia en las decisiones que puedan tomar frente a las situaciones que los ponen en riesgo de involucrarse en el uso de drogas. Además, el docente es una de las figuras más cercanas a las necesidades, expectativas, intereses y situaciones problemáticas de los alumnos.

Por lo anterior, se sugiere considerar las siguientes recomendaciones para incrementar la eficacia de los mensajes o acciones preventivas para reducir el riesgo de consumir drogas:

- Evitar infundir temor o asustarse al hablar del tema.
- Contar con información actual, veraz y científica.
- Mantener y propiciar una actitud crítica frente al discurso social de tolerancia hacia las drogas.
- Mostrar apertura y diálogo sin cuestionar ni ridiculizar las opiniones de los alumnos.

Respecto a las características que debe contener la información sobre los riesgos, daños y consecuencias del uso de tabaco, alcohol y otras drogas, se debe considerar lo siguiente:

- La información debe ser acorde a la edad y nivel de conocimiento de los alumnos.
- Debe enfatizar las ventajas de no consumir drogas por encima de los aspectos negativos de hacerlo.
- El mensaje o alternativa tendrá que ser de utilidad para que los alumnos tomen decisiones razonadas sobre el uso de drogas.
- Se deben presentar los contenidos o actividades de manera atractiva y accesible, sin que se estimule la curiosidad por consumir.

Como docente, es importante que tome en cuenta que al hacer referencia al alcohol, tabaco y otras drogas con los alumnos, se aclaren de manera abierta los mitos, ideas, experiencias que los adolescentes tengan. Al hacerlo, se favorecerá que la información resulte más significativa y útil al momento de tomar decisiones.

A continuación se presentan otras alternativas que se pueden retomar para la prevención de adicciones:

- Identifique en los programas de estudio los contenidos curriculares que pueden apoyar a la prevención de adicciones y a la promoción de la salud. Planee actividades relacionadas con estrategias para aumentar la percepción del riesgo sobre el uso de las sustancias psicoactivas, retrasar la edad

de inicio de consumo, y desalentar el uso experimental u ocasional, considerando las diferencias culturales, de edad y de género de los alumnos.

- Proponga a sus alumnos actividades de acuerdo a su etapa de desarrollo e intereses personales, considerando que una actitud solidaria y comprensiva da mejores resultados que una postura moralista y punitiva; recuerde que la prevención de adicciones como actividad formadora, fortalece las capacidades de autonomía y asertividad.

- Revise con los alumnos las normas que regulan la vida en el aula y aquellas que promueven la sana convivencia con la familia y los compañeros, así como la práctica de deportes y otras opciones recreativas recomendables para los jóvenes.

- Favorezca la discusión organizada, haga fluir la creatividad a fin de que propongan formas consensuadas para autorregularse, que identifiquen sus derechos y sus responsabilidades; lo anterior como resultado de vivir en sociedad, para generar un ambiente de aprendizaje, bienestar y seguridad común.

- Coordine con otros docentes y los directivos, la realización de campañas, torneos y competencias en equipo a lo largo del ciclo escolar. Los niños y adolescentes se encuentran en desarrollo y manifiestan cambios repentinos, deseos de explorar y vivir nuevas experiencias; hay que canalizar tales energías en un ambiente de comprensión, respeto y tolerancia. Coordine actividades lúdicas que aborden derechos y responsabilidades individuales y colectivas.

- Aproveche el tiempo que pasa el alumno en la escuela. Como ya se ha mencionado, asistir a la escuela y estudiar son factores protectores ante las adicciones. La red de amigos, cuando es positiva, también protege. Los docentes son un modelo a seguir cuando hay afecto e identificación, formándose un vínculo más fuerte que la necesidad de experimentar o de pertenecer a un grupo que presiona a usar drogas.

- Detecte las necesidades de actualización y capacitación docente para adquirir habilidades que permitan propiciar en los alumnos el desarrollo humano y la forma de enfrentar, de manera efectiva, los retos de la vida cotidiana.

Ejes para la prevención de adicciones desde la Educación Básica

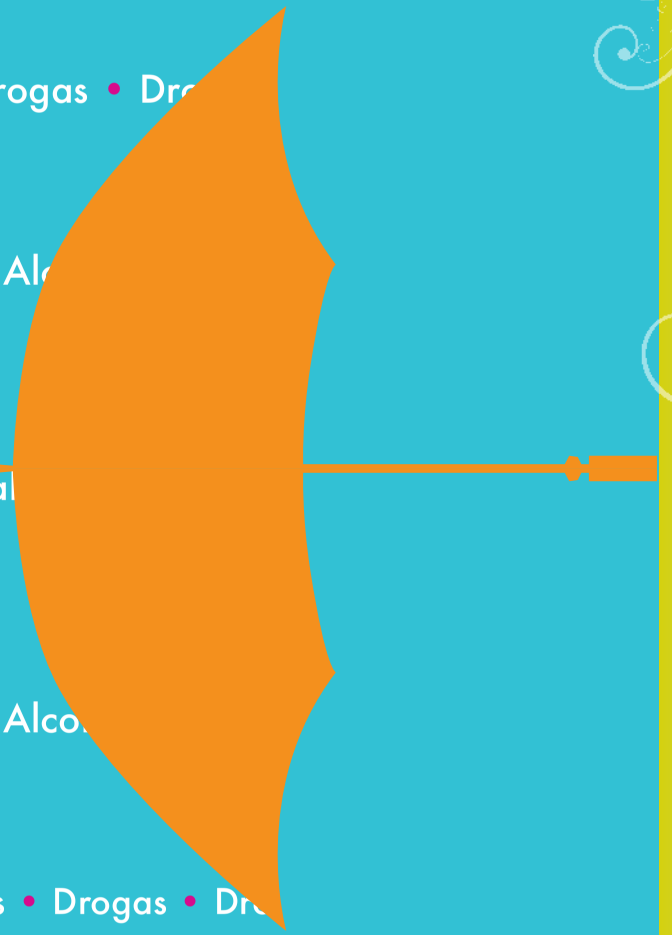
Drogas • Drogas • Drogas • Drogas • Drogas • Drogas • Drogas • Dr

Alcohol • Alcohol • Alcohol • Alcohol • Alcohol • Alcohol • Alc

Tabaco • Tabaco • Tabaco • Tabaco • Tabaco • Tabaco • Ta

Alcohol • Alcohol • Alcohol • Alcohol • Alcohol • Alcohol • Alco

Drogas • Drogas • Drogas • Drogas • Drogas • Drogas • Drogas • Drogas • Dr



El Modelo de Prevención de Adicciones desde la Educación Básica centra la labor de la escuela en el nivel del enfoque de prevención universal. El Plan de estudios de Educación Básica está plagado de oportunidades para favorecer el desarrollo de competencias que permitan a los alumnos enfrentar y superar el riesgo de consumo de tabaco, alcohol y otras drogas.La idea es aprovechar tanto los contenidos curriculares como las experiencias de aprendizaje que se generan en la cotidianeidad de la escuela.

Para orientar este aprovechamiento, se han definido cinco ejes preventivos que fortalecen conocimientos, habilidades, valores y actitudes vinculadas con los rasgos del perfil de egreso de la educación básica, por lo que se pueden asociar con el trabajo de todas las asignaturas. Estos ejes preventivos son:

Resiliencia

Se refiere al conjunto de atributos y habilidades internos para hacer frente adecuada y efectivamente a factores estresores y situaciones de riesgo (Biscoe, 1999).

En materia de adicciones, la resiliencia se asocia con la vunerabilidad ya que ambas se refieren a una mayor o menor capacidad de ajuste de la persona, o bien, a la fortaleza o debilidad ante la influencia de factores de riesgo o situaciones adversas.

Por otra parte, resiliencia y factores de riesgo/protección no definen situaciones similares, los últimos aluden a las condiciones favorables o desfavorables, a las que el individuo tiene acceso o se halla expuesto y determinan mayor o menor probabilidad de consumo de drogas; mientras que la resiliencia es una habilidad interna, no una condición externa (Biscoe, 1999).

La resiliencia ha sido estudiada desde diversos ámbitos y temáticas como: enfermedades crónicas, consumo de drogas, deserción escolar, crisis familiares, problemas sociales, entre otros. A continuación se presentan algunas definiciones de este concepto:

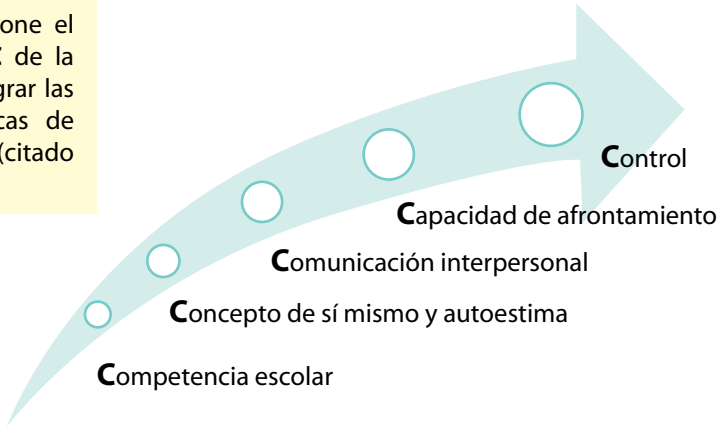
Definiciones de resiliencia		
Habilidad individual para enfrentar de manera efectiva la adversidad o el estrés, de tal forma que influye positivamente en la capacidad de respuesta para situaciones futuras (Mangham, 1995).	Plasticidad necesaria para hacer frente a los golpes de la vida y adaptarse a situaciones cotidianas adversas, comprendiendo el desarrollo de habilidades sociales, manejo del estrés, capacidad de autocorrección e imaginación (Soriano, 1998).	Capacidad para reencontrar una condición original establecida antes de la exposición a situaciones de estrés o eventos traumáticos (*Universidad Estatal de California*, [CSULA, 1996]).

La resiliencia es, entonces, un proceso dinámico, resultante de la interacción de procesos psicológicos y sociales a lo largo de la vida de una persona; requiere retroalimentación del ambiente para desarrollarse y favorecer el potencial de respuesta, es decir, disponibilidad de recursos personales y sociales, para afrontar exitosamente adversidades futuras.

Se nace con esta capacidad de adaptación y ajuste al medio, sin embargo, la experiencia y el aprendizaje también permiten su adquisición y desarrollo.

Los estudios sobre resiliencia en niños, adolescentes y jóvenes señalan algunas características en común como: capacidad para enfrentar activamente problemas; adecuado control de emociones en situaciones difíciles (optimismo, persistencia); manejo constructivo del dolor, enojo y frustración; mayor autonomía y autoobservación; actitud positiva, resistencia y liberación ante estigmas negativos, así como sentido del humor y condescendencia.

McWhirter (1998) propone el modelo de las cinco **C** de la competencia, para integrar las principales características de los jóvenes resilientes (citado en Pérez-Islas, 2000).



Para fortalecer la resiliencia en adolescentes, la *Organización Mundial de la Salud* (1998) sugiere retomar algunas acciones donde además se involucre la participación de los adultos responsables de su cuidado y educación:

- Estimular las habilidades de escucha, expresión verbal y no verbal.
- Fortalecer el manejo de emociones, especialmente la ira y el enojo.
- Reforzar la capacidad para resolver eficazmente problemas.

Medidas recomendadas para madres, padres y educadores:

- Reforzar los conceptos de *protección familiar* y *procreación responsable*.
- Fomentar el reconocimiento de esfuerzos y logros de los adolescentes.
- Desarrollar habilidades de comunicación afectiva en la familia.
- Establecer límites razonables de acuerdo a la etapa de crianza y aclarar los roles familiares.
- Favorecer la presencia de un adulto significativo para el adolescente.

Estas medidas buscan reforzar la resiliencia en jóvenes, de manera que contribuyan al desarrollo de herramientas que les permitan afrontar exitosamente las dificultades cotidianas.

Habilidades para la vida

En 1993, la OMS estableció una iniciativa internacional para la educación basada en el enfoque de *Habilidades para la vida*. Desde entonces, los gobiernos de diversos países y organismos internacionales lo han incluido en las políticas públicas, a fin de coadyuvar al desarrollo saludable de los adolescentes (OPS, 2001).

Se conforma por destrezas psicosociales que buscan desarrollar o fortalecer habilidades en áreas específicas, a fin de que niños, adolescentes y jóvenes las apliquen en su vida cotidiana y en situaciones de riesgo, en su relación con ellos mismos, con los demás y en su entorno socio-cultural.

El conjunto de habilidades son complementarias por lo que resulta poco factible intentar desarrollarlas por separado; por ejemplo, una actividad dirigida al reforzamiento de aptitudes sociales, incluye alternativas para comunicar sentimientos (habilidad social), analizar diferentes formas de respuesta (habilidad cognitiva) y manejar reacciones ante el conflicto (habilidad emocional).

Las fortalezas del enfoque de *habilidades para la vida* radican en que a través de una sola intervención, se incide positivamente sobre el desarrollo integral, promoviendo estilos de vida saludable y la resiliencia, además de prevenir graves problemas de salud pública como el VIH-SIDA, la violencia y el consumo de drogas.

Respecto a la prevención del consumo de tabaco, alcohol y otras drogas, la evidencia científica ha demostrado efectividad en los programas fundamentados en el enfoque de habilidades para la vida.

Bajo esta perspectiva, las actividades preventivas buscan que los participantes desarrollen competencias psicosociales que les permitan incorporar conocimientos, actitudes positivas y valores; pero sobre todo aprender a "decir no" y manejar la presión social de pares.

En cuanto a la prevención del consumo de drogas, resulta de suma importancia que los adultos responsables del cuidado o educación de niños, adolescentes y jóvenes favorezcan el conocimiento y análisis crítico sobre:

- Riesgos y daños asociados al consumo de alcohol, tabaco y otras drogas.
- Mitos, expectativas y creencias erróneas sobre los efectos de sustancias psicoactivas.
- Influencia de los medios masivos de comunicación (cine y televisión) para favorecer el uso de tabaco y alcohol, en jóvenes y adolescentes, especialmente en mujeres.
- Situaciones potenciales para afrontar adecuadamente la oferta de drogas.
- Recursos de la comunidad para tratar las adicciones en la comunidad.

La promoción de estas acciones por sí solas no garantizan que el adolescente las adquiera o refuerce. Es preciso emplear técnicas y actividades que favorezcan la interacción grupal, el aprendizaje cooperativo, la crítica constructiva y el modelado de habilidades por otros pares y adultos. Algunos métodos que pueden utilizarse para estimular el desarrollo de habilidades son: juego de roles, análisis de situación, debate, árbol de decisiones, ejercicios de relajación, entre otros.

Estilos de vida saludable

La mayoría de los adolescentes y jóvenes (de 10 a 19 años de edad) disfrutan de buena salud. Por ello, es frecuente que exista poca preocupación y escasas medidas de autocuidado, o cuidado mutuo, en esta etapa de vida.

No obstante, muchos de ellos mueren de forma prematura por accidentes, suicidios, violencia y complicaciones relacionadas con el embarazo, así como por enfermedades graves de la edad adulta, que en esta etapa de la vida son totalmente prevenibles como: consumo de tabaco y alcohol, infecciones de transmisión sexual (incluido el VIH-SIDA), y enfermedades asociadas a hábitos alimentarios desordenados y escasa actividad física (OMS, 2011).

La OMS (2011) sugiere la promoción de prácticas saludables en la adolescencia y la adopción de medidas eficaces para proteger mejor a los jóvenes frente a los riesgos de salud, lo cual es fundamental para el futuro de la infraestructura sanitaria y social de los países, así como para prevenir problemas de salud en la adultez.

La obesidad y el sobrepeso infantil se suman al tema de las adicciones como problemas de salud pública de mayor gravedad e impacto a nivel mundial. Desafortunadamente, en muchos casos se asocia a estilos de vida poco saludables, como el sedentarismo y la malnutrición, hábitos con alta probabilidad de mantenerse hasta la edad adulta y que aumentan el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares y diabetes, a edades tempranas.

Esta situación evidencia la necesidad de promover hábitos saludables mediante una nutrición equilibrada y la actividad física a través del deporte, el ejercicio y la activación física.

La familia y la escuela, como pilares de la transmisión de hábitos saludables en niños y adolescentes, deben ser los principales promotores de la práctica diaria de una alimentación sana y equilibrada, del refuerzo de una actitud positiva ante la actividad física, ejercicio y deporte, y de la prevención del consumo de sustancias adictivas.

Ambientes protectores

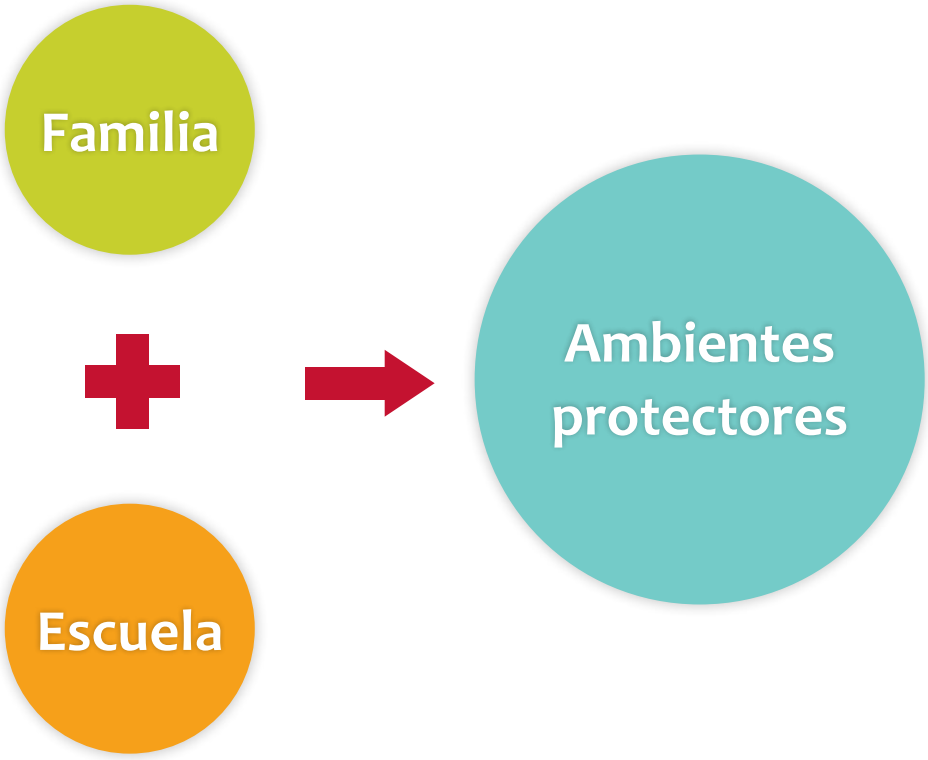
El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), define al ambiente protector como "un espacio seguro de participación, expresión y desarrollo para los niños, niñas y adolescentes […] donde se brinda educación de calidad, formación especial y servicios amigables a partir de un desarrollo inclusivo".

Bajo esta perspectiva, los ambientes protectores se constituyen como lugares o contextos donde se atiende de manera integral las necesidades de niños y adolescentes, a través de estrategias planificadas que contribuyen a la reducción de riesgos sociales y que refuerzan las conductas protectoras, brindando así mayor nivel de seguridad a la comunidad joven e infantil.

Respecto a la prevención de las adicciones, los ambientes protectores se caracterizan por ser espacios físicos y temporales que permiten desarrollar conductas contrarias o incompatibles al consumo de drogas u otros problemas de salud relacionados. Para que esto sea posible, es necesario tener un amplio conocimiento de los factores de riesgo asociados, de manera que se pueda tener mayor control sobre éstos.

Como ya se ha mencionado anteriormente, los factores de riesgo son condiciones o situaciones —del individuo, ambiente o contexto— que aumentan la probabilidad de que una persona consuma drogas. Se sabe también que en muchos casos, es poco factible tener incidencia directa sobre ellos.

La familia y la escuela son los ambientes protectores por excelencia, se caracterizan por ser los principales ámbitos donde se satisfacen las necesidades básicas de niños y adolescentes, tales como el cuidado de la salud, la alimentación, la educación y la seguridad.



En estos contextos —familia y escuela— se adquieren las primeras herramientas de afrontamiento ante situaciones adversas, así como las habilidades que permitirán resolver situaciones y problemas cotidianos, como aprender a tomar decisiones responsables por medio de la reflexión y el diálogo, o bien, convivir en un ambiente con reglas y normas claras. Ello permitirá que los integrantes de una comunidad, ya sea la familia o un grupo escolar, asuman comportamientos y herramientas para una convivencia pacífica, armónica y constructiva, lo que a su vez, contribuirá a la prevención del consumo de tabaco, alcohol y otras drogas.

Para que un ambiente sea considerado protector, es indispensable que, además de cumplir con condiciones físicas adecuadas para la seguridad, convivan en ese ambiente personas que puedan reconocer riesgos y actuar para evitarlos o afrontarlos eficazmente.

Se requiere del esfuerzo conjunto de todos los individuos que comparten un espacio en común —familia, escuela y comunidad— a fin de que construyan un ambiente protector ante el consumo de drogas y otros riesgos.

Proyecto de vida

Para la mayoría de las personas, la adolescencia y la juventud son etapas fundamentales para la definición de metas personales, porque es un momento donde se comienzan a delinear actividades, intereses y responsabilidades por iniciativa propia.

Los adolescentes empiezan a ser conscientes de que los proyectos no se logran por sí solos, sino que se alcanzan con esfuerzo, trabajo y dedicación constante.

> Ospina y Restrepo (2003) definen al proyecto de vida como:
>
> *Todo aquello que una persona se traza con el fin de conseguir uno o varios objetivos para su existencia. Lleva a las personas a definir conscientemente el curso de acción que debe guiar su futuro. Su elaboración, debe conducir a definir espacios de profundo análisis sobre las situaciones futuras que enmarcarán el desarrollo familiar, social, laboral y espiritual (p. 49).*

Un aspecto fundamental para lograr todo tipo de metas es la aplicación de la *planeación estratégica*, aún en el campo personal. Para ello, es básico conocer lo más ampliamente posible, las potencialidades y limitaciones, a fin de ser aprovechadas, o bien, trabajar en las denominadas *áreas de oportunidad*.

Como lo refieren diversas teorías del desarrollo psicológico, la adolescencia se caracteriza por la búsqueda de la identidad; momento de transición donde son esenciales aquellas experiencias que permiten al adolescente conocer, aceptar y valorarse a sí mismo.

Bajo esta perspectiva, el desarrollo de un proyecto de vida implica la planeación de un futuro próximo acorde a los deseos, expectativas y aspiraciones personales. Esta tarea requiere reflexionar sobre: *¿quién soy?* y *¿quién quiero ser?*, *¿qué me puede ayudar a lograr lo que deseo?, ¿qué me puede frenar?*

Estos cuestionamientos conllevan a pensar en el futuro deseado y conducen a definir un plan de acción, describiendo los recursos con que se cuenta, los que se deben obtener y cómo se puede acceder a ellos. Además, permiten identificar aquellas situaciones, como la dependencia a una droga, que pueden poner en riesgo el logro de ese plan, de sus metas a corto, mediano y largo plazo.

Si se hace una analogía entre el proyecto de vida y la visión estratégica con la que se conforma una empresa, se pueden considerar varios pasos para apoyar a adolescentes y jóvenes en la construcción de sus objetivos y metas familiares, sociales, escolares y laborales.

A continuación se describe de manera secuencial y organizada cómo planear estratégicamente un proyecto de vida:

El proyecto de vida responde a una oportunidad para tomar decisiones estratégicas, donde se visualice el futuro de manera planificada y con la posibilidad de observar el desarrollo personal.

Misión

¿Cuál es mi actividad principal?, ¿me hace feliz?, ¿en qué soy realmente fuerte u obtengo resultados satisfactorios?, ¿qué es importante para mí en la vida?, ¿cuáles son mis valores?

Objetivos y metas

¿Cuáles son los resultados que espero alcanzar a corto, mediano y largo plazo? Definidos mediante conductas observables y evaluables a través del tiempo y circunstancias específicas.

Situación personal

¿Cuáles son mis circunstancias y condiciones actuales?, ¿cuáles son mis prioridades?, ¿es posible modificarlas?, ¿qué puedo hacer?

Fortalezas y debilidades (análisis interno)

¿Cuáles son mis recursos, conocimientos, actitudes y destrezas?, ¿qué me va a ser útil para el futuro?, ¿con qué fortalezas puedo contrarrestar mis debilidades?, ¿qué puedo aprender o mejorar?

Oportunidades y amenazas (análisis externo)

¿Qué situaciones del medio ambiente pueden influir en mi vida?, ¿cuáles de manera positiva y cuáles negativamente? Las variables pueden ser económicas, laborales, sociales, etcétera.

Definición de estrategias ¿Por dónde y cómo iniciar?

Usa tus fortalezas para capitalizar oportunidades; vence debilidades, aprovechando tu capacidad de aprendizaje y utiliza tus fortalezas para prevenir las influencias negativas del ambiente, así las reducirás al mínimo.

El currículo de la educación básica y la prevención de adicciones

El currículo de la educación básica brinda la posibilidad de impulsar en los alumnos el desarrollo de herramientas para prevenir y hacer frente a situaciones que propician el consumo de sustancias adictivas. Para ello, es preciso reconocer que, al promover el desarrollo de habilidades para la vida, así como competencias específicas en cada asignatura, el currículo sienta las bases de una cultura de la prevención.

A fin de aprovechar estas condiciones, en el presente material se presentan estrategias didácticas para la prevención de adicciones que consideran aprendizajes y competencias que los alumnos adquieren, de manera transversal, a través del currículo de educación básica. Como esta tarea corresponde al docente, las sugerencias pueden brindarle la orientación que requiere para desarrollar en los alumnos competencias que les permitan resistirse al uso de sustancias adictivas desde edades tempranas e impedir que lleguen a consumirlas en el futuro.

Los menores generan y procesan ideas, explicaciones y representaciones que los hacen ser activos, con distintos niveles de dominio de competencias y diversas formas de acercarse a la realidad; ello indica que cada sujeto tiene su propio estilo de aprender —por lo que mantendrá su peculiar forma de acercarse al conocimiento—, que complementará al participar en actividades de grupo. Se esperaría que desarrolle su capacidad de trasladar lo aprendido a la familia, la comunidad y la sociedad.

El desarrollo de competencias requiere de la activación de todos los conocimientos hacia la consecución de objetivos concretos. Poseer sólo conocimientos o habilidades no significa ser competente: pueden conocerse los efectos nocivos de las drogas y ser incapaz de resistirse a la influencia de los pares para consumirlas; es posible enumerar las situaciones de riesgo y negarse a modificar conductas perjudiciales.

La movilización de saberes (saber hacer con conciencia del efecto de ese hacer) se expresa tanto en situaciones comunes de la vida diaria como en escenarios complejos; ayuda a visualizar los problemas, emplear los conocimientos pertinentes para resolverlos, reestructurarlos en función de la situación, así como extrapolar y prever otros que puedan surgir. Para trabajar en la movilización de saberes, se puede, por ejemplo, solicitar al alumno que reflexione sobre las normas que pueden establecerse para mejorar la convivencia en su grupo o en la escuela; organizar una actividad para poner en práctica las habilidades para la vida;

o bien, escribir un texto con las posibles actitudes y respuestas que pueden darse ante una situación de riesgo planteada, etc. De estas experiencias se puede esperar la adquisición de ciertas prácticas sociales y comprender, por ejemplo, que la prevención de adicciones no es sólo cuestión de conocer o dar nombre al problema, sino desarrollar una conciencia que permita vislumbrar los peligros que conlleva el consumo de drogas, negarse a participar en su consumo, además de planear acciones para promover estilos de vida saludable y formular un proyecto de vida libre de adicciones.

Todo esto, en conjunto, favorece el desarrollo de las competencias para la vida que plantea el plan de estudios 2011 de secundaria. El desarrollo de competencias para el manejo de situaciones permite a los alumnos asumir las consecuencias de sus actos, enfrentar el riesgo y la incertidumbre; plantear y llevar a buen término procedimientos o alternativas para la resolución de problemas, así como aprender a manejar el fracaso y la desilusión. Las competencias para la convivencia implican el saber relacionarse armónicamente con otros mediante una comunicación eficaz para llegar a acuerdos y negociar; crecer con los demás, manejar convenientemente las relaciones personales y emocionales; desarrollar la identidad personal y social, sintiéndose parte de la comunidad en la que vive. Las competencias para la vida en sociedad involucran la capacidad para decidir y actuar con juicio crítico frente a los valores, las normas sociales y culturales; además de asumir una conciencia de pertenencia a la propia cultura, al país y al mundo.

Bajo este enfoque, los rasgos que los alumnos deberán mostrar al término de la educación básica —y que se relacionan con los planteamientos de la prevención de adicciones— son:

- Argumenta y razona al analizar situaciones. Identifica problemas; formula preguntas; emite juicios; propone soluciones y toma decisiones. Valora los razonamientos y la evidencia proporcionada por otros, en consecuencia, puede modificar los propios puntos de vista.
- Busca, selecciona, analiza, evalúa y utiliza la información proveniente de diversas fuentes.
- Interpreta y explica procesos sociales, económicos, financieros, culturales y naturales, para tomar decisiones individuales o colectivas, en función del bien común.
- Conoce y valora sus características y potencialidades como ser humano; sabe trabajar en equipo; reconoce, respeta y aprecia la diversidad de capacidades; emprende y se esfuerza por lograr proyectos personales o colectivos.

- Promueve y asume el cuidado de la salud y del ambiente, como condiciones que favorecen un estilo de vida activo y saludable.

En suma, se busca desarrollar un perfil de egreso de la educación básica, que, al integrar el tema de la prevención de adicciones, permita a los alumnos tener conciencia de los riesgos que representa el consumo de drogas y tomar la decisión para evitar su contacto con éstas. Por ello, el modelo de intervención docente que a continuación se plantea, se vale de las competencias para la vida y de los rasgos del perfil, orientados por los cuatro campos formativos de la educación básica: lenguaje y comunicación; pensamiento matemático; exploración y comprensión del mundo natural y social; y desarrollo personal y para la convivencia.

Como se describe en el Programa Sectorial de Educación 2007-2012, la Secretaría de Educación Pública tiene el compromiso de elevar la calidad de la educación a fin de que los estudiantes mejoren su nivel de logro educativo, cuenten con medios que les permitan acceder a un mayor bienestar y contribuyan al desarrollo nacional. Persiguiendo esos objetivos se estableció la Reforma Integral de la Educación Básica (RIEB), donde el modelo educativo y el enfoque se basan en competencias, además de que se busca lograr la articulación y la mejor eficiencia entre los niveles de preescolar, primaria y secundaria. Este proceso brinda la oportunidad de vincular la práctica docente con la prevención de adicciones, por lo que, en la segunda parte de este material, se ha preparado el diseño de diversas propuestas didácticas para el apoyo y guía en la labor preventiva de los docentes.

Los campos de formación permiten al docente obtener una perspectiva de conjunto de las asignaturas del plan de estudios para apoyar la organización de la enseñanza, a partir de las competencias y los rasgos del perfil de egreso de la educación básica. Estos campos se conectan con los procesos de desarrollo y aprendizaje de los alumnos, porque relacionan de forma integral y dinámica aspectos psicobiológicos, sociales y culturales.

El trabajo centrado en el desarrollo de las competencias y los rasgos del perfil de egreso, pretenden propiciar el pensamiento reflexivo, el cuidado de la salud, el respeto a las normas y la preservación del medio ambiente. Las reformas educativas actuales asumen la transversalidad como elemento sustancial para la organización y estructuración de los contenidos que conforman el currículo, de tal forma que aspectos relacionados con la educación para la salud se abordan conceptualmente en distintas asignaturas, trabajando en el desarrollo de habilidades vinculadas con el autocuidado, la prevención y la toma de decisiones

responsables, desde preescolar hasta secundaria. Partiendo de esta premisa es que se considera a la prevención de adicciones como un componente transversal que refuerza los campos formativos relacionados con el desarrollo personal y social, así como con la exploración y comprensión del mundo natural y social.

Mapa curricular de la educación básica 2011

Estándares curriculares [1]	1er Periodo escolar			2° Periodo escolar			1er Periodo escolar						4° Periodo escolar		
	Preescolar			Primaria									Secundaria		
	1°	2°	3°	1°	2°	3°	4°	5°	6°				1°	2°	3°
Campos de formación para la educación básica	Lenguaje y comunicación		Pensamiento matemático	Exploración y conocimiento del mundo		Desarrollo físico y salud		Desarrollo personal y social		Expresión y apreciación artísticas					
Lenguaje y comunicación	Lenguaje y comunicación	Segunda lengua: Inglés [1]	Pensamiento matemático	Exploración de la naturaleza y la sociedad			Español			Segunda lengua: Inglés			Español I, II y III	Segunda lengua: Inglés I, II y III	Matemáticas I, II y III
Pensamiento matemático							Matemáticas								
Exploración y conocimiento del mundo natural y social							Ciencias Naturales [9]			Geografía [9]		Historia [9]	Ciencias I (énfasis en Biología)	Ciencias II (énfasis en Física)	Ciencias III (énfasis en Química)
					La Entidad donde vivo									Tecnología I, II y III	Historia I, II
													Geografía de México y del Mundo		
													Asignatura Estatal		
Desarrollo personal y para la convivencia	Desarrollo personal y social			Formación Cívica y Ética										Formación Cívica y Ética I, II	Tutoría
				Educación Física										Educación Física I, II y III	
	Expresión y apreciación artísticas			Educación artística										Artes I, II (música, danza, teatro o artes visuales	
Habilidades digitales															

Fichero de actividades

Primer grado

Bienvenida generación 20__-20__

Propósitos: Que los alumnos conozcan las formas de organización de la escuela y puedan integrarse al grupo de pares fortaleciendo el sentido de pertenencia al centro escolar.

Que los alumnos exploren las emociones, expectativas e inquietudes que les genera el ingreso a la secundaria como parte del conocimiento de sí mismos y para identificar estrategias que les permitan afrontar la ansiedad ante situaciones nuevas.

Eje preventivo que aborda: Resiliencia.

Asignatura base: Tutoría.

Bloque: I. Ámbito de acción tutorial: Integración entre los alumnos y la dinámica de la escuela.

Actividades sugeridas en este ámbito:

Desarrollar estrategias de bienvenida tanto para los alumnos de primer grado, como para los alumnos nuevos de los otros grados; aunque los alumnos hayan convivido desde el ciclo anterior.

Aprendizajes esperados:

- Opina en torno a quién es y cómo se percibe para favorecer el reconocimiento de su cuerpo, la comunicación y el trato con sus compañeros por medio de la realización de juegos y actividades físicas[1].

Competencias que se favorecen:

- Conocimiento y cuidado de sí mismo[2].
- Integración de la corporeidad[3].

Asignaturas vinculadas	Bloque	Contenido o tema
Educación física	**I** Conocimiento de mí mismo	*Comunicación y relación con otros.* Valoración de la comunicación y la relación con mis compañeros y los que me rodean. ¿Cómo me relaciono con otros? ¿Cómo es mi grupo de amigos?

Introducción:

El tránsito de la escuela primaria a la secundaria puede producir sentimientos y expectativas diversas en los estudiantes: el cambio en las formas de organización de la escuela, las asignaturas nuevas, los distintos estilos de enseñanza de los maestros, las crecientes demandas de autonomía y responsabilidad de los estudiantes como personas y como alumnos de una nueva institución.

1 Aprendizaje esperado de educación física, bloque I.
2 Formación cívica y ética.
3 Educación física.

En este proceso, los alumnos requieren poner en juego sus habilidades para adaptarse rápidamente a los cambios que enfrentan, por ello, la intervención de los docentes en este rito de paso es fundamental para el logro de los propósitos educativos. Al ingresar a una nueva institución, los alumnos requieren tener claras las formas de organización, la normatividad y lo que se espera de ellos en cada asignatura.

Clarificar estos procesos les ayudará a desenvolverse mejor e integrarse a la dinámica escolar. Por otro lado, la iniciación en la escuela pondrá a prueba sus capacidades personales en términos de socialización, integración, asertividad y autoconcepto.

Actividades sugeridas:

Inicio: ¿Cómo estás?

- Para comenzar, realice una actividad de integración grupal que facilite la presentación de los alumnos y la distención del grupo. Puede realizarse una actividad como la siguiente:

Consignas: Colocar una silla menos que el número de participantes. El juego debe realizarse rápido.

Desarrollo: Comienza el juego la persona que se quedó sin silla. Se acerca a otro compañero le da la mano y le pregunta: **¿cómo estás?**, a lo que el otro compañero responde: **"bien, gracias".** A continuación cada uno sale caminando deprisa por fuera del círculo en direcciones contrarias hasta llegar a la silla vacía. Cuando se crucen en el camino deben volver a darse la mano y hacerse dos preguntas más, por ejemplo: ¿cómo te llamas?, ¿cuál es tu deporte favorito? El alumno que se queda sin silla repite el procedimiento con otro compañero.

Variantes: Mientras los dos alumnos responden las preguntas, los que están sentados pueden ir cambiando de silla, así, la silla vacía estará en otro sitio.

También se puede pedir a los que caminan alrededor del círculo que lo hagan de distintas formas: bailando, en un pie, hacia atrás, etcétera.

Tomado de: Cascón Soriano Paco, (2007). *La Alternativa del juego II. Juegos y dinámicas para la paz*, Catarata, Madrid.

Desarrollo: Conoce tu escuela

a) Rally

- Forme equipos.
- Entregue la hoja de consignas a cada equipo. Éstas deberán estar referidas a los espacios con los que cuenta su escuela. Puede incluir actividades como las siguientes:
  - Investiguen los nombres de todos los prefectos de la escuela.
  - Vayan a la biblioteca escolar y pregunten al bibliotecario los requisitos para préstamo de libros a domicilio.
  - Vayan a la tienda escolar y pregunten cuál es la especialidad o el producto que más se vende.
  - Vayan a la dirección de la escuela e investiguen el nombre del director(a), del subdirector(a) y de un(a) secretario(a) escolar.
  - Vayan al gimnasio escolar o a las canchas deportivas y conozcan a los profesores de educación física.

- Investiguen las modalidades de Tecnologías con las que cuenta la escuela.
- Conozcan a un alumno de otro grupo o grado y convénzanlo de pasar con ustedes el descanso.

- Al terminar todas las consignas, los equipos deben elaborar un mapa de la escuela y señalar la ubicación de los espacios visitados. Pueden poner símbolos para identificar cada espacio, por ejemplo: símbolo de libros para la biblioteca, de material deportivo para el gimnasio, etcétera.

b) Ser alumno de secundaria: lo que sentimos y lo que esperamos

- Indague los sentimientos y las expectativas que tienen los alumnos respecto a la escuela secundaria. En plenaria, proponga las siguientes preguntas y coméntenlas libremente: ¿qué sintieron los días previos a entrar a su nueva escuela?, ¿qué saben sobre la escuela secundaria?, ¿qué aspectos relacionados con la escuela les producen sentimientos como: angustia, preocupación, temor, entusiasmo, interés, etcétera?
- De manera grupal elaboren una lista con los principales motivos de interés o de preocupación del grupo e identifiquen algunas estrategias para incentivarlos o disminuirlos. Sigan el ejemplo:

Lo que nos preocupa/atemoriza/angustia	¿Cómo disminuirlos?
- No conocer a nadie.	- Compartir el receso con diferentes compañeros cada día.
- Actividades que ofrece la escuela durante el recreo: taller de danza, pintura, ajedrez, etcétera.	- Asistiendo a la ludoteca. - Investigando los requisitos y procedimientos para formar parte de estos talleres.

Cierre: Carta de bienvenida

Esta actividad se debe preparar previamente con los alumnos de segundo o tercer grado. Los alumnos escriben una carta a sus compañeros que ingresan a la secundaria en la que narran su experiencia. Destacan los aspectos más agradables o relevantes de su estancia en la escuela. Narran anécdotas de su primer día de clases, de cómo conocieron a los que hoy son sus mejores amigos; ofrecen consejos sobre cómo organizarse para hacer las tareas, a quién acudir cuando se tiene dificultades con alguna asignatura. Finalmente ofrecen apoyo, por ejemplo: *PD. Si tienes problemas para saltar obstáculos en educación física, búscame en el 3o D. Atentamente: Aarón.*

- Entregue de manera aleatoria a los alumnos las cartas escritas por sus compañeros de otros grados.
- Deje unos minutos para que cada alumno lea su carta en silencio.
- En plenaria comenten lo que sintieron al recibir una carta, qué opinan de lo que les comentaron sus compañeros, qué pueden aprender de sus experiencias.

Evaluación:

- Promueva la reflexión del grupo sobre la importancia de conocerse a sí mismos. Para guiar la reflexión, utilice algunas de las ideas siguientes:

- Conocernos a nosotros mismos nos ayuda a prevenir riesgos.
- En el autoconcepto hay aspectos que son fáciles de identificar, como aquello que nos gusta o nos interesa; y otros aspectos que son más difíciles, como reconocer lo que sentimos y saber la manera en que reaccionamos ante situaciones críticas o estresantes. La dificultad para conocer estos aspectos se debe a que no siempre reflexionamos sobre ellos.
- Identificar las diversas emociones que produce vivir una situación nueva nos ayuda a conocernos mejor y paulatinamente nos permite controlar mejor las situaciones.
- Solicite a los alumnos que en su cuaderno completen las siguientes frases en las que identifican las reacciones corporales (un hoyo en el estómago, el pulso se acelera, temblor en las manos o las piernas) ante diferentes emociones. Pida a los alumnos que identifiquen otras emociones, las agreguen a la lista y escriban cómo reacciona su cuerpo.

- Cuando estoy alegre lo demuestro _____
- Cuando estoy triste _____
- Cuando estoy nerviosos o ansioso _____
- Cuando estoy enojado _____
- Cuando estoy preocupado _____
- Cuando me enfrento a una situación desconocida _____
- Cuando no comprendo algún tema de la clase _____
- Cuando alguien me descalifica _____
- Cuando me gusta una chica o chico _____

¿Qué tiene que ver con la prevención de adicciones?

La adolescencia es el período en el cual los cambios biológicos, sociales y psicológicos generan una vulnerabilidad específica. La ansiedad por la transición entre ser niño y ser adulto, así como el paso de la escuela primaria a la secundaria, pueden producir estrés.

La exposición gradual a la adversidad forma una especie de escudo protector que permite enfrentar con éxito la tensión y el peligro.

Aprender a manejar situaciones estresantes es un factor que contribuye a prevenir el consumo de sustancias adictivas.

Ficha 2

Aprendo a cuidar mi cuerpo y mi mente

Propósito: Que los alumnos reconozcan la importancia de tener una vida saludable que incluya el cuidado del cuerpo, el manejo de emociones y la ponderación de relaciones sociales equilibradas.

Eje preventivo que aborda: Resiliencia, estilos de vida saludable.

Asignatura base: Ciencias I. Énfasis en Biología.

Bloque: V. Salud, ambiente y calidad de vida.

Contenido o tema: Hacia la construcción de una ciudadanía responsable y participativa.

Proyecto: Promoción de la salud y cultura de la prevención.

Aprendizajes esperados:

- Toma decisiones informadas para el cuidado de la salud orientadas a la cultura de la prevención.

Competencias que se favorecen:

- Generación de productos, soluciones y técnicas con imaginación y creatividad.

Asignaturas vinculadas	Bloque	Contenido o tema
Español	**III** Práctica social de lenguaje: Escribir cartas formales que contribuyan a solucionar un problema de la comunidad	*Comprensión e Interpretación.* Situaciones derivadas de una problemática determinada. Argumentos para sustentar solicitudes, demandas, declaraciones.
Matemáticas	**III** Eje. Manejo de la información	*Análisis y representación de datos.* Lectura y comunicación de información mediante el uso de tablas de frecuencia absoluta y relativa.

Introducción:

Todas las personas estamos expuestas a vivir situaciones estresantes, por ello, es importante aprender a enfrentarlas.

Los exámenes, la ruptura de algún vínculo afectivo, los problemas en casa, el divorcio de los padres, la situación económica o problemas sociales como la violencia, las epidemias o catástrofes naturales, son algunas situaciones que pueden generar estrés en los adolescentes.

Adicionalmente, frente a las exigencias de las diferentes asignaturas, la respuesta de cada alumno puede ser distinta: algunos se presionarán al máximo para estudiar y salir bien en las pruebas, otros sentirán tal agobio que preferirán dejarlo todo de lado. Ninguna de estas actitudes es adecuada para enfrentar el estrés derivado de las actividades académicas; aprender a manejar las emociones permitirá a los alumnos fortalecer su desarrollo académico, físico, emocional y social.

Actividades sugeridas:

Inicio: ¿Qué tal de salud?

- Inicie la actividad preguntando al azar: ¿cómo están de salud?
- Preste especial atención a las respuestas para verificar si los alumnos consideraron aspectos relacionados con la salud física, mental, emocional o social, es decir, si consideraron únicamente la presencia o ausencia de síntomas o malestares físicos o también su estado emocional: si se sienten alegres o tristes, seguros de sí mismos, o si tienen angustias, etcétera.

La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.

> Salud emocional. Se define como un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad.
>
> Organización Mundial de la Salud

- En plenaria comente con el grupo que tener una visión amplia de la salud permite atender diferentes aspectos de nuestro desarrollo. Subraye los beneficios de contar con condiciones emocionales favorables, como pensamientos positivos sobre sí mismo, sentido de logro, expectativas altas sobre el desempeño personal, etcétera. Destaque también la importancia de manejar la angustia y el estrés.
- Comente que todas las personas enfrentamos situaciones que nos generan angustia, temores y preocupación que derivan en estrés. Las personas sufrimos estrés cuando las condiciones del medio nos imponen tareas o situaciones superiores a lo habitual.
- Solicite a los alumnos que reflexionen sobre lo siguiente:
  - ¿Qué situaciones te producen estrés?
  - ¿Cómo te sientes en esas situaciones?
  - ¿Cómo has enfrentado esas situaciones?
  - ¿Fuiste capaz de manejar lo que sentías?

Desarrollo: Test de estrés

- Solicite a los alumnos que contesten de manera individual el test de estrés que se encuentra en la página siguiente.

a) Test de reconocimiento del propio estrés.[4]

Sigue las instrucciones de **SUMARTE** o **RESTARTE PUNTOS** por cada una de las frases que están a continuación. Cuando las hayas completado todas, obtendrás un puntaje personal que te indicará cómo manejas el estrés.

[4] Mena, Isidora; Valdés, Luz María. *Programa de prevención de consumo de drogas para Enseñanza Media*. Tomo IV, CONACE, Chile, pp. 8-9.

Ficha 2

1. Si te sientes apoyado por alguien, ya sea un familiar, un amigo, profesor u otra persona, **suma 20 puntos**.	
2. Si tienes un pasatiempo al que te dedicas con constancia, **suma 5 puntos por cada vez que lo practicas durante la semana**.	
3. Si perteneces a un grupo o actividad social en la que participas más de una vez al mes, **suma 10 puntos**.	
4. Si estás, más o menos, dentro de tu peso ideal, **suma 15 puntos**.	
5. Si participas de alguna forma de "relajación profunda", como meditación, yoga u otra, **suma 10 puntos por cada vez que lo practicas en la semana**.	
6. Por cada vez que haces 30 minutos de ejercicio a la semana, **suma 5 puntos**.	
7. Por cada comida nutritiva y balanceada que comes en el día (alta en legumbres, frutas, verduras y baja en grasa), **suma 5 puntos**.	
8. Por cada vez que haces algo que realmente disfrutas durante la semana, **suma 10 puntos**.	
9. Si hay un lugar en el cual te puedes relajar y estar tranquilo, **suma 10 puntos**.	
10. Si tienes el hábito de planificar adecuadamente el tiempo que te toma hacer las cosas del día (no te atrasas, usas una agenda), **suma 10 puntos**.	
11. Por cada noche de la semana en la que te cuesta mucho conciliar el sueño o bien despiertas angustiado, **resta 5 puntos**.	
12. Por cada vez en la semana en que te sientes tan nervioso o angustiado que te tomarías un medicamento, **resta 5 puntos**.	
13. Por cada noche de la semana en que no puedes dormir por terminar cosas para el colegio, **resta 5 puntos**.	
14. Si tienes, por lo menos una vez a la semana, dolores de cabeza o de estómago de origen nervioso, **resta 10 puntos**.	
15. Si te comes las uñas habitualmente, **resta 10 puntos**.	
Total	

- Pida a los alumnos que analicen sus resultados, de acuerdo a la siguiente tabla:

Puntaje	Manejo del estrés
De 10 a 20 puntos	Inadecuado manejo del estrés, puede afectar seriamente tu salud. ¡Necesitas ayuda! Es importante que converses con alguien de tu confianza, que te recomiende dónde pedir ayuda profesional.
De 20 a 40 puntos	Deficiente manejo del estrés. ¡Ten cuidado! Debes identificar herramientas para relajarte. Solicita apoyo de tu profesor de educación física y de tu tutor.
De 40 a 70 puntos	Nivel de estrés medio. Necesitas mejorar algunas técnicas para controlar el estrés. Trabaja en ello.
De 70 a 100 puntos	Manejas adecuadamente el estrés. Bien, pero puedes mejorar un poco.
100 o más puntos	Es el puntaje perfecto, lo que significa que tú sabes manejar tu estrés. ¡Felicidades!

- Compartan en plenaria sus resultados.

¿Se habían percatado antes que cuando están ansiosos por algo manifiestan algunas de las conductas señaladas en el test, como morderse las uñas o no dormir?

- Solicite a los participantes que la próxima vez que sientan angustia o estrés, implementen alguna actividad para relajarse. Dependiendo de la situación que enfrenten, pueden hacer lo siguiente.
  - Realizar actividad física moderada como puede ser: caminar un poco y respirar profundamente.
  - Realizar algún ejercicio de relajación como puede ser ponerse de pie, en silencio con los ojos cerrados ir sintiendo cada parte de su cuerpo, sus pies, dedos, ir "aflojando" cada parte de su cuerpo.
  - Platicar con alguien de confianza sobre la situación que les produce intranquilidad, esto permite objetivar el problema.

¿Qué tiene que ver con la prevención de adicciones?

Conocer cómo reaccionamos frente a las situaciones de estrés, ansiedad o depresión, y contar con estrategias concretas para modificar estos estados tensionales, es fundamental para prevenir el consumo de sustancias adictivas y cuidar nuestra salud emocional.

¿Ha notado que algunas personas fuman más cuando se sienten presionadas y atribuyen, incluso, propiedades tranquilizantes al tabaco? Aunque este es uno de los mitos más arraigados, en realidad sucede lo contrario, ya que el tabaco es un estimulante del sistema nervioso central que en lugar de relajar, altera.

Es posible que la calma que sienten después de fumar se deba a que se dan un momento y se distancian del problema, esto es lo que en realidad se debe aprovechar como estrategia de relajación.

b) Cómo está nuestro grupo en el manejo del estrés.

- Solicite a los alumnos que, con base en lo que han aprendido en matemáticas, elaboren tablas con los puntajes obtenidos por todos los miembros del grupo. Qué les dicen los datos: ¿qué tanto manejan el estrés los miembros del grupo?, ¿en cuáles de los aspectos evaluados no sumaron o restaron puntos la mayor parte del grupo?, ¿en cuáles sumaron más puntos?, ¿a qué creen que se deba?
- Oriente a los alumnos para que reflexionen sobre la importancia de contar con espacios de esparcimiento y relajación, tener una alimentación balanceada, así como contar con personas en las que pueden confiar y que los puedan apoyar cuando tengan dificultades.

c) Un proyecto de promoción de la salud integral.

- Proponga a los alumnos que elaboren un proyecto de promoción de la salud que incluya una visión integral de la salud física, mental/emocional y social, dirigido a la comunidad escolar.

Una manera de realizarlo es:

- Indagar, mediante entrevistas o pequeñas encuestas, cómo está la salud de los miembros de la escuela. De este modo, se identifican aspectos relacionados con la salud física, emocional y social.

- Sistematizar la información. Identificar el principal problema de salud de la escuela.
- Buscar en revistas y en sitios de organismos de salud públicos nacionales e internacionales, recomendaciones para mantener un buen estado de salud.
- Con la información recabada, elaborar una campaña de información con medidas preventivas.
- Organizar una feria de la salud en la que se incluyan actividades para mejorar la salud emocional. Por ejemplo, un taller de manejo de emociones.
- Elaborar una carta dirigida al centro de salud más cercano o a un centro cultural y deportivo para que imparta un taller a los miembros de la escuela.

Cierre: A practicar la relajación

Solicite a los alumnos que elaboren un programa de "tareas" con sencillas recomendaciones para practicar a diario la relajación, el manejo del estrés y otras emociones negativas. Para ello pueden consultar con los maestros de educación física algunos ejercicios para relajar los músculos, mejorar la respiración y la postura.

Evaluación:

Solicite a los alumnos que de manera individual respondan lo siguiente:

- Algo que aprendí sobre el cuidado de la salud emocional es:

  _____

- A una persona que se siente angustiada le recomendaría:

  _____

- La próxima vez que sienta ganas de morderme las uñas porque siento angustia, mejor voy a:

  _____

- Manejar las emociones es importante porque:

  _____

- Para mejorar mi salud en los próximos meses voy a:

  _____

- En los próximos meses me comprometo a reducir/disminuir o dejar de hacer:

  _____

En plenaria solicite a algunos voluntarios que compartan sus respuestas.

Sugerencias para tutoría

En las sesiones de tutoría se pueden aplicar instrumentos sobre las habilidades de los estudiantes para manejar el estrés.
A partir del diagnóstico se sugiere trabajar con el grupo sobre medidas para manejar la presión académica como:

- **Tutoría entre pares:** alumnos que dominan un tema o asignatura pueden ayudar a otros a comprender los contenidos.
- **Planificación del tiempo:** elaborar un plan para hacer las tareas de las diferentes asignaturas, en donde haya un equilibrio entre el tiempo dedicado al estudio, descanso y esparcimiento.

Conociendo mi escuela secundaria

Propósito: Que los alumnos realicen actividades de reconocimiento de la escuela para identificar las zonas, momentos y situaciones que pueden representar un riesgo.

Eje preventivo que aborda: Habilidades para la vida.

Asignatura base: Español.

Bloque: III. Participación social (Práctica social del lenguaje).

Contenido o tema:

Escribir cartas formales que contribuyan a solucionar un problema en la comunidad.

Aprendizajes esperados:

- Emplea las cartas formales como medio para realizar aclaraciones, solicitudes o presentar algún reclamo, considerando el propósito y el destinatario.

Competencias que se favorecen:

- Empleo del lenguaje para comunicarse y como instrumento para aprender.
- Identificación de las propiedades del lenguaje en diversas situaciones comunicativas.
- Análisis de la información y empleo del lenguaje para la toma de decisiones.
- Valoración de la diversidad lingüística y cultural de México.

Asignaturas vinculadas	Bloque	Contenido o tema
Artes visuales	**I** Las imágenes de mi entorno	Realización de un reportaje visual utilizando imágenes del entorno donde se documente una experiencia, tema o hecho relevante para el alumno.

Introducción:

La escuela secundaria es un nivel que adquiere especial relevancia en la vida de los alumnos porque coincide con los cambios a nivel físico, psicológico y social de la pubertad. Los alumnos se desenvuelven en un ambiente en el que socializan con más personas puesto que la plantilla docente y el número de alumnos es mayor al de la primaria y, por lo general, el plantel escolar es más grande. Todo esto tiene implicaciones en la construcción de la identidad individual y colectiva.

Entrar a la secundaria lleva a los alumnos a modificar sus patrones de conducta porque se ven inmersos en una dinámica distinta a la que estaban acostumbrados: hay un cambio de plantel, de horario, de estructura de las clases, de maestros, tienen compañeros nuevos y adquieren mayores responsabilidades. Trabajar con los alumnos al respecto, ayuda a que la transición sea más fácil, además, saber que contarán con el apoyo y acompañamiento de sus maestros los fortalece ante los eventuales riesgos que puede implicar la adaptación.

Ficha 3

Actividades sugeridas:

Inicio: Comparando mi escuela primaria con la secundaria

- Invite a los alumnos a comentar las diferencias que han notado en la escuela secundaria respecto de la primaria. Guíe los comentarios sobre aspectos tales como el camino que siguen de su casa a la escuela, el cambio de horario, la zona donde se ubica la escuela, la cantidad de maestros, los compañeros de otros grupos, las asignaturas que se imparten o la instalación escolar. Haga un cuadro comparativo en el pizarrón.
- Solicite a los alumnos que, en pequeños grupos, analicen el cuadro comparativo y asocien esas diferencias con los cambios de tipo psicológico que se presentan en la secundaria, guíelos comentándoles algunas características de corte físico y psicológico de los adolescentes.La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.
- En plenaria, comenten los resultados que tuvieron y guíe la conversación hacia las situaciones que, aunque no parezca, son normales. Haga énfasis en las figuras de apoyo a las que pueden acercarse tanto dentro como fuera de la escuela.
- Pida a los alumnos que de manera individual reflexionen sobre las expectativas que tienen de la escuela secundaria y que las plasmen en una carta dirigida a ésta.

Desarrollo: Explorando mi plantel escolar

- Presente a los alumnos un esquema sencillo que muestre la organización de la escuela secundaria, enfatice en la plantilla docente, el personal administrativo y de apoyo, de modo que los alumnos conozcan el papel que cada uno desempeña.
- Aplique a los alumnos pequeños casos en los que ellos tengan que analizar y deducir la figura escolar en la que tienen que apoyarse según corresponda. Por ejemplo: Tania, de segundo grado, desea solicitar una beca económica para apoyar a sus padres con los gastos escolares. ¿A quién puede preguntar sobre el trámite a seguir? Marco tiene muchas dudas sobre sexualidad. ¿A quién puede acudir para resolver sus dudas? Guadalupe tiene un poco de miedo cada vez que pasa por el pasillo del salón de 3°D pues dos chicos siempre se burlan de ella. ¿A quién puede acudir para resolver su problema?
- Forme equipos de trabajo y pida que realicen una exploración completa del plantel escolar de modo tal que ubiquen las zonas de seguridad, la enfermería, la cooperativa, la dirección, los salones de usos múltiples, las puertas que tiene la escuela, el patio principal. Comente a los alumnos que pueden tomar fotografías de las zonas que consideren que están en mal estado y que realicen un plano de la escuela.
- Comente en plenaria las características que tiene la zona donde se ubica la escuela, por ejemplo, si está cerca de parques y jardines, si está en una zona rural o urbana. Oriente la conversación de tal manera que los alumnos enuncien los servicios cercanos a la escuela como una estación de bomberos, una clínica, una tienda de abarrotes, una farmacia, un mercado, etcétera.
- Solicite a los alumnos que en su cuaderno hagan un croquis de la escuela donde dibujen los servicios mencionados.

¿Qué tiene que ver con la prevención de adicciones?

La identificación de zonas que implican riesgo, así como el conocimiento de los espacios del plantel escolar y del papel que desempeñan las personas que trabajan en la escuela secundaria, son elementos que fortalecen a los alumnos para sentirse protegidos y apoyados en caso de presentarse una situación riesgosa.

Cierre: Trabajando juntos para mejorar mi escuela

- Platique con los alumnos sobre las cosas que están al alcance de la comunidad escolar para mejorar el plantel y el entorno.
- Anote en el pizarrón las principales y, junto con los alumnos, designe a las personas que podrían hacerse cargo de mejorarlas.
- Pida a los alumnos que reflexionen acerca de las cosas que no es posible solucionar puesto que son factores externos, y que analicen la manera en que ellos pueden hacerles frente.
- Pida la participación de los alumnos para que expongan sus reflexiones y apóyelos en las soluciones que presentan.

Evaluación:

- Pida a los alumnos que elaboren individualmente una carta que contenga los aspectos positivos y negativos que observaron del plantel escolar, desde el mejoramiento de las instalaciones escolares hasta el trato que los docentes brindan a los alumnos, o bien, el trato de los alumnos entre ellos.
- Posteriormente, organice una lluvia de ideas con las aportaciones de los alumnos, de tal manera que elaboren una carta única para ser entregada al director(a) del plantel con sugerencias de mejora. Recomiende a los alumnos integrar a la carta imágenes, tablas, gráficas u otros elementos de apoyo.

Sugerencias para tutoría

Apoye a los alumnos explicándoles el funcionamiento en general de la escuela, sobre todo al principio del ciclo escolar; coménteles acerca de las festividades que comúnmente se realizan y de qué forma participan en su realización.

Ficha 4

Conociendo a mis compañeros de clase

Propósito: Que los alumnos establezcan relaciones afectivas con sus compañeros de clase.

Eje preventivo que aborda: Habilidades para la vida.

Asignatura base: Español.

Bloque: I. Participación social (Práctica social del lenguaje).

Contenido o tema:

Elaborar un reglamento Interno del salón.

Aprendizajes esperados:

- Comprende la función regulatoria de los reglamentos en las sociedades. Analiza el contenido de reglamentos.
- Emplea los modos y tiempos verbales apropiados para indicar derechos y responsabilidades al escribir reglamentos para destinatarios específicos.

Competencias que se favorecen:

- Empleo del lenguaje para comunicarse y como instrumento para aprender.
- Identificación de las propiedades del lenguaje en diversas situaciones comunicativas.
- Análisis de la información y empleo del lenguaje para la toma de decisiones.
- Valoración de la diversidad lingüística y cultural de México.

Asignaturas vinculadas	Bloque	Contenido o tema
Educación física	**II** Aprendamos a jugar en equipo	*Análisis de la naturaleza de las acciones motrices en juegos modificados y los elementos que los estructuran (reglas, roles e implementos).* Realización de desempeños motrices en situaciones que involucren manipulación, tomando acuerdos con sus compañeros en juegos modificados. Valoración de las aportaciones del grupo como alternativas que favorezcan la solución de problemas.

Introducción:

La construcción de la identidad se define a partir de la historia personal y se refuerza a través de las relaciones con los demás. Por ello, los procesos de socialización que tienen lugar durante el periodo de la educación secundaria son tan importantes, ya que, además de los procesos formativos, la escuela brinda espacios de convivencia con el grupo de pares.

El establecimiento de relaciones amistosas y armónicas dentro y fuera del salón de clases posibilita la creación de redes de apoyo, permite a los estudiantes sentirse parte del grupo y facilita la solución pacífica de los conflictos.

Actividades sugeridas:

Inicio: Platicando de mí con los demás

- Pida a los alumnos que reflexionen sobre la cantidad de horas que pasan al día juntos en el mismo espacio físico, calcule con ellos las horas, días y meses totales en un año escolar.
- Solicite que expongan sus comentarios sobre las implicaciones que conlleva la cantidad de tiempo que pasarán con sus compañeros de grupo y sobre la importancia que tiene el establecimiento de normas y reglas que regulen el comportamiento de todos para garantizar la construcción de relaciones armónicas.
- Apoyándose con una pelota blanda para asignar turnos (usted inicia lanzando la pelota a un alumno y así sucesivamente), organice al grupo para que los alumnos hagan una presentación de sí mismos donde mencionen su nombre, la escuela de donde vienen, sus gustos y aficiones; sus cualidades y lo que esperan que suceda en este primer año de secundaria.
- Comenten por qué es importante convivir armónicamente en el salón de clases.

Desarrollo: Elaborando un reglamento justo y democrático

- Muestre a los alumnos un ejemplo de reglamento de un espacio común como un museo; un fragmento del reglamento de tránsito vigente o de una zona arqueológica, y pídales que lo analicen.
- Propicie la reflexión en los alumnos sobre la importancia de contar con reglamentos en lugares donde convergen muchas personas y donde se tiene que salvaguardar objetos, bienes y la integridad de las personas.
- Forme equipos y solicite que enlisten los aspectos que debe contener el reglamento interno del salón de clases. Pídales que no sólo deben velar por sus intereses, sino por los de los demás.
- Forme equipos con diferentes integrantes, de tal manera que ningún alumno se quede con la propuesta que elaboró.
- Con estos nuevos equipos, y a manera de lluvia de ideas, elabore el esquema del reglamento. Propicie la participación de todos los integrantes del grupo y asegúrese de que se establezcan normas justas para todos.

¿Qué tiene que ver con la prevención de adicciones?

La convivencia armónica con el grupo de pares y la creación de redes de apoyo entre éstos pueden ser una importante barrera de contención en el consumo de sustancias adictivas.

Cierre: Estableciendo acuerdos para cumplir con nuestro reglamento

- Pida a los alumnos que de manera individual escriban los compromisos que harán para respetar y hacer valer el reglamento escolar.
- Si el espacio lo permite, haga un círculo en el piso. Platique junto con los alumnos sobre la importancia que tiene el reglamento del salón de clases y como éste influye en la convivencia interna del grupo.
- Durante la reflexión, haga énfasis en las redes de apoyo que como grupo pueden crear, destaque también los beneficios que tiene el trabajo en equipo.

Evaluación:

- Solicite a los alumnos que rescaten el esquema que realizaron del reglamento del salón de clases y que terminen de elaborarlo.
- Organice una lluvia de ideas de las propuestas de reglamento del salón de clases y entre todos elaboren uno solo.
- Rescate los compromisos que cada alumno escribió para respetar y hacer valer el reglamento escolar, realizados en la actividad de cierre.
- Solicite la participación de todos los alumnos para que cada uno en voz alta mencione un compromiso o acción que hará para cumplir con el reglamento, preste atención en los tiempos verbales que utilizaron y haga las observaciones y correcciones necesarias.
- Pida a los alumnos que de manera individual escriban una reflexión sobre la importancia que tiene la existencia de los reglamentos en la sociedad.

Sugerencias para tutoría

Fomente entre los alumnos la convivencia armónica realizando algunas actividades que implique a todos, como el intercambio de calaveras el día de Muertos, el intercambio de tarjetas navideñas hechas a mano el mes de diciembre, entre otras.

Activa tu cuerpo

Propósito: Que los alumnos reconozcan la importancia del cuidado de la salud a través de la realización de actividades físicas o deportivas en su tiempo libre.

Eje preventivos que aborda: Estilos de vida saludable.

Asignatura base: Educación Física.

Bloque: V. Activo mi cuerpo, cuido mi salud.

Contenido o tema:

La actividad física como estrategia de vida saludable.

Aprendizajes esperados:

- Expresa la importancia del uso de su tiempo libre para llevar a cabo acciones que le ayuden a cuidar la salud.

Competencias que se favorecen:

- Integración de la corporeidad.

Asignaturas vinculadas	Bloque	Contenido o tema
Ciencias I. **(Énfasis en biología)**	**V** Salud, ambiente y calidad de vida	Promoción de la salud y cultura de prevención.

Introducción:

En la actualidad es muy común que los niños y niñas pasen muchas horas viendo la televisión, con los videojuegos o en Internet. Las nuevas tecnologías han llevado hasta los hogares, las escuelas o lugares de trabajo y convivencia múltiples beneficios, entre ellos, nuevas formas de entretenimiento. Pero, ¿qué impacto tiene en la salud que la mayor parte del tiempo disponible para el esparcimiento esté centrado en actividades sedentarias?

El sedentarismo y la malnutrición han generado problemas de sobrepeso y obesidad en la población mundial. Por lo anterior, es importante que los adolescentes conozcan las implicaciones que el sendentarismo tiene para su salud y opten por iniciar un proyecto de activación y ejercitación física como parte de un estilo de vida saludable.

Actividades sugeridas:

Inicio: Ya no juego como antes

- Comente con son sus alumnos alguna anécdota sobre los juegos que realizaba en su infancia o adolescencia. ¿Cuáles eran los juegos?, ¿cuál era el objetivo de esos juegos?, ¿cuáles son las actividades que realizaban: correr, saltar, flexionarse, observar, adivinar, esconderse, cantar?

- Pregunte a los alumnos cuáles de esos juegos han realizado, pregunte también cuál de ellos les gusta más, y si todavía los juegan o les gustan.
- Probablemente le contesten que ya no los juegan. Aproveche esta respuesta para indagar cuáles son las actividades que ahora realizan a modo de juego. Escriba en el pizarrón las respuestas, resalte aquellas que tengan que ver con el movimiento y ejercitación de su cuerpo.
- Una vez que haya concluido la lluvia de ideas, revise cuál de las actividades se realiza en mayor medida. Inicie con ellos un análisis de las actividades que realizan: ¿esta actividad requiere poner en movimiento el cuerpo?, ¿en qué medida?, ¿consideran que a través de esa actividad fortalecen su cuerpo?, ¿realizar una actividad física proporciona beneficios para su salud?, ¿cuáles?, ¿saben que los juegos son también un medio para activar su cuerpo?

Desarrollo: Nuevos intereses, nuevos gustos…actividades diferentes

- Solicite a sus alumnos que investiguen detalles de las actividades físicas o deportivas que realizan, o aquellas que les gustaría realizar, como andar en bicicleta, patinar, bailar, jugar futbol o basquetbol: ¿Cuál es el objetivo de esa actividad?, ¿cuál es su origen?, ¿cuál es el grado máximo que pueden obtener al practicarla?, ¿qué tiempo requiere?, ¿cuáles son los beneficios físicos y emocionales que les proporciona?, ¿qué es lo que no deben hacer para tener un buen desempeño en la actividad? Puede contribuir proporcionándoles información.
- Organice una exposición o elaboración de trípticos donde los alumnos muestren las alternativas con las que cuentan para realizar actividades físicas o deportivas. En la exposición deben mostrar la información que recopilaron; invítelos a ilustrar con recortes o dibujos. Tome en cuenta que las actividades pueden ser diversas. Actualmente, existen otras opciones que atraen a los adolescentes, como la capoeira o la danza árabe, las cuales proporcionan beneficios a la salud de la misma manera que las actividades físicas tradicionales.
- Pueden asignar un lugar en el aula a los trípticos para que los alumnos los puedan leer en cualquier momento y conocer las alternativas con las que cuentan para realizar actividades físicas o deportivas. También pueden compartirlos con otros grupos.

Cierre: Objetivo: Fortalecer mi cuerpo, cuidar mi salud

- Pida a sus alumnos que elaboren un registro de las actividades que realizan diariamente en su hogar, en la escuela y en su tiempo libre para identificar los momentos en que pueden incluir algún deporte o actividad física, valorando las posibilidades reales que tienen para llevarlo a la práctica.
- Oriente la actividad de los alumnos para que reflexionen sobre el objetivo que tiene cada una de las actividades que plasmaron en su registro, por ejemplo, mantener la casa limpia, ayudar a sus padres en el cuidado de la familia, aprender en la escuela, fortalecer su cuerpo y cuidar su salud.
- Resalte la importancia del cuidado de la salud como un objetivo que debe ser considerado en sus actividades cotidianas.

¿Qué tiene que ver con la prevención de adicciones?

La actividad física ayuda a fortalecer la salud, provee beneficios a nivel corporal al mejorar las condiciones cardiovasculares y aeróbicas, la coordinación, la flexibilidad, el tono muscular, entre otros. También es un medio para que las personas desarrollen competencias relacionadas con la resiliencia, aumenten la autoestima, la confianza y la seguridad. De la misma manera, disminuye el estrés, la ansiedad y la depresión, aspectos que están relacionados estrechamente con el consumo de sustancias adictivas.

Evaluación:

Para evaluar esta actividad puede utilizar una lista de cotejo. Responda Sí o No.

Concepto	Alumnos									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
El tríptico que elaboró muestra contenidos basados en información científica, con un orden lógico y reflexiones hechas a partir de su propio análisis.										
Comprende y argumenta de forma clara y precisa, la relación que existe entre la práctica de actividades físicas o deportivas y el cuidado de su salud.										
Muestra interés por realizar alguna actividad física o deporte durante su tiempo libre.										

Sugerencias para tutoría

Se puede promover la organización de torneos deportivos escolares, muestras gráficas sobre las diversas opciones de actividades físicas que pueden realizar los alumnos, elaborar periódicos murales que brinden información sobre qué son las actividades físicas y qué beneficios tienen para la salud física y mental.

Red nacional de atención

Aguascalientes

Centros Nueva Vida

Centro Nueva Vida Aguascalientes
Artillero Mier núm. 905,
Col. Morelos C.P. 20270,
Aguascalientes, Ags.
Tel: (449) 9771558 y 9775240

Centro Nueva Vida Calvillo
Carr. Aguascalientes
esq. Valle de Huajucar,
Col. Popular C.P. 20805,
Calvillo, Ags.
Tel: (495) 9567074

Centro Nueva Vida Jesús María
Uxmal núm. 300, Col. Lomas de Jesús
María C.P. 20300, Jesús María, Ags.
Tel: (449) 96355 30 y 9635532

Centro Nueva Vida Rincón de Romos
Octli núm. 602, Col. Estancia de
Chora C.P. 20408,
Rincón de Romos, Ags.
Tel: (465) 8514277

Centros de Integración Juvenil, A.C.

Centro de Integración
Juvenil Aguascalientes
Emiliano Zapata núm. 117,
entre Libertad y Gorostiza,
Col. Centro, C.P. 20000,
Aguascalientes, Ags.
Tel: (449) 9156526, fax: 9154542

Baja California

Centros Nueva Vida

Centro Nueva Vida Zona Centro
Av. Floresta y Calle Tercera
Local núm. 15 Plaza Elva 321,
Col. Obrera, C.P. 22830,
Ensenada, B.C.
Tel: (646) 1788825

Centro Nueva Vida Chapultepec
Av. Francisco Chávez Negrete
y Calle Cerrada s.n.,
Col. Poblado Chapultepec
C.P. 22785, Ensenada, B.C.
Tel: (646) 1736674

Centro Nueva Vida Sauzal
Crisantemo entre Calle 2da y
Bugambilia s.n.,
Col. El Sauzal C.P. 22760,
Ensenada, B.C.
Tel: (646) 1747755

Centro Nueva Vida Maneadero
Calle Tijuana y Carretera
Transpeninsular Km. 20 s.n.,
Col. Poblado Maneadero Parte Alta
C.P. 22790, Ensenada, B.C.
Tel: (646) 1549562

Centro Nueva Vida Vicente Guerrero
Av. Santo Domingo y
Av. Vicente Guerrero s.n.,
Col. Poblado Vicente Guerrero
C.P. 22920, Ensenada, B.C.
Tel: (616) 1662747

Centro Nueva Vida Centro Cívico
Av. Pioneros y esquina con Blvd.
Anáhuac núm. 1162,
Col. Centro Cívico C.P. 21000,
Mexicali, B.C.
Tel: (686) 5561775

Centro Nueva Vida González Ortega
Rio Nazas entre Octava
y Séptima s.n.,
Col. González Ortega
C.P. 21396, Mexicali, B.C.
Tel: (686) 5611344

Centro Nueva Vida Orizaba
Av. España Entre Birmania
y Calle Ceilán s.n.,
Col. Orizaba C.P. 21160,
Mexicali, B.C.
Tel: (686) 5567537

Centro Nueva Vida Santorales
Calzada Continente
Europeo, entre Arroyo
Huatamote y Calle del Refugio s.n.,
Col. Valle de las Misiones
C.P. 21138, Mexicali, B.C.
Tel: (686) 5764847

Centro Nueva Vida Ciprés
Av. Caoba y Calle Gardenias s.n.,
Col. Ciprés C.P. 21384,
Mexicali, B.C.
Tel: (686) 5635711

Centro Nueva Vida Chula Vista
Calle Vista Panorámica Lote No. 1
Manzana 107 s.n.,
Col. Chula Vista C.P. 22710,
Playas de Rosarito, B.C.
Tel: (661) 612 62 25

Centro Nueva Vida Rosarito
Zona Centro
Av. Benito Juárez Interior núm. 14
Plaza La Costa 300,
Zona Centro C.P. 22710,
Playas de Rosarito, B.C.
Tel: (661) 6121559

Centro Nueva Vida Tecate
Av. Juárez y Rio Balsas
Centro Comercial Victoria núm. 719,
Col. Zona Centro
C.P. 21400, Tecate, B.C.
Tel: (665) 6548691

Centro Nueva Vida Zona Centro
Av. Quintana Roo, Local núm. 42,
Zona Centro C.P. 22000,
Tijuana, B.C.
Tel: (664) 6842981

Centro Nueva Vida Lomas Verdes
Calle Loma Bonita núm. 3,
Col. Lomas Verdes C.P. 22127,
Tijuana, B.C.
Tel: (664) 9061316

Centro Nueva Vida Valle Verde
Av. del Peñón s.n., Col. Valle Verde
C.P. 22204, Tijuana, B.C.
Tel: (664) 2115428

Centro Nueva Vida La Mesa Durango
Av. del Canal s.n.,
Col. Mesa Durango
C.P. 22117, Tijuana, B.C.
Tel: (664) 6869200

Centros de Integración Juvenil, A.C.

Centro de Integración
Juvenil Mexicali
Av. República del Brasil núm. 1117
esq. Río Elota,
Col. Alamitos, C.P. 21210,
Mexicali, B.C.
Tel: (686) 5659848

Centro de Integración
Juvenil Tijuana-Guaycura
Av. Río Alamar núm. 21373,
Fracc. Mesetas del Guaycura,
C.P. 23000, Tijuana, B.C.
Tel: (664) 6252050

Centro de Integración
Juvenil Tijuana-Soler
Av. Lic. Martín Careaga núm. 2264-B,
esq. Batallón San Blas,
Fracc. Las Palmeras,
C.P. 22535, Tijuana, B.C.
Tel: (664) 6803192

Unidad de Tratamiento
para Personas con Problemas
de Consumo de Heroína Tijuana
Av. Lic. Martín Careaga núm. 2264-B,
esq. Batallón San Blas, Fracc.
Las Palmeras, C.P. 22535,
Tijuana, B.C.
Tel: (664) 6317582

Unidad de Hospitalización Tijuana
Av. Lic. Martín Careaga núm. 2264-B,
esq. Batallón San Blas, Fracc.
Las Palmeras, C.P. 22535,
Tijuana, B.C.
Tel: (664) 6302888

Baja California Sur

Centros Nueva Vida

UNEME CAPA Centro Comondú
Candelaria entre Punta Belcher y
Punta Baja s.n.,
Col. Santa Cecilia C.P. 23600,
Comondú, BCS.
Tel: (613) 1321130

UNEME CAPA Centro La Paz
Francisco King Rondero entre Durango y Callejón núm. 21520, Col. Agustín Olachea C.P. 23010, La Paz, BCS.
Tel: (612) 1216249

UNEME CAPA Centro Loreto
Salvatierra núm. 68, Col. Centro C.P. 23880, Loreto, BCS.
Tel: (613) 1351345

UNEME CAPA Centro Los Cabos
Av. Cabo San Lucas y Paseo Cabo de Oro s.n., Col. Cangrejos C.P. 23472, Los Cabos BCS.
Tel: (624) 1725345

UNEME CAPA Centro Mulegé
Calle: Marcelo Rubio y Blvd. Emiliano Zapata s.n., Col. Loma Bonita, C.P. 23940, Mulegé, BCS.
Tel: (615) 1572890

UNEME CAPA Centro Mulegé
Fraccionamiento los Frailes s.n., Col. El Ranchito C.P. 23922, Mulegé BCS.

Centros de Integración Juvenil, A.C.

Centro de Integración Juvenil La Paz
Oaxaca y Chiapas s.n., Col. Radio y Prensa, C.P. 23070, La Paz, B.C.S.
Tel: (612) 12223 62, fax: 1225959

Centro de Integración Juvenil San José del Cabo
Jaime Nunó, s.n., entre Níquel y Aluminio, Col. Vista Hermosa, C.P. 23427, San José del Cabo, B.C.S.
Tel: (624) 1052868

Campeche

Centros Nueva Vida

Centro Nueva Vida Campeche
Topacio entre Dolomita y Andador Sonora s.n., Col. Minas C.P. 24034, Campeche, Camp.
Tel:(981) 8235125

Centro Nueva Vida Candelaria
Av. 1ero. de Julio s.n., Col. Independencia C.P. 24330, Candelaria, Camp.
Tel: (982) 8260892

Centro Nueva Vida Carmen
56 s.n., Col. Petrolera C.P. 24180, Carmen, Camp.
Tel: (983) 3822029

Centro Nueva Vida Escárcega
52 A entre 59 y 61 D s.n., Col. Carlos Salinas de Gortari C.P. 24350, Escárcega, Camp.

Centros de Integración Juvenil, A.C.

Centro de Integración Juvenil Ciudad del Carmen
Calle 38 por 40 s.n., Col. Parque Tecolutla, C.P. 24178, Ciudad del Carmen, Camp.
Tel:(938) 3825957, 3821572

Chiapas

Centros Nueva Vida

Centro Nueva Vida Comitán
Encinos esq. Tenam s.n., Col. Fracc. Arboledas C.P. 30068, Comitán de Domínguez, Chis.

Centro Nueva Vida Frontera Comalapa
Prolongación de la Av. Huanacaxtle s.n., Col. Barrio San Francisco C.P. 30141, Frontera Comalapa, Chis.
Tel: (963) 1270603

Centro Nueva Vida Palenque
Prolongación de la Mielera s.n., Col. Lomas de Pakal C.P. 29960, Palenque, Chis.
Tel: (916) 1014995

Centro Nueva Vida San Cristóbal
Calle 19 de Julio s.n., Col. Fracc. Santa María C.P. 29240, San Cristóbal de las Casas, Chis.

Centro Nueva Vida Tapachula Hospital
Carretera Antiguo Aeropuerto, Explanada del Hospital s.n., Col. Antiguo Aeropuerto C.P.30700, Tapachula, Chips.
Tel:(962) 6284029

Centro Nueva Vida Tapachula Akishino
Av. Vicente Guerrero esq. Boulevard Akishino s.n., Col. Fracc. La Antorcha C.P. 30790, Tapachula, Chis.
Tel: (962) 6284075

Centro Nueva Vida Tonalá
Juan José Calzada núm. 480, Col. Evolución C.P. 30500, Tonalá, Chis.
Tel:(966) 6630880

Centro Nueva Vida Tuxtla
Libramiento Norte Oriente núm. 3453, Col. Palmas C.P. 29040, Tuxtla Gutiérrez, Chis.

Centros de Integración Juvenil, A.C.

Centro de Integración Juvenil Tapachula
9a. av. Norte Prolongación núm. 166, Fracc. Jardines de Tacaná, C.P.30720, Tapachula, Chis.
Tel: (962) 6261653

Centro de Integración Juvenil Tuxtla Gutiérrez
12a. Av. Norte Pte. núm. 130, Col. Centro, C.P. 29000, Tuxtla Gutiérrez, Chis.
Tel: (961) 6181851

Unidad de Hospitalización Ixbalanqué
Km. 8.5 carretera Tuxtla Gutiérrez-Villaflores, s.n., Col. El Jobo, C.P. 29090, Tuxtla Gutiérrez, Chis.
Tel: (961) 6558383, 6558091

Chihuahua

Centros Nueva Vida

Centro Nueva Vida Casas Grandes
2a. Lerdo de Tejada núm. 712, Col. Héroes de Reforma C.P. 31777, Casas Grandes, Chih.
Tel: (636) 6941759

Centro Nueva Vida San José
González Cossío y Che Guevara s.n., Col. San José C.P. 13126, Chihuahua, Chih.
Tel: (614) 4190655

Centro Nueva Vida Sur
Periférico R. Almada y Tomas Urbina s.n., Col. Mármol III C.P. 31064, Chihuahua, Chih.
Tel: (614) 4350851

Centro Nueva Vida Cuauhtémoc
Av. Nezahualcóyotl y 62 s.n., Col. Tierra Nueva C.P. 31524, Cuauhtémoc, Chih.
Tel: (625) 1281040

Centro Nueva Vida Delicias
Av. Torres núm. 6144, Col. Sector Sur C.P. 33087, Delicias, Chih.
Tel: (639) 4773827

Centro Nueva Vida Guadalupe y Calvo
Ciprés s.n., Col. Arboledas C.P. 33476, Guadalupe y Calvo, Chih.
Tel: (649) 5370604

Centro Nueva Vida Parral
Dos Repúblicas y Geología s.n., Col. Almaseña C.P. 33860, Hidalgo del Parral, Chih.
Tel: (624) 5272866

Centro Nueva Vida Azteca
Olmecas núm. 6735,
Col. Aztecas
C.P. 32280, Juárez, Chih.
Tel: (656) 6308360

Centro Nueva Vida Altavista
Hidrógeno y Gardenias núm. 110,
Col. Altavista
C.P. 32120, Juárez, Chih.
Tel: (656) 6844397

Centros Nueva Vida Águilas de Zaragoza
Tezozomoc s.n.,
Col. Águilas de Zaragoza
C.P. 32599, Juárez, Chih.
Tel: (656) 6475233

Centros de Integración Juvenil, A.C.

Centro de Integración Juvenil Chihuahua
M. Ojinaga núm. 1001,
esq. Calle 10a.,
Col. Centro, C.P. 31000,
Chihuahua, Chih.
Tel: y fax: (614) 4157222

Centro de Integración Juvenil Ciudad Juárez "B" Zona Norte
Tlaxcala núm. 3245, Col. Margaritas,
C.P. 32300, Cd. Juárez, Chih.
Tel: (656) 6169099

Clínica de Tratamiento para Personas con Problemas de Consumo de Heroína Cd. Juárez Mauricio Corredor núm. 467,
Zona Centro, C.P. 32000,
Cd. Juárez, Chih.
Tel: (656) 6322000

Unidad de Hospitalización Ciudad Juárez
Blvd. Norberto Norzagaray y
Viaducto Díaz Ordaz,
Col. Linda Vista, C.P. 32270,
Cd. Juárez, Chih.
Tel: (656) 6322001

Coahuila

Centros Nueva Vida

Centro Nueva Vida Acuña
Toledo núm. 700 esq. con
Libramiento Sur Poniente,
Col. Fraccionamiento
Altos de Santa Teresa,
C.P. 26283, Acuña, Coah.
Tel: (877) 8884319

Centro Nueva Vida Matamoros
Avenida Cuauhtémoc Pte. núm. 626,
Col. Ejidal, C.P. 27440,
Matamoros, Coah.
Tel: (871) 1828566

Centro Nueva Vida Monclova
Xóchitl s.n., esq. con
Boulevard Miravalle,
Col. Miravalle, C.P. 25019,
Monclova, Coah.
Cel. (045) 8666308030

Centro Nueva Vida Piedras Negras
Miguel Garza núm. 2701,
Col. Lázaro Cárdenas,
C.P. 26014, Piedras Negras, Coah.
Tel: (878) 7823439

Centro Nueva Vida Nueva Rosita (Sabinas)
Presidente Juárez s.n.,
Nueva Rosita Coahuila,
Col. Prolongación Progreso,
C.P. 26813, Sabinas, Coah.
Tel: (861) 1030900

Centro Nueva Vida Saltillo
Boulevard Prolongación
Manuel Pérez Treviño s.n.,
(Antes Fray Landin),
Col. Las Maravillas
(Parque Metropolitano 9),
C.P. 25019, Saltillo, Coah.
Tel: (844) 4303110

Centro Nueva Vida San Pedro
Avenida Diana Laura Riojas de
Colosio núm. 165,
Col. Burócratas Municipales,
C.P. 27810, San Pedro, Coah.
Tel: (872) 7728500

Centro Nueva Vida Torreón
Avenida Agroindustrial y Calle Muebles
s.n., Col. Parque Industrial Oriente, C.P.
27274, Torreón, Coah.
Tel: (871) 7337002 Ext. 103

Centros de Integración Juvenil, A.C.

Centro de Integración Juvenil Laguna-Coahuila
Avenida Santa María núm. 1025
Pte. Col. Moderna, C.P. 27170, Torreón,
Coah. Tel: (871) 7168824 y 7168833

Centro de Integración Juvenil Piedras Negras
Josefa Ortiz de Domínguez núm. 605,
Col. Fraccionamiento Maravillas,
C.P. 27170, Piedras Negras, Coah.
Tel: (878) 7954048

Centro de Integración Juvenil Saltillo
Purcell Nte. núm. 609 esq. Múzquiz,
Col. Centro, C.P. 25000, Saltillo, Coah.
Tel: (844) 4128070 y 4125173

Centro de Integración Juvenil Torreón Oriente
Avenida Juárez y Calle Rodas s.n.,
Fracc. Valle del Nazas, C.P. 27083,
Torreón, Coah.
Tel: (871) 7168824 y 7168833

Colima

Centros Nueva Vida

Centro Nueva Vida Colima
República de Cuba esq. con
Pastizales s.n.,
Col. Mirador de la Cumbre 2
C.P. 28050, Colima, Col.
Tel: (312) 3305702

Centro Nueva Vida Manzanillo
Amado Nervo núm. 551,
Col Fracc. Nuevo Salahua,
C.P. 28060, Manzanillo Col.
Tel: (314) 3367737

Centro Nueva Vida Tecomán
Laguna de Jabalí
esq. de Juluapan s.n.,
Col. Primaveras del Real,
C.P. 28180, Tecomán, Col.
Tel: (313)3266540

Centro Nueva Vida Tecomán II
Río Colima
esq. Río Jazmín,
Col Primaveras del Real,
C.P. 28180, Tecomán, Col.
Tel: (313) 3245066

Centros de Integración Juvenil, A.C.

Centro de Integración Juvenil Colima
Estado de México núm. 172,
Col. Alta Villa,
C.P. 28970, Villa de Álvarez, Col.
Tel: (312) 3116660,
3115344 y Fax: 3114409

Centro de Integración Juvenil Manzanillo
Av. Elías Zamora Verduzco
núm. 986, Barrio 4,
Col. Valle de las Garzas,
C.P. 28219, Manzanillo, Col.
Tel: (314) 3354343 y 3348088

Centro de Integración Juvenil Tecomán
Júpiter núm. 170,
Col. Tepeyac,
C.P. 28110, Tecomán, Col.,
Tel: (313) 3248020

Distrito Federal

Centros Nueva Vida

Centro Nueva Vida Álvaro Obregón.
Presidentes J. F. Kennedy s.n.,
Col. Ampliación Presidentes,
Del. Álvaro Obregón
C.P. 01290,
México, D.F.
Tel: (55) 56438483

Centro Nueva Vida Álvaro Obregón. Lomas de la Era
Trébol y Nogal s.n.,
Col. Lomas de la Era,
Del. Álvaro Obregón
C.P. 01860, México, D.F.
Tel: (55) 58109460

Centro Nueva Vida. Azcapotzalco. Tezozómoc
Rafael Buelna s.n.,
Col. Tezozómoc,
Del. Azcapotzalco,
C.P. 02450, México, D.F.
Tel: (55) 53192465

Centro Nueva Vida. Azcapotzalco. Santiago Ahuizotla
Camino a Nextengo s.n.,
Col. Santiago Ahuizotla,
Del. Azcapotzalco
C.P. 02750, México, D.F.
Tel: (55) 20091530

Centro Nueva Vida. Benito Juárez. Portales
Av. San Simón s.n.,
Col. San Simón Ticumac,
Del. Benito Juárez,
C.P. 03660, México, D.F.
Tel: (55) 56727567

Centro Nueva Vida. Coyoacán. Carmen Serdán
Soledad Solórzano
entre María Pistolas
y Gertrudis Bocanegra s.n.,
Col. Carmen Serdán,
Del. Coyoacán,
C.P. 04910, México, D.F.
Tel: (55) 56089271

Centro Nueva Vida. Coyoacán. Gustavo Rovirosa
San Gabriel esq.
San Alberto núm. 517,
Col. Sta. Úrsula Coapa,
Del. Coyoacán,
C.P. 04650, México, D.F.
Tel: (55) 15175182

Centro Nueva Vida. Cuajimalpa. San Mateo
La Zanja San Fernando, s.n.,
Col. San Mateo Tlaltenango,
Del. Cuajimalpa de Morelos,
C.P. 05600,
México, D.F.
Tel: (55) 81645132

Centro Nueva Vida. Cuauhtémoc. José María Rodríguez
Calz. San Antonio Abad núm. 350,
Col. Asturias, Del. Cuauhtémoc,
C.P. 06850,
México, D.F.
Tel: (55) 57413569

Centro Nueva Vida. Cuauhtémoc. Clínica N° 5
Arcos de Belén núm. 17,
Col. Centro,
Del. Cuauhtémoc,
C.P. 06070, México, D.F.
Tel: (55) 55181145

Centro Nueva Vida. Gustavo A. Madero. Valle Madero
Av. Tecnológico
Gustavo A. Madero 1 - C.S.T-II
Valle Madero, Col. Loma la Palma,
Del. Gustavo A. Madero,
C.P. 07190, México, D.F.
Tel: (55) 53233657

Centro Nueva Vida. Gustavo A. Madero. Malinche
Norte 94 entre Oriente 83
y Oriente 85, s.n.,
Col. Malinche,
Del. Gustavo A. Madero,
C.P. 07880,
México, D.F.
Tel: (55) 23033493

Centro Nueva Vida. Gustavo A. Madero. Felipe Berriozabal
4° Cerrada. Apango y
Felipe Ángeles, s.n.,
Col. Felipe Berriozábal,
Del. Gustavo A. Madero,
C.P. 07180,
México, D.F.
Tel: (55) 53233936

Centro Nueva Vida. Gustavo A. Madero. Tlalpexco
Sauces s.n.,
Col. Tlalpexco,
Del. Gustavo A. Madero,
C.P. 07188,
México, D.F.
Tel: (55) 53233968

Centro Nueva Vida. Iztacalco. Predio La Fortaleza
Calle Oriente 116 esq. con
puente Juan Carbonero s.n.,
Col. Cuchilla Ramos Millán,
Del. Iztacalco,
C.P. 08030,
México, D.F.
Tel: (55) 58038317

Centro Nueva Vida. Iztapalapa. Ejidos Los Reyes
Tetlepalquetzaltzin , Lote 5,
Manzana 727 A,
Zona 47 s.n.,
Col. Ex ejido de los
Reyes Culhuacán,
Del. Iztapalapa,
C.P. 09840, México, D.F.
Tel: (55) 56702850

Centro Nueva Vida Iztapalapa. Chinampac de Juárez
Av. Telecomunicaciones,
entre casas Geo y Eje 5 s.n.,
Col. Chinampac De Juárez,
Del. Iztapalapa
C.P. 09225,
México, D.F.
Tel: (55) 26337887

Centro Nueva Vida. Iztapalapa. Santiago Acahualtepec
Retama esq. 5 de Febrero s.n.,
Col. 2ª. Ampliación
Santiago Acahualtepec,
Del. Iztapalapa,
C.P. 09609,
México, D.F.
Tel: (55) 58323323

Centro Nueva Vida Iztapalapa. Francisco J. Balmis (Iztapalapa)
Independencia núm. 20,
Col. Zacahuizco,
Del. Iztapalapa,
C.P. 09440,
México, D.F.
Tel: (55) 56741517

Centro Nueva Vida. Iztapalapa. Dr. Guillermo Román y Carrillo
Avenida Zacatlán núm. 146,
Col. Lomas de San Lorenzo,
Del. Iztapalapa,
C.P. 09780,
México, D.F.
Tel: (55) 58458581

Centro Nueva Vida. Magdalena Contreras. El Oasis
Av. San Jerónimo núm. 2625,
Col. Pueblo San Bernabé Ocotepec,
Del. La Magdalena Contreras,
C.P. 10300,
México, D.F.
Tel: (55) 56673005

Centro Nueva Vida. Miguel Hidalgo. México España
Lago Iseo s.n., Col. Anáhuac,
Del. Miguel Hidalgo,
C.P. 11320,
México, D.F.
Tel: (55) 52036483

Centro Nueva Vida. Milpa Alta. Dr. Gastón Melo
Aldama esq.
Francisco del Olmo,
Col. Pueblo de San Antonio Tecomitl,
Del. Milpa Alta,
C.P. 12100,
México, D.F.
Tel: (55) 58476557

Centro Nueva Vida.
Tláhuac I. Miguel Hidalgo
Fidelio Espinoza,
esq. Deodato s.n.,
Col. Miguel Hidalgo,
Del. Tláhuac,
C.P. 13200,
México, D.F.
Tel: (55) 21607718

Centro Nueva Vida.
Tláhuac. Los Olivos
Cisne s.n.,
Col. Los Olivos,
Del. Tláhuac,
C.P. 13210,
México, D.F.
Tel: (55) 58409240

Centro Nueva Vida. Tlalpan.
Dr. Gerardo Varela Mariscal
Allende y Matamoros s.n.,
Col. Sto. Tomás Ajusco,
Del. Tlalpan,
C.P. 14710,
México, D.F.
Tel: (55) 58462414

Centro Nueva Vida.
Tlalpan. San Andrés Totoltepec
Camino Real al Ajusco s.n.,
Col. San Andrés Totoltepec,
Del. Tlalpan,
C.P. 14400,
México, D.F.
Tel: (55) 15391402

Centro Nueva Vida.
Venustiano Carranza.
El Arenal 4ª Sección
Av. Xocoyote, esq.
Xanicho Xaltocan s.n.,
Col. El Arenal 4ª Sección,
Del. Venustiano,
C.P. 15540,
México, D.F.
Tel: (55) 15450776

Centro Nueva Vida.
Venustiano Carranza.
Romero Rubio
Manchuria núm. 8,
Col. Romero Rubio,
Del. Venustiano Carranza,
C.P. 15430,
México, D.F.
Tel: (55) 11145172

Centro Nueva Vida.
Xochimilco. Tulyehualco
Av. Tláhuac y Río Ameca s.n.,
Col. San Sebastián Tulyehualco,
Del. Xochimilco,
C.P. 16730,
México, D.F.
Tel: (55) 25941481

Centro Nueva Vida.
Xochimilco. Nativitas
Carretera Vieja Xochimilco –
Tulyehualco s.n.,
Col. Pueblo Santa María Nativitas,
Del. Xochimilco,
C.P. 16700,
México, D.F.
Tel: (55) 21574733

Centros de Integración Juvenil, A.C.

Centro de Integración
Juvenil Álvaro Obregón Centro
Calle segunda cerrada del
Puerto de Mazatlán núm. 21,
Col. Ampliación Piloto,
Del. Álvaro Obregón,
C.P. 01298,
México, D.F.
Tel: (55) 52764488

Centro de Integración
Juvenil Álvaro Obregón Oriente
Cerrada de Vicente Ambrossi s.n.,
entre Girardón y Periférico,
Col. Sta. Ma. Nonoalco, Mixcoac,
Del. Álvaro Obregón,
C.P. 01420,
México, D.F.
Tel: (55) 56110028 y 55984811

Centro de Integración
Juvenil Azcapotzalco
Tierra Negra núm. 334,
Col. Tierra Nueva,
Del. Azcapotzalco,
C.P. 02130,
México, D.F.
Tel: (55) 53820553

Centro de Integración
Juvenil Benito Juárez
Mier y Pesado núm. 141,
1er. piso, esq. Eje 4 Sur Xola,
Col. Del Valle,
C.P. 03100,
México, D.F.
Tel: (55) 55439267

Centro de Integración
Juvenil Coyoacán
Berlín núm. 30,
Col. Del Carmen, Coyoacán,
C.P. 04100,
México, D.F.
Tel: (55) 55544985 y 55549331

Centro de Integración
Juvenil Cuajimalpa
Coahuila núm. 62,
entre Av. Juárez y Antonio Ancona,
Col. Cuajimalpa,
Del. Cuajimalpa de Morelos,
C.P. 05000, México, D.F.
Tel: (55) 58131631

Centro de Integración
Juvenil Cuauhtémoc Oriente
Callejón de Girón s.n.,
esq. Rodríguez Puebla,
Altos Mercado Abelardo Rodríguez,
Col. Centro,
Del. Cuauhtémoc,
C.P. 06020,
México, D.F.
Tel: (55) 57020732

Centro de Integración
Juvenil Cuauhtémoc Poniente
Vicente Suárez núm. 149, 1er. piso,
entre Circuito Interior
y Zamora, Col. Condesa,
Del. Cuauhtémoc,
C.P. 06140,
México, D.F.
Tel: (55) 52863893

Centro de Integración Juvenil
Gustavo A. Madero Aragón
Villas Tenochtitlán núm. 4,
Col. Villas de Aragón,
Del. Gustavo A. Madero,
C.P. 07570,
México, D.F.
Tel: (55) 21584083

Centro de Integración Juvenil
Gustavo A. Madero Norte
Norte 27 núm. 7, 2a. Sección,
Col. Nueva Vallejo,
Del. Gustavo A. Madero,
C.P. 07750,
México, D.F.
Tel: (55) 55676523

Centro de Integración Juvenil
Gustavo A. Madero Oriente
Av. 414 núm. 176,
Col. Unidad San Juan de Aragón
7a. Sección,
Del. Gustavo A. Madero,
C.P. 07910,
México, D.F.
Tel: (55) 57961818

Centro de Integración Juvenil
Iztapalapa Oriente
Calz. Ermita Iztapalapa núm. 2206,
Col. Constitución de 1917,
Del. Iztapalapa,
C.P. 09260,
México, D.F.
Tel: (55) 56133794

Centro de Integración Juvenil
Iztapalapa Poniente
Sur 111-A núm. 620,
Col. Sector Popular,
Del. Iztapalapa,
C.P. 09060,
México, D.F.
Tel: (55) 55825160 y 56701189

Unidad de Hospitalización Iztapalapa
Av. Soto y Gama s.n.,
Unidad Habitacional
Vicente Guerrero,
Del. Iztapalapa,
C.P. 09200,
México, D.F
Tel: (55) 56904639

Centro de Integración Juvenil Magdalena Contreras
Parcela s.n.,
Col. Lomas de San Bernabé,
Del. Magdalena Contreras,
C.P. 10350,
México, D.F.
Tel: (55) 56679793

Centro de Integración Juvenil Miguel Hidalgo
Bahía de Coqui núm. 76,
Col. Verónica Anzures,
Del. Miguel Hidalgo,
C.P. 11300,
México, D.F.
Tel: (55) 52605805
y 52600719

Centro de Integración Juvenil Tlalpan
Calle 2 núm. 10,
Col. San Buenaventura,
Del. Tlalpan,
C.P. 14629,
México, D.F.
Tel: (55) 54859149
y 54859062

Centro de Integración Juvenil Venustiano Carranza
Oriente 166 núm. 402,
Col. Moctezuma 2a. Sección,
Del. Venustiano Carranza,
C.P. 15530, México, D.F.
Tel: (55) 57621399 y 57625332

Centro de Integración Juvenil Xochimilco
Av. Pino Suárez s.n.,
esq. Ignacio Zaragoza,
Col. Calyecac Santiago Tulyehualco Centro,
Del. Xochimilco,
C.P. 16700,
México, D.F.
Tel: (55) 15474975

Durango

Centros Nueva Vida

Centro Nueva Vida Norte
Litio núm. 21, Col. Fraccionamiento Cd. Industrial
C.P. 34229,
Durango, Dgo.
Tel: (618) 8845043

Centro Nueva Vida Sur
Toma de Zacatecas núm. 129,
Col. División del Norte
C.P. 34140,
Durango, Dgo.
Tel: (618) 1429652

Centro Nueva Vida (Gómez Palacio)
Padua esq. Av. Ingenieros, s.n.,
Col. Villa Nápoles
C.P. 35010,
Gómez Palacio, Dgo.
Tel: (871) 7487957

Centro Nueva Vida (Santiago Papasquiaro)
Mariano Escobedo y Tarahumara,
Col. Lomas del Tepeyac
C.P. 34600,
Santiago Papasquiaro, Dgo.
Tel: (674) 8626332

Centros de Integración Juvenil, A.C.

Centro de Integración Juvenil Durango
Bruno Martínez núm. 140
Zona Centro, C.P. 34000
Durango, Dgo.
Tel: (618) 8255991 y 8130932

Centro de Integración Juvenil Laguna-Durango (Lerdo)
Av. Matamoros núm. 336 Sur,
entre Abasolo y Bravo,
Zona Centro,
C.P. 35150,
Cd. Lerdo, Dgo.
Tel: y fax: (871) 7250090

Guanajuato

Centros Nueva Vida

Centro Nueva Vida Celaya
Gobernador Víctor Lizaldi s.n.,
esq. Juan B. Castellazo,
Col. Valle Real,
C.P. 38020, Celaya, Gto.
Tel: (461) 6145920

Centro Nueva Vida Dolores Hidalgo Carretera Dolores Hidalgo al Xoconoxtle núm. 750,
Col. San Antonio del Pretorio,
C.P. 37800, Dolores Hidalgo Cuna de la Independencia Nacional, Gto.
Tel: (418) 1824966

Centro Nueva Vida Guanajuato
Carretera de cuota
Guanajuato Silao Km 6.5,
Col. Los Alcaldes, C.P. 36250,
Guanajuato, Gto.
Tel: (473) 7332810

Centro Nueva Vida Irapuato
Avenida Jardín s.n.,
Col. Purísima del Jardín,
C.P. 36557,
Irapuato, Gto.
Tel: (462) 6258714

Centro Nueva Vida Dr. Carlos J. Rodríguez Ajenjo
Boulevard Mariano
Escobedo núm. 6804,
Col. León II,
C.P. 37408,
León, Gto.
Tel: (477) 7589377

Centro Nueva Vida La Joya
Fromm núm. 602,
Col. Soledad de la Joya,
C.P. 37386, León, Gto.
Tel: (477) 7648210

Centro Nueva Vida Salamanca
Avenida de los Deportes s.n.,
Col. Fraccionamiento Deportivo,
C.P. 36748,
Salamanca, Gto.
Tel: (464) 1130219

Centro Nueva Vida San Miguel de Allende
1° de Mayo núm. 37,
Col. Fraccionamiento
Ignacio Ramírez, C.P. 37700,
San Miguel de Allende, Gto.
Tel: (415) 1204799

Centro Nueva Vida Silao
Boulevard San Bernardo núm. 39,
Col. Fraccionamiento Brisas de los Ríos, C.P. 36100,
Silao, Gto.
Tel: (472) 7223297

Centros de Integración Juvenil, A.C.

Centro de Integración Juvenil Celaya
Privada de Alhelíes núm. 100
Col. Rosalinda II,
C.P. 38060,
Celaya, Gto.
Tel: (461) 6149399

Centro de Integración Juvenil León
Boulevard Hermanos
Aldama núm. 1105,
Col. San Miguel,
C.P. 37489, León, Gto.
Tel: (477) 7121440

Centro de Integración Juvenil Salamanca
Boulevard Rinconada
de San Pedro núm. 502,
Col. Fraccionamiento
Rinconada San Pedro
(Infonavit II), C.P. 36760,
Salamanca, Gto.
Tel:(464) 6485300

Guerrero

Centros Nueva Vida

Centro Nueva Vida Acapulco
Juan R. Escudero núm. 158,
Col. Cd. Renacimiento,
C.P. 39715,
Acapulco de Juárez, Gro.
Tel: (744) 4414991

Centro Nueva Vida Acapulco II
Av. Ignacio Vallarta
esq. Nuevo León s.n.,
Col Progreso,
C.P. 39358,
Acapulco de Juárez, Gro.

Centro Nueva Vida Chilpancingo
Venustiano Carranza núm. 18,
Col. 20 de Noviembre,
C.P. 39096,
Chilpancingo de los Bravo, Gro.
Tel: (747) 4949883

Centro Nueva Vida
Coyuca de Benítez
Hospital esq.
Av. de la Juventud núm. 37 A,
Col. Cerro del Fortín,
C.P. 40980,
Coyuca de Benítez, Gro.
Tel: (781) 4520238

Centro Nueva Vida Iguala
Cerro de Tlalixtlahuaca núm. 12,
Col. Insurgentes,
C.P. 40030,
Iguala de la Independencia, Gro.
Tel: (733) 3327759

Centro Nueva Vida Ometepec
Domicilio Conocido,
Col. El Polvorín,
C. P. 41700, Ometepec, Gro.
Tel: (741) 1098509

Centro Nueva Vida Pungarabato
Río del Oro esq. Río Curio s.n.,
Col. Río Balsas,
C.P. 40660, Pungarabato, Gro.
Tel: (767) 6720413

Centro Nueva Vida
Tlapa de Comonfort
Carretera Tlapa-Puebla Km 1.5,
Col. Pirámides de Contlalco,
C.P. 41300, Tlapa de
Comonfort, Gro.
Tel: (757) 4971595

Centro Nueva Vida
Coacoyul Zihuatanejo
Emiliano Zapata núm. 1,
Col. Morelos Centro,
C.P. 40880,
Zihuatanejo de Azueta, Gro.
Tel: (755) 5538647

Centro Nueva Vida
Taxco de Alarcón
Calle Huixteco s/n Col. Cardenista
C.P. 40220 Taxco de Alarcón, Gro.
Tel. (762) 6227099

Centros de Integración Juvenil, A.C.

Centro de Integración
Juvenil Acapulco
Av. Niños Héroes núm. 132,
esq. Comitán,
Col. Progreso,
C.P. 39350, Acapulco, Gro.
Tel: (744) 4863741, 4864270,
fax: 4853393

Unidad de Hospitalización
Punta Diamante
Blvd. de las Naciones s.n.,
Lote 10 A,
Col. Antigua Hacienda el Potrero
C.P. 39906,
Acapulco, Gro.
Tel: (744) 4620717 y 4621791

Centro de Integración
Juvenil Chilpancingo
Carretera Nacional
México-Acapulco Km. 276,
esquina Kena Moreno
Col. Salubridad, C.P. 39096,
Chilpancingo, Gro.
Tel: (747) 4949445

Centro de Integración
Juvenil Zihuatanejo
Carretera Nacional.
Acapulco-Zihuatanejo,
Kena Moreno s.n.,
acceso al camino Riscalillo,
Col. Lomas del Riscal,
C.P. 40880,
Zihuatanejo de Azueta, Gro.
Tel: (755) 1038010

Hidalgo

Centros Nueva Vida

UNEME CAPA
Centro Nueva Vida Ixmiquilpan
Carretera México Laredo
Km. 148 Int. C,
Col. Ejido Taxadho
C.P. 42320, Ixmiquilpan, Hgo.
Tel: (759) 7271241

Centro Estatal de
Atención Integral
de las Adicciones y Centro Nueva Vida
Blvd. Luis Donaldo Colosio núm. 100,
Col. Fraccionamiento Colosio 1
C.P. 42088,
Pachuca de Soto, Hgo.
Tel: (771) 7975073

UNEME CAPA
Centro Nueva Vida
San Felipe Orizatlán
Calle Niños Héroes esq. Francisco
Márquez, s.n.,
Col. Centro C.P. 43020,
San Felipe Orizatlán, Hgo.
Tel: (483) 3634575

UNEME CAPA
Centro Nueva Vida Cd. Sahagún
Álamo núm. 18 A,
Col. Fracc. Residencial del Bosque,
Cd. Sahagún
C.P. 43994,
Tepeapulco, Hgo.
Tel: (791) 9153092

UNEME CAPA
Centro Nueva Vida Tula de Allende
Díaz Mirón s.n.,
Col. El Montecillo
C.P. 42830,
Tula de Allende, Hgo.
Tel: (773) 7325966 y 7336620

Centros de Integración Juvenil, A.C.

Centro de Integración Juvenil Pachuca
San Martín de Porres núm. 100,
esq. Blvd. Pachuca-Tulancingo,
Fracc. Canutillo,
C.P. 42070, Pachuca, Hgo.
Tel: (771) 7131607 y 7192529

Centro de Integración Juvenil Tula
Avenida Nacional s.n.,
esq. Insurgentes,
Col. San Marcos,
C.P. 42831, Tula de Allende, Hgo.
Tel: (773) 7321790

Jalisco

Centros Nueva Vida

Centro Nueva Vida Ameca
Prolongación Allende núm. 424,
Col. La Mezquitera,
C.P. 46600,
Ameca, Jal.
Tel: (375) 7588226

Centro Nueva Vida Arandas
Manuel Martínez
Valadez núm. 545,
Col. Providencia,
C.P. 47180,
Arandas, Jal.
Tel: (348) 7833635

Centro Nueva Vida Autlán de Navarro
Jaime Llamas núm. 110,
Col. Jaime Llamas,
C.P. 48904,
Autlán de Navarro, Jal.
Tel: (317) 3811279

Centro Nueva Vida Colotlán
Nueva Vida núm. 1,
Col. Barrio de Tlaxcala,
C.P. 46200, Colotlán, Jal.
Tel: (499) 9922161

Centro Nueva Vida Lagos de Moreno
Las Rosas núm. 90,
Col. Tepeyac, C.P. 47410,
Lagos de Moreno, Jal.
Tel: (474) 7428813

Centro Nueva Vida La Huerta
Gómez Farías núm. 62,
Col. Quinta el Rosario,
C.P. 48850, La Huerta, Jal.
Tel: (357) 3841606

Centro Nueva Vida Mascota
Hacienda Mirandillas núm. 22,
Col. La Quintana,
C.P. 46900,
Mascota, Jal.
Tel: (388) 3862114

Centro Nueva Vida Ocotlán
12 de Octubre núm. 263,
Col. San Juan,
C.P. 47860, Ocotlán, Jal.
Tel: (392) 9235341

Centro Nueva Vida Puerto Vallarta
Azalea núm. 371,
Col. 24 de Febrero,
C.P. 48280, Puerto Vallarta, Jal.
Tel: (322) 2816699

Centro Nueva Vida
San Juan de los Lagos
Rosales núm. 217,
Col. Lomas Verdes,
C.P. 47013,
San Juan de los Lagos, Jal.
Tel: (395) 7256945

Centro Nueva Vida
Tamazula de Gordiano
Av. Benito Juárez núm. 159,
Col. Obrera Primera Etapa,
C.P. 49650,
Tamazula de Gordiano, Jal.
Tel: (358) 4163119

Centro Nueva Vida
Tepatitlán de Morelos
Octavio Paz núm. 509,
Col. Loma Linda,
C.P. 47670,
Tepatitlán de Morelos, Jal.
Tel: (378) 7825534

Centro Nueva Vida
Tlajomulco de Zúñiga
Av. San José núm. 101,
Col. Hacienda Santa Fe,
C.P. 45655,
Tlajomulco de Zúñiga, Jal.
Tel: (33) 11892079

Centro Nueva Vida Tlaquepaque
Tamiahua núm. 4491,
Col. Canal 58,
C.P. 45580,
Tlaquepaque, Jal.
Tel: (33) 10296895

Centro Nueva Vida Tonalá 1
Prado de los Abedules núm. 1745,
Col. Prados de la Cruz
2ª Sección, C.P. 45400,
Tonalá, Jal.
Tel:(33) 11877542

Centro Nueva Vida Tonalá 2
Rey Kukulcán núm. 1622,
Col. Rey Xólotl,
C.P. 45419,
Tonalá, Jal.
Tel: (33) 11877544

Centro Nueva Vida Zapopan I
Jardín de las Begonias núm. 1254,
Col. Jardines del Vergel,
C.P. 45180, Zapopan, Jal.
Tel: (33) 33665762

Centro Nueva Vida Zapopan 2
Periférico Norte
Manuel Gómez Morín núm. 9832,
Col. Chapalita Inn,
C.P. 45036, Zapopan, Jal.
Tel: (33) 36203668 y 36203466,
Lada sin Costo 018005369444

Centro Nueva Vida Zapotlán el Grande
Ignacio Aldama núm. 211,
Col. Santa Cecilia,
C.P. 49000, Zapotlán el Grande, Jal.
Tel: (341) 4101076

Centros de Integración Juvenil, A.C.

Centro de Integración
Juvenil Guadalajara Centro
Federación núm. 125,
Col. La Perla,
C.P. 44360, Guadalajara, Jal.
Tel: (33) 36180713, fax: 36544375

Centro de Integración Juvenil
Guadalajara Sur
Arroz núm. 501, Col. La Nogalera,
C.P. 44470, Guadalajara, Jal.
Tel: (33) 36708455, fax: 36702512

Centro de Integración Juvenil
Puerto Vallarta
Durango núm. 479, esq. con Jalisco,
Col. Mojoneras,
C.P. 48292, Puerto Vallarta, Jal.
Tel: (322) 2900555, fax: 2900568

Centro de Integración Juvenil
Tlaquepaque
Eduardo B. Moreno núm. 225, edif. 1,
Col. La Asunción, C.P. 45527,
Tlaquepaque, Jal.
Tel: (33) 36805332, fax: 36804183

Centro de Integración
Juvenil Zapopan Kena Moreno
Tezozomoc núm. 4375,
Col. El Zapote,
C.P.45050, Zapopan, Jal.
Tel: (33) 35636480, 35636481

Centro de Integración Juvenil
Zapopan Norte
Av. Santa Margarita núm. 2634,
Col. Santa Margarita,
C.P. 45130, Zapopan, Jal.
Tel: (33) 33656423 y 36475538

Unidad de Hospitalización
Zapotlán el Grande
Cuba núm. 629, Col. Bugambilias,
C.P. 49097,
Zapotlán el Grande, Jal.
Tel: (341) 4131030

Unidad de Hospitalización
Zapopan
Carretera a Tesistán y
Periférico s.n., mód. 7,
Col. Arboledas Jurídico FOVISSSTE,
C.P. 45130,
Zapopan, Jal.
Tel: (33) 36335450, fax: 36363130

México

Centros Nueva Vida

Centro Nueva Vida Atizapán
Laurel s.n.,
Col. Lomas de San Miguel Sur
C.P. 52926, Atizapán,
Edo. de México
Tel: (55) 58772460

Centro Nueva Vida Atlacomulco
Santa Cruz Bomba Tevi s.n.,
Col. Nueva España
C.P. 50450,
Atlacomulco, Edo. de México
Tel: (722) 1853880

Centro Nueva Vida Capulhuac
General Anaya s.n.,
Col. Centro C.P. 52700,
Capulhuac, Edo. de México
Tel: (55) 42273197

Centro Nueva Vida Chimalhuacán
Av. México esq. Av. Rivapalacio s.n.,
Col. Transportistas
C.P. 56363, Chimalhuacán,
Edo. de México
Tel: (55) 18496209

Centro Nueva Vida Cuautitlán Izcalli
Av. Juan Pablo II esq.
Av. Teyahualco, Km. 3,
Carretera Cuautitlán-Tuiltitlán Km 3,
Col. San Mateo Ixtacalco
C.P. 54850, Cuautitlán Izcalli, México
Tel: (55) 22922428

Centro Nueva Vida.
Ecatepec. Ruiz Cortines
Norte 3 esq. Oriente 3 s.n.,
Col. Ruiz Cortines
C.P. 55050, Ecatepec de Morelos,
Edo. de México
Tel: (55) 59582761

Centro Nueva Vida.
Ecatepec. Héroes de Granaditas
Villa Victoria s.n.,
Col. Héroes de Granaditas
C.P. 55297, Ecatepec de Morelos,
Edo. de México
Tel: (55) 15530534

Centro Nueva Vida.
Ecatepec. Cuauhtémoc
Cerrada de Tlatelolco s.n.,
Col. Cuitláhuac
C.P. 55067,
Ecatepec de Morelos,
Edo. de México
Tel: (55) 59371689

Centro Nueva Vida. Ecatepec.
San Juan Ixhuatepec
Vicente Guerrero
esq. Ignacio Zaragoza s.n.,
Col. Urbana Ixhuatepec,
C.P. 54180,
Ecatepec de Morelos
Tel: (55) 57143703

Centro Nueva Vida.
Ecatepec. Chamizal
Av. Nuevo León,
esq. Adolfo López Mateos s.n.,
Col. Chamizal C.P. 55067,
Ecatepec de Morelos
Tel: (55) 33347259

Centro Nueva Vida.
Ecatepec San Agustín
Av. Santa Rita s.n.,
Col. 3a Sección de San Agustín
C.P. 55297,
Ecatepec de Morelos,
Edo. de México
Tel: (55) 16782957

Centro Nueva Vida
Ixtapaluca Alfredo del Mazo
Av. Central
esq. Casino la Selva s.n.,
Col. Alfredo del Mazo
C.P. 56577, Ixtapaluca,
Edo. de México
Tel: (55) 17097625

Centro Nueva Vida
La Magdalena Atlipac
Morelos s.n.,
Col. La Magdalena Atlipac
C.P. 56525, La Paz,
Edo. de México
Tel: (55) 15902407

Centro Nueva Vida. Naucalpan.
Olimpiada 68
Av. Emiliano Zapata
esq. Mina de Izcalli s.n.,
Col. Olimpiada 68,
C.P. 53570,
Naucalpan de Juárez,
Edo. de México
Tel: (55) 31299916

Centro Nueva Vida. Naucalpan
Av. Ferrocarril a Acambaro
Esq 1º de Mayo s.n.,
Col. El Molinito C.P. 53500,
Naucalpan de Juárez,
Edo. de México
Tel: (55) 53002340

Centro Nueva Vida.
Naucalpan. Independencia
Camino Arenero
Esq Av. Rio Hondo s.n.,
Col. Independencia
C.P. 56525,
Naucalpan de Juárez
Tel: (55) 52953147

Centro Nueva Vida
Neza Estado de México
Av. Cuauhtémoc
Entre 4ª y 5ª Avenida s.n.,
Col. Estado de México
C.P. 27210,
Nezahualcóyotl,
Edo. de México
Tel: (55) 51120277

Centro Nueva Vida.
Neza Manantiales
Miguel Alemán
esq. 24 de Febrero s.n.,
Col. Manantiales C.P. 57210,
Nezahualcóyotl, Edo. de México
Tel: (55) 15528134

Centro Nueva Vida. Neza Jardines
Independencia entre
Calle Victoria y Chihuahua s.n.,
Col. Jardines de Guadalupe
C.P. 57140,
Nezahualcóyotl, Edo. de México
Tel: (55) 13311525

Centro Nueva Vida. Neza Pirules
Av. 4 esq. Plateros s.n., Col. Pirules
C.P. 57510,
Nezahualcóyotl, Edo. de México
Tel: (55) 38902112

Centro Nueva Vida.
Tlalnepantla La Presa
Asociación de Excursionistas
del DF s.n.,
Col. Lázaro Cárdenas
C.P. 54189,
Tlalnepantla de Baz, Edo. de México
Tel: (55) 20541716

Centro Nueva Vida
Tlalnepantla El Tenayo
Cuauhtémoc s.n., Col. Tenayo
C.P. 54140,
Tlalnepantla de Baz,
Edo. de México
Tel: (55) 53094389

Centro Nueva Vida
Tlalnepantla La Laguna
Lago Pátzcuaro núm 44,
Col. La Laguna C.P. 54140,
Tlalnepantla de Baz,
Edo. de México
Tel: (55) 14469368

Centro Nueva Vida
Toluca San Pablo
Independencia s.n.,
Col. Pueblo Nuevo
C.P. 50290, Toluca,
Edo. de México
Tel: (722) 1154225

Centro Nueva Vida
Toluca San Mateo Otzacatipan
Predio Lázaro Cárdenas s.n.,
Col. San Mateo Otzacatipan
C.P. 50220, Toluca,
Edo. de México
Tel: (722) 2605393

Centro Nueva Vida Valle de Bravo
Carretera Valle de
Bravo -Temascaltepec Km. 3.5 s.n.,
Col. Cuadrilla de Dolores
C.P. 51200,
Valle de Bravo,
Edo. de México
Tel: (722) 1059638

Centro Nueva Vida Valle de Chalco
Predio de San Miguel Xico
Oriente 6 esq. Sur 19ª s.n.,
Col. Xico Segunda Sección
C.P. 56601,
Valle de Chalco Solidaridad,
Edo. de México
Tel: (55) 22770755

Centros de Integración Juvenil, A.C.

Centro de Integración Juvenil Chalco
Av. 1a. Solidaridad s.n.,
esq. Benito Juárez,
Col. Providencia, C.P. 56600,
Valle de Chalco Solidaridad,
Edo. de México
Tel: (55) 59712695

Centro de Integración Juvenil Ecatepec
Citlaltépetl Mz. 533, Lotes 9 y 10 s.n.,
Col. Cd. Azteca, 3a. Sección,
C.P. 55120,
Ecatepec de Morelos,
Edo. de México
Tel: (55) 57758223 y 57756247

Unidad de Hospitalización Ecatepec
Cerrada de Hortensia s.n.,
Col. Gustavo Díaz Ordaz,
C.P. 55200,
Ecatepec de Morelos,
Edo. de México.
Tel: (55) 57912683

Centro de Integración Juvenil Naucalpan
Cto. Ingenieros núm. 61,
Fraccionamiento
Loma Suave,
Col. Cd. Satélite, C.P. 53100,
Naucalpan de Juárez,
Edo. de México
Tel: (55) 53 74 35 76

Unidad de Hospitalización Naucalpan
Calz. de los Remedios núm. 60,
Col. Bosques de los Remedios,
C.P. 53000,
Naucalpan de Juárez,
Edo. de México
Tel: (55) 53731841

Centro de Integración Juvenil Nezahualcóyotl
Acequia núm. 277,
Col. Porfirio Díaz,
C.P. 57520, Nezahualcóyotl,
Edo. de México
Tel: (55) 57650679

Centro de Integración Juvenil Texcoco
Cerrada de Violeta núm. 16
Col. La Conchita,
C.P. 56170, Texcoco,
Edo. de México
Tel: (595) 9557477

Centro de Integración Juvenil Tlalnepantla
Hidalgo núm. 8,
Col. Bosques de México,
Fracc. Santa Mónica, C.P. 54050,
Tlalnepantla de Baz,
Edo. de México
Tel: (55) 53623519

Centro de Integración Juvenil Toluca
Av. Maestros núm. 336,
Col. Doctores,
C.P. 50060, Toluca,
Edo. de México
Tel: (722) 2130378

Michoacán

Centros Nueva Vida

Centro Nueva Vida Lázaro Cárdenas
Paseo de los Frutales,
esq. Prolongación 5 de Febrero s.n.,
Col. Tinoco Rubí, C.P. 60950,
Lázaro Cárdenas, Mich.
Tel: (045) 7531144535

Centro Nueva Vida Morelia
Miguel Arreola s.n.,
Col. Poblado Ocolusen,
C.P. 58279, Morelia, Mich.
Tel: (443) 2322508 y 2322509

Centro Nueva Vida Uruapan
Cuba esq. Matamoros s.n.,
Col. 28 de Octubre,
C.P. 60010, Uruapan, Mich.
Tel: (452) 5039183

Centro Nueva Vida Zitácuaro
Av. Morelia núm. 52,
Col. Independencia,
C.P. 61500, Zitácuaro, Mich.
Tel: (715)1536060

Centros de Integración Juvenil, A.C.

Centro de Integración Juvenil la Piedad
Paseo de la Mesa núm. 25,
Col. El Fuerte, carretera
La Piedad-Guadalajara Km. 5.5,
C.P. 59400, La Piedad, Mich.
Tel: (352) 5258357

Centro de Integración Juvenil Morelia
Av. Acueducto núm. 824,
Col. Chapultepec Nte.,
C.P. 58260, Morelia, Mich.
Tel: (443) 3243381

Centro de Integración Juvenil Zamora
Av. Santiago núm. 457,
Col. Valencia 2a. Sección,
C.P. 59610, Zamora, Mich.
Tel: (351) 5176910

Morelos

Centros Nueva Vida

Centro Nueva Vida Cuautla
Av. Circunvalación Callejón s.n.,
Col. Francisco. I. Madero
C.P. 62744, Cuautla, Mor.
Tel: (735) 3542009

Centro Nueva Vida Cuernavaca
Leandro Valle s.n.,
Col. Lomas de la Selva
C.P. 62270,
Cuernavaca, Mor.
Tel: (777) 3129169

Centro Nueva Vida Jiutepec
Camino Real Yautepec s.n.,
Col. Paraíso C.P. 62570,
Jiutepec, Mor.
Tel: (777) 3191646

Centro Nueva Vida Temixco
Cerrada Tabachines s.n.,
Col. Temixco
C.P. 62580, Temixco, Mor.
Tel: (777) 3254598

Centro Nueva Vida Xochitepec
Leopoldo Reynoso
esq. República de Guatemala s.n.,
Col. Centro C.P. 62790,
Xochitepec, Mor.
Tel: (777) 3657003

Centro Nueva Vida Zacatepec
Callejón Hospital Viejo esq.
Cuautotolapan núm. 6,
Col. Lázaro Cárdenas C.P. 62780,
Zacatepec, Mor.
Tel: (734) 3479733

Centros de Integración Juvenil, A.C.

Centro de Integración Juvenil Cuernavaca
Av. Centenario núm. 206,
entre Álvaro Obregón y Rubén Darío,
Col. Carolina,
C.P. 62190, Cuernavaca, Mor.
Tel: (777) 3171777

Nayarit

Centros Nueva Vida

Centro Nueva Vida Tondoroque
Calle: Av. San Vicente núm. 71,
Col. Comunidad
El Tondoroque
C.P. 63738,
Bahía de Banderas, Nay.

Centro Nueva Vida Compostela
Escuadrón 221 núm. 30 b,
Col. Lomas de San Cristóbal
C.P. 63172, Compostela, Nay.

Centro Nueva Vida Ixtlán del Río
Manzano s.n., Col. López Portillo
C.P. 63940, Ixtlán del Río, Nay.
Tel: (324) 2432047

Centro Nueva Vida San Blas
Guerrero núm. 14,
Col. La higuera
y La vaca C.P. 63743,
San Blas, Nay.

Centro Nueva Vida Tepic
Av. Aguamilpa núm. 333b,
Col. Fracc. Cd. Industrial
C.P. 63173, Tepic, Nay.

Centro Nueva Vida Tuxpan
Eduardo Audelio esq.
Con Simón Sánchez s.n.,
Col. Emiliano Zapata
C.P. 63200, Tuxpan, Nay.
Tel: (319) 2320501

Centros de Integración Juvenil, A.C.

Centro de Integración Juvenil Tepic
Montes Andes núm. 45, esq. Río Elba,
Col. Lindavista, C.P. 63110, Tepic, Nay.
Tel: (311) 2171758 y 2170869

Nuevo León

Centros Nueva Vida

Centro Nueva Vida Allende
Geranios s.n., entre
Cavazos y Amapolas,
Col. Fraccionamiento Bugambilias,
C.P. 67356, Allende, N.L.

Centro Nueva Vida Anáhuac
Álamo s.n., esq. con Flores Magón,
Col. Ampliación Obrera, C.P. 75030,
Anáhuac, N.L.
Tel: (87) 37370169

Centro Nueva Vida Apodaca
Río Nilo núm. 201 Sur,
Col. Pueblo Nuevo,
C.P. 66601, Apodaca, N.L.

Centro Nueva Vida Cadereyta
Jiménez s.n., entre Nuevo León
y San Fernando,
Col. Nueva Madero, C.P. 67483,
Cadereyta Jiménez, N.L.

Centro Nueva Vida Cerralvo
Guerrero núm. 406
entre Victoria y Rayón,
Col. Centro, C.P. 66422, Cerralvo, N.L.
Tel: (89) 29750256

Centro Nueva Vida China
Juárez núm. 400 entre
Madero y Pino Suárez,
Col. Centro, C.P. 07150, China, N.L.
Tel: (82) 32320605

Centro Nueva Vida Dr. Arroyo
Matehualita y Juárez s.n.,
Col. Centro,
C.P. 67901, Dr. Arroyo, N.L.

Centro Nueva Vida Galeana
Carretera Galeana Linares Km. 1 s.n.,
Col. Cordelada, C.P. 67850,
Galeana, N.L.

Centro Nueva Vida García
San Luis s.n., esq. con Río Colorado,
Col. Colinas del Río,
C.P. 66005, García, N.L.
Tel: (81) 82831351

Centro Nueva Vida Encinas
Coahuila núm. 101, Col. Las Encinas,
C.P. 66050, General Escobedo, N.L.
Tel: (81) 80581741 y (81) 80581171

Centro Nueva Vida Pedregal
Las Torres s.n., esq. con Cerámica,
Col. Parque Industrial,
Unidad Deportiva Poniente,
C.P. 66050, General Escobedo, N.L.

Centro Nueva Vida Vivienda Popular
Lázaro Cárdenas núm. 450, Col.
Vivienda Popular,
C.P. 67170, Guadalupe, N.L.
Tel: (81) 24591415 y (81) 24591267

Centro Nueva Vida
Guadalupe Valle Soleado
Valle del Colibrí Cruz
con Valle de Vega núm. 111,
Col. Valle Soleado, C.P. 67190,
Guadalupe, N.L.

Centro Nueva Vida Juárez
Camino a la Paz núm. 500,
Col. Garza y Garza,
C.P. 67267, Juárez, N.L.

Centro Nueva Vida Linares
Retama s.n., esq. con Guayacán,
Col. FOVISSSTE, C.P. 67700, Linares, N.L.
Tel: (82) 12120267

Centro Nueva Vida Montemorelos
16 de Septiembre s.n.,
entre calle 9 y 10,
Col. Morelos I, C.P. 67542,
Montemorelos, N.L.
Tel: (82) 62672713

Centro Nueva Vida Alianza
Soldadores y Traileros s.n.,
Col. La Alianza,
C.P. 64100, Monterrey, N.L.

Centro Nueva Vida San Bernabé
Salmón s.n., entre Polígono
y Pez Tambor,
Col. Fomerrey 105, C.P. 64107,
Monterrey, N.L.

Centro Nueva Vida Estanzuela
Tesorería s.n., entre
Asistencia y Congreso,
Col. Nueva Estanzuela,
C.P. 64988, Monterrey, N.L.
Tel: (81) 12461752

Centro Nueva Vida
Sabinas Hidalgo
Lucio Blanco núm. 350,
Col. Eulogio Reyes,
C.P. 65200,
Sabinas Hidalgo, N.L.
Tel: (82) 42454213

Centro Nueva Vida San Nicolás
Francisco I. Madero y Emiliano
Zapata núm. 728,
Col. Año de Juárez, C.P. 66460,
San Nicolás de los Garza, N.L.

Centro Nueva Vida San Pedro
Plomo s.n., esq. con Uranio,
Col. Fomerrey 22,
C.P. 66210,
San Pedro Garza García, N.L.
Tel: (81) 83083488

Centro Nueva Vida Santa Catarina
Mariano Jiménez s.n., Col. Hacienda
Santa Catarina,
C.P. 66357,
Santa Catarina, N.L.
Tel: (81) 83907645

Centros de Integración Juvenil, A.C.

Centro de Integración
Juvenil Apodaca
Allende núm. 314 entre
Morelos y 5 de Mayo,
Col. Zona Centro, C.P. 66600,
Apodaca, N.L.
Tel: (81) 83866994 y 83866519

Centro de Integración
Juvenil Guadalupe
Zaragoza núm. 517,
Col. Centro,
C.P. 67100, Guadalupe, N.L.
Tel: (81) 83671083
y 80076384

Centro de día para atención
a las adicciones Guadalupe
Avenida Monterrey núm. 305,
Col. Rincón de la Sierra,
C.P. 67190, Guadalupe, N.L.
Tel: (81) 83612100 y 83618452

Centro de Integración
Juvenil Monterrey
Dr. Raúl Calderón González núm. 240,
Col. Sertoma, C.P. 64710,
Monterrey, N.L.
Tel: (81) 83480311 y 83331475

Centro de Integración Juvenil
San Nicolás de los Garza
Berlín núm. 200-B,
Col. El Refugio 1er Sector,
C.P. 66430,
San Nicolás de los Garza, N.L.
Tel: (81) 83022596 y 83130189

Unidad de Hospitalización
Nuevo León
Kena Moreno núm. 103,
Col. La Cruz, C.P. 66000, García, N.L.
Tel: (81) 82830606 y 82831312

Oaxaca

Centros Nueva Vida

Centro Nueva Vida Huajuapan
Vicente Suárez lotes 1,2 y 3,
Col. El Rosario
C.P. 69000, Heroica Ciudad de
Huajuapan de León, Oax.
Tel:(953) 5552320

Centro Nueva Vida Trinidad de Viguera
Avenida los Higos s.n.,
Col. Trinidad de Viguera
C.P. 68080, Oaxaca de Juárez, Oax.
Tel:(951) 5204501

Centro Nueva Vida Tuxtepec
Carretera a Loma Alta s.n.,
Col. El Bosque, C.P. 68300,
San Juan Bautista Tuxtepec, Oax.
Tel: (287) 8748790

Centro Nueva Vida Puerto Escondido
Raúl González s.n.,
Col. Fracc. La Parota
C.P. 71980, San Pedro Mixtepe
Dto. 22 -, Oax.
Tel: (954) 11 503 00

Centro Nueva Vida
Santa Cruz Xoxocotlan
Calle Hornos y Progreso s.n.,
Col. Centro
C.P. 71230,
Santa Cruz Xoxocotlán, Oax.
Tel: (951) 5172448

Centro Nueva Vida
Pinotepa Nacional
Calle 15 Sur Entre Poniente s.n.,
Col. Aviación, C.P. 71605,
Santiago Pinotepa Nacional, Oax.
Tel: (045) 9512037463

Centro Nueva Vida Tehuantepec
Avenida Universidad s.n.,
Col. Santa Cruz Tagolaba
C.P. 70760, Santo Domingo
Tehuantepec, Oax.
Tel: (971) 1260924

Centros de Integración Juvenil, A.C.

Centro de Integración
Juvenil Huatulco
Av. Oaxaca
esq. Blvd. Guelaguetza s.n.,
Col. Sector, C.P. 70989 Santa Cruz
Huatulco, Oax.
Tel: (958) 1051524

Centro de Integración
Juvenil Oaxaca
Lote 1, paraje El Tule,
Jurisdicción Municipal
de San Bartolo, C.P. 71256,
Coyotepec, Oax.
Tel: (951) 1431537 y 5510406

Puebla

Centros Nueva Vida

Centro Nueva Vida
Chalchicomula de Sesma
Calle 31s.n., Col. Centro C.P. 75521,
Chalchicomula de Sesma, Pue.
Tel: (245) 4520135

Centro Nueva Vida Libres
Jesús Bernal esq. Calle de la Zanja,
Col. Barrio de Tetela C.P. 73781,
Libres, Pue.
Tel: (276) 1006575

Centro Nueva Vida Puebla Norte
Diagonal de la 88 Poniente. y 9 Norte,
Col. Infonavit San Pedro
C.P. 72261, Puebla, Pue.
Tel: (222) 6792824

Centro Nueva Vida Puebla Sur
Antiguo camino a
Guadalupe Hidalgo s.n.,
C.P. 11350, Col. Agua Santa
C.P. 72471,
Puebla, Pue.
Tel: (222) 2221404812

Centro Nueva Vida
San Martin Texmelucan
Camino al Moral s.n.,
Col. El Moral
C.P. 74001,
San Martín Texmelucan, Pue.
Tel: (248) 7737475

Centro Nueva Vida
San Pedro Cholula
17 Norte núm. 202,
Col. San Cristóbal Pontla
C.P. 72761,
San Pedro Cholula, Pue.
Tel: (222) 2471616 ext. 113

Centro Nueva Vida Tehuacán
Ex hacienda El Riego, antiguo
camino a Oaxaca s.n., ,
Col. Ex hacienda El Riego
C.P. 75701, Tehuacán, Pue.
Tel: (238) 3826027 ext. 151

Centro Nueva Vida Tepeaca
Blvd. Dr. Antonio López
Rosas núm. 18,
Col. Aut. Mexver. C.P. 75201,
Tepeaca, Pue.
Tel: (223) 4782099

Centro Nueva Vida Zacatlán
Roble núm. 7,
Col. San Bartolo
C.P. 73311, Zacatlán, Pue.
Tel: (797) 9750159 ext. 1125

Centros de Integración Juvenil, A.C.

Centro de Integración Juvenil Puebla
Calle 18 Ote. núm. 430,
Fracc. San Francisco,
C.P. 72000, Puebla, Pue.
Tel: (222) 2462008 Fax: 2329372

Centro de Integración
Juvenil Tehuacán
Privada 11 Poniente núm. 916,
Fracc. Niños Héroes de Chapultepec,
C.P. 75760, Tehuacán, Pue.
Tel: (238) 3828917

Querétaro

Centros Nueva Vida

Centro Nueva Vida Los Olvera
Manzana 14 Lote 1 s.n.,
Col. Fracc. Colinas del Sur,
C.P. 76903, Corregidora, Qro.
Tel: (442) 2280186

Centro Nueva Vida Loma Bonita
Juan Diego s.n.,
Col. Villas de Guadalupe,
C.P. 76116, Querétaro, Qro.
Tel: (442) 1991592

Centro Nueva Vida Reforma Agraria
José María Lozano
Lote 5 Manzana 15 Zona 1 s.n.,
Col. Reforma Agraria, C.P. 76086,
Querétaro, Qro.
Tel: (442) 2223958

Centro Nueva Vida
Santa María Magdalena
Jazmín y Jardín de la Esperanza s.n.,
Col. Jardines del Valle, C.P. 76137,
Querétaro, Qro.
Tel: (442) 1930899

Centro Nueva Vida San Juan del Río
Circuito Piedras Negras s.n.,
Col. Fracc. Los Arrayanes,
C.P. 76807, San Juan del Río, Qro.
Tel: (427) 2748791

Centro Nueva Vida Tequisquiapan
Fernando Montes de Oca s.n.,
Col. Barrio de la Magdalena,
C.P. 76750,
Tequisquiapan, Qro.
Tel: (414) 2731743

Centros de Integración Juvenil, A.C.

Centro de Integración
Juvenil Querétaro
Av. de los Teotihuacanos s.n.,
esq. Purépechas,
Col. Cerrito Colorado,
C.P. 76116, Querétaro, Qro.
Tel: (442) 2183858

Quintana Roo

Centros Nueva Vida

UNEME Nueva Vida Región 221
Región 221 mza. 32 , lote.1 ,
Col. Región 221
C.P. 77500,
Benito Juárez, Q. Roo.
Tel: (998) 1328705

UNEME Nueva Vida Región 516
Región 516 Calle 30 A mza.14,
lote. 132,
Col. Región 516
C.P. 77534,
Benito Juárez, Q. Roo.
Tel: (998) 8828561

UNEME Nueva Vida Cozumel
20 Avenida Esquina 11 Sur 11,
Col. Andrés Quintana Roo
C.P. 77664,
Cozumel, Q. Roo.
Tel:(987) 8693064

UNEME Nueva Vida
Felipe Carrillo Puerto
Calle 53 entre Avenida Benito Juárez,
Col. Juan Bautista Vega
C.P. 77250,
Felipe Carrillo Puerto, Q. Roo.
Tel: (983) 8341617

UNEME Nueva Vida
José María Morelos
Gonzalo Guerrero Esquina Huaymax,
Col. Javier Rojo Gómez
C.P. 77890,
José María Morelos, Q. Roo.
Tel: (997) 9780375

UNEME Nueva Vida Chetumal
Av. Andrés Quintana Roo
esq. Isla Cancún s.n.,
Col. Taxistas C.P. 77084,
Othón P. Blanco, Q. Roo.
Tel: (983) 8339345

UNEME Nueva Vida Playa Del Carmen
Calle 106 mza.530, Lote 8,
Col. Luis Donaldo Colosio
C.P. 77710, Solidaridad, Q. Roo.
Tel: (984) 8594217

UNEME Nueva Vida Tulum
Ontario, Av. Kukulcán, Col. Tulum
C.P. 77780,Tulum, Q. Roo
Tel: (984) 8712341

Centros de Integración Juvenil, A.C.

Centro de Integración
Juvenil Cancún
Calle 18, mza.63, lote.3, región 92,
frente a Radio Turquesa,
entre Av. López Portillo,
Ruta Cuatro y Av. Kabah,
C.P.77509, Cancún, Q. Roo.
Tel: (998) 8 80 29 88

Centro de Integración
Juvenil Chetumal
Calle Subteniente López núm. 458,
mza.686, esq. Av. Magisterial,
Col. Residencial Chetumal,
C.P.77030, Chetumal, Q. Roo.
Tel: (983) 83 7 90 61

Centro de Integración Juvenil Cozumel
Av. Pedro Joaquín Coldwell núm.450,
entre 5 Sur y Morelos,
Zona Centro, C.P. 77600,
Cozumel, Q. Roo.
Tel: (987) 8 72 63 77

Centro de Integración Juvenil
Playa del Carmen
Av. Montes Azules lote. 41, mza.17,
Col. Fracc. Sta. Fe,
C.P. 77710,
Solidaridad (Playa del Carmen),
Q. Roo.
Tel: (984) 1093 289

San Luis Potosí

Centros Nueva Vida

Centro Nueva Vida Valles
Victoria núm. 1006
esq. con San Luis de la Paz,
Col. Fraccionamiento
Rosas del Tepeyac,
C.P. 79068, Ciudad Valles, S.L.P.
Tel: (481) 3824600

Centro Nueva Vida Matehuala
Camino Nacional núm. 1,
Col. Ollerías,
C.P. 78726, Matehuala, S.L.P.
Tel: (488) 8877252

Centro Nueva Vida Rioverde
Cupres s.n.,
Col. Fraccionamiento los Olivos,
C.P. 79614, Rioverde, S.L.P.
Cel. (487) 1077273

Centro Nueva Vida Salinas
Himno Nacional núm. 1,
Col. Joyerías,
C.P. 78620, Salinas, S.L.P.
Tel: (496) 9631755

Centro Nueva Vida
San Luis Potosí
Avenida Curiel s.n.,
esq. Blas Pascal,
Col. Fraccionamiento Anáhuac,
C.P. 78379,
San Luis Potosí, S.L.P.
Tel: (444) 8157286

Centro Nueva Vida Soledad
Avenida Rivas Guillén núm. 405,
Col. Genovevo, C.P. 78436,
Soledad de Graciano Sánchez, S.L.P.
Tel: (444) 8109880

Centro Nueva Vida Tamazunchale
Carretera Tamazunchale
San Martín Chalchicuautla s.n.,
Col. Rancho La Pitaya, C.P. 79960,
Tamazunchale, S.L.P.
Tel: (483) 3618415

Centros de Integración Juvenil, A.C.

Centro de Integración Juvenil
San Luis Potosí
Madroños núm. 394,
Fraccionamiento Jardines del Sur,
C.P. 78399, San Luis Potosí, S.L.P.
Tel: (444) 1120079

Sinaloa

Centros Nueva Vida

Centro Nueva Vida Los Mochis
Melchor Ocampo núm. 221,
Col. Anáhuac C.P. 81240, Ahome, Sin.
Tel: (668) 8170405

Centro Nueva Vida Culiacán
Boulevard Lola Beltrán núm. 1001C,
Col. Rincón del Humaya
C.P. 80020, Culiacán, Sin.
Tel: (667) 1469511

Centro Nueva Vida El Dorado
Lichis s.n., Col. Jaramillo
C.P. 80450, Culiacán, Sin.
Tel: (667) 7242457

Centro Nueva Vida Escuinapa
Libertad s.n., Col. Paredones
C.P. 82400, Escuinapa, Sin.
Tel: (695) 9530807

Centro Nueva Vida Guasave
Puerto de Veracruz núm. 10,
Col. Lomas del Mar C.P. 81048,
Guasave, Sin.
Tel: (687) 8724072

Centro Nueva Vida Mazatlán 2
Av. Quintana Roo s.n.,
Col. Jaripillo
C.P. 82136, Mazatlán, Sin.
Tel: (669) 9400429

Centro Nueva Vida Mazatlán 1
Av. Ferrocarril s.n., Col. Santa Elena
C.P. 82148, Mazatlán, Sin
Tel: (669) 9928417

Centro Nueva Vida Navolato
Boulevard Roque Spinozo Foglia
núm. 1710 Ote,
Col. Rincón de Navolato
C.P. 80322,
Tel: (672) 7211651

Centro Nueva Vida Navolato,
Villa Benito Juárez
Carretera la 20 s.n.,
Col. Carretera
C.P. 80000, Navolato, Sin.

Centro Nueva Vida Guamuchil
Primera y Quinta s.n., Col. San Pedro
C.P. 81480, Salvador Alvarado, Sin.
Tel: (673) 7325396

Centro Nueva Vida Sinaloa
Benito Juárez s.n., Col. Ejidal
C.P. 81900, Sinaloa, Sin.
Tel: (687) 8750088

Centros de Integración Juvenil, A.C.

Centro de Integración
Juvenil Culiacán
Mariano Escobedo núm. 651 Pte.,
Col. Centro, C.P. 80000, Culiacán, Sin.
Tel: (667) 7164146

Centro de Integración Juvenil
Culiacán Oriente
Satélite núm. 1963,
Col. Obrero Campesino,
C.P. 80013, Culiacán, Sin.
Tel: (667) 7536861

Centro de Integración Juvenil Escuinapa
Av. de las Américas s.n.,
Col. Santa Lucía,
C.P. 82478, Escuinapa, Sin.
Tel: (695) 9531311

Centro de Integración Juvenil Guamúchil
López Mateos núm. 390,
esq. Dr. De la Torre,
Col. Morelos, C.P. 81460,
Guamúchil, Sin.
Tel: (673) 7322547

Centro de Integración Juvenil Guasave
Blvd. Insurgentes y
Lázaro Cárdenas s.n,
Col. Ejidal, C.P. 81020, Guasave, Sin
Tel: (687) 8728277, fax: 8712555

Centro de Integración Juvenil Los Mochis
Blvd. Los Banqueros núm. 1379 Pte.,
Sector Norponiente,
entre Ludwig Van Beethoven
y Dren Juárez,
C.P. 81229, Los Mochis, Sin.
Tel: (668) 8129324

Centro de Integración Juvenil Los Mochis Centro
Blvd. 10 de mayo poniente núm. 10,
Fracc. Las Fuentes, C.P. 81223,
Los Mochis, Sin.
Tel: (668) 8129324

Centro de Integración Juvenil Mazatlán
Kena Moreno s.n., entre Revolución
y Ejército Mexicano,
Col. Periodistas, C.P. 82120,
Mazatlán, Sin.
Tel: (669) 9844265 y 9901274

Unidad de Hospitalización Culiacán
Av. Cineastas s.n.,
Col. Lomas de Rodriguera,
carretera a la Pithayita km. 2.5,
C.P. 80000, Culiacán, Sin.
Tel: (667) 1808458 celular

Sonora

Centros Nueva Vida

Centro Nueva Vida Agua Prieta
Calle 42 entre avenida 8 y 9,
Col. Olivos, C.P. 84200,
Agua Prieta, Son.
Tel: (633) 1216265

Centro Nueva Vida Caborca
Avenida Sonora y Calle 12,
Col. Industrial,
C.P. 85820,
Caborca, Son.
Tel: (637) 3725714

Centro Nueva Vida Cajeme Norte
Calle de los Condes núm. 1520,
Col. Real del Norte
C.P. 85050, Cajeme, Son.
Tel: (644) 4136881

Centro Nueva Vida Cajeme Sur
Tabasco Sur núm. 5850,
Col. Russo Voguel
C.P. 85197, Cajeme, Son.
Tel: (644) 4178896

Centro Nueva Vida Guaymas
Blvd. Diana Laura Riojas s.n.,
Col. Luis Donaldo Colosio
C.P. 85424, Guaymas, Son.
Tel: (622) 2210108

Centro Nueva Vida Hermosillo Sur
Calzada Progreso y Blvd. Libertad s.n.,
Col. Adolfo de la Huerta
C.P. 83295, Hermosillo, Son.
Tel: (662) 2546917

Centro Nueva Vida Hermosillo Norte
Cabo San Antonio, Col. Fracc. Floresta
C.P. 83179, Hermosillo, Son.
Tel: (662) 1188326

Centro Nueva Vida Navojoa
Talamantes s.n., Col. Constitución
C.P. 85820, Navojoa, Son.
Tel: (642) 4213320

Centro Nueva Vida Nogales
Avenida Tecnológico
y Calle Atenea s.n.,
Col. El Greco C.P. 84066, Nogales, Son.
Tel: (631) 3148888

Centro Nueva Vida Puerto Peñasco
Simón Morua y Av. Juan de la Barrera,
Col. Centro C.P. 83550,
Puerto Peñasco, Son.
Tel: (638) 3888240

Centro Nueva Vida San Luis Río Colorado
Avenida Vicente Guerrero
esq. Calle 32,
Col. Campestre C.P. 83499,
San Luis Río Colorado, Son.
Tel: (653) 5351809

Centros de Integración Juvenil, A.C.

Centro de Integración Juvenil Hermosillo
Blvd. Transversal
esq. Morelia Final,
Col. El Coloso, C.P. 83040,
Hermosillo, Son
Tel: (662) 2 13 28 68, fax: 2 17 18 61

Centro de Integración Juvenil Nogales
Calle Vinorama s.n.,
esq. Prol. calle Vinorama,
Col. Álamos, C.P. 84085, Nogales, Son
Tel: (631) 31 3 30 30

Tabasco

Centros Nueva Vida

Centro Nueva Vida Cárdenas
Prol. Rogelio Ruiz Rojas ,
Col. Pueblo Nuevo C.P. 86500,
Cárdenas, Tab.

Centro Nueva Vida Centla
Gregorio Méndez, Col. Deportiva
C.P. 86751, Centla, Tab.
Tel: (913) 4031956

Centro Nueva Vida Centro
Uno sn. , Col. El Recreo
C.P. 86020, Centro, Tab.
Tel:(993) 3572214

Centro Nueva Vida Comalcalco
Leandro Rovirosa Wade núm.111,
Col. Centro C.P. 86300,
Comalcalco,Tab.

Centro Nueva Vida Cunduacan
Ramón Mendoza s.n., Fracc.
Las Fincas C.P. 86690,
Cunduacán , Tab.

Centro Nueva Vida Emiliano Zapata
Francisco Javier Mina s.n.,
Col. El Cerrito
C.P. 86981, Emiliano Zapata, Tab.

Centro Nueva Vida Huimanguillo
Simón Sarlat núm. 366,
Col. Electricistas
C.P.86400, Huimanguillo, Tab.

Centro Nueva Vida Jalpa de Méndez
Dueñas y Zaragoza sn, Col. Centro
C.P. 86200, Jalpa de Méndez, Tab.

Centro Nueva Vida Jonuta
Carretera Jonuta-Palizada Km 1.5,
Col. Solidaridad
C.P. 86781, Jonuta, Tab.

Centro Nueva Vida Macuspana
Prolongación Carlos Pellicer
Cámara sn.
Col. Siglo XXI, C.P. 86700,
Macuspana, Tab.

Centro Nueva Vida Paraíso
Manuel R. Domínguez núm. 344,
Col. La Ceiba C.P. 86351, Paraíso, Tab.
Tel: (933) 1302710

Centro Nueva Vida Tacotalpa
Sebastián Lerdo de Tejada núm. 36,
Col. Centro
C.P. 86870, Tacotalpa, Tab.

Centro Nueva Vida Tenosique
Jalapa s.n., Col. Luis Gómez Z.
C.P. 86901, Tenosique, Tab.
Tel: (993) 3424837

Centros de Integración Juvenil, A.C.

Centro de Integración Juvenil Villahermosa
Fernando Montes de Oca núm. 208, Col. Lindavista, C.P. 86050, Villahermosa, Tab.
Tel: (993) 3159627

Tamaulipas

Centros Nueva Vida

Centro Nueva Vida Altamira
Avenida del Sol s.n., esq. con Calle Estrella, Col. Unidad Satélite, C.P. 89603, Altamira, Tamps.
Tel: (833) 2242587

Centro Nueva Vida Madero
Nicolás Bravo s.n., entre Palafox e Independencia, Col. Revolución Verde, C.P. 89518, Ciudad Madero, Tamps.
Tel: (833) 2563717

Centro Nueva Vida Mante
Carretera Nacional México Laredo Libramiento Pte. s.n., Col. Ejido Chapultepec, C.P. 89801, El Mante, Tamps.
Tel: (831) 2321891

Centro Nueva Vida Hidalgo
Francisco Javier Mina s.n., esq. con Benito Juárez, Col. Centro, C.P. 87800, Hidalgo, Tamps.
Tel: (835) 3370756

Centro Nueva Vida Jaumave
Méndez s.n., entre Allende y Zaragoza, Col. Centro, C.P. 87900, Jaumave, Tamps.
Tel: (832) 3361201

Centro Nueva Vida Matamoros
Aldama y M. J. Munguía s.n., Col. Aeropuerto, C.P. 87351, Matamoros, Tamps.
Tel: (868) 8244176

Centro Nueva Vida Miguel Alemán
Eulalio González con Tercera núm. 233, Col. Centro, C.P. 88300, Miguel Alemán, Tamps.
Tel: (897) 9722352

Centro Nueva Vida Nuevo Laredo
Privada Pedro Pérez Ibarra núm. 13a, Col. Parque Industrial, C.P. 88277, Nuevo Laredo, Tamps.
Tel: (867) 7151730

Centro de Atención a la Juventud Nuevo Laredo
Río Níger núm. 1702, Col. Voluntad y Trabajo III, C.P. 88177, Nuevo Laredo, Tamps.
Tel: (867) 7243221

Centro Nueva Vida Reynosa La Curva
Ferrocarril núm. 2311, Col. La Curva, C.P. 88597, Reynosa, Tamps.
Tel: (899) 9226740

Centro Nueva Vida Reynosa Satélite II
Francisco Márquez núm. 609, Col. Satélite II, C.P. 88795, Reynosa, Tamps.
Tel: (899) 1298546

Centro de Atención a la Juventud Reynosa
Boulevard Fundadores núm. 210, Col. Ampliación Carmen Serdán, C.P. 88522, Reynosa, Tamps.
Tel: (899) 9301150

Centro Nueva Vida Río Bravo
Milagros núm. 115 entre Álamo y Nogales, Col. Monterreal, C.P. 88930, Río Bravo, Tamps.
Tel: (899) 8534244

Centro Nueva Vida San Fernando
Moctezuma núm. 904 entre Simón Bolívar y Cristóbal Colón, Col. Bella Vista Norte, C.P. 87602, San Fernando, Tamps.
Tel: (841) 8443657

Centro Nueva Vida Soto La Marina
Felipe de la Garza s.n., esq. con Álvaro Obregón, Col. Centro, C.P. 87600, Soto La Marina, Tamps.
Tel: (835) 3270900

Centro Nueva Vida Tampico
Niños Héroes s.n., entre Obregón y Benito Juárez, Col. Esfuerzo Obrero, C.P. 89316, Tampico, Tamps.
Tel: (833) 2263397

Centro Nueva Vida Valle Hermoso
Juárez núm. 505 Pte. Col. Centro, C.P. 87500, Valle Hermoso, Tamps.
Tel: (894) 8566882

Centro Nueva Vida Victoria
Urano s.n., entre San Salvador y Francisco Barberena, Col. Nuevo Amanecer, C.P. 87037, Victoria, Tamps.
Tel: (834) 3137518

Centros de Integración Juvenil, A.C.

Centro de Integración Juvenil Ciudad Victoria
Avenida Zeferino Fajardo s.n., esq. con Bolivia (antes Rastro Municipal), Col. Libertad, C.P. 87019, Ciudad Victoria, Tamps.
Tel: (834) 1351149 y 1351141

Centro de Integración Juvenil Reynosa
Venustiano Carranza núm. 780, Col. Fernández Gómez, C.P. 88570, Reynosa, Tamps.
Tel: (899) 9222730

Centro de Integración Juvenil Tampico
Privada Cuauhtémoc núm. 113 esq. Hidalgo, Col. Primavera, C.P. 89130, Tampico, Tamps.
Tel: (833) 2174770 y 2134459

Tlaxcala

Centros Nueva Vida

Centro Nueva Vida Calpulalpan
Calle Porfirio Bonilla s.n., Col. Calpulalpan C.P. 90200, Calpulalpan, Tlax.
Tel: (749) 9180505

Centro De Nueva Vida Huamantla
Avenida Hidalgo Poniente núm. 63, Col. Centro C.P. 90500, Huamantla, Tlax.
Tel: (247) 4726647

Centro Nueva Vida San Pablo del Monte
5 de Febrero esq. con Avenida Tlaxcala s.n., Col. Barrio de Tlaltepango C.P. 90990, San Pablo del Monte, Tlax.
Tel: (222) 2282739

Centro Nueva Vida Zacatelco
Privada del Deporte s.n., Col. Sección 4ta C.P. 90750, Zacatelco, Tlax.
Tel: (246) 1510306

Centros de Integración Juvenil, A.C.

Centro de Integración Juvenil Tlaxcala
Calle 6 núm. 2505, Col. Loma Xicotencatl, C.P. 90070, Tlaxcala, Tlax.
Tel: (246) 4628371

Veracruz

Centros Nueva Vida

Centro Nueva Vida Boca del Río
Av. Veracruz núm. 4, Col. Fraccionamiento Pescadores C.P. 94290, Boca Del Río, Ver.
Tel: (229) 9862119

Centro Nueva Vida Coatzacoalcos I
Bravo núm.801, Col. Centro
C.P. 96400, Coatzacoalcos, Ver.
Tel: (921) 2126572

Centro Nueva Vida Coatzacoalcos II
Templo Mayor núm.37,
Col. Teresa Morales
C.P. 96536, Coatzacoalcos, Ver.
Tel: (921) 2482395

Centro Nueva Vida Córdoba
Boulevard Córdoba Peñuela Km 341,
Col. Zona Industrial C.P. 94690,
Córdoba, Ver.
Tel: (271) 7145405

Centro Nueva Vida Cosamaloapan
Av. Francisco I. Madero núm. 303,
Col. Centro C.P. 95400,
Cosamaloapan de Carpio, Ver.
Tel: (288) 8821463

Centro Nueva Vida
Martínez de la Torre
Carretera Martínez Tlapacoyan,
C.P. 93603, Martínez de La Torre, Ver.
Tel: (232) 3245129

Centro Nueva Vida Minatitlán
Av. 18 de Octubre s.n.,
Col. Chapala C.P. 96730,
Minatitlán, Ver.
Tel: (922) 2230328

Centro Nueva Vida Orizaba
Av. Oriente 41 núm. 631,
Col. Úrsulo Galván
C.P. 94310, Orizaba, Ver.
Tel: (272) 7218274

Centro Nueva Vida Pánuco
Juan de la Luz Enríquez,
Col. Maza C.P. 93996, Pánuco, Ver.
Tel: (846) 2662724

Centro Nueva Vida Papantla
Prolongación Mario Trueva Maza s.n.,
Col. Emiliano Zapata
C.P. 93400, Papantla, Ver.
Tel: (784) 8421842

Centro Nueva Vida Poza Rica
Boulevard Lázaro
Cárdenas núm. 801,
Col. Morelos C.P. 93340,
Poza Rica de Hidalgo, Ver.
Tel: (782) 8220927

Centro Nueva Vida
San Andrés Tuxtla
Zacatecas Esquina Guanajuato s.n.,
Buena Vista C.P. 95790,
San Andrés Tuxtla, Ver.
Tel: (294) 9422541

Centro Nueva Vida Tierra Blanca
Julio Martínez s.n., Col. Pemex
C.P. 95180, Tierra Blanca, Ver.
Tel: (274) 7436248

Centro Nueva Vida De Tuxpan
Álvaro Obregón núm.13,
Col. Centro C.P. 92800, Tuxpan, Ver.
Tel: (783) 8345150

Centro Nueva Vida Veracruz
20 de Noviembre núm. 1074,
Col. Centro C.P. 91700, Veracruz, Ver.
Tel: (229) 932 3337

Centro Nueva Vida Xalapa
Los Alpes núm. 3 B,
Col. Cañón del Colorado
C.P. 91164, Xalapa, Ver.
Tel: (228) 8101987

Centro Nueva Vida Xalapa II
Herminio Cabañas León núm. 310,
Col. Rafael Lucio C.P. 91110,
Xalapa, Ver.
Tel: (228) 8150830

Centros de Integración Juvenil, A.C.

Centro de Integración Juvenil Poza Rica
Prolongación Bolivia s/n, col. Palma
Sola, 93320, Poza Rica, Ver.
Tel. y fax: (782) 8234400

Centro de Integración Juvenil Xalapa
Av. Acueducto y Ruiz Cortines s/n,
Col. Unidad Magisterial, C.P. 91010,
Xalapa, Ver.
Tel: (228) 8150500

Yucatán

Centros Nueva Vida

Centro Nueva Vida Mérida I
C.59 x 116, Col. Bojorquez
C.P. 97230, Mérida, Yuc.
Tel: (999) 9303050 ext. 45435

Centro Nueva Vida Mérida II
C.39c x 2 y 2a, Col. Mayapan
C.P. 97159, Mérida, Yuc.
Tel: (999) 1880667 ext. 45735

Centro Nueva Vida Mérida III
C 94 x 187 y 187A num. 5000,
Col. San Luis Sur Dzununcan
C.P. 97300, Mérida, Yuc.
Tel: (999) 9268029

Centro Nueva Vida Ticul
48a x 17 y 17ª num. 482,
Col. Las Tinajas, C.P. 97864, Ticul, Yuc.
Tel: (997) 9721451

Centro Nueva Vida Tizimín
46A s.n., Col. Tizimín
C.P. 97700, Tizimín, Yuc.
Tel: (986) 8637357

Centro Nueva Vida Valladolid
Polígono Yodzonot s.n.,
Col. Polígono Yodzonot
C.P. 97780, Valladolid, Yuc.
Tel: (999) 9268029

Centros de Integración Juvenil, A.C.

Centro de Integración
Juvenil Mérida
Calle 55 núm. 535, entre Calles 64 y
66. Col. Centro, C.P. 97000,
Mérida, Yuc.
Tel:(999) 9233287, fax: 9230843

Zacatecas

Centros Nueva Vida

Centro Nueva Vida Fresnillo
Carretera a Valparaíso Km. 3.5,
Col. Fresnillo Centro, C.P. 99085,
Fresnillo, Zac.
Tel: (493) 8781924

Centro Nueva Vida Loreto
Carretera a Aguascalientes Km. 2,
Col. La Guayana, C.P. 98838,
Loreto, Zac.
Tel: (496) 9624454

Centro Nueva Vida Nochistlán
Alemania núm. 47, Col.
Fraccionamiento Arboledas,
C.P. 99904, Nochistlán de Mejía, Zac.
Tel: (346) 7131940

Centro Nueva Vida Río Grande
Campo Olímpico esq. 2 de Abril,
Col. Centro, C.P. 98400,
Río Grande, Zac.
Tel: (498) 9822161

Centro Nueva Vida Tlaltenango
Pirul s.n., Col. Fraccionamiento
Las Moritas,
C.P. 99700, Tlaltenango, Zac.
Tel: (346) 7131940

Centro Nueva Vida Zacatecas
Ing. Mariano Garza Sela s.n.,
Col. Isabelica, C.P. 98020,
Zacatecas, Zac.
Tel: (492) 8993232

Centros de Integración Juvenil, A.C.

Centro de Integración
Juvenil Fresnillo
Hombres Ilustres núm. 1 esq. La Salle,
Col. Centro, C.P. 99000, Fresnillo, Zac.
Tel: (493) 9837252

Unidad de Hospitalización Jerez
Estrella núm. 39A,
Col. Centro, C.P. 99300, Jerez, Zac.
Tel: (494) 9457409

Centro de Integración
Juvenil Zacatecas
Parque Magdaleno Varela Luján s.n.,
Col. Buenos Aires,
C.P. 98056, Zacatecas, Zac.
Tel: (492) 9247733

Referencias bibliográficas

Alonso, C., Salvador, T., Suelves, J., Jiménez, R., Martínez, I. (2004). *Prevención de la A a la Z. Glosario sobre la prevención del abuso de drogas*, Centro de Estudios sobre Promoción de la Salud, Plan Nacional sobre Drogas.

Becoña, E. *Bases científicas de la prevención de las drogodependencias.* Madrid, 2002: Plan Nacional sobre Drogas.

Becoña, E. *Bases teóricas que sustentan los programas de prevención de drogas.* Madrid, 1999: Plan Nacional sobre Drogas.

Centros de Integración Juvenil. *Detección Temprana y canalización oportuna en prevención de adicciones.* México, 2010: CIJ-Dirección de Prevención.

Centros de Integración Juvenil (2009). *Factores de riesgo y protección para la prevención de adicciones en los hijos.* México.

Centros de Integración Juvenil. *Prevención del consumo de drogas. Retos y estrategias en la sociedad contemporánea.* Segunda edición. Tomos I y II. México, 2009: CIJ-Dirección de Prevención.

Centros de Integración Juvenil. *Prevención del Consumo de Drogas. Retos y Estrategias en la Sociedad Contemporánea.* Tomo I. CIJ, México, 2009, pp. 115-118.

Centros de Integración Juvenil. *Prevención del consumo de drogas en el entorno escolar. Factores de riesgo y protección. Manual para el profesor.* México, 2009: CIJ-Dirección de Prevención.

CONADIC (Comisión Nacional contra las Adicciones). *Modelos Preventivos*. Serie Planeación. México.

Fondo Internacional de las Naciones Unidas para Emergencias de la Infancia (UNICEF) (s. f.). *Ambientes protectores y oportunidades para toda la infancia*.

Llorens, N.; Perelló, M.; Palmer, A. (2004). "Estrategias de afrontamiento: factores de protección en el consumo de alcohol, tabaco y cannabis". Adicciones, volumen 16, número 4. México.

Mora, J. y Natera, G. *Expectativas, consumo de alcohol y problemas asociados en estudiantes universitarios de la Ciudad de México.* Salud Pública de México, 2001, pp. 43, 89-96.

National Institute on Drug Abuse. *Drug Abuse Prevention: What Works.* U.S., 1997: National Institute on Drug Abuse.

National Institute on Drug Abuse. *Cómo Prevenir el Uso de Drogas en los Niños y los Adolescentes*, EUA, 2004, Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas.

Olaiz-Fernández G, Rivera-Dommarco J, Shamah-Levy T, Rojas R, Villalpando-Hernández S, Hernández-Avila M, Sepúlveda-Amor J. *Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2006*. Cuernavaca, México, 2006: Instituto Nacional de Salud Pública.

Organización Mundial de la Salud (2011). *Sobrepeso y obesidad infantil.* http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood/es/

Organización Mundial de la Salud y Organización Panamericana de la Salud (1998). *Manual de identificación y promoción de la resiliencia en niños y adolescentes*. EUA, Washington: OMS-OPS. http://es.scribd.com/doc/47568179/OMS-Manual-Sobre-Resiliencia-En-Ninos-Y-Adolescentes

Organización Panamericana de la Salud. *Enfoque de habilidades para la vida para un desarrollo saludable de niños y adolescentes*. EUA, Washington, 2001: OPS. http://salud.edomex.gob.mx/imca/doc/Habilidades.pdf

Organización Panamericana de la Salud (s. f.). Adquisición de habilidades para una vida saludable. EUA, Washington: OPS. http://www.paho.org/spanish/dbi/PC579/PC579_04.pdf

Ospina, W. y Restrepo, L. (2003). La planeación estratégica un medio eficaz para elaborar y alcanzar el proyecto de vida. *Scientia et Technica,* pp. 9, 23, ISSN 0122-1701 49.

Pérez-Islas, V. Resiliencia. Una revisión documental. Centros de Integración Juvenil. Dirección de Prevención, Subdirección de Investigación, *Informe de Investigación 99-10*, México, 2000.

Secretaría de Salud (2011). Programa de Acción Específico. Prevención y Tratamiento de las Adicciones. Actualización 2011-2012. México.

Secretaría de Educación Pública (2011). Plan de Estudios 2011. México.

Secretaría de Educación Pública (2011). Programas de estudio para secundaria. México.

Secretaría de Salud. *Norma Oficial Mexicana NOM-028-SSA2-2009, para la prevención, tratamiento y control de las adicciones.* Diario Oficial de la Federación. México, 2009.

Secretaría de Salud. *Programa Nacional de Salud* 2007-2012. México, 2008.

SSA, Consejo Nacional contra las Adicciones, Instituto Nacional de Psiquiatría Instituto Nacional de Salud Pública (2008). *Encuesta Nacional de Adicciones 2008*. México.

Urquieta, J. E., Hernández, A. M. y Hernández, B. *El consumo de tabaco y alcohol en jóvenes de zonas marginadas de México.* Salud Pública de México, 2006, p. 48, 3 suplemento, S30-S40.

Villatoro, J.; Gaytán, F.; Moreno, M.; Gutiérrez, M.L.; Oliva, N.; Bretón, M.; López, M.A.; Bustos, M., y Medina-Mora, ME (2010). *Consumo de Alcohol, Tabaco y otras Drogas en la Ciudad de México. Medición 2009*. Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz. México.

Mitos sobre el tabaquismo

Propósito: Que los alumnos identifiquen riesgos de salud asociados al consumo de tabaco.

Eje preventivo que aborda: Estilos de vida saludable.

Asignatura base: Ciencias I (Énfasis en Biología).

Bloque: III. La respiración y su relación con el ambiente y la salud.

Contenido o tema:

Análisis de los riesgos personales y sociales del tabaquismo.

Aprendizajes esperados:

- Argumenta la importancia de evitar el tabaquismo a partir de sus implicaciones de salud, económicas y sociales.

Competencias que se favorecen:

- Toma de decisiones informadas para el cuidado del medio ambiente y la promoción de la salud, orientadas a la cultura de la prevención.

Asignaturas vinculadas	Bloque	Contenido o tema
Español	I	Comprensión e interpretación: Significado de mitos y leyendas.

Introducción:

En México como en otros países, el tabaquismo representa un problema de salud y no debe considerarse que sea exclusivo de los adultos. De acuerdo a la *Encuesta Nacional de Adicciones 2008,* la edad promedio de consumo de tabaco en la población adolescente es de 13.7 años y revela que las razones principales que llevan a los adolescentes a probar un cigarro son la curiosidad o la influencia de familiares, amigos o compañeros fumadores. Estos resultados demuestran que el uso experimental de tabaco puede presentarse en edades tempranas, lo que representa un alto riesgo, ya que los niños o adolescentes no tienen información suficiente o verídica sobre los efectos negativos del consumo de tabaco para su salud.

Por lo anterior, resulta importante promover desde la educación básica acciones orientadas a prevenir el consumo de tabaco de manera experimental o el desarrollo de adicciones.

Actividades sugeridas:

Inicio: Mitos sobre el tabaquismo

- Aplique un cuestionario a sus alumnos para conocer el grado de conocimiento que tienen sobre el tabaquismo, su opinión o creencias al respecto y las consecuencias de consumir tabaco. Puede considerar para esta actividad las frases siguientes:

Yo creo que...	Cierto	Falso
Fumar ocasionalmente no provoca daños a la salud.		
Los cigarros light hacen menos daño.		
Fumar hace que las personas se vean atractivas e interesantes.		
Dejar de fumar engorda.		
Dejar de fumar es muy sencillo.		
Fumar reduce el estrés.		

- Puede agregar más frases si lo considera necesario.
- Entregue en hojas de papel bond el cuestionario. Una vez contestado pídales que intercambien la hoja con otro compañero y revisen las respuestas, ¿contestaron lo mismo?
- En plenaria cuenten las respuestas ciertas o falsas por cada frase y oriente la actividad para que los alumnos identifiquen cuáles son las creencias que tienen sobre el tabaquismo.

Desarrollo: Lo que debemos saber sobre el tabaquismo

- Pida a los alumnos que asistan a alguna institución que atiende la prevención o atención de las adicciones, para que soliciten información respecto de los mitos que existen en torno al tabaquismo. Sugiérales algunos lugares donde pueden acudir. También pueden investigar esta información en otros medios (impresos o electrónicos), de preferencia de instituciones especializadas.
- Pida a sus alumnos que expliquen la información que encontraron, indicando aquella que desconocían. Propicie en el aula la reflexión colectiva en torno a los efectos nocivos que tiene el consumo de tabaco para la salud.
- Solicite a sus alumnos que elaboren un folleto sobre las ideas, creencias o mitos sobre el tabaquismo, con la información que les proporcionaron o que encontraron en otros medios. El folleto debe contener los argumentos necesarios para explicar si las creencias o ideas sobre el tabaquismo son ciertas o falsas, así como un directorio de instituciones donde pueden recurrir para recibir más información o atención.

¿Qué tiene que ver con la prevención de adicciones?

Ante el contexto en el que los alumnos se desarrollan en la actualidad, la toma de decisiones informada se vuelve una competencia de gran relevancia. Especialmente ante el consumo de sustancias adictivas, los niños y adolescentes deben contar con información clara y oportuna para que puedan elegir de manera responsable sobre asuntos relacionados con su desarrollo físico y mental, como es el cuidado de su salud.

Cierre: Lo que sabemos sobre el tabaquismo

- Entregue nuevamente el cuestionario que trabajaron al inicio de la actividad.
- Solicíteles que contesten el cuestionario y cuenten las respuestas ciertas o falsas por cada frase. Identifiquen si a partir de la investigación que realizaron cambiaron sus creencias sobre los efectos del tabaco.

Evaluación:

- Pida a los alumnos que expliquen en una cuartilla qué es el tabaquismo, qué efectos tiene para su salud, y si probarían en alguna ocasión un cigarro.
- En la revisión de los escritos debe considerar el nivel de argumentación de los alumnos, respecto de los criterios siguientes:

La definición del tabaquismo con base en la información obtenida; conocer por qué es importante evitar el consumo de tabaco; identificar cuáles son los efectos negativos que el consumo del tabaco tiene para la salud.

Es importante que los argumentos expresados por los alumnos muestren claridad sobre los efectos nocivos que tiene para su salud el consumo de tabaco y que se orienten a la consolidación de un estilo de vida saludable.

Sugerencias para tutoría

A través de este espacio curricular pueden organizarse conferencias o talleres para sensibilizar a los alumnos sobre los efectos negativos que tiene el consumo de tabaco para su salud. Es recomendable que estas actividades sean desarrolladas por personal especializado en la prevención de adicciones.

Los niños del futuro

Propósito: Que los alumnos valoren el impacto que, tanto la activación física como la convivencia con otros durante los tiempos de ocio y esparcimiento, tienen para su desarrollo personal y para la generación de ambientes seguros y saludables.

Eje preventivo que aborda: Ambientes protectores.

Asignatura base: Español Primer Grado.

Bloque: II. Participación social (Práctica social del lenguaje).

Contenido o tema:

Escribir un cuento de ciencia ficción para compartir.

Aprendizajes esperados:

- Analiza los recursos literarios y discursivos empleados en los cuentos de ciencia ficción.

Competencias que se favorecen:

- Empleo del lenguaje para comunicarse y como instrumento para aprender.
- Identificación de las propiedades del lenguaje en diversas situaciones comunicativas.
- Análisis de la información y empleo del lenguaje para la toma de decisiones.
- Valoración de la diversidad lingüística y cultural de México.

Asignaturas vinculadas	Bloque	Contenido o tema
Historia	**IV** Décadas recientes	*Los logros del conocimiento y la riqueza de la variedad cultural:* Sociedad de consumo y la difusión masiva del conocimiento. Deporte y salud […].
Geografía	**III** Diversidad de la población	Cambios en las manifestaciones culturales de la población en el mundo y en México.

Introducción:

El buen uso del tiempo libre y la socialización representan para el ser humano una necesidad básica, tan esencial como el sueño, la nutrición y el trabajo, que permite construir un estado de equilibrio psicológico de integración social y de salud física.

Si queremos que los alumnos utilicen el tiempo libre en actividades lúdicas y de esparcimiento que sean benéficas para su salud, es necesario cambiar algunos hábitos que de unos años a la fecha, han dado lugar a generaciones marcadas por el sedentarismo y el aislamiento, factores que además de obstaculizar su desarrollo integral, favorecen situaciones de riesgo que comprometen la protección contra las adicciones y otras actividades nocivas.

Ficha 7

Debemos, entonces, acompañar a los alumnos para conducirlos a hábitos saludables que les permitan vislumbrar y construir un proyecto de vida desde una perspectiva formativa, creativa y lúdica. Ello los facultará para crecer, convivir y aprender con los demás, a la vez que se previenen y disminuyen los factores de riesgo, favoreciendo la creación de espacios de socialización, integración y autoafirmación.

Actividades sugeridas:

Inicio: Los juegos de antes

- A través de una lluvia de ideas, pida a los alumnos que mencionen nombres de juegos que ellos sepan que hayan practicado sus padres o abuelos.
- Comente al grupo a qué jugaba usted, cómo eran los juguetes, cómo se llamaban sus amigos de la infancia, cuánto tiempo pasaba en espacios abiertos y cuántas horas veía televisión.
- Pida a los alumnos que anoten en su cuaderno las siguientes preguntas y solicite que, de tarea, las usen para entrevistar a sus padres, tíos y abuelos.

1. ¿A qué jugaban las niñas?
2. ¿A qué jugaban los niños?
3. ¿En qué juegos participaban niñas y niños?
4. ¿En dónde jugaban?
5. ¿Cuánto tiempo le dedicaban al juego o la recreación?
6. ¿Cuántos amigos tenían?
7. ¿Cuánto tiempo veían televisión?
8. ¿Cómo eran los videojuegos?
9. ¿Qué deporte o actividad cultural como cantar o tocar un instrumento practicaban?
10. ¿Cuánto tiempo pasaban en Internet?
11. ¿Qué dulces y golosinas les gustaban y cuántos les dejaban comer al día?

Desarrollo: ¿Mejor antes o ahora?

- Individualmente, pida que contesten el mismo cuestionario y que se organicen en equipos para comentar los resultados y comparar las diferencias entre la forma como usaban el tiempo libre antes y como lo hacen ahora.
- Propicie la participación de un miembro de cada equipo para que exponga al grupo sus conclusiones.
- Oriente la reflexión del grupo con las siguientes preguntas:

¿Qué semejanzas encuentran entre los juegos y juguetes de antes y los de ahora?

¿Ahora se juega al aire libre tanto como antes?

¿Qué diferencias encontraron en el tema de los videojuegos y el Internet?

¿Quién se movía más, ustedes o sus papás y abuelos?

¿Qué semejanzas o diferencias encontraron en relación con los deportes y las actividades artísticas o culturales?

- A continuación, comente con el grupo que la siguiente tarea será redactar un cuento de ciencia ficción sobre los niños del futuro, sus juegos y sus juguetes. Empiece el cuento y solicite que en equipo, continúen la historia. Como mínimo deberán escribir dos páginas de su cuaderno. Puede utilizar un inicio como el siguiente:

> Hermes cumple hoy 12 años, es el 14 de marzo de 2034. Su fiesta está a punto de empezar. En la sala de su casa están encendidas 8 pequeñas pantallas en las que poco a poco empiezan a aparecer las caras de sus amigas y amigos de la escuela. Podrían ir a su casa pero es más cómodo que cada quien esté en su cuarto porque pueden estar haciendo otras cosas durante la fiesta de Hermes, por ejemplo, jugar en línea, chatear con otros amigos o ver una película.
>
> La mamá de Hermes ha enviado a cada uno de sus amigos una charola con un pedazo de pastel y gelatina deshidratados. Ya todos le han puesto unas gotas de agua y lucen muy apetitosos. Todos están listos, ahora cantarán y le desearán feliz cumpleaños...

- Al finalizar, solicite que lean sus cuentos y encamine la reflexión hacia la importancia que tiene para su desarrollo el que pasen menos tiempo en ocupaciones sedentarias y más en actividad física, que tengan contacto con amigas y amigos, que jueguen con su familia, y que se alimenten sanamente.

¿Qué tiene que ver con la prevención de adicciones?

El uso adecuado del tiempo libre conduce a dar un valor educativo a estas actividades, es decir, convertirlas en un medio para la instauración de hábitos saludables, que a su vez, eviten el consumo de sustancias adictivas y favorezcan la construcción de un proyecto de vida en el marco de ambientes protectores de las adicciones.

Cierre: ¿Para qué jugar?

- Después de leer los cuentos, solicite a los alumnos que completen la siguiente tabla respondiendo Sí o No y por qué piensan eso.

Actividad	¿Nos ayuda?		
	Físicamente	Emocionalmente	Socialmente
Pasar más de tres horas usando una consola de videojuegos o jugando en Internet.			
Correr, jugar, saltar o hacer cualquier actividad física en un espacio abierto.			

Actividad	¿Nos ayuda?		
	Físicamente	Emocionalmente	Socialmente
Convivir personalmente con los demás.			
Practicar un deporte.			
Realizar una actividad artística como el baile o el canto.			

Evaluación:

- Recupere los productos de trabajo: cuestionarios, cuento y tabla de análisis.
- Solicite a los alumnos que redacten en su cuaderno una reflexión sobre cómo pueden mejorar la forma en que usan su tiempo libre.

Sugerencias para tutoría

Promueva con los alumnos actividades al aire libre que involucren el contacto con los demás en ambientes seguros. Con apoyo de los familiares de los alumnos, pueden organizarse dentro del mismo plantel, actividades sabatinas como torneos deportivos, muestras artísticas, concursos de juegos tradicionales como el trompo y el balero, etc.

Mi proyecto de Ciencias

Propósito: Que los alumnos identifiquen en el contexto cercano, los factores de protección ante situaciones de consumo de tabaco, alcohol y otras drogas.

Eje preventivo que aborda: Ambientes protectores.

Asignatura base: Ciencias I (énfasis en Biología).

Bloque: V. Salud, ambiente y calidad de vida.

Contenido o tema:

Promoción de la salud y cultura de la prevención.

¿Cuál es la enfermedad, accidente o adicción más frecuente en el lugar donde vivo? ¿Qué podemos hacer para reducir su incidencia? Opción del proyecto: Hacia la construcción de una ciudadanía responsable y participativa.

Aprendizajes esperados:

- Plantea preguntas pertinentes que favorecen la integración de los contenidos estudiados durante el curso.
- Plantea estrategias diferentes y elige la más conveniente de acuerdo con sus posibilidades, para atender la resolución de situaciones problemáticas.
- Genera productos, soluciones y técnicas con imaginación y creatividad.
- Participa en la organización de foros para difundir resultados del proyecto.

Competencias que se favorecen:

- Comprensión de fenómenos y procesos naturales desde la perspectiva científica.
- Toma de decisiones informadas para el cuidado del ambiente y la promoción de la salud orientadas a la cultura de la prevención.

Asignaturas vinculadas	Bloque	Contenido o tema
Español	**III** Práctica social del lenguaje: Exponer los resultados de una investigación	Exposición de los resultados de la investigación ante el grupo.

Introducción:

Al tratar el tema de las causas del consumo de alguna o algunas sustancias adictivas, es necesario tener claro que es la combinación de factores individuales y sociales la que provoca dependencia a las drogas. Cuando se conjuntan diversas situaciones como una baja tolerancia a la frustración, una autoestima devaluada, un ambiente familiar disfuncional en el que la autoridad paterna es extrema (muy permisiva o muy estricta), o bien, un ambiente social en el que se tiene fácil acceso a las drogas, estamos ante un escenario de alto riesgo.

Identificar y reconocer la presencia de factores de riesgo es el primer paso para prevenir. La idea es que los alumnos a través del proyecto de investigación que se desarrolla a lo largo del curso de

Ciencias, logren definir un panorama de los riesgos a los que se exponen y planteen alternativas viables y su alcance para protegerse.

El Programa de Estudio de la asignatura presenta una serie de alternativas para desarrollar un proyecto estudiantil integrador que recupere, a partir de una temática específica, los aprendizajes logrados a lo largo del curso. Entre los temas propuestos se encuentra: la Promoción de la salud y cultura de la prevención. En esta ficha se desarrollarán sugerencias para trabajar este tema.

Actividades sugeridas:

Inicio: Planeando el proyecto

Al comenzar el curso revise los contenidos que se desarrollarán a lo largo del año, enfatizando que al finalizar, durante el último bimestre que corresponde al bloque V, afinarán los últimos detalles y expondrán un proyecto científico de investigación.

Para el tema Promoción de la salud y cultura de la prevención, indique las siguientes actividades:

Desarrollo: Organizando la investigación

- Pida a los alumnos que elaboren un anteproyecto de investigación. Utilice el método que se ha usado para el desarrollo de los proyectos bimestrales.
- Indique que deberán realizar una investigación documental sobre:
  a) Qué son las drogas, cómo se clasifican, qué efectos tienen a corto, mediano y largo plazo en los consumidores, qué consecuencias tienen en la dinámica social y con qué otros problemas sociales se relacionan.
  b) Los datos epidemiológicos que indican la incidencia del consumo de tabaco, alcohol y otras drogas en su comunidad. Solicite a los alumnos que acudan a instituciones especializadas como el Centro Nueva Vida, los Centros de Integración Juvenil, o bien, a una clínica de salubridad para obtener información sobre el tema. En la parte final de este Manual encontrará un directorio que le puede ser de utilidad. También pueden usar como fuente la Encuesta Nacional de Adicciones 2008, que se encuentra disponible en la página electrónica de la Comisión Nacional contra las Adicciones (CONADIC).
- Solicite a los alumnos que apliquen un cuestionario a los adultos de la comunidad con la intención de indagar cómo se percibe el problema de las adicciones, qué sustancia es la más común, qué problemas acarrea el consumo de esa sustancia a las personas y a la sociedad en general.
- Oriente a los alumnos para que organicen los resultados de su investigación en un trabajo escrito y en la preparación de una presentación o reporte de investigación.
- Como parte de las conclusiones, pida que incluyan una propuesta para prevenir el consumo de sustancias adictivas en la que contemplen el papel de la familia, la escuela y de los amigos como ambientes protectores.

Cierre: Presentación de resultados

- Organice al grupo para la presentación de los reportes de investigación de acuerdo con los temas señalados en el Programa.

- Pueden usar medios electrónicos o exposiciones en papel bond y otros materiales.
- Oriente las reflexiones hacia la comprensión de los problemas asociados con el consumo de tabaco, alcohol y otras drogas, y a la importancia de contar con personas e instituciones que brindan apoyo, atención e información sobre las adicciones.

¿Qué tiene que ver con la prevención de adicciones?

Conocer las características de las drogas y las consecuencias que genera su consumo a nivel personal y social permite que los alumnos dimensionen el problema, sobre todo a través de una investigación directa. Ello los hará asumir una postura de rechazo, tomando en cuenta criterios sobre el cuidado y el beneficio personal, además de la responsabilidad que toda persona tiene como parte de un grupo social.

Evaluación:

Solicite a los alumnos que, por tema investigado, elaboren un periódico mural para difundir los resultados y las propuestas en toda la escuela.

Recupere los trabajos realizados y la evaluación que se llevó a cabo en cada parte del proceso de los proyectos de investigación.

Sugerencias para tutoría

Se recomienda en sesión de tutoría platicar con los alumnos respecto a la importancia de contar con información científica sobre los problemas que aquejan a la sociedad, como es el caso de las adicciones.

Puede realizar sesiones informativas en las que ellos mismos expliquen a los alumnos de otros grados y a las madres y padres de familia los riesgos del consumo de sustancias adictivas.

Ficha 9

Planeando una nueva etapa en mi vida

Propósito: Que los alumnos asuman la toma de decisiones de manera responsable e informada, reconociendo las aptitudes y potencialidades con las que cuentan en el momento de elegir.

Ejes preventivos que aborda: Proyecto de vida.

Asignatura base: Tutoría.

Bloque: IV. Ámbito de acción tutoral.

Contenido o tema: Orientación hacia un proyecto de vida.

Aprendizajes esperados:

- Analiza sus capacidades y reconoce las habilidades que tiene que desarrollar como una oportunidad para proponerse nuevas metas en esta etapa de su vida.

Competencias que se favorecen: [5]

- Conocimiento y cuidado de sí mismo.
- Autorregulación y ejercicio responsable de la libertad.

Asignaturas vinculadas	Bloque	Contenido o tema
Español	**III** Práctica social del lenguaje: Integrar información en una monografía para su consulta	Planificación de la organización de la información.

Introducción:

Uno de los aspectos que constantemente estarán presentes en nuestra vida es la toma de decisiones, desde cosas cotidianas hasta situaciones que terminarán definiendo el rumbo y la calidad de nuestra vida.

Para tomar decisiones centradas en criterios sólidos, lo primero que debemos hacer es conocernos para tener claras nuestras limitaciones y alcances; también debemos identificar y visualizar los posibles resultados de las decisiones que tomemos, es decir, de qué manera repercutirán en nuestro ambiente inmediato, primero con nosotros y después en la familia, la escuela y con los amigos. Por ejemplo, decisiones como qué deporte practicar, qué leer, qué películas ver, o bien, identificar si nos interesa aprender algún oficio, favorecen el desarrollo de habilidades de defensa y protección contra las situaciones de riesgo, tales como el consumo de sustancias adictivas.

Actividades sugeridas:

Inicio: La importancia de plantearse propósitos

- Comente al grupo la importancia de plantearse metas en cada etapa de la vida para poder avanzar y sortear los obstáculos que puedan presentarse para alcanzar lo deseado.

[5] Corresponden a la asignatura: Formación Cívica y Ética.

Un proyecto de vida sirve para orientar todas las acciones y decisiones y encaminarlas a un rumbo que mantenga un estado de bienestar en todos los sentidos.

Desarrollo: Reconociéndome para plantear mis propósitos

- Pida a los alumnos que contesten el siguiente cuadro, puede exponerlo en el pizarrón para que lo copien en su cuaderno:

Proyecto de vida: 1º. de secundaria	
1. En este primer año de educación secundaria, ¿qué asignatura me gusta o me llama más la atención?, ¿por qué?	
2. En este primer año de educación secundaria, ¿a qué asignatura considero que debo poner más atención?, ¿por qué?	
3. En este primer año de secundaria, además me gustaría (tacha la opción que quieras y escribe para completar la respuesta, puede ser más de una):	a) Aprender un oficio, ¿cuál? _____ b) Practicar un deporte, ¿cuál? _____ c) Ver películas, ¿de qué tipo? _____ d) Leer, ¿qué libros, revistas, etc.? _____ e) Tocar algún instrumento, ¿cuál? _____ f) Pertenecer a algún club, ¿cuál? _____
4. ¿Qué otro plan tengo en este año que no he mencionado?	

Ficha 9

¿Qué tiene que ver con la prevención de adicciones?

El proyecto de vida es parte de esta asignatura, por lo que se recomienda aprovechar el espacio que ofrece para enfatizar las condiciones favorables y desfavorables para el logro de sus metas y propósitos.

En la medida en que los alumnos trabajen un proyecto de vida con metas a corto, mediano y largo plazo, visualizarán una mayor cantidad de cosas por hacer y aprender con mayor conciencia de aquello que los puede frenar o entorpecer como el consumo de sustancias adictivas.

Cierre: Haciendo realidad mis propósitos

- Pida a los alumnos que formen equipos de tres o cuatro integrantes y que compartan sus respuestas.
- Después de unos minutos solicite que, tomando en cuenta sus respuestas, elijan una cosa que quieran hacer, una meta a realizar en un tiempo determinado.
- Exponga el siguiente cuadro con un ejemplo que se apegue al contexto del grupo.
- Pida que lo copien en su cuaderno y lo llenen a partir de la meta que definieron.

Meta:	Ejemplo: Aprender a tocar guitarra.
¿Qué necesito hacer?	Pedirle a mi primo su guitarra mientras termino de ahorrar para comprarme la mía. Buscar una escuela de música. Inscribirme en las clases. Asistir a clases. Practicar en mi casa.
¿En qué plazo espero ver resultados?	En dos meses

- Indique al grupo que elaboren un calendario que contenga los meses que consideran necesarios para notar un avance en el logro de su meta.

  Ejemplo de calendario:

  Mes 1

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
	Hablar con mi primo	Buscar la escuela de música	Pedirle a mis padres dinero para la inscripción			Practicar en casa

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Practicar en casa	Ir a clases	Practicar en casa	Ir a clases	Practicar en casa	Ir a clases	Practicar en casa
Practicar en casa	Ir a clases	Practicar en casa	Ir a clases	Practicar en casa	Ir a clases	Practicar en casa
Practicar en casa	Ir a clases	Practicar en casa	Ir a clases	Practicar en casa	Ir a clases	Tocar una canción

- Converse con sus alumnos sobre la importancia de ponerse metas con fechas fijas, ya que esto nos permite mantener un orden en las actividades y aprovechar de mejor manera el tiempo.
- Recomiende que con regularidad hagan un análisis de lo que han logrado. Enfatice el hecho de que los planes no siempre salen como se establece en el papel, por lo que es importante no desanimarse cuando no se haya podido seguir al pie de la letra.

Se vale acelerar el paso, cambiar el rumbo, buscar alternativas para mejorar, lo que no se vale es darse por vencido.

Evaluación:

- Para identificar a los alumnos que tienen facilidad para realizar sus propósitos y aquellos que todavía no los tienen claros, use una bitácora para registrar avances y anotar sus observaciones; esto le permitirá apoyarlos en el desarrollo de las habilidades requeridas.

Lo que no sabías del tabaco

Propósito: Que los alumnos comprendan que el tabaco, a pesar de ser legal y socialmente aceptado, es una droga que produce daños severos a la salud y puede afectar su proyecto de vida.

Eje preventivo que aborda: Proyecto de vida.

Asignatura base: Ciencias I (énfasis en Biología).

Bloque: III. La respiración y su relación con el ambiente y la salud.

Contenido o tema:

Análisis de los riesgos personales y sociales del tabaquismo.

Aprendizajes esperados:

- Reconoce la importancia de la respiración en la obtención de la energía necesaria para el funcionamiento integral del cuerpo humano.
- Identifica las principales causas de las enfermedades respiratorias más frecuentes y cómo prevenirlas.
- Argumenta la importancia de evitar el tabaquismo a partir del análisis de sus implicaciones en la salud, en la economía y en la sociedad.

Competencias que se favorecen:

- Comprensión de fenómenos y procesos naturales desde la perspectiva científica.
- Toma de decisiones informadas para el cuidado del ambiente y la promoción de la salud, orientadas a la cultura de la Prevención.
- Comprensión de los alcances y limitaciones de la ciencia y del desarrollo tecnológico en diversos contextos.

Asignaturas vinculadas	Bloque	Contenido o tema
Ciencias I	III La respiración y su relación con el ambiente y la salud.	*Respiración y cuidado de la salud.* Análisis de los riesgos personales y sociales del tabaquismo.

Introducción:

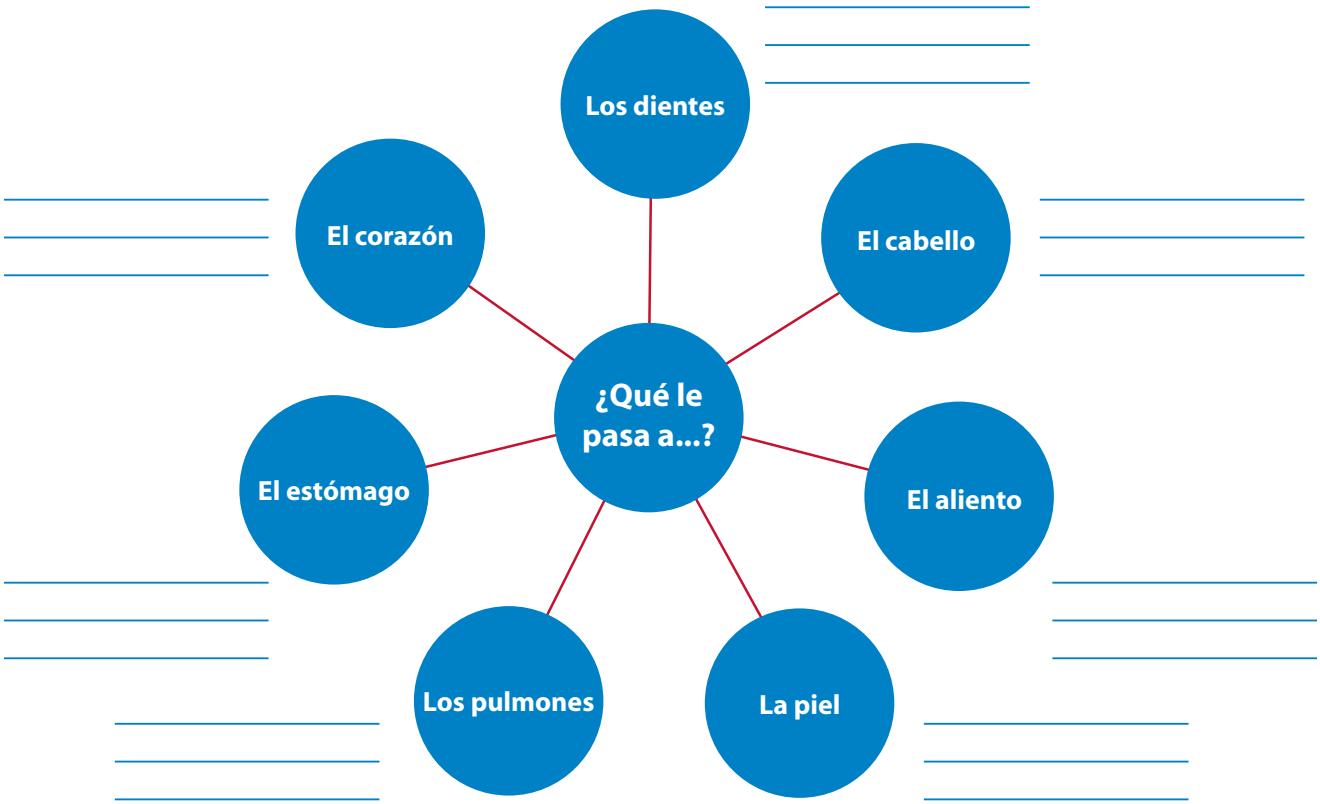
Las decisiones que vayamos tomando día a día se verán reflejadas en nuestro Proyecto de vida, por lo cual es primordial saber que cada paso que damos nos llevará a la cima de nuestros ideales, o por el contrario, nos puede desviar en nuestros propósitos. Un ejemplo es el consumo de sustancias adictivas, entre ellas, el tabaco y el alcohol, que si bien son aceptadas socialmente y conocidas como drogas lícitas, representan un riesgo para la salud física, emocional y psicológica cuando se usa y abusa de ellas.

Además, es importante identificar cómo el consumo de tabaco puede repercutir en nuestras vidas, desde el nivel físico a través de una enfermedad, hasta el psicológico, como tener ansiedad y sentir necesidad de él para "estar bien".

Actividades sugeridas:

Inicio: El tabaco, ¿bueno o malo?

- Solicite con anticipación a los alumnos que elaboren una monografía del tabaco, en la que describan su origen, historia, composición, tipo de droga que es, formas en que se consume, efectos, beneficios y consecuencias para la salud. Pida que utilicen como fuente sus propios libros de texto, enciclopedias o bien información en fuentes electrónicas.
- Para comenzar, a través de una lluvia de ideas, elaboren grupalmente un mapa mental que describa los efectos del tabaco en el organismo, retomando la información de la monografía que elaboraron. Puede usar un esquema como el siguiente:



Al terminar, pida a los alumnos que hagan una lista de los beneficios que tiene para la salud.

¿Qué tiene que ver con la prevención de adicciones?

El consumo de tabaco está convirtiéndose en un problema de salud pública, ya que el sistema nacional de salud debe invertir gran cantidad de recursos humanos y materiales en la atención de enfermedades respiratorias provocadas por el tabaquismo. El hecho de que los alumnos reflexionen, a partir del análisis del problema, permite que avancen en la comprensión de los riesgos que genera —a corto, mediano y largo plazo—, una droga que aunque es legal y socialmente aceptada como el alcohol, es tan dañina como la marihuana o la cocaína.

Desarrollo: ¿Por qué fuma la gente?

- Solicite a los alumnos que piensen en las personas conocidas que fuman y traten de identificar por qué lo hacen.
- Pida que llenen el siguiente cuadro.

Las personas fuman porque:	¿Crees que tienen razón?, ¿por qué? ¿Qué les recomendarías?

Cierre: El derecho a respirar

- Realice con los alumnos un ejercicio de respiración (inhalar y exhalar lenta y profundamente de tres a seis veces). Al terminar, pida que comenten cómo se sienten.
- Repita el ejercicio, pero con la nariz y la boca tapadas con la mano.
- En seguida, pida que se tapen la nariz presionándola con los dedos índice y pulgar y, así, canten una estrofa del Himno Nacional.
- Propicie la participación para que comenten cómo se sintieron y de qué forma les afecta no poder usar las vías respiratorias normalmente.
- Explique que cuando se consume tabaco, la capacidad de los pulmones para llenarse de aire y expulsarlo se va atrofiando, dificultando la función del aparato respiratorio.
- Consulte la opinión de los alumnos sobre la importancia de que las escuelas, los hospitales, los restaurantes y demás espacios públicos estén libres de humo de tabaco.

Evaluación:

- Pida a los alumnos que imaginen que son los encargados de una campaña contra el tabaquismo, por eso, deberán redactar un mensaje dirigido a los jóvenes para que no fumen o dejen de fumar pensando en su presente y su futuro.
- Revise el contenido de las frases para verificar que los alumnos están orientándose a una postura de rechazo hacia el tabaco.

Sugerencias para tutoría

Es conveniente aprovechar el espacio para enfatizar el daño del consumo de tabaco, alcohol y otras drogas en la vida cotidiana y en las relaciones personales. Centrarse en el impacto que el tabaco tiene en la apariencia física como el mal aliento, los dientes amarillos o la piel reseca, puede restar fuerza a la idea generalizada entre los alumnos de que fumar les brinda mayor estatus social, que supuestamente los coloca en una posición de popularidad por ser osados y "grandes".

Segundo grado

Ficha 1

Yo soy, yo estoy, yo tengo, yo puedo

Propósito:

Reconocer las capacidades y potencialidades personales como recursos para enfrentar cambios y situaciones adversas, tanto en lo individual como en lo social.

Eje preventivo que aborda: Resiliencia.

Asignatura base: Formación Cívica y Ética.

Bloque: I. La formación cívica y ética en el desarrollo social y personal.

Contenido o tema:

- La dimensión moral de la vida humana.
- Los seres humanos y su capacidad para pensar y juzgar sus acciones. Intereses y necesidades que guían la actuación humana. La congruencia entre pensar y actuar. Dar cuenta de las decisiones. Libertad para elegir y decidir: característica que distingue a los humanos de otros seres vivos. Condiciones y límites de la libertad.
- La formación ética y la construcción autónoma de valores. El compromiso consigo mismo y con los demás. Principios éticos que orientan las acciones y decisiones personales.
- Distinciones y relaciones entre ética y moral.

Aprendizajes esperados:

- Reconoce la importancia de asumir una perspectiva ética y ciudadana para enfrentar retos ante los problemas del entorno natural y social.
- Comprende la necesidad de ser congruente con lo que piensa, siente, dice y hace en situaciones de la vida cotidiana.

Competencias que se favorecen:

- Conocimiento y cuidado de sí mismo.
- Autorregulación y ejercicio responsable de la libertad.

Asignaturas vinculadas	Bloque	Contenido o tema
Educación física	**I** Conocimiento de mí mismo	Diferenciación de las particularidades físicas, emocionales, de relación y de las posibilidades motrices respecto a los demás.

Introducción:

La resiliencia se define como la capacidad de afrontar situaciones desfavorables. Se trata de un conjunto de habilidades y actitudes que permiten resistir la adversidad y lograr, a partir de ésta, una ganancia en términos de crecimiento y desarrollo personal. A nivel individual, el conocimiento de sí mismo, la identificación de los valores, intereses y necesidades personales y el reconocimiento de las potencialidades y limitaciones, favorecen la capacidad de resiliencia.

Una persona resiliente es capaz de reflexionar sobre sí misma, puede autorregularse manejando sus emociones y estableciéndose límites. Se relaciona con los demás de manera asertiva y, además de tomar la iniciativa, es responsable de sus acciones y decisiones. La resiliencia depende de la ideología personal, de la conciencia moral y de la capacidad de ser creativo para resolver situaciones problemáticas o conflictos, haciendo uso, siempre que se pueda, de una actitud positiva y del sentido del humor.

Actividades sugeridas:

Inicio: ¿Qué es la resiliencia?

- Explique al grupo que en ocasiones, los problemas a los que nos enfrentamos parecen cerrarnos toda oportunidad, especialmente cuando no sabemos cómo reaccionar o nos toman por sorpresa.
- Exponga brevemente qué es la resiliencia y cómo puede ayudarnos a enfrentar situaciones difíciles. Puede utilizar como ejemplo reseñas biográficas de personas que se han destacado por su capacidad de recuperación ante una situación adversa, como Hellen Keller, Lance Amstrong o alguien que usted conozca.

Desarrollo: ¿Yo qué haría?

- Solicite a una alumna o alumno que lea el siguiente relato en voz alta.

La historia de Donovan y Giselle

"Donovan es simpático e inteligente. No es muy guapo, pero es atractivo y fácilmente hace amigos. Trabaja en un almacén haciendo de todo: arregla desperfectos, atiende clientes y, a veces, cuida la caja. Le han pagado cada vez mejor y tiene algún dinero para darse ciertos gustos; sin embargo, en la escuela las cosas últimamente no van muy bien, ha faltado a clases, no ha entregado tareas y estudia poco. Dice que no le gusta estudiar y está pensando en salirse.

Quisiera poner un negocio propio, algo que estuviera relacionado con computación, aunque no sabe mucho ni de computación ni de negocios, le han dicho que le podría ir bien. No sabe qué hacer y les pregunta a sus amigos; algunos que no estudian le aconsejan librarse de la escuela, que se salga y ayude a sus padres. Otros le dicen que lo piense mejor, porque si se sale es más difícil conseguir un buen trabajo. Mientras tanto, uno de ellos le dice que para relajarse sería bueno fumarse un cigarrito y tomarse unas cervezas, para pensar con más calma; lo malo es que a veces esto se prolonga hasta la noche y ya no le da tiempo de hacer nada. A veces ha habido jaloneos e insultos entre sus propios amigos, cuando están medio bebidos. Otras veces le dicen: "Rífate con ése; si no, eres vieja".

Giselle y Donovan son novios, y ella también está desconcertada. Donovan le pidió tener relaciones sexuales y, aunque ella también tiene ganas, siente temor e inseguridad. Por un lado, teme embarazarse y, por otro, tampoco está muy segura de desear tener sexo con él, aunque lo quiere. Además cree que si le dice que no, Donovan se enojará y la dejará. Ella dice que es el novio a quien más ha querido. Algunas amigas le aconsejan que se olvide de él, ya que es bonita, simpática, estudiosa, baila bien y puede escoger un chavo que respete sus decisiones. No le gusta mucho beber y, aunque antes sólo había

probado el cigarro, ahora fuma más, sobre todo cuando está con Donovan. La última vez que quedaron de verse, Donovan le llamó para decirle que no iba a poder llegar, que no hiciera preguntas y que se fuera a su casa a esperar hasta que él le llamara. Aunque ella no le reclama muchas cosas, ha habido ocasiones en que se dicen groserías. Un día ella le dio una cachetada y Donovan le agarró la cara y la empujó. Luego se pidieron disculpas y prometieron no faltarse al respeto, pero aún se siguen gritando.

Tomado de: Moreno, K. (Coord.). *Habilidades para la vida. Guía para educar con valores*. Capítulo 4. Aprender a tomar decisiones (Extracto). Centros de Integración Juvenil, A. C., México, 2006. Disponible en: http://www.cij.gob.mx/Paginas/MenuIzquierdo/Servicios/Libros/Pdf/Publicaciones/Habilidadesparalavida/Interiores4.pdf

- Promueva una discusión grupal sobre el tema, a partir de las siguientes preguntas:
  - ¿Cuáles son las situaciones que enfrentan los protagonistas de la historia?
  - ¿Qué decisiones fundamentales deben tomar?
  - ¿Qué factores les han llevado a consumir tabaco, alcohol y drogas?
  - ¿Creen que podrían haber elegido otro camino?
  - ¿Consideran que Donovan actuó de manera ética? ¿Por qué?
  - ¿Cuáles creen que serían buenas decisiones?¿Por qué?
  - ¿Qué le aconsejarías a cada uno?
- Anote en el pizarrón la pregunta:
  - ¿Qué habrías hecho para evitar el consumo de tabaco, alcohol y otras drogas en una situación como la del relato?
- Para responder, solicite a los estudiantes que en una hoja blanca se dibujen a sí mismos en el centro. En las cuatro esquinas de la hoja, alrededor de su silueta, anoten por lo menos cinco capacidades personales que ya poseen o que pueden llegar a desarrollar, de acuerdo con las siguientes frases:

  Yo tengo: capacidad para no dejarme vencer por los problemas.

  Yo soy: responsable de mi salud.

  Yo estoy: preparado para darme cuenta de que algo me puede hacer daño.

  Yo puedo: resolver las dificultades o hacer que no me dañen, sin tener que usar algo como escape.
- Solicite a algún voluntario que comparta con el grupo su trabajo.
- Si lo desean, pueden compartir este trabajo con personas cercanas como sus amigos, familiares o profesores para que incluyan otras capacidades que observan en los alumnos.

¿Qué tiene que ver con la prevención de adicciones?

Las personas que tienen claras sus capacidades y potencialidades tienen menos probabilidad de perecer ante los riesgos. Las personas expuestas a situaciones adversas desarrollan una fortaleza singular que les permite salir victorioso de los riesgos.

Cierre: Puedo ser mejor

- Solicite que identifiquen los aspectos que les costó más trabajo escribir y pida que subrayen con un color los que consideran que son sus capacidades, y con otro color sus potencialidades o aquellas habilidades que tienen que reforzar.
- Pida que en su cuaderno, redacten un compromiso consigo mismos para fortalecer sus potencialidades y su capacidad de resiliencia.

Evaluación:

- Fomente en el grupo una reflexión final sobre la capacidad de sobreponerse a situaciones difíciles y su relación con la prevención del consumo de sustancias adictivas.
- Solicite a los alumnos que de manera individual contesten en su cuaderno las siguientes preguntas:
  - ¿Crees que alguien actúa correctamente cuando hace algo que daña su salud e integridad física?, ¿por qué?
  - ¿Crees que reconocer nuestras habilidades y potencialidades nos ayuda a tomar buenas decisiones?
  - ¿Por qué es importante ser congruente con lo que pensamos, sentimos, decimos y hacemos?

Sugerencias para tutoría

En las sesiones de tutoría en el ámbito IV: Orientación hacia un proyecto de vida, se pueden profundizar el reconocimiento, la valoración y el desarrollo de las aptitudes y potencialidades de los alumnos como punto de partida para la definición de un proyecto de vida.

Se recomienda al tutor ofrecer apoyos específicos a los alumnos que tienen dificultades para reconocer sus propias capacidades, fuerzas y potencialidades. Para ello, puede trabajar en pequeños grupos pidiéndoles que de manera oral, expresen qué cualidades, capacidades, fuerzas y potencialidades observan en sus compañeros. Esta actividad, además de ayudar a centrar la atención en las propias cualidades, ayuda a crear una estructura de apoyo mutuo entre los compañeros.

Ficha 2

Mis recursos para resistir la presión de los demás

Propósito: Que los alumnos apliquen estrategias para resistir la presión en situaciones en las que otras personas los coercionan para hacer algo que no desean y que puede afectar su desarrollo.

Eje preventivo que aborda: Resiliencia, Habilidades para la vida.

Asignatura base: Formación Cívica y Ética I.

Bloque: II. Los adolescentes y sus contextos de convivencia.

Contenido o tema:

- Riesgos en el consumo de sustancias adictivas. Drogadicción, alcoholismo y tabaquismo.
- Recursos para responder asertivamente ante la presión de los demás en el entorno próximo.

Aprendizajes esperados:

- Asume decisiones responsables e informadas ante situaciones que ponen en riesgo su integridad personal como consecuencia del consumo de sustancias adictivas y trastornos alimentarios.

Competencias que se favorecen:

- Conocimiento y cuidado de sí mismo.
- Autorregulación y ejercicio responsable de la libertad.

Asignaturas vinculadas	Bloque	Contenido o tema
Artes visuales	**I** Las imágenes de mi entorno	Elaboración colectiva de imágenes a partir de sus funciones sociales para difundir un tema de relevancia de su entorno.

Introducción:

Durante la adolescencia, el grupo de pares es altamente significativo. Los adolescentes se identifican fuertemente con otros chicos y chicas de su edad debido a que en esta etapa se separan de los adultos y buscan un grupo que comparta con ellos necesidades e intereses. En algunos casos, la necesidad de pertenecer al grupo puede llevarlos a conductas de riesgo como el consumo de sustancias adictivas, la violencia o los embarazos precoces. La Encuesta Nacional de Adicciones 2008 (SSA, 2009) revela que es 4.4 veces más probable que una persona use droga si su padre la consume, 4.6 veces cuando su hermano es quien lo hace, y 10.4 veces si quien las usa es el mejor amigo.

Saber resistir la presión del grupo es una habilidad necesaria para prevenir riesgos. En esta ficha se ofrecen orientaciones para que los alumnos implementen recursos para manejar la presión e identifiquen sus propios intereses y necesidades, sin alejarse de los amigos.

Actividades sugeridas:

Inicio: No puedo creer que me haya dejado convencer…

- Comente con los alumnos lo siguiente:

  En diferentes circunstancias, podemos dejarnos llevar por la opinión de los demás. Esto puede deberse a que no tenemos clara nuestra posición respecto a un tema o porque no queremos que la otra persona se moleste con nosotros si no aceptamos lo que ella propone. Cuando dejamos que otros decidan por nosotros mismos podemos enfrentar consecuencias, algunas inofensivas como cuando te dejas convencer de comer helado, cuando querías un pastel y otras más riesgosas como aceptar, sin querer hacerlo realmente, una pastilla "para sentirse mejor" en una fiesta o subirte al auto de un amigo que ha consumido mucho alcohol y maneja rápido.

- Solicite a un voluntario que lea el siguiente caso:

Mariana

Mariana cursa el segundo grado de secundaria, le va bien en la escuela, tiene muchas amigas y se lleva bien con los profesores. La semana pasada durante el receso Carlos se acercó a ella y le preguntó si quería ser su novia. Mariana le dijo que tenía que pensarlo, un poco porque estaba sorprendida de que Carlos, el chavo más popular de la escuela le hiciera esa proposición -nunca antes le habían pedido ser novia de alguien- y otro poco para prolongar el sentimiento de vanidad que la invadió con la pregunta.

Mariana se reunió con sus amigas y después de narrarles la escena, todas enloquecidas dieron su opinión:

—Dile que sí, le decía Andrea, pruebas y si no te gusta lo dejas y ya.

—Acepta, decía Lorena, serás la primera de nosotras que tenga novio.

—Dile que sí, es el chavo más guapo de la escuela, todas te van a envidiar, le dijo Karla.

Mariana no conocía mucho a Carlos, solo sabía que era bueno en los deportes y que no le gustaba mucho la escuela, eso no era algo que los hiciera afines, pero estaba emocionada y sus amigas parecían tener muy buenas razones para decir que sí, así que aceptó.

Ahora Mariana pasaba más tiempo con Carlos, era intrépido se atrevía a todo, buscaba lugares de la escuela a los que no podían entrar los estudiantes, en donde podían estar solos sin que nadie los viera, pasaron de tomarse las manos a los besos intensos. Mariana estaba emocionada, a veces regresaba tarde a clase después del receso, empezaba a faltar con las tareas porque pasaba horas hablando con Carlos por teléfono. Comenzó a asistir a fiestas todos los fines de semana y sus notas empezaron a bajar hasta que reprobó dos asignaturas. Primero fue Educación Física, Carlos la invitaba a saltarse la clase, "qué te puedes perder en una clase, luego yo te enseño a encestar" y luego Ciencias: el día que se reunieron para hacer el proyecto, llevó a Carlos a la casa de Andrea y no las ayudó en nada. Sabía que tenían que trabajar y que Carlos la distraería, así que en principio le dijo que no saldría con él porque tenía tarea de Ciencias. Carlos insistió "ya nunca quieres estar conmigo, si ya no me quieres como antes, mejor ahí la dejamos". Mariana cedió y resultó todo lo que había pensado, así que cuando el maestro le preguntó sobre el

proyecto ella no supo responder. Lo peor fue cuando el maestro les bajó un punto a todas sus amigas por incluirla en el trabajo sin que hiciera nada. Se sintió tan mal consigo misma por no cumplir con sus tareas y por perjudicar a sus amigas. No podía creerlo, en qué momento se había perdido…

- Facilite el análisis del caso propiciando la participación del grupo a partir de las siguientes preguntas:
  - ¿Creen que Carlos es responsable por los problemas que tiene Mariana (reprobar dos materias, quedar mal con sus amigas)? ¿Por qué?
  - ¿Por qué crees que Mariana dijo que sí?
  - ¿Cómo tomó sus decisiones Mariana?
  - ¿Creen que los otros pueden obligarnos a hacer algo que no nos conviene? ¿Por qué?
  - ¿Qué crees que hubiera pasado si Mariana hubiera dicho que no?
  - ¿Has estado en una situación similar, en la que terminas haciendo algo que no te conviene? ¿Cómo te convencieron de hacerlo?
- Comente al grupo lo siguiente:
  - En las situaciones de presión se utilizan diferentes mecanismos para convencer al otro, una forma es amenazar, como en el caso de Mariana cuando Carlos le dice que si ya no pasa tiempo con él "mejor ahí la dejamos".
  - La seducción, que implica halagar, incentivar el ego o atraer a la persona con algún estímulo, también se utiliza para presionar. En el caso de Mariana sucede cuando sus amigas le dicen: "serás la primera de nosotras que tenga novio, todas te van a envidiar".
  - Otra forma sutil de influir sobre las personas para que actúen de determinada manera, es a través de la publicidad en medios de comunicación. Por ejemplo, al publicitar el consumo de alcohol, muchos anuncios comerciales lo promueven como una forma de tener éxito asociándolo a momentos de diversión, romance y placer, en los que la persona adquiere aceptación y estatus, una situación en la que a todos nos gustaría estar. Eso invita al consumo, por ello, es importante analizar los mensajes que recibimos de las personas y de los medios para evitar que nos lleven a hacer lo que no queremos.

Desarrollo: Aprendo a resistir la presión

- *Forme equipos.* Solicite a los alumnos que escriban en tarjetas, situaciones en las que alguien los ha presionado para consumir tabaco, alcohol u otra droga.
- *Intercambie en los equipos las tarjetas con las situaciones descritas.* En cada equipo deberán leer la situación y plantear una estrategia para resistir la presión.
- *Solicite a cada equipo que presente al grupo la situación que le tocó y la estrategia que utilizarían para decir no.* Realimenten las respuestas para identificar qué más se puede hacer.
- Presente a los alumnos las siguientes estrategias para resistir la presión:

Estrategias para resistir la presión	
Ofrecer una excusa: La excusa tiene siempre algo de real y algo de ficticio: algo de real porque en verdad uno quería decir que no, pero no se atreve, y por eso busca una excusa. • No me siento muy bien, prefiero irme. • No me convence mucho hacerlo, prefiero pensarlo un poco más. • Ya tengo muchos problemas, no quiero complicarme más la vida. • La verdad es que tengo cosas más urgentes que hacer hoy.	*Darle largas a la situación:* El objetivo es aplazar la situación, para ganar tiempo y ver si se calma un poco la insistencia o si se pierde el interés por la proposición. • Bueno, ya veremos. • Mañana será otro día. • Lo consultaré con mi almohada. • Puede ser, pero hoy no, quizás otro día.
Ofrecer alternativas: La alternativa es algo nuevo que se ofrece, debe tener algo positivo que interese a los otros. • ¿Qué les parece si mejor hacemos una apuesta de quién aguanta más bailando? • ¿Por qué no hablamos con él y le alegamos por su mala onda con el curso? • Saben, hoy hay un estreno súper bueno en la Tele. • Vamos a clases mejor, y en la tarde los invito a mi casa.	*Disco rayado:* Es una de las maneras más fáciles de decir que NO. Se trata de repetir siempre lo mismo, como un disco rayado, a todas las insistencias del otro. Se necesita un poco de humor, pero es como una "grabación" que indica al otro que no hay nada que hacer frente a la negativa, sino que sólo queda resignarse. Tú: Lo siento, no me interesa. Otro: Pero si lo vamos a pasar súper… Tú: Lo siento, no me interesa. Otro: Nos vas a dejar plantados... Tú: Lo siento, no me interesa. O bien: • Muy bien, pero no quiero. • Muy bien, pero no quiero. • Muy bien, pero no quiero. O bien: • Puede que tengas razón, pero no me convence… • Puede que tengas razón, pero no me convence… • Puede que tengas razón, pero no me convence…
Espejo: Consiste en reflejar lo que el otro dice, usando incluso sus propias palabras, o al menos reflejando con exactitud lo que quiere conseguir. • O sea, que si no voy con ustedes, me voy a aburrir. • O sea, que tú dices que todo eso está muy bien y no hay peligro. • O sea, que dices que si no hago lo que tú dices, soy un idiota.	*Puede ser:* Es huir del riesgo, sin atacar demasiado al que te dice u ofrece algo. De algún modo se trata de no entrar en discusión. • Si tú lo dices, quizás tengas razón, pero no me gusta. • Puede que yo esté equivocado, pero mejor dejemos las cosas así. • Puede que sí, como puede que no… • Sí, puede ser que yo sea muy raro, pero no me convence. • Sí, puede ser que todo el mundo piense como tú, pero yo no.

Estrategias para resistir la presión	
Di lo que piensas: De vez en cuando, la gente que no quiere aceptar algo que le ofrecen, es capaz de explicar sus ideas y pensamientos sin demasiados "rodeos". No cabe duda de que esto suele ser eficaz y es más fácil cuando se da un clima de diálogo. A veces el resultado no es inmediato, porque el otro no está dispuesto a escuchar, pero por lo menos, se logra dejar constancia de lo que uno opina. • Mira, sabes, yo pienso que… • Voy a ser sincero contigo y decirte lo que pienso… • En este caso, yo pienso que…	*Enfréntate:* Algunas personas, con mayor o menor éxito, prefieren enfrentarse y defenderse con cierta dureza verbal frente a la persona que los presiona. El enfrentarse no quiere decir insultar, sino discutir, rebatir, exigir ciertas normas dentro del grupo, oponerse a ciertas decisiones que llevan a correr un riesgo, evitar situaciones no aceptables para uno. • Saben qué, déjense de tonterías, no estoy de acuerdo con eso… • ¿Cómo se te ocurre, estás loco…? • No cuentes conmigo para esa cuestión.

Tomado y adaptado de: Isidora Mena E. Luz María Valdés E. *Programa de prevención de consumo de drogas para Enseñanza Media*. Tomo IV, CONACE, Chile, pp.52-56

- Recuperen las situaciones que escribieron en las tarjetas y pida que, con las opciones presentadas, complementen las estrategias que propusieron para resistir la presión.

¿Qué tiene que ver con la prevención de adicciones?

Resistir la presión es un rasgo de una persona resiliente, principalmente en la adolescencia, cuando la aceptación del grupo es tan importante. Es fundamental que los alumnos aprendan a decir "no", cuando les invitan a consumir tabaco, alcohol u otra droga, sin sentir debilidad o miedo al rechazo.

Cierre: Una campaña para resistir la influencia de los medios a la hora de decidir

- Promueva la reflexión sobre situaciones en las que los adolescentes se ven influidos por el entorno en sus decisiones. Por ejemplo: cómo influyen las imágenes de la publicidad y los medios de comunicación en la construcción de la identidad de los adolescentes.
- Organice a los alumnos en equipos para recortar imágenes de adolescentes en revistas, periódicos, sitios de internet.
- Observen las imágenes y reflexionen:
  - ¿Cómo se mira a los adolescentes en los medios?, ¿qué tipo de adolescentes aparecen en las revistas, la televisión, en internet?, ¿en qué se parecen los adolescentes que aparecen en los medios a nosotros?, ¿en qué son distintos?
  - ¿Consideran que la publicidad influye en la visión de los adolescentes sobre sí mismos (autoestima, imagen corporal, lo que quieren ser, etcétera)?
  - ¿Los ideales de belleza que promueven los medios de comunicación afecta la toma de decisiones de los adolescentes? ¿Cómo?

- Solicite a los alumnos que a partir de lo que aprendieron en Artes visuales y en Formación Cívica y Ética, elaboren una campaña de carteles, cuadros o pinturas para difundir una visión positiva de los adolescentes, en donde se rescate su capacidad creativa y propositiva; su capacidad para opinar y participar; sus valores y manifestaciones de solidaridad y tolerancia, así como el reconocimiento de diferentes formas de belleza.

Evaluación:

- Solicite a los alumnos que dibujen en su cuaderno una balanza, en el centro deberán anotar una situación que daña la salud de los adolescentes, de preferencia pueden elegir una situación que hayan enfrentado ellos mismos. Pida que escriban de cada lado de la balanza los argumentos a favor y en contra de dicha situación.
- Revise los argumentos que pusieron en sus balanzas, evalúe los siguientes aspectos:
  - Los argumentos están basados en información.
  - Se presentan argumentos en los que se consideran las consecuencias de los riesgos.
  - Se tiene conciencia de los derechos de los adolescentes.

Sugerencias para tutoría

En las sesiones de tutoría fortalezca las habilidades para resistir la presión con el trabajo de la asertividad. Las estrategias propuestas en esta ficha requieren el desarrollo de cierto nivel de autonomía y asertividad en los adolescentes, de forma tal que puedan expresar sus necesidades y deseos sin lastimar a otros y sin sentirse culpables.

Ficha 3

Identificando riesgos prevengo situaciones que me pueden dañar

Propósito: Que los alumnos identifiquen de su entorno y de las personas que los rodean, aspectos que pueden ser perjudiciales para su desarrollo integral.

Eje preventivo que aborda: Habilidades para la vida.

Asignatura base: Formación Cívica y Ética.

Bloque: II. Los adolescentes y sus contextos de convivencia.

Contenido o tema:

Los adolescentes ante situaciones que enfrentan en los ámbitos donde participan.

Aprendizajes esperados:

- Discute sobre las acciones y las condiciones que favorecen u obstaculizan el derecho al desarrollo integral de los adolescentes.
- Asume decisiones responsables e informadas ante situaciones que ponen en riesgo su integridad personal como consecuencia del consumo de sustancias adictivas y trastornos alimentarios.

Competencias que se favorecen:

- Conocimiento y cuidado de sí mismo.
- Autorregulación y ejercicio responsable de la libertad.
- Apego a la legalidad y sentido de justicia.

Asignaturas vinculadas	Bloque	Contenido o tema
Español	**II** Participar en mesas redondas	*Compresión e interpretación.* Búsqueda y manejo de información. Aspectos sintácticos y semánticos.
Educación física	**I** Proyecto yo construyo lo que soy	El cuerpo: Lenguaje oculto. La mejor forma de hacerlo.

Introducción:

Sabemos que el consumo de drogas es un fenómeno multifactorial porque para que se presente, incremente o agrave, deben conjuntarse una serie de factores que a nivel individual, debilitan la capacidad de resistir la presión y de medir el peligro; y a nivel social, favorecen la oferta, propician la ocasión, "normalizan" el consumo y se asocian otras conductas de riesgo.

El ambiente social, conformado por los lugares que se frecuentan, los grupos a los que se pertenece y los momentos en que se convive con las demás personas, puede ser tanto un factor de riesgo como uno de protección. Esta tendencia no se marca sola sino que depende de la conciencia, disposición y participación de las personas que integran un grupo social. Así, para que el contexto social en el que nos desenvolvemos sea sano y seguro, es necesario que todas las personas

que compartimos tiempo y espacio asumamos el compromiso de desarrollar habilidades sociales, aportando una actitud sana con plena conciencia de que lo que cada quien decida y haga a título personal, impacta directamente en la dinámica social.

Actividades sugeridas:

Inicio: Analizando mi entorno

- Pregunte a los alumnos sobre las condiciones físicas en las que se encuentra la calle donde viven y las canchas deportivas, los parques, los jardines y las tiendas cercanas a su casa.
- Oriente el análisis a nivel grupal sobre las características generales de su entorno, ¿los espacios comunes son tranquilos?, ¿son seguros?, ¿tienen servicios básicos, calles alumbradas, pavimentadas o vigiladas?
- Solicite a los alumnos que pregunten a sus abuelos, padres, tíos o a cualquier familiar mayor, que les relaten cómo eran esos lugares hace 5 años.

Desarrollo: Comprendo que hay cosas que me dañan

- Pida a los alumnos que hagan un cuadro comparativo retomando los resultados del trabajo grupal y las respuestas de sus familiares.
- Solicite a los alumnos que de manera voluntaria expongan sus cuadros comparativos.
- Tome nota de todos los aspectos importantes que se derivaron de los cuadros comparativos, con especial atención sobre los factores de riesgo que se identificaron en el aula y en la investigación con los familiares, los cuales se identificarán como "focos rojos" en su entorno.
- Guíelos hacia la reflexión sobre la existencia de otros factores de riesgo que aparentemente no se ven pero que están presentes, apóyese con la siguiente información:

  Ejemplos de factores de riesgo:

Ámbito Individual	Ámbito Interpersonal	Ámbito social
Una autoestima baja o inestable	Ausencia física o emocional de los padres	Estrés psicosocial
Un autoconcepto empobrecido	Ambiente familiar violento	Tolerancia social de conductas de riesgo
Baja tolerancia a la frustración	Relaciones familiares disfuncionales	Difusión de estereotipos de modelos de éxito fácil en los medios de comunicación
Sentimientos de soledad profunda y constante	Expectativas extremas (demasiado altas o muy bajas) o poco realistas sobre los hijos	Ausencia de redes de apoyo en los jóvenes
Percepción minimalista del riesgo	Altos niveles de tensión y malestar familiar	Disponibilidad de drogas
Depresión desatendida	Incapacidad familiar para manejar emociones	Falta de alternativas para el uso del tiempo libre

(SEP, 2009)

Ficha 3

Ámbito Individual	Ámbito Interpersonal	Ámbito social
Curiosidad	Ausencia de respeto en la relación familiar	Problemáticas sociales
Necesidad de aceptación	Permisividad y nula supervisión por parte de los padres	Rapidez de los cambios sociales
Deseo de experimentar sensaciones intensas	Falta de límites o límites difusos	Consumo de alguna droga en los integrantes de la comunidad.
Fracaso escolar	Inconsistencia en pautas de autoridad	
Pérdida del sentido de la vida	Consumo de tabaco, alcohol u otra droga en la familia	
Carencia de un proyecto de vida	Presión de los pares en torno al consumo	
Desocupación por deserción escolar o mal uso del tiempo libre		

- Proponga a los alumnos hacer una mesa redonda donde abordarán el tema de los factores de riesgo.
- Divida al grupo en 3 equipos y asigne a cada equipo un ámbito de factores de riesgo (individual, interpersonal y social). Pídales que busquen más información y que elaboren en conjunto un reporte de lo investigado.
- Pida a cada equipo que elija a un representante que será el expositor en la mesa redonda, explique que el resto del grupo fungirá como auditorio y que como tal deberán hacer preguntas a los expositores.
- Sugiera al expositor en turno brindar recomendaciones a los demás para evitar situaciones de riesgo.
- Tome el papel de moderador e intervenga para guiar la conversación.

¿Qué tiene que ver con la prevención de adicciones?

Conocer los espacios y actitudes propias o de los demás que pueden representar riesgo mantiene a los alumnos en actitud de alerta ante cualquier situación de consumo de sustancias adictivas.

Cierre: Compartiendo experiencias para saber actuar

- Forme equipos y distribuya los siguientes casos, puede elaborar más que sean sobre factores de riesgo.

1. *Rosalía va muy mal en la escuela, constantemente falta y no estudia para los exámenes, lo más seguro es que no apruebe 2° de secundaria. Ella se siente desmotivada y muy deprimida.*

2. *Los papás de Omar le dieron permiso de quedarse en la fiesta de Julio hasta las 10 de la noche, pues no hay quien vaya a recogerlo y vive a 45 minutos de distancia. Ya son las once y media y Julio le sigue insistiendo a Omar para que se quede otro rato.*

3. *Marlene ya ha bebido cerveza pero no le gusta, sus amigas le insisten en que la pruebe y beba de nuevo, la chantajean diciéndole que si no bebe no tendrá amigos y muchos menos novio.*

4. *En la esquina de la casa de Mariana se reúne por las noches un grupo de adolescentes. Hombres y mujeres fuman tabaco y beben cerveza, Mariana tiene ganas de hablarles pero le da pena acercarse.*

5. *Los papás de Ramón tienen problemas en su relación, constantemente se gritan y se ofenden verbalmente. El papá de Ramón es muy agresivo con él por defender a su mamá. Ramón no sabe qué hacer pues lo decepciona mucho el comportamiento de su padre y últimamente ha pensado en irse de su casa.*

- Pida a cada equipo que analice los casos que les asignó, y que señalen los factores de riesgo que puedan identificar.

Evaluación:

- Solicite a los alumnos que elijan un caso de factor de riesgo de los que repartió en la actividad de cierre y pídales que anoten una reflexión de lo que ellos harían si se encontraran en esa situación.
- Pídales que anoten también la relación que hay entre el factor de riesgo y el consumo de sustancias adictivas.
- Requiérales también una propuesta de personas y lugares a los que se les ocurre que acudirían para pedir ayuda.

Sugerencias para tutoría

Trabaje con el grupo estrategias para identificar y manejar la presión social con el objeto de reconocer actitudes de chantaje y ejercitar la respuesta asertiva.

Aborde también actividades que propicien la reflexión sobre la capacidad que tenemos de aprender de los errores, si en alguna ocasión han hecho algo que no querían pero se dejaron convencer, no pasa nada. Lo importante es estar alerta para que no suceda otra vez y saber que ante cualquier amenaza o presión lo mejor es responder con firmeza y buscar apoyo lo más pronto que se pueda.

Ficha 4

Construyendo relaciones afectivas sin violencia

Propósito: Identificar relaciones violentas que pueden afectar la autoestima y la seguridad.

Eje preventivo que aborda: Habilidades para la vida.

Asignatura base: Formación Cívica y Ética.

Bloque: II. Los adolescentes y sus contextos de convivencia.

Contenido o tema:

- Identificación y pertenencia de personas y grupos.

Aprendizajes esperados:

- Discute sobre las acciones y las condiciones que favorecen u obstaculizan el derecho al desarrollo integral de los adolescentes.
- Rechaza situaciones que dañan las relaciones afectivas y promueve formas de convivencia respetuosas de la dignidad humana en contextos sociales diversos.

Competencias que se favorecen:

- Conocimiento y cuidado de sí mismo.
- Autorregulación y ejercicio responsable de la libertad.

Asignaturas vinculadas	Bloque	Contenido o tema
Español	**I** Analizar y comparar información sobre un tema para escribir artículos	*Compresión e interpretación.* Búsqueda y manejo de información. Propiedades y tipos de texto. Conocimiento del sistema de escritura y ortografía. Aspectos sintácticos y semánticos.
Artes visuales	**IV** El cuerpo humano y las artes visuales	Observación de producciones artísticas que abordan el cuerpo humano en distintas épocas de la historia de las artes visuales. Experimentación con las posibilidades de representación del cuerpo humano en trabajos individuales o colectivos. Investigación del trabajo de artistas visuales que han realizado obras, producciones o representaciones cuyo tema principal es el cuerpo humano.

Introducción:

La violencia es un problema social que afecta a un gran número de personas sin importar raza, edad, condición socioeconómica, educativa o religiosa. En todas sus modalidades, es un fenómeno altamente perjudicial porque vulnera los derechos y la integridad de las personas.

Cuando la violencia permea las relaciones entre pares, como es el caso del noviazgo, suele empezar a manifestarse a través de situaciones que, por su sutileza, dan la impresión de no ser con-

ductas violentas; esto provoca que la agresión, asociada a la opresión de género, se instale en la vida cotidiana facilitando la transición a formas más evidentes como insultos, amenazas, intimidaciones, ridiculización, golpes e incluso abuso sexual.

Al igual que en el caso del acoso escolar o bullying, las consecuencias de la violencia en el noviazgo son diversas y variadas, destacando la disminución de la autoestima y del autoconcepto, aislamiento, depresión, fracaso escolar, trastornos alimenticios y adicciones.

Actividades sugeridas:

Inicio: Reflejo lo que siento y lo que vivo

- Solicite a la mitad del grupo que lleve imágenes de mujeres y hombres felices, ya sea que se encuentren solos o acompañados por sus parejas, hijos o amigos. Pida a la otra mitad imágenes opuestas, es decir, de mujeres y hombres tristes, sin expresiones faciales alegres, incluso si encuentran algunas imágenes de mujeres con algún golpe en el rostro pueden llevarlas.

- Pida a los alumnos que peguen las imágenes en el pizarrón de modo tal que de un lado queden las imágenes alegres y del otro las tristes.

- En plenaria, propicie la reflexión y participación de los alumnos para que describan qué impresión les causan las imágenes que se muestran en ambos lados del pizarrón. Solicite que elijan una de las imágenes e inventen una historia, tomando como punto de partida las siguientes preguntas:

  - ¿Por qué está así (triste o feliz)?
  - ¿Cómo son las relaciones que tiene con las personas cercanas?
  - ¿Cómo será su autoestima?
  - ¿Qué concepto tiene de sí misma?
  - ¿De qué manera impacta su estado de ánimo en lo que hace?

- Propicie la participación de algunos alumnos en la descripción de sus historias.

Desarrollo: Conociendo otras manifestaciones de violencia

- Forme cuatro equipos y distribuya la noticia que se encuentra en la página siguiente. Pídales que la lean en silencio.

Sufre violencia en el noviazgo más de 70% de los mexicanos

De acuerdo con los resultados de la Encuesta Nacional de Violencia en las Relaciones de Noviazgo (ENVINOV) 2007, elaborada por el Instituto Mexicano de la Juventud (IMJ), 15.5 por ciento de los mexicanos de entre 15 y 24 años con relaciones de pareja ha sido víctima de violencia física; 75.8 por ciento ha sufrido agresiones sicológicas y 16.5 por ciento ha vivido al menos una experiencia de ataque sexual.

En la clasificación por tipo de violencia física se destaca que en la considerada "leve" –empujones, arañazos, jalones de cabello y mordidas– los hombres son los más afectados, con 48 por ciento de los casos, contra 32.1 de las mujeres, cifra que se incrementa si se trata de violencia física "media", donde 61.4 por ciento de los casos afecta a mujeres que sufren bofetadas, golpes, agresiones con objetos pesados, patadas o que rompan sus objetos personales, a lo que se suma la considerada "severa", que incluye el riesgo de quemaduras, intentos de estrangulamiento y amenazas con cuchillo, navaja u otras armas.

Los resultados de dicha encuesta [...] destacan que la violencia en el noviazgo tiende a pasar desapercibida tanto para las instituciones como para los propios jóvenes, lo que ocasiona falta de apoyo institucional y familiar a las víctimas.

[...] Sobre los motivos que ocasionan el enojo con la pareja, 41 por ciento de los hombres respondió que se molesta por celos; 25.7 porque su pareja tiene muchos amigos y 23.1 dice que su pareja se enoja de todo sin razón aparente. En tanto, 46 por ciento de las mujeres dijo que se molesta porque siente celos; 42.5 porque su pareja queda en algo y no lo hace y 35 por ciento porque considera que es engañada.

En cuanto a la violencia sexual, se destaca que si bien 16.5 por ciento de los jóvenes ha vivido al menos una experiencia de ese tipo, 8.1 por ciento de jóvenes de entre 15 y 24 años señaló que alguna vez han tratado de forzarlos a tener relaciones sexuales contra su voluntad, mientras que a 1.8 lo obligaron a hacerlo. En ambos casos los principales agresores han sido novios, tíos y vecinos.

[...]

Respecto al consumo de alcohol, tabaco y drogas, se destaca que si bien hay menos violencia entre quienes no usan dichas sustancias, 59.2 por ciento de los encuestados afirmó que fuma, 23 por ciento bebe alcohol y 8.2 por ciento ha consumido alguna sustancia ilícita, como mariguana, cocaína o crack.

[...]

Tomado de http://www.jornada.unam.mx/2008/07/23/index.php?section=sociedad&article=046n1soc 22/11/2011

- Solicite la participación grupal para comentar la noticia, puede orientarse con las siguientes preguntas:
  - ¿Qué opinan?
  - ¿Conocen algún caso así?
  - ¿Han tenido una experiencia personal parecida?
  - ¿Consideran que es un problema grave?
- Comente a los alumnos que la violencia en el noviazgo en la mayoría de los casos se da de hombres hacia mujeres, pero éstos últimos no están exentos de padecerla.

- Exponga al grupo los tipos de violencia que los hombres ejercen contra las mujeres. Apóyese de la siguiente información:

a) Violencia física: se refiere a todo acto de agresión intencional en que se utilice algún objeto, arma o sustancia para sujetar, inmovilizar o causar daño a la integridad física de la mujer agredida, lo que se traduce en un daño, o intento de daño, permanente o temporal, de parte del agresor sobre el cuerpo de ella. Su espectro varía desde un pellizco hasta la muerte.

b) Violencia sexual: toda forma de conducta, consistente en actos u omisiones, ocasionales o reiterados, y cuyas formas de expresión incluyen: inducir a la realización de prácticas sexuales no deseadas o que generen dolor; práctica de la celotipia para el control, manipulación o dominio de la mujer y que generen un daño. Su expresión más evidente es la violación.

c) Violencia económica: formas de agresión con el fin de controlar tanto el flujo de recursos monetarios que ingresan al hogar, o bien la forma en que dicho ingreso se gasta, como la propiedad y uso de los bienes muebles e inmuebles que forman parte del patrimonio de la pareja (reclamos de dinero, amenazas o incumplimiento con relación a dar el gasto, usurpación de bienes materiales, prohibiciones de trabajar o estudiar).

d) Violencia emocional o psicológica: se refiere a formas de agresión reiterada que no inciden directamente en el cuerpo de las mujeres, pero sí en su psique (comparaciones ofensivas, humillaciones, encierros, prohibiciones, coacciones, condicionamientos, insultos, reclamos sobre los quehaceres del hogar, falta de respeto en las cosas ajenas, amenazas). Su identificación es la más difícil de percibir ante el uso de metáforas y la "ausencia de evidencias".

Tomado de: http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentosdownload/100924.pdf 22/11/2011

¿Qué tiene que ver con la prevención de adicciones?

La violencia y el consumo de sustancias adictivas son fenómenos estrechamente relacionados. Entre las consecuencias que se derivan de la violencia en el noviazgo está el consumo de sustancias adictivas. Brindar a los alumnos información, los fortalece y disminuye los riesgos.

Cierre: Para frenar la violencia tenemos que hablar

- Solicite la participación de los alumnos para que expongan ejemplos de violencia en el noviazgo y propuestas para prevenir, resolver o evitar actos de violencia en el noviazgo.
- A continuación pida a los alumnos que expongan casos de relaciones de pareja respetuosas.

- Pida a los alumnos que, por parejas, realicen una investigación sobre la violencia en el noviazgo. La investigación debe incluir las causas y consecuencias de la violencia en el noviazgo, estrategias para prevenirla y el nombre de programas e instituciones que brindan ayuda a víctimas de la violencia y orientación al público en general.

Evaluación:

- Rescate los aprendizajes que alcanzaron los alumnos a través de la investigación sobre violencia en el noviazgo y oriente la reflexión de los alumnos hacia una toma de postura frente a la violencia en el noviazgo.
- Solicite que diseñen un cartel para prevenir la violencia en el noviazgo que contenga los siguientes elementos:
  - Una frase o sentencia en contra de la violencia.
  - La descripción de las formas en que se produce y las medidas para evitarla.
  - Una imagen: dibujo, fotografía, reproducción de una obra de arte o collage que se asocie con el tema.
- Organice con el grupo una exposición de carteles que les permita explicar el tema a los compañeros de otros grupos.
- Preste atención a la postura que, a través de los textos e imágenes de los carteles, expresan los alumnos en torno a la violencia de género o en el noviazgo.

Sugerencias para tutoría

Puede aprovechar el 8 de marzo, día internacional de la mujer, o el 14 de febrero, para ampliar la actividad de cierre solicitando que elaboren tarjetas alusivas con mensajes a favor de la no violencia.

Dé continuidad a la sensibilización sobre el tema para fortalecer la prevención y distribuya información a los alumnos sobre instituciones donde se pueden canalizar a las víctimas de violencia. Genere un ambiente de confianza para que puedan expresar sus inquietudes e incluso si están siendo víctimas. En caso de detectar algún caso de violencia, notifique a su directivo y mantenga contacto con la familia para acompañarlos en la atención del problema.

Promovemos estilos de vida saludable

Propósito:

Difundir los beneficios de optar por un estilo de vida saludable.

Eje preventivo que aborda: Estilos de vida saludable.

Asignatura base: Formación Cívica y Ética 1.

Bloque: II. Los adolescentes y sus contextos de convivencia.

Contenido o tema:

- Los adolescentes ante situaciones que enfrentan en los ámbitos donde participan.
- Riesgos en el consumo de sustancias adictivas.
- Drogadicción, alcoholismo y tabaquismo.

Aprendizajes esperados:

- Asume decisiones responsables e informadas ante situaciones que ponen en riesgo su integridad personal como consecuencia del consumo de sustancias adictivas y trastornos alimentarios.

Competencias que se favorecen:

- Conocimiento y cuidado de sí mismo.
- Autorregulación y ejercicio responsable de la libertad.

Asignaturas vinculadas	Bloque	Contenido o tema
Español	IV	Búsqueda y manejo de información. Formas de estructurar preguntas para obtener la información requerida. Propiedades y tipos de textos. Características y función de las entrevistas como fuente de información.
Educación física	V	Planificación de actividades que favorezcan mi desempeño, la participación con mis compañeros y la salud.

Introducción:

Un estilo de vida saludable es aquel en el que los hábitos personales y las costumbres colectivas, ya sean familiares o comunitarias, brindan a la persona un estado de bienestar. Se deriva de la práctica de actividades benéficas para la salud, como el hecho de llevar una alimentación equilibrada, de mantener hábitos de higiene, administración del tiempo libre y alternancia entre el descanso y la actividad. Se relaciona, también, con la capacidad para identificar y prevenir riesgos, especialmente aquellos relacionados con la salud.

Un estilo de vida se forma a partir de actitudes y comportamientos que se ejercen en lo cotidiano, se desarrolla con base en acciones individuales, como los hábitos, y en acciones colectivas, como las costumbres y tradiciones, las cuales pueden ser factores de protección o factores de riesgo.

Por lo anterior, es importante que desde la escuela se promuevan acciones a través de las cuales los alumnos aprendan a identificar prácticas saludables que les brinden bienestar y seguridad.

Actividades sugeridas:

Inicio: Identificando los estilos de vida saludable

- Solicite al grupo que, por medio de una lluvia de ideas, identifique los rasgos de un estilo de vida no saludable. Oriente las participaciones a las prácticas de riesgo de consumo de sustancias adictivas.
- Exponga las características de un estilo de vida saludable:

Desarrollo: Optando por un estilo de vida saludable

- Solicite a sus alumnos que, individualmente, redacten una entrevista sobre qué tan saludable es el estilo de vida de las personas, tomando en cuenta las características que acaba de exponer.
- Pida que se reúnan en parejas para que apliquen su entrevista uno a otro.
- Solicite a las parejas que al terminar de entrevistarse, reconozcan qué aspectos necesitan fortalecer para mejorar su estilo de vida y hacerlo más saludable.

- Propicie en el grupo la reflexión colectiva sobre los beneficios de la salud y la calidad de vida, a partir de preguntas como:
  - ¿Por qué es importante la salud?
  - ¿Qué padecimientos o enfermedades se pueden prevenir?
  - ¿Qué se puede hacer para evitar riesgos?
  - ¿De qué manera afecta el tabaco, el alcohol y las drogas a la salud?

Cierre: Promoción de estilos de vida saludable

- Solicite a las parejas que elaboren, en una hoja de su cuaderno, un cartel de promoción de estilos de vida saludables relacionados con la prevención del consumo de sustancias adictivas.
- Revise el contenido de los carteles; de ser necesario, oriente su contenido.
- Solicite a sus alumnos que preparen un periódico mural con los carteles.

¿Qué tiene que ver con la prevención de adicciones?

Los comportamientos saludables son factores de protección ante el consumo de sustancias adictivas. Que las personas opten por estilos de vida saludable garantiza mantener en equilibrio las esferas de desarrollo biológico, psicológico y social, a través del deporte, la alimentación nutritiva, el manejo del estrés y el uso del tiempo libre.

Evaluación:

Realice una guía de observación para identificar los conocimientos, habilidades, destrezas o actitudes.

Criterio de evaluación	1	2	3	4	5	6	7	...
Reconoce los factores que intervienen en un estilo de vida saludable.								
Utiliza el conocimiento adquirido para asociar las prácticas saludables con la prevención de enfermedades, conservación de una condición física óptima, alimentación nutritiva, uso del tiempo libre.								
Explica los beneficios que tienen los estilos de vida saludable.								
Valora la importancia de adoptar un estilo de vida saludable en beneficio de su bienestar físico y mental.								
Participa en el transcurso de las actividades y se interesa por conocer más sobre el tema.								

Sugerencias para tutoría

Organice con sus alumnos una muestra gastronómica. Pida a sus alumnos que elaboren alimentos nutritivos y que investiguen sobre los beneficios que brindan a su salud. La información referente a los alimentos elaborados deberá estar presente durante la muestra gastronómica. Se sugiere elaborar un recetario con la información obtenida.

Ficha 6

Vivir sano

Propósito: Qué los alumnos, a través de diversos medios de información, conozcan los riesgos asociados al desarrollo de enfermedades y la manera en que pueden prevenirse.

Eje preventivo que aborda: Estilos de vida saludable.

Asignatura base: Historia.

Bloque: V.

Contenido o tema:

- Los logros del conocimiento y la riqueza de la variedad cultural.
- Deporte y salud.

Aprendizajes esperados:

- Valora el papel de los medios de comunicación masiva en la difusión y apropiación de la cultura, reconoce el impacto de los avances científicos y tecnológicos en la vida cotidiana.

Competencias que se favorecen:

- Comprensión del tiempo y del espacio histórico.
- Manejo de información histórica.
- Formación de una conciencia histórica para la convivencia.

Asignaturas vinculadas	Bloque	Contenido o tema
Español	**V**	*Realizar una crónica de un suceso.* Comprensión e interpretación. Búsqueda y manejo de la información.

Introducción:

El fomento de estilos de vida saludable requiere que los adolescentes se mantengan informados sobre las enfermedades que existen en la actualidad y los mecanismos de prevención. Al identificar los factores que las provocan, estarán en posibilidades de tomar decisiones respecto del cuidado de su salud y poner en marcha acciones que les brinden un mayor bienestar mental, físico y social.

Conocer las consecuencias del consumo de sustancias adictivas, del sedentarismo, de la alimentación inadecuada y de las relaciones sexuales sin protección, ayuda a elevar la percepción de riesgo sobre estas conductas.

De la misma manera, es necesario que los adolescentes reflexionen sobre cómo ha evolucionado el estudio e investigación de las enfermedades. Identificar aquellas contemporáneas, podrá brindar oportunidades para el fomento de una cultura de la prevención a nivel personal, familiar y escolar.

Actividades sugeridas:

Inicio: Enfermedades en blanco y negro

- Con antelación, solicite a los alumnos que se organicen en siete equipos. Cada uno deberá realizar una investigación sobre la historia de las siguientes enfermedades:
  - Peste negra (peste bubónica).
  - Viruela.
  - Peste blanca (tuberculosis).
  - Sarampión.
  - Cólera.
  - Poliomielitis.
  - VIH-SIDA.
- Para distribuir los temas, puede permitir que cada equipo seleccione uno, o bien repartirlos al azar.
- Adicionalmente, todos los equipos investigarán sobre la influenza A(H1N1).
- En ambos casos, se recomienda que tomen como base la siguiente ficha:

Enfermedad	
Año, época o periodo de la historia en que apareció	
Principales síntomas	
Causada por virus o bacteria	
El daño que ha causado a la humanidad a lo largo de su historia	
Existe en la actualidad	
Cómo se cura	
Cómo prevenirla	

- Pida a los equipos que expongan los resultados de su investigación. Al finalizar, pida que elaboren un cuadro comparativo sobre el impacto de alguna de las enfermedades investigadas, como por ejemplo, la peste bubónica y la influenza A (H1N1).
- Oriente la definición de conclusiones con las siguientes preguntas:
  - ¿Qué habría pasado si la epidemia de influenza que vivimos en México en el 2009 se hubiera presentado en la Antigüedad o en la Edad Media?

- ¿De qué forma los avances científicos han permitido mejorar la atención en situaciones de emergencia como esa?
- ¿Cuáles eran las medidas básicas de higiene que se promovían para prevenir un contagio?
- ¿Qué otras enfermedades se pueden prevenir con esas medidas?

Desarrollo: Más allá del virus y la bacteria

- Escriba en el pizarrón las siguientes palabras: anorexia, VIH-sida, influenza, drogodependencia, amigdalitis (anginas), diarrea, alcoholismo, viruela, colitis, sarampión, conjuntivitis, bulimia, diabetes, tabaquismo, sobrepeso, obesidad, cáncer. Pregunte al grupo: ¿Qué tienen en común?
- Oriente el análisis para señalar que todos estos padecimientos, trastornos e infecciones son condiciones que alteran el equilibrio y el bienestar físico, emocional y social, es decir, lo que conocemos como salud. Destaque particularmente los relacionados con una adicción y los trastornos de alimentación, enlistándolos de la siguiente manera:

Obesidad • Sobrepeso • Bulimia • Anorexia
Tabaquismo • Alcoholismo • Drogadicción

- Pida a los alumnos que redacten una crónica llamada "El ayer y el hoy de la salud". Para elaborarla, además de retomar la investigación que realizaron y los apuntes tomados de las exposiciones de sus compañeros, pida que:
- Pregunten a sus abuelos, padres o tíos, qué pasaba con los padecimientos de la lista cuando ellos eran adolescentes. Puede orientar esta última actividad con las siguientes preguntas:
  - ¿Qué tan frecuentes eran?
  - ¿Se consideraban problemas de salud?
  - ¿Cómo se manejaba en los medios de comunicación la información sobre estos padecimientos?
- Busquen información en radio, televisión, periódico, e Internet, sobre las causas, consecuencias y tratamiento de los padecimientos. Enfatice a los alumnos que primero deben indagar con sus familiares y luego investigar, para así poder contrastar la información obtenida.
- Pregunte en plenaria: ¿los medios de comunicación que consultaron fueron de utilidad en la búsqueda de información?, ¿son los mismos medios de comunicación que consultaban sus familiares? Los avances tecnológicos brindan beneficios para obtener información actualizada y para el tratamiento de las enfermedades.
- Promueva la participación del grupo para la exposición de algunas crónicas. Oriente los comentarios a la reflexión sobre la condición de enfermedad de los padecimientos de la lista, el nivel de gravedad que han tomado en los últimos años, el papel de los medios de comunicación —tanto a favor como en contra— en relación con los estilos de vida saludable y la importancia de saber para prevenir.

¿Qué tiene que ver con la prevención de adicciones?

El cuidado de la salud está relacionado con las acciones que las personas realizamos para alcanzar una calidad de vida en las dimensiones física, psicológica y social. En estas dimensiones se encuentran factores de riesgo asociados al consumo de sustancias adictivas, por lo que es importante que los alumnos comprendan que las adicciones son una enfermedad, identifiquen los factores de riesgo asociados, los daños que provocan a la salud y cómo pueden prevenirlas.

Cierre: Saludable es mejor

- Solicite a los alumnos que en su cuaderno completen el siguiente cuadro, retomando la información que recopilaron en los distintos momentos de la actividad.

Enfermedad o padecimiento	Causas	Consecuencias	Tratamiento	¿Cómo prevenirlas?	¿Qué pueden hacer los medios de comunicación para prevenirlas?
Obesidad					
Sobrepeso					
Bulimia					
Anorexia					
Tabaquismo					
Alcoholismo					
Drogadicción					

- Pida a algunos alumnos que comenten sus conclusiones.

Evaluación:

A partir de la crónica que elaboraron, las exposiciones y la participación de los alumnos, tome en cuenta el nivel de argumentación en los trabajos y la profundidad de los contenidos. Verifique el grado de asimilación de las adicciones y los trastornos de alimentación como problemas severos de salud que deben ser prevenidos. Valore la importancia que brindan los alumnos a los medios de comunicación actuales para prevenir o atender enfermedades y la promoción de estilos de vida saludable.

Sugerencias para tutoría

Realizar un análisis de la información que presentan los distintos medios de comunicación, a través de la publicidad, para el uso del tiempo libre, consumo de alimentos y sustancias adictivas. Preguntas orientadoras: ¿Los anuncios proporcionan información para identificar las consecuencias del consumo de sustancias adictivas o alimentos con alto contenido calórico?, ¿promueven la actividad física como medio para prevenir enfermedades?

Ficha 7

Ambientes protectores de las adicciones

Propósito: Identificar si la información que reciben los alumnos les permite contar con condiciones de protección ante factores y situaciones de riesgo para su salud, tales como el consumo de sustancias adictivas.

Eje preventivo que aborda: Ambientes protectores.

Asignatura base: Formación Cívica y Ética.

Bloque: II. Los adolescentes y sus contextos de convivencia.

Contenido o tema:

- Riesgos en el consumo de sustancias adictivas. Drogadicción, alcoholismo y tabaquismo.
- Los adolescentes ante situaciones que enfrentan en los ámbitos donde participan.

Aprendizajes esperados:

- Asume decisiones responsables e informadas ante situaciones que ponen en riesgo su integridad personal como consecuencia del consumo de sustancias adictivas y trastornos alimentarios.

Competencias que se favorecen:

- Conocimiento y cuidado de sí mismo.
- Autorregulación y ejercicio responsable de la libertad.
- Apego a la legalidad y sentido de justicia.

Asignaturas vinculadas	Bloque	Contenido o tema
Español	**II** Participar en mesas redondas	*Compresión e interpretación.* Diferencias entre la información sustentada en datos o hechos y la basada en opiniones personales.
Historia	**V** Décadas recientes	¿Cuáles son los grandes retos del mundo en el siglo XXI? Los logros del conocimiento y la riqueza de la variedad.

Introducción:

La información objetiva y veraz fortalece el desarrollo de competencias relacionadas con el autocuidado, la identificación de riesgos y la toma responsable de decisiones. A la par, cuando la persona que adquiere estas competencias se relaciona con otros en ambientes sociales como el entorno familiar, la escuela, los sitios en los que toman alguna clase o la calle de su casa en la que convive con sus vecinos, favorece también la generación de ambientes protectores porque aprende de los otros y con los otros. Fortalecer las redes sociales saludables de los alumnos de secundaria contribuye a la prevención de las adicciones.

Actividades sugeridas:

Inicio: ¿Qué es un ambiente protector?

- Dialogue con sus alumnos acerca de los espacios en los que conviven cotidianamente: casa, escuela, comunidad, clubes, iglesia entre otros.
- Pregunte sobre las características que tiene cada uno de esos lugares para hacerlos lugares seguros o de riesgo.
- Explique de acuerdo con la siguiente tabla, las características de los ambientes protectores. Fomente la participación del grupo para que aporten algunos ejemplos.

Características de los ambientes protectores	
Aspectos físicos	**Aspectos sociales**
• Cumple con condiciones de seguridad para la salud e integridad física y mental. • Es un ambiente saludable (libre de humo de tabaco, por ejemplo). • Es un lugar en donde se puede estar a gusto.	• Está formado por personas o grupos con los que se convive armónicamente. • La convivencia, además, es equitativa y justa. • Las relaciones se sustentan en el cumplimiento de reglas y normas. • Entre las personas con las que se convive, se pueden identificar figuras de autoridad, en las que los demás se apoyan para buscar ayuda o información. • Se dialoga sobre el consumo de situaciones de riesgo como el consumo de sustancias adictivas y la violencia. • Se propicia la formación de redes de apoyo.

Desarrollo: Aprendiendo a cuidarnos

- Por medio de una lluvia de ideas, elabore en el pizarrón una lista de lugares donde se sienten seguros.

Me siento seguro y protegido en:

- Favorezca la reflexión del grupo para identificar por qué esos lugares son ambientes protectores de las adicciones. En cada caso, solicite que argumenten sus respuestas.
- Pida que copien ese listado en su cuaderno y coloquen una columna al lado para que anoten en ella los factores que hacen que sea un ambiente protector.

Me siento seguro y protegido en:	Porque:

- Solicite al grupo que incorpore una columna más en la que anotarán los factores o situaciones de riesgo que pueden hacer que esos ambientes ya no sean seguros para ellos.

Me siento seguro y protegido en:	Porque:	No me sentiría seguro si…

- Propicie la participación del grupo para reflexionar al respecto.
- Solicite que debajo de la tabla, en su cuaderno, anoten de qué forma pueden colaborar para que los ambientes protectores se mantengan así.

Cierre: Solicitamos atentamente…

- En plenaria pida al grupo que presenten sus conclusiones y elaboren una propuesta viable para hacer que los espacios en los que conviven sigan siendo seguros, por ejemplo, regresar juntos a casa, enviar cartas a la autoridad municipal para solicitar la iluminación o participar en el comité de protección civil y seguridad escolar.

¿Qué tiene que ver con la prevención de adicciones?

La información objetiva y el conocimiento de nuestro entorno nos permite tomar decisiones responsables respecto a los problemas que aquejan a la población adolescente como el consumo de sustancias adictivas y, con ello, también se aprende a actuar en caso de presentarse alguna situación de riesgo.

Evaluación:

Solicite la redacción de un escrito de media cuartilla en el que cada uno de los alumnos mencione las acciones que llevará a cabo para el cuidado de sí mismo, por ejemplo, comer más verduras y menos frituras, acostarse más temprano, etc., y que investigue al menos la ubicación de dos lugares que brinden atención a los adolescentes para problemas de adicciones, trastornos alimenticios o depresión.

Sugerencias para tutoría

Es importante que en alguna sesión de tutoría se cuestione a los alumnos sus conocimientos respecto a sustancias como alcohol y tabaco, para que, con base en sus respuestas, se elabore una sesión que aclare las dudas al respecto.

En caso de que se identifique alguna deficiencia en la percepción de la familia y de la escuela, como ambientes protectores, se recomienda trabajar según sea el caso, con la familia o con los demás docentes para identificar y atender la situación que demerita la protección.

Ficha 8

Para los grandes problemas, la solución está en todos

Propósito: Valorar la importancia de la participación y la corresponsabilidad en la mejora de la convivencia y en la consolidación de la escuela como ambiente protector.

Eje preventivo que aborda: Ambientes protectores.

Asignatura base: Historia.

Bloque: V. Décadas recientes.

Contenido o tema:

- Conflictos contemporáneos: El narcotráfico y el comercio de armas, el terrorismo, el SIDA, el calentamiento global y los movimientos ambientalistas.

Aprendizajes esperados:

- Reconoce la importancia de la participación y organización ciudadana en la construcción de una sociedad más equitativa e igualitaria.

Competencias que se favorecen:

- Comprensión del tiempo y espacio históricos.
- Manejo de información histórica.
- Formación de una conciencia histórica para la convivencia.

Asignaturas vinculadas	Bloque	Contenido o tema
Español II	**IV** Elaborar reportes de entrevista como documentos de apoyo al estudio	*Información* Formas de recuperar la información obtenida por medio de entrevistas (cita textual, paráfrasis y resumen). Formas de estructurar preguntas para obtener la información requerida.

Introducción:

Propiciar en los alumnos la toma de conciencia sobre su responsabilidad en la atención de problemas que afectan a todos, lo que permite el desarrollo de la identidad colectiva. Además, el análisis de estas situaciones les brinda herramientas para identificar el impacto de las decisiones y acciones de una persona para consigo misma y para los demás.

Partiendo de esto, pueden comprender que la construcción y el mantenimiento de ambientes protectores, sanos y seguros es también su responsabilidad.

Actividades sugeridas:

Inicio: Grandes problemas, grandes soluciones

- Analice con el grupo noticias como las siguientes.

Reconocen incremento de basura en las calles

Tan sólo del 24 de diciembre al 01 de enero se recolectaron un total de 98 toneladas de basura en el primer cuadro.

Monterrey, N.L.- El Coordinador Operativo de la Secretaría de Servicios Públicos de Monterrey, Alfredo Gaona Cervantes -quien opera principalmente en la zona centro-, informó que en los últimos días, la basura dejada en las calles del primer cuadro se incrementó hasta en un 100 por ciento.

Explicó que tan sólo del 24 de diciembre al 01 de enero se recolectaron un total de 98 toneladas de basura en el primer cuadro, mientras que en un período similar de tiempo se recogen de ordinario sólo 40 toneladas en el mismo perímetro.

Gaona Cervantes también reconoció que en algunos puntos de la ciudad, sobre todo en lugares donde existe una concentración importante de personas, el personal se ha visto incapaz de recolectar los desechos rápidamente.

"En el primer cuadro de la ciudad, normalmente recogemos en un período de ocho días se recogen cuarenta toneladas normal y en este período (del 24 de diciembre al primero de enero) se recogieron noventa y ocho toneladas.

"La verdad es difícil poder superar la falta de cultura en la gente porque es demasiada la basura que se arroja a la vía pública, sí se le da prioridad al centro, movemos al personal para que se avoque a este primer cuadro.

"Pero en algunos lugares si nos vemos rebasados, sobre todo en zonas como el Mesón Estrella que es mucha la gente que acudió en esa zona y que desgraciadamente se tira mucha basura en la vía pública y esto nos provoca que los trabajos se llevan a cabo con poco más de lentitud", alertó.

Bajo ese contexto, el funcionario municipal indicó que en torno a la basura doméstica, durante el 25 y 26 de diciembre se registró la recolección de 2 mil 857 toneladas de basura en todo el municipio de Monterrey. […]

Tomado de: http://www.elporvenir.com.mx/notas.asp?nota_id=552321

50% de encharcamientos por tirar basura: Protección Civil

La dependencia capitalina recomendó a la población no tirar basura y barrer banquetas a fin de evitar que las coladeras se tapen.

Sandra Carrasco
29 de junio 2011
19:20

El secretario de Protección Civil del Distrito Federal, Elías Miguel Moreno Brizuela, afirmó que el 50 por ciento de los encharcamientos registrados en vialidades de la capital son generados por la basura.

Ante la situación, exhortó a los ciudadanos a no tirar desechos ni colillas de cigarros a las coraleras, presas y barrancas, así como en las esquinas de las calles, con el objetivo de evitar encharcamientos en esta temporada de lluvias.

Por otro lado, sugirió a la población impermeabilizar los techos de sus viviendas, mantener limpias azoteas y banquetas.

Tomado de: http://www.eluniversaldf.mx/coyoacan/nota29117.html

- Propicie el diálogo enfatizando la importancia de la participación en la solución de problemas comunes. Oriente al grupo en el análisis a través de preguntas como las siguientes:
- ¿De quién es el problema?
- ¿Quién o quiénes lo provocan o lo agravan?
- ¿En manos de quién está la solución?
- ¿Cómo sería más fácil llegar a esa solución y evitar que vuelva a suceder?

Desarrollo: De cinco en cinco

- A través de una lluvia de ideas, identifique con el grupo cinco problemas que aquejen a la escuela. Por ejemplo: el acoso entre compañeros (bullying), la inseguridad en las calles aledañas o el maltrato de las instalaciones y mobiliario de la escuela.
- Divida al grupo en cinco equipos y explíqueles que deberán hacer una investigación acerca de la percepción que tienen los miembros de la comunidad escolar sobre los problemas identificados.
- Para distribuir a los entrevistados, numere al azar a los equipos y exponga la siguiente lista en el pizarrón.

Equipo 1 Directivos de la escuela y personal administrativo.
Equipo 2 Docentes.
Equipo 3 Alumnos de primer grado.
Equipo 4 Alumnos de tercer grado.
Equipo 5 Prefectos, personal de apoyo y personal de la cooperativa o tienda escolar.

- Cada equipo deberá entrevistar, como mínimo, a cinco personas sobre los cinco problemas detectados.
- Distribuya a cada equipo cinco hojas blancas o tarjetas de cartulina para que copien el siguiente esquema como guía de las entrevistas.

Problema:	
Nombre del entrevistado 1:	
¿Qué nos puede decir acerca de este problema?	
¿Cómo le afecta?	
¿Qué propone para resolverlo?	
Nombre del entrevistado 2:	
¿Qué nos puede decir acerca de este problema?	
¿Cómo le afecta?	
¿Qué propone para resolverlo?	

Nombre del entrevistado 3:	
¿Qué nos puede decir acerca de este problema?	
¿Cómo le afecta?	
¿Qué propone para resolverlo?	

- En plenaria, pida a los equipos que expongan sus resultados por problema.
- Focalice el análisis del grupo en las semejanzas y diferencias de opinión, en el nivel de afectación y en las propuestas de solución a los problemas por parte de los distintos actores de la comunidad escolar.

¿Qué tiene que ver con la prevención de adicciones?

Partiendo de la premisa de que el consumo de sustancias adictivas tiene su origen en una serie de factores multicausales, entendemos que la prevención no puede articularse desde un sólo sector o ámbito social, sino que ha de tener un enfoque multidisciplinario que atienda a diferentes niveles de intervención. Ello implica un compromiso que debemos asumir todos, descubriendo los problemas y generando las soluciones necesarias. Asimismo, nos obliga a no sólo ver de lejos el escenario, sino adentrarse en él y ser partícipe en la generación de un ambiente escolar más cordial, respetuoso y seguro.

Cierre: Cerrando filas

- Solicite que elaboren grupalmente una lista de propuestas de solución e identifiquen aquellas que aplican para más de dos problemas.
- Una vez que tengan la lista, oriente al grupo para jerarquizar las acciones partiendo de la que consideren más importante y de mayor impacto.
- A partir de esta jerarquización, solicite que elaboren un plan de acción grupal en el que cada uno asuma una tarea específica para atender y aportar en la solución del problema detectado.

Evaluación:

Solicite que elaboren un periódico mural con el plan de acción. Verifique que en el proceso y en el contenido del mismo se vean reflejados los avances del grupo en la valoración de la participación y la organización ciudadana como mecanismos indispensables para la atención de problemas sociales comunes.

Sugerencias para tutoría

Se sugiere al tutor hablar a los alumnos acerca de la importancia de la participación en la solución de los problemas que nos afectan en diferentes ámbitos de nuestra vida.

Ficha 9

Planeando mi futuro

Propósito: Identificar los avances en la toma de decisiones respecto al proyecto de vida.

Eje preventivo que aborda: Proyecto de vida.

Asignatura base: Formación Cívica y Ética.

Bloque: I. La Formación cívica y ética en el desarrollo social y personal.

Contenido o tema:

- Los seres humanos y su capacidad para pensar y juzgar sus acciones. Intereses y necesidades que guían la actuación humana.
- La congruencia entre pensar y actuar.
- Dar cuenta de las decisiones. Libertad para elegir y decidir: característica que distingue a los seres humanos de otros seres vivos.
- Condiciones y limites de la libertad.

Aprendizajes esperados:

- Comprende la necesidad de ser congruente con lo que piensa, siente, dice y hace en situaciones de la vida cotidiana.

Competencias que se favorecen:

- Conocimiento y cuidado de sí mismo.
- Autorregulación y ejercicio responsable de la libertad.
- Sentido de pertenencia a la comunidad, la nación y la humanidad.

Asignaturas vinculadas	Contenido o tema
Tutoría	Orientación hacia un proyecto de vida.

Introducción:

Haga un recuento de los logros alcanzados y los obstáculos enfrentados en situaciones relacionadas con objetivos, metas y proyectos que se han planteado. Permita a cada alumno hacer un análisis de sus alcances y potencialidades, del impacto del entorno en su vida cotidiana y del cambio de perspectiva personal en un lapso de tiempo determinado.

Comente la importancia de tener y desarrollar un proyecto de vida en el que se incluyan todos los aspectos de su vida: el personal, familiar y social. Propicie la reflexión de los alumnos para reconocer que tener metas establecidas e ideales son factores de protección ante los riesgos que se puedan presentar en la vida, como lo es el consumo de sustancias adictivas. El encuentro con las drogas seguramente ocurrirá más de una vez; sin embargo, en cada alumno está la responsabilidad de decidir continuar con su proyecto de vida o quedarse estancado en el camino.

Actividades sugeridas:

Inicio: La importancia de cumplir las metas establecidas

Inicie haciendo un recuento con los alumnos acerca del primer año de educación secundaria por el que ya pasaron; pídales que recuerden cómo se sentían y qué pensaban cuando ingresaron a la educación secundaria.

Lo importante es ir llevando a los alumnos a un ambiente de reflexión donde puedan hacer un reconocimiento de sus avances y las metas obtenidas, así como identificar aquellos propósitos que no han cumplido, el por qué y el cómo.

Comente con el grupo la importancia de plantearse metas a corto, mediano y largo plazo, las cuales forman parte del proyecto de vida. Además, fundamente que dichas metas sólo se alcanzarán si se realizan las acciones adecuadas para cumplirlas y que la única manera de hacerlo es comprometerse con uno mismo, trabajando día a día para lograrlas.

Se recomienda exponer la información a los alumnos para que puedan continuar con las siguientes actividades:

Las metas son un conjunto de acciones encaminadas a lograr un propósito deseado. Para alcanzarlas se deben contemplar los compromisos que se van a adquirir, así como qué o quienes están a nuestro alrededor para apoyarnos. Las metas a corto plazo están caracterizadas por requerir poco tiempo (1 a 6 meses), las de mediano conllevan más tiempo (aproximadamente 1 año) y las de largo plazo pueden requerir entre 5, 10 o más años. Lo importante es saber que las metas de corto y mediano plazo conllevan al logro de nuestros proyectos a largo plazo.

Desarrollo: Recordando mis metas

A continuación se presenta un cuadro con algunos ámbitos o espacios de la vida de los alumnos. Pídales que completen el cuadro de manera individual, ya sea en su cuaderno o en una hoja.

Meta	Corto plazo	Mediano plazo	Largo plazo
Estudios			
Familiar			
Personal (amigos, pareja, pasatiempos)			

¿Qué tiene que ver con la prevención de adicciones?

Un proyecto de vida bien planeado es primordial para el logro de las metas, pero de nada sirve si las acciones no se realizan día a día. El proyecto de vida se convierte en un factor de protección cuando se utiliza como guía para alcanzar las metas establecidas, por ello, las personas que tienen claro lo que quieren y saben cómo lograrlo están mejor preparadas para enfrentar riesgos relacionados con el consumo de sustancia adictivas.

Cierre: Verificando mis metas

- Realice una actividad donde ponga a los alumnos a trabajar en parejas para que contesten las siguientes preguntas.
  - ¿Las metas a corto plazo que me propuse son reales, las puedo alcanzar?
  - ¿Las metas a corto plazo contribuyen a mi meta a largo plazo?, ¿por qué?
  - ¿De qué me sirve tener metas en la vida?
  - Si no tuviera metas o propósitos, ¿cómo creo que sería mi vida?
  - ¿Estoy dispuesto a realizar esfuerzos para alcanzar mis propósitos y metas?
  - ¿Estoy consciente que tendré momentos de trabajo arduo para obtener la recompensa?
  - ¿Sé lo que significa comprometerme conmigo mismo?
- Recuerde a los alumnos la importancia de ponerse metas y de cómo éstas actúan como protección ante los obstáculos que se puedan presentar en la vida cotidiana; un ejemplo es el consumo de sustancias adictivas. No olvide mencionar que lo importante es irse dando cuenta de las cosas que tienen que hacer para alcanzar lo que se proponen.

Evaluación:

- Pida a los alumnos que tengan presentes sus metas para que su actual proyecto de vida se cumpla. Una buena idea es ponerlo en la pared de alguna parte de su casa donde lo puedan ver constantemente, o quizás, en algún cuaderno que utilicen de manera cotidiana.
- Identifique qué alumnos necesitan apoyo y cuáles no. Haga una reflexión con ellos de las respuestas que dieron acerca de lo que les hace falta para conseguir sus metas y reitere el compromiso que deben establecer consigo mismos, así como la actuación congruente entre lo que sentimos y lo que pensamos.
- Pídales que se comprometan a revisar su cuadro y trate de dar seguimiento cada mes, por lo menos para conocer sus avances.

Sugerencias para tutoría

El proyecto de vida se compone de una serie de acciones a lo largo de la vida para alcanzar los propósitos planteados. Lo importante es recibir las orientaciones adecuadas y el apoyo para ir logrando, de manera integral, lo que deseamos y, así, realizarnos de manera personal, familiar y social.

Adicciones, prevención y proyecto de vida

Propósito: Identificar cuáles son los factores de riesgo que pueden obstaculizar el cumplimiento de nuestro proyecto de vida.

Eje preventivo que aborda: Proyecto de vida.

Asignatura base: Formación Cívica y Ética.

Bloque: II. Los adolescentes y sus contextos de convivencia.

Contenido o tema:

- Los adolescentes ante situaciones que enfrentan en los ámbitos donde participan.
- Riesgos en el consumo de sustancias adictivas: drogas, alcoholismo y tabaquismo.

Aprendizajes esperados:

- Asume decisiones responsables e informadas ante situaciones que ponen en riesgo su integridad personal como consecuencia del consumo de sustancias adictivas.

Competencias que se favorecen:

- Conocimiento y cuidado de sí mismo.
- Autorregulación y ejercicio responsable de la libertad.
- Apego a la legalidad y sentido de justicia.

Asignaturas vinculadas	Bloque	Contenido o tema
Español	I Práctica social del lenguaje: Analizar y comparar información sobre un tema para escribir artículos	*Búsqueda y manejo de información.* Modos de plantear y explicar las ideas en diferentes textos. Estrategias para argumentar opiniones.

Introducción:

Plantee el tema a los alumnos sobre el uso y consumo de sustancias adictivas, hable con ellos sobre la diferencia entre las drogas lícitas e ilícitas, mencione sus características principales como las siguientes:

Lícitas son aquellas que están permitidas por las leyes de un país, es decir, producción, distribución, comercio, uso y consumo.

Ilícitas son aquellas que igualmente se elaboran, distribuyen, comercian, usan y consumen pero al margen de las leyes de un país y, por lo cual, se considera un delito.

Actividades sugeridas:

Inicio: Una droga es una droga

Comente con los alumnos que no importa si las drogas son legales o ilegales, todas producen efectos nocivos en la salud física, emocional, psicológica y social de quien las consume. Además,

destruyen poco a poco los planes personales impidiendo que se alcancen las metas del proyecto de vida personal.

Desarrollo: Identificando las consecuencias del consumo de drogas lícitas en el proyecto de vida

- Presente para análisis los siguientes casos.

A Margarita le gusta mucho el futbol, lo ha practicado desde que estaba en la primaria. Ahora que entró a la prepa, nada le importa más que la acepten en el equipo de la escuela.

También le gusta bailar y tiene muchas amigas y amigos, últimamente salen los fines de semana y aunque no toma alcohol, sí fuma, sobre todo después de que David, el chico que le gusta, le dijo que se veía "con mucho estilo" con el cigarro en la mano.

En la última salida con sus amigos, les platicaba su hazaña: ¡por los nervios de un examen se había fumado una cajetilla y media en una tarde! Se sentía tan satisfecha viendo la cara de sorpresa de sus amigos…

Pero el día de los entrenamientos para seleccionar a los miembros del equipo de futbol, Margarita no aguantó, se agitaba al correr, le faltaba el aire y perdió varios balones por estar tosiendo. No la aceptaron y ahora le echa la culpa al entrenador.

Chucho tiene 19 años y está estudiando la licenciatura en administración de empresas, él le echa muchas ganas pero de repente se sintió muy estresado porque tenía mucho que estudiar, su amigo Luis le dijo que probara fumar marihuana que a él le servía para relajarse y para concentrarse en el estudio. Chucho en un momento de desesperación, le hizo caso; al principio, tuvo aparentes resultados pero ahora está angustiado porque, tenga que estudiar o no, siente la necesidad de fumar mariguana para sentirse "tranquilo" y se está dando cuenta de que cada vez necesita fumar más y ya no la puede dejar. Lo peor es que no tiene dinero para comprarla y ayer le robó dinero a su mamá.

- Para complementar la actividad solicite a los alumnos que piensen en otros casos donde las adicciones interfieren en el proyecto de vida.

¿Qué tiene que ver con la prevención de adicciones?

El consumo de drogas, legales o ilegales, puede producir una adicción. Una persona es adicta a una sustancia cuando presenta dependencia física o psicológica. En esta fase del proceso adictivo, las personas pueden llegar a ser incapaces de responsabilizarse de sus actividades cotidianas y de su futuro. Es importante tomar conciencia del impacto que una adicción puede tener en el proyecto de vida.

Cierre: Definiendo mi camino

- Reflexione con el grupo.
  - ¿Las drogas lícitas hacen el mismo daño físico, emocional y psicológico que las ilícitas?, ¿por qué?
  - ¿Consideran que Margarita o Chucho pudieron realizar su proyecto de vida tal cual lo habían planeado?, ¿por qué?
- De los casos que los alumnos plantearon tome por lo menos dos y coméntelos en general, resaltando el daño físico, emocional y psicológico que tuvieron.

Evaluación:

- Pida a los alumnos que realicen por escrito una reflexión sobre lo que ellos harían si se encontrarán ante una situación como las revisadas y sugiérales que planteen estrategias para no caer en una adicción. Haga una revisión general de los escritos.
- Platique con el grupo y reflexionen juntos sobre la dependencia que genera el consumo de sustancias adictivas. Pregúnteles qué harían si conocen a alguien que consume drogas.
- Recomiéndeles que identifiquen en su localidad, instituciones a las que pueden acudir a solicitar apoyo.
- Mencione a los alumnos las instituciones y lugares que son especialistas en el tratamiento del consumo de sustancias adictivas. Asegúrese de que todos los alumnos sepan qué hacer en caso de encontrarse en una situación así.

Sugerencias para tutoría

En el espacio de Tutoría promueva actividades para que los alumnos reflexionen sobre la importancia de plantearse metas y esforzarse para alcanzarlas. Por ejemplo, se puede hacer un cuadro de tres columnas: en la primera, anotan la meta; en la segunda, lo que harán para conseguirla y en la tercera, anotan si cumplieron o no la meta, especificando lo que hicieron o dejaron de hacer para lograrla.

Tercer grado

El futuro que queremos

Propósito: Que los alumnos identifiquen las oportunidades de desarrollo que tienen a partir del análisis de información obtenida de diferentes fuentes y argumenten su punto de vista respecto de su futuro.

Ejes preventivos que aborda: Resiliencia.

Asignatura base: Español.

Bloque: I. Práctica social del lenguaje.

Contenido o tema: Elaborar un ensayo sobre un tema de interés.

Comprensión e interpretación:

- Modos de explicar y argumentar en diferentes textos.
- Diferencias en el tratamiento de un mismo tema en diversas fuentes.
- Diferencias entre datos, opiniones y argumentos en un texto.
- Búsqueda y manejo de Información.
- Paráfrasis y citas textuales de información.
- Organización e integración de información proveniente de diferentes textos.

Aprendizajes esperados:

- Argumenta sus puntos de vista con respecto al tema que desarrolla en un ensayo y lo sustenta con información de las fuentes consultadas.
- Vincula las condiciones que favorecen o limitan el derecho de todos los seres humanos a satisfacer sus necesidades básicas con el logro de niveles de bienestar y justicia social.

Competencias que se favorecen:

- Conocimiento y cuidado de sí mismo.
- Autorregulación y ejercicio responsable de la libertad.
- Sentido de pertenencia a su comunidad, la nación y la humanidad.

Asignaturas vinculadas	Bloque	Contenido o tema
Formación Cívica y Ética	**I** Los retos del desarrollo personal y social	*Individuos y grupos que comparten necesidades.* Asuntos privados de carácter público: salud integral, educación, ejercicio de la sexualidad, adicciones, el derecho a la privacidad y bienestar socioafectivo. *Aprender a tomar decisiones de manera informada.* Situaciones que afectan la convivencia y ponen en riesgo la integridad personal: El tráfico y el consumo de drogas, problema que lesiona a las personas en sus derechos humanos, genera inseguridad, violencia y deteriora la calidad de vida de los integrantes de la sociedad.

Introducción:

Los estudios sobre las características psicosociales de niños y niñas resilientes muestran que aquellos que se sobreponen a situaciones adversas y al estrés comparten algunos atributos individuales, entre los que destacan: introspección, que es la capacidad de observarse a sí mismo y devolver una respuesta equilibrada; independencia, capacidad para relacionarse con otras personas estableciendo lazos íntimos y satisfactorios; iniciativa; humor; creatividad; moralidad; menor tendencia a sentimientos de desesperanza; visión positiva del futuro, entre otros.

En la actualidad, muchos adolescentes tienen sentimientos de desesperanza y una visión de futuro negativa, lo cual puede ponerlos en riesgo. En la escuela se pueden desarrollar actividades para que los alumnos definan un proyecto de vida sano y esperanzador.

Actividades sugeridas:

Inicio: Ser adolescente. Posibilidades y retos.

- Para comenzar, dialogue con sus alumnos sobre lo que piensan acerca de su futuro: ¿Cómo se ven en 2, 5 y 10 años?, ¿qué estarán haciendo?, ¿creen que tendrán oportunidades de estudio, salud, empleo?, ¿creen que los adolescentes tienen suficientes oportunidades para crecer y desarrollarse?
- Solicite que en una hoja respondan lo siguiente:

  Escribe las tres cosas que más te gustaría lograr el próximo curso:

  1. _____
  2. _____
  3. _____

  Escribe las tres cosas que no te gustaría que pasaran:

  1. _____
  2. _____
  3. _____

- Forme equipos. Solicite a los alumnos que revisen las siguientes opiniones de jóvenes de su edad:

Opinión sobre los adultos:

"Los adultos de ahora en muchas cosas nos dicen no a los jóvenes, cuando queremos intervenir en cosas importantes; pero después dicen: 'ustedes se tienen que preparar para el futuro'. Nos dejan el futuro pero no nos dan lugar."

Lo que opinan sobre sus pares, sus amigos:

"Creo que existen redes entre los jóvenes pero no muy profundas". "Es una red muy superficial. Nos podemos juntar y ser muy pata y muy compinches para algo, pero al momento de un problema grave la red no existe". "A mí esa red no me ayuda."

Los miedos de los adolescentes:

"Tengo miedo a perder la esperanza… las creencias sobre que las cosas pueden mejorar";"al fracaso";"a perder los ideales". "Miedo al sida, a las enfermedades, a la muerte";"a la soledad";"a quedarme solo y a la muerte".

"A todas las cosas que te pueden llegar a matar";"a no ser nadie".

"A la droga, a la muerte"."El temor a quedar embarazada";"en el barrio hay ahora seis chicas embarazadas".

La influencia del grupo de amigos para beber alcohol o no beberlo:

"Tomamos porque nos gusta tomar, ninguno de nosotros va a decir:'no tomes más o sigue tomando' y si lo dice, no le van a hacer caso".

Tomado de: Beatriz Taber y Ana Zandperl (2001). ¿Qué piensan los jóvenes? Sobre la familia, la escuela, la sociedad, sus pares, el sida, la violencia y las adicciones. Una propuesta metodológica, Unicef Argentina, disponible en: http://www.unicef.org/argentina/spanish/ar_insumos_quepiensanjovenes.pdf

Una encuesta realizada en agosto de 2006 por un equipo de investigación de la Facultad de Ciencias de la Educación y de la Comunicación Social de la Universidad del Salvador (Buenos Aires, Argentina), analizó la percepción de los alumnos del último año del nivel medio, sobre el país y su futuro.

Estas son las principales conclusiones a las que arribó el estudio:

- El 48,5% de los estudiantes de colegios privados manifiestan el deseo de asistir a la universidad pública. El resto se divide entre los que se inclinarán por una institución privada y los que aún no lo tienen decidido.
- El 78% de los consultados considera que son muy pocas las posibilidades de tener un futuro venturoso sin un título universitario.
- Aun así, la mayoría cree que le será difícil conseguir trabajo aunque posea un título universitario.
- Con respecto a las principales expectativas a futuro, los consultados dieron las siguientes prioridades: obtener un buen trabajo (76%), continuar los estudios (52%), formar una familia (38%).
- Con respecto a la elección de carreras, existe una mayor inclinación por parte de los jóvenes hacia las profesiones "no clásicas" (62%) frente a las "clásicas" (medicina, abogacía, ciencias económicas, arquitectura, ingeniería).

- Pida que comenten en grupos de tres la información presentada tomando como referencia las siguientes preguntas:
  - ¿Qué opinan de lo que estos jóvenes piensan sobre el futuro? Identifiquen los puntos de coincidencia y de divergencia.
  - ¿Consideran que esta visión sobre el futuro, puede influir en lo que realmente ocurre con los jóvenes?

Desarrollo: Jóvenes con oportunidades

- Promueva el diálogo sobre las oportunidades de los adolescentes en México.
- Solicite a los alumnos que en equipos, revisen datos relacionados con el ejercicio de los derechos de los adolescentes. Pueden retomar datos de estudios nacionales e internacionales como: El Estado mundial de la Infancia, la revista Vigía de los derechos de los adolescentes en México y la Encuesta Nacional de Adicciones 2008.
- Pida que a partir de la lectura de la información, dialoguen en equipo sobre lo siguiente:
  - ¿Cuáles son los retos que enfrentan los adolescentes?
  - ¿De qué manera pueden mejorarse las condiciones de desarrollo de los adolescentes?

¿Qué tiene que ver con la prevención de adicciones?

El consumo de sustancias adictivas es un problema que afecta a los jóvenes de nuestro país. Entre las múltiples causas de este problema se encuentra la falta de oportunidades de desarrollo para los jóvenes y, entre los factores individuales, está la incapacidad de tener una visión positiva sobre el futuro. De ahí la importancia de que en la escuela se promueva que los alumnos reconozcan los retos que enfrentan, no desde una perspectiva catastrófica, sino identificando las posibilidades de hacerse cargo de su futuro.

Cierre: Ser adolescente en…

- Solicite a los alumnos que elaboren un ensayo sobre lo que significa, en la actualidad, ser adolescente en su localidad, país y en el mundo.
- El ensayo deberá contener por lo menos dos apartados, el primero donde expongan argumentos a favor y en contra de una visión positiva del futuro y una negativa. El otro apartado deberá incluir argumentos sobre lo que esperan sea su propio futuro y lo que están haciendo para lograrlo.

Evaluación:

- Observe la participación de los alumnos en los momentos de discusión grupal y evalúe su desempeño. Utilice la escala: Excelente, Bueno, Regular, Deficiente.
- Revise los trabajos escritos de los alumnos y evalúe los siguientes criterios:

Criterio	Nivel de logro
Maneja de forma adecuada la puntuación y ortografía.	
Expresa su opinión sobre el tema a tratar.	
Emplea datos de las fuentes consultadas para justificar su opinión.	
Utiliza información de diferentes fuentes.	

- Refuerce el trabajo con el grupo en caso de identificar logros regulares y deficientes.

Sugerencias para tutoría

Oriéntelos para plantearse metas y trabajar para conseguirlas. Las metas deben ser realistas, contribuir al desarrollo personal, tener un nivel de exigencia adecuado, y contar con pautas que permitan observar el proceso para conseguir el objetivo (pasos a seguir, tiempos, cantidades, etc.). Aliéntelos a tener confianza en sus potencialidades.

Contar mi historia

Propósito: Que los alumnos reflexionen sobre episodios o situaciones significativas de su vida que contribuyeron de manera significativa en su formación personal.

Eje preventivo que aborda: Resiliencia.

Asignatura base: Español.

Bloque: V. Práctica social del lenguaje.

Contenido o tema: Elaborar un anuario que integre autobiografías.

Propiedades y tipos de texto:

- Función y características de las autobiografías.
- Función de la trama en la progresión cronológica de la narración.

Aprendizajes esperados:

- Sistematiza los pasajes más relevantes de su vida para elaborar una autobiografía.
- Identifica las repeticiones excesivas y las evita a través de la sustitución léxica y pronominal.
- Jerarquiza las acciones de la autobiografía en un orden cronológico y coherente.

Competencias que se favorecen:

- Emplear el lenguaje para comunicarse y como instrumento para aprender.
- Identificar las propiedades de lenguaje en diversas situaciones comunicativas.
- Analizar la información y emplear el lenguaje para la toma de decisiones.

Asignaturas vinculadas	Bloque	Contenido o tema
Formación Cívica y Ética	**V** Hacia una ciudadanía informada, comprometida y participativa	*Los adolescentes y su bienestar socioafectivo.* El derecho de todas y todos al bienestar socioafectivo. Desafíos para el bienestar de los adolescentes en sus relaciones afectivas con los demás: violencia, maltrato, "bullying", acoso escolar, abuso y explotación sexual y discriminación. Recursos para la construcción del bienestar socioafectivo: Autoestima, cuidado de sí mismo, valoración de las capacidades, potencialidades y aspiraciones personales, adopción de estilos de vida sanos, igualdad de oportunidades, conocimiento, difusión y respeto y ejercicio de los derechos humanos.

Introducción:

La adolescencia es una etapa en la que los jóvenes enfrentan una contradicción entre la necesidad de independencia y las dificultades para hacer efectiva dicha independencia. Los problemas socioeconómicos han contribuido a hacer más compleja esta etapa, ya que muchos adolescentes

en México y en el mundo se encuentran en situaciones de vulnerabilidad, al desertar de la escuela y no tener posibilidades de empleo. Estas situaciones son factores de riesgo para el consumo de sustancias adictivas, por ello es importante favorecer capacidades en los alumnos para enfrentar la adversidad.

Actividades sugeridas:

Inicio: Sobreponerse a la adversidad

- Solicite a un voluntario que lea en voz alta el siguiente fragmento:

En manos del destino

Oda Nabunaga fue un señor de la guerra, medio legendario, a quien entre otras epopeyas se le atribuye la sangrienta unificación del Japón medieval. Se dice que Oda Nabunaga se dirigió con su pequeño ejército a enfrentarse con otro señor feudal que tenía un ejército mucho más numeroso. Sus vasallos estaban desmoralizados.

Cerca del lugar donde se debía dirimir la batalla se erigía un templo sintoísta. Era un templo muy parecido al de Delfos en la antigua Grecia, que tenía la capacidad de vaticinar los favores divinos: las personas acudían allí para orar a los dioses y pedirles su gracia. Cuando se salía del santuario era costumbre lanzar una moneda al aire; si salía cara, se cumplían los favores que se habían pedido.

Oda Nabunaga fue al templo y rogó ayuda de los dioses para que fuesen favorables a su ejército a pesar de ser menos numeroso. Al salir del templo, lanzó la moneda y salió cara. Sus guerreros envalentonados se dirigieron presurosos a la batalla y la ganaron. Cuando la lucha se acabó, un lugarteniente se dirigió a Oda Nabunaga y le dijo: «Estamos en manos del destino, nada podemos hacer contra aquello que deciden los dioses», y Oda Nabunaga le contestó: «Cuanta razón tienes, amigo mío», y le enseñó la moneda: tenía dos caras.

Tomado de: Forés Anna y Grané Jordi (2008) *La resiliencia. Crecer desde la adversidad*. Plataforma Editorial, Barcelona, pp.16-17

- Solicite a los alumnos que comenten sus opiniones sobre la lectura:
  - ¿Qué opinan de lo que dijo el lugarteniente: "estamos en las manos del destino, nada podemos hacer contra aquello que deciden los dioses"?
  - ¿Creen que existen situaciones que deciden el destino de las personas?
  - ¿Qué recursos necesitó Oda Nabunaga para ganar la batalla a pesar de que todo estaba dispuesto para que perdiera?
  - ¿Conocen a alguien que haya vivido situaciones adversas y se haya sobrepuesto a ellas?, ¿quién?
  - ¿Alguna vez han vivido una situación adversa?, ¿qué hicieron para afrontarla y salir adelante?

- Comente con los alumnos lo siguiente:

La capacidad para afrontar y superar situaciones biológicas o ambientales adversas se llama resiliencia. Recientemente la psicología empezó a estudiar las características de personas que a pesar de vivir en ambientes pobres, carentes de condiciones afectivas, económicas y culturales, e incluso caracterizados por la violencia y el maltrato, se constituyeron en personas sanas, pacíficas y productivas. Algunos ejemplos de personas resilientes son Rigoberta Menchú o Ana Frank.

Lo que han mostrado los estudios sobre este tema es que las condiciones ambientales e incluso biológicas en las que una persona vive no condicionan lo que será su vida. Es lo que intenta mostrarnos la historia de Oda Nabunaga, al demostrar que el destino está en nuestras manos.

Fortalecer nuestras capacidades para afrontar la adversidad es una herramienta necesaria para la vida. Si reflexionamos sobre nuestra historia, encontraremos situaciones en las que hemos puesto en juego esta capacidad de sobreponernos. Escribir nuestra historia nos permitirá identificar nuestras capacidades para enfrentar la adversidad y puede servir a otros a afrontar sus dificultades.

Nota: Si es necesario puede comentar de manera más amplia algunos casos de personas resilientes. A continuación se presentan algunos ejemplos:

Rigoberta Menchú

Poetisa quiché de Guatemala, Premio Nobel de la Paz. Durante la guerra civil que asoló a su país, vio morir a su padre, a su madre y a sus hermanos, asesinados por las fuerzas de represión. Debió huir a México para salvar la vida; así se transformó en una dirigente de los movimientos por los derechos humanos, reconocida a nivel mundial.

Los poemas escritos en quiché, su lengua materna, han sido traducidos a varios idiomas. Pese a los factores de riesgo y adversidades que marcaron su infancia y su adolescencia, Rigoberta logró superar dicha situación y aprovecharla para transformarse en una líder internacional como defensora de los derechos humanos.

Tomado de: Munist Mabel, Santos Hilda, Kotliarenco María Angélica, Suárez Ojeda Elbio Néstor, Infante Francisca y Grotberg Edith (1998) *Manual de identificación y promoción de la resiliencia en niños y adolescentes*. Cap. I. El concepto de resiliencia, OPS, pág.9 disponible en: http://www.paho.org/spanish/hpp/hpf/adol/Resilman.pdf

Ana Frank

Niña judía de doce años de edad, condenada a vivir oculta con su familia durante más de dos años en Amsterdam, Países Bajos, para escapar de los nazis durante la Segunda Guerra Mundial. Escribió un diario en forma de cartas dirigidas a una amiga imaginaria, con lo que encontró esa "aceptación incondicional" que se ha señalado como elemento fundamental de la resiliencia. También, en su diario, aparecen con claridad las expresiones del "yo puedo","yo tengo","yo soy". Por ejemplo, "yo voy a poder","yo espero","te confío toda especie de cosas, como jamás he podido hacerlo con nadie", y "espero que tú seas un gran apoyo" (12 de junio de 1942).

A temprana edad, en medio de circunstancias tan adversas, Ana Frank fue capaz de mantener su optimismo y su confianza. Su diario puede ayudar mucho a los seres humanos que, tal vez, sin padecer tamañas adversidades, flaquean frente a las contingencias de la vida. "Quien tiene coraje y confianza no zozobrará jamás en la angustia" (7 de marzo de 1944).

(Íbidem, pág. 10)

Desarrollo: Contando mi historia

- Proponga a los alumnos elaborar un anuario de autobiografías.
- Indague conocimientos previos sobre el tema:
  - ¿Qué saben de la autobiografía?
  - ¿Han leído alguna autobiografía?
  - ¿Han visto una película basada en una historia real? ¿Qué diferencias y similitudes existen entre estos dos medios de narrar una historia?
- Solicite a los alumnos que busquen en las bibliotecas autobiografías y las traigan a la escuela.
- Forme equipos para revisar los materiales que encontraron.
  - ¿Qué personajes de la historia han escrito su propia historia?
  - Identifiquen la presencia de hombres y mujeres que contribuyeron a la vida social, política, científica, artística y deportiva de la humanidad ¿Existen más autobiografías de hombres que de mujeres? ¿A qué creen que se deba?
- Solicite a los alumnos que lean algunos fragmentos de las autobiografías que encontraron e identifiquen los tonos de la escritura (melodramático, nostálgico, etc.)
- Identifiquen características de las autobiografías.
  - Narradas en primera persona. El autor, el narrador y el protagonista son la misma persona.

- Narran pasajes relevantes de la vida de una persona
- Utilizan un orden cronológico coherente
- Ofrecen datos del contexto en el que ocurren los sucesos

- Solicite a los alumnos que escriban su autobiografía. Oriéntelos para que en ella recuperen momentos significativos de su vida que hayan contribuido al desarrollo de sus capacidades para enfrentar los retos de la vida.
- Para ello, antes de escribir pueden realizar alguna actividad de relajación que los ayude a identificar momentos importantes de su vida. Por ejemplo: en silencio, sentados en sus sillas, solicite a los alumnos que cierren los ojos, se pongan cómodos, respiren normalmente e intenten recordar situaciones significativas como las siguientes:
  - una situación difícil o triste que enfrentaron que los hizo más fuertes,
  - un logro importante de su vida,
  - una situación que puso en conflicto sus valores,
  - un suceso en el que hayan realizado un acto benéfico para alguien,
  - una situación que los haya cambiado positivamente.
- Promueva que los alumnos tomen tiempo suficiente para escribir su autobiografía. Pídales que hagan borradores que pueden releer y corregir, incluso pueden intercambiarlos con sus compañeros para que les den opiniones de mejora. Asimismo, pueden transcribir los textos en la computadora para que todas las autobiografías tengan el mismo formato.
- Cada alumno deberá integrar un anuario con las autobiografías de los compañeros de la clase. Pueden incluir fotografías y utilizar la computadora para dar un diseño personal al anuario.

¿Qué tiene que ver con la prevención de adicciones?

Las historias nos ayudan a comprender mejor los hechos y las situaciones. Los estudios sobre resiliencia han recuperado historias de vida de personas que se han sobrepuesto a la adversidad, lo cual ha contribuido a difundir los hallazgos en este campo, pero además, ha ayudado a las personas a objetivar, a tomar distancia para analizar y reflexionar sobre los sucesos dolorosos. Así, cada persona puede identificar sus propias fortalezas y aquello que ha logrado, a pesar de todas las dificultades.

Cierre: Compartir historias de vida

- Solicite a los alumnos que acomoden sus sillas alrededor del salón, formando un círculo. Pida a los alumnos que compartan algún fragmento de su historia que sea significativo. Por ejemplo: un alumno puede compartir el momento en que tuvo que trabajar para apoyar a su familia con los gastos de su escuela. Pueden explicar por qué eligieron ese suceso, por qué les parece relevante, qué aprendieron de ello, cómo los fortaleció,
- Finalmente en plenaria comenten: ¿cómo se sintieron al escribir su propia historia?, ¿qué creen que opinarán otras personas al leerla?, ¿creen que otras personas podrían aprender de su historia?, ¿qué les gustaría que aprendieran otros de su experiencia?

Evaluación:

- Organice binas para evaluar las autobiografías. En binas los alumnos revisan la autobiografía de su compañero o compañera y emiten observaciones y recomendaciones de mejora sobre: ortografía, puntuación, uso de verbos, elementos narrativos, etcétera. Para ayudar en la coevaluación pueden elaborar una tabla de cotejo como la siguiente:

	Sí	No	Observaciones/recomendaciones
La ortografía es correcta.			
La puntuación es correcta.			
El uso de tiempos verbales es adecuado.			
Se utilizan palabras o frases que indican sucesión de hechos como: apenas, durante, cuando, más tarde, luego, hasta que, tan pronto como, etc.			
Los sucesos se narran de forma cronológica, desde el nacimiento hasta los sucesos más recientes de la vida del autor.			

- Finalmente, también pueden evaluar los elementos de diseño del anuario de su compañero o compañera, por ejemplo: diseño, originalidad, presentación, etcétera.

Sugerencias para tutoría

En las sesiones de orientación y tutoría se puede destinar tiempo para compartir sucesos difíciles de la vida de los alumnos. Al compartir su historia con los otros se fortalece el reconocimiento mutuo, el sentido de pertenencia a la humanidad, la solidaridad y el respeto.

Primero pienso y después actúo

Propósito: Que los alumnos desarrollen capacidades que les permitan tomar decisiones acertadas ante situaciones de riesgo de consumo de sustancias adictivas.

Ejes preventivos que aborda: Habilidades para la vida.

Asignatura base: Formación Cívica y Ética.

Bloque: I. Los retos del desarrollo personal y social.

Contenido o tema:

Individuos y grupos que comparten necesidades. Aprender a tomar decisiones de manera informada.

Aprendizajes esperados:

- Toma decisiones que favorecen su calidad de vida y autorrealización, expresando su capacidad para responder asertivamente.

Competencias que se favorecen:

- Conocimiento y cuidado de sí mismo, autorregulación y ejercicio responsable de la libertad.
- Sentido de pertenencia a su comunidad, la nación y la humanidad.

Asignaturas vinculadas	Bloque	Contenido o tema
Español	I Elaborar un ensayo sobre un tema de interés	*Comprensión e Interpretación* Argumenta sus puntos de vista respecto al tema que desarrolla en un ensayo y lo sustenta con información de las fuentes consultadas.

Introducción:

La toma de decisiones es un proceso cotidiano en el que nos enfrentamos a la necesidad de elegir en distintos ámbitos y con distintos grados de complejidad. La elección de una de las alternativas siempre conlleva una consecuencia, positiva o negativa; por tanto, cuando se tome una decisión, es necesario estar consciente de la responsabilidad, tanto individual como colectiva, que se adquiere al elegir.

La decisión de no consumir sustancias adictivas puede ser simple para algunas personas y representar todo un reto para otras. Las consecuencias de no consumir alcohol, tabaco y otras drogas serán positivas en términos de salud física y emocional, así como en una mejor calidad de vida. Si, además, la decisión del no consumo se toma consciente y responsablemente, se fortalece la capacidad de cada persona para responder asertivamente a partir del conocimiento y valoración de sí mismo, del fortalecimiento de la autoestima y de la capacidad de establecer relaciones de convivencia respetuosas.

La respuesta asertiva permite a la persona expresar sus convicciones y derechos evitando actitudes extremas, como la pasividad y la agresividad. Con ella, asume la responsabilidad de sus acciones y decisiones.

Actividades sugeridas:

Inicio: Conozcamos las respuestas asertivas.

- Comente al grupo que la asertividad es una habilidad que, al irse desarrollando, fortalece la construcción de la identidad personal y la conciencia de que la responsabilidad sobre la decisión de cómo se quiere vivir debe recaer en cada persona. Esta habilidad también se relaciona con la capacidad de enfrentarse a situaciones de riesgo, sabiendo qué hacer y cómo reaccionar ante ellas.
- Muestre al grupo las características de los tipos de respuesta pasiva, agresiva y asertiva.

Tipos de respuesta		
Pasiva	**Asertiva**	**Agresiva**
La persona: • No sabe cómo expresar sentimientos, deseos u opiniones. • El temor orienta las decisiones. • No se responsabiliza de sus actos ni decisiones. • Se deja llevar por lo que los demás opinen. • No sabe decir "No".	La persona: • Expresa sus sentimientos, deseos y opiniones. • Defiende sus derechos y los de los demás. • Toma decisiones de acuerdo con criterios y valores éticos, como el bienestar o el respeto. • Sabe decir "no" cuando es necesario.	La persona: • Expresa sus sentimientos, deseos y opiniones a través de conductas agresivas hacia los demás. • Toma decisiones de acuerdo con criterios individualistas. • No percibe la necesidad de decir que "no" porque considera que tiene el mando.

Tomado de: SEP (2008) *Orientaciones para la prevención de adicciones en escuelas de educación básica.* Manual para profesores de Secundaria p.74.

- Agregue algunos ejemplos de respuestas pasivas, asertivas y agresivas y solicite a los alumnos que integren otros ejemplos relacionados con situaciones de la vida cotidiana, ¿qué hacen ellos ante esas situaciones? ¿Pueden identificar qué tipo de respuesta tienen ante esas situaciones?

Desarrollo: Qué pasaría sí…

- Organice equipos y pida que imaginen una situación en la que alguien les ofrece alguna sustancia adictiva, ya sea tabaco, alcohol u otra droga.
- A partir de la situación imaginaria, solicite a cada equipo que prepare un juego de roles, en el que expongan la respuesta pasiva, la respuesta agresiva y la respuesta asertiva.
- Realice de manera colectiva un análisis de las distintas respuestas que han expuesto los equipos, considerando:

  a) Las implicaciones que tendría en la vida de los alumnos la toma de cada uno de los tipos de respuestas.

b) La importancia que tiene el análisis de la toma de decisiones.

c) Los riesgos que implica tomar decisiones precipitadas.

- Exponga al grupo las siguientes estrategias para evitar el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas.

Estrategias para evitar el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas

Ante la oferta:

- Haz valer tu decisión de no consumir.
- Evita hacer lo que los demás quieren.
- Di "no" con seguridad y firmeza.
- Cambia el tema de conversación.
- Si hay insistencia, repite "no".
- Evita los juegos en donde el premio o castigo sea beber alcohol.
- Evita a las personas que consumen alcohol, tabaco y otras drogas.
- Evita "probar sólo una vez para ver que se siente".

Tomado de: SEP (2008) *Orientaciones para la prevención de adicciones en escuelas de educación básica*. Manual para profesores de Secundaria p.75.

¿Qué tiene que ver con la prevención de adicciones?

La asertividad es una habilidad que, al irse desarrollando, fortalece la construcción de la identidad personal y la conciencia de que la responsabilidad sobre la decisión de cómo se quiere vivir debe recaer en cada persona. Esta habilidad también se relaciona con la capacidad de enfrentarse a situaciones de riesgo, sabiendo qué hacer y cómo reaccionar ante ellas.

Cierre: Resistiendo ante las formas de presión.

- Oriente la reflexión a la búsqueda de alternativas para no consumir sustancias adictivas ante la presión, las situaciones de tristeza, preocupación o enojo, y ante la creencia de que a partir del consumo se pueden establecer relaciones de convivencia y de pertenencia a grupos.
- Solicite que individualmente redacten su postura ante el consumo de sustancias adictivas. Pida que esté bien fundamentada y que escriban cinco respuestas asertivas ante la oferta para consumir.
- Pida la participación de algunas alumnas y alumnos para la lectura de sus escritos.

Evaluación:

- Tome nota de la participación de los alumnos a lo largo de la actividad prestando atención en sus comentarios, especialmente en el nivel de argumentación que manejan ante las situaciones que se les cuestionan, la objetividad de sus reflexiones y los elementos que de esta actividad retoman para expresar sus puntos de vista.

- Solicite le entreguen el escrito con la postura que tienen ante el consumo de sustancias adictivas y las cinco respuestas asertivas para rechazar la oferta de drogas que elaboraron en el ejercicio de cierre.

Sugerencias para tutoría

Organice actividades extracurriculares de temas de interés para los alumnos como puede ser una muestra musical de artistas de distintos géneros, una muestra de pinturas hechas por los alumnos y otras actividades similares.

Siendo crítico y selectivo con lo que se anuncia, vende y enseña en los medios de comunicación

Propósito: Que los alumnos identifiquen de entre los productos que se anuncian en los medios masivos de comunicación, aquellos que pueden afectar su desarrollo físico y mental.

Ejes preventivos que aborda: Habilidades para la vida.

Asignatura base: Español.

Bloque: I. Analizar el efecto de los mensajes publicitarios a través de encuestas.

Contenido o tema:

Los medios de comunicación: Recursos de los adolescentes para aprender, informarse y relacionarse con los demás.

Aprendizajes esperados:

- Identifica el efecto de los mensajes publicitarios en los consumidores.

Competencias que se favorecen:

- Identificar las propiedades del lenguaje en diversas situaciones comunicativas.
- Analizar la información y emplear el lenguaje para la toma de decisiones.

Asignaturas vinculadas	Bloque	Contenido o tema
Formación Cívica y Ética	**V** Hacia una ciudadanía informada, comprometida y participativa	Los medios de comunicación: Recursos de los adolescentes para aprender, desarrollarse y relacionarse con los demás.
Artes Visuales	**I** El lenguaje de la abstracción	Observación y análisis de producciones artísticas que abordan el lenguaje abstracto tanto en la bidimensión como en la tridimensión. Experimentación con los elementos y posibilidades técnicas del lenguaje abstracto (lírico y geométrico), tanto bidimensional como tridimensional.

Ficha 4

Introducción:

En la actualidad, los medios de comunicación ejercen una influencia sobre la forma de actuar o de pensar de las personas y, con el paso del tiempo, logran modificar la forma en que éstas conocen y comprenden la realidad que les rodea. Ello sucede porque anuncian productos que ofrecen a los consumidores un estilo de vida del que se carece, mediante imágenes y mensajes implícitos.

Estos mensajes y productos influyen más en los jóvenes porque impactan en sus ideas, hábitos y costumbres, los hacen tan atractivos para ellos que logran atraparlos y venderles, en muchas ocasiones, una falsa idea de la realidad.

Actividades sugeridas:

Inicio: Identifico lo que nos daña de los medios

- Pregunte a sus alumnos su opinión acerca de la programación televisiva de los canales más comunes.
- Indague sobre el contenido y horario de las series de televisión, telenovelas, caricaturas y comerciales que los alumnos mencionan. Oriente la conversación para que el grupo realice un análisis crítico de los programas o comerciales que los alumnos mencionan. Puede apoyarse con lo siguientes aspectos:

  Para comerciales:

  - ¿Cuál es el mensaje que quieren transmitir?
  - ¿El mensaje es implícito o explícito?
  - ¿El producto está relacionado con el mensaje?
  - ¿Consideran que si compran el producto se obtiene lo que se muestra en el anuncio?
  - ¿Mi vida se vería afectada si no compro el producto?

  Para telenovelas, caricaturas y series de televisión:

  - ¿Cuál es el mensaje principal que quiere transmitir?
  - ¿El lenguaje utilizado es positivo o negativo?
  - ¿Cómo son los personajes principales?
  - ¿Qué tipo de productos se venden que lleven el nombre o la imagen de la serie, caricatura o telenovela?

Desarrollo: Levantando opiniones

- Anote en el pizarrón aquellos productos, series, telenovelas o comerciales que identificaron los alumnos en la actividad de inicio y entre todos voten por uno, puede ser el que les hay impactado más o el que la mayoría haya mencionado.
- Explique a los alumnos que realizarán una encuesta entre los compañeros de la escuela, con la finalidad de conocer el impacto de la serie, telenovela, caricatura o comercial que resultó de la votación anterior.

- Pida a los alumnos que recuperen imágenes representativas del producto, programa o comercial seleccionado, por ejemplo, si es una serie de televisión pueden dibujar el logo o alguno de los personajes de la serie, caricatura, comercial o telenovela, de modo tal que las personas a las que se les aplicará la encuesta tengan una referencia y lo ubiquen rápidamente.
- Delimite junto con ellos la población a la que aplicarán la encuesta, es decir, si la aplicarán a todos los grados o sólo a uno. Delimiten también la cantidad de personas que serán encuestados.
- Diseñe junto con los alumnos las preguntas que contendrá la encuesta, asegúrese de que ésta sea corta y que no pierda su objetivo. Las preguntas que debe incluir en la encuesta son:
  - ¿Me gusta?, ¿por qué?
  - ¿Qué elementos positivos tiene?
  - ¿Qué elementos negativos tiene?
  - ¿Cuál es el mensaje que proyecta?
  - ¿El contenido es agresivo?, ¿promueve el consumo de productos que dañan la salud? ¿promueve estereotipos o prejuicios?
  - ¿Considero que influye positiva o negativamente en mi?
- Comente a los alumnos las ventajas que tiene realizar la encuesta dentro de la escuela, resalte la accesibilidad y la facilidad para la difusión de resultados.

¿Qué tiene que ver con la prevención de adicciones?

Lograr el desarrollo de la capacidad de análisis crítico en los alumnos permite que puedan identificar en los mensajes que reciben de los medios masivos de comunicación como la televisión, el cine, la radio y el internet, aquellas situaciones y posturas que pueden llegar a influirlos. También, fortalece el sentido de responsabilidad sobre lo que ven y lo que consumen.

Cierre: Busco resultados que nos benefician a todos

- Una vez aplicadas las encuestas, apoye a los alumnos en la sistematización de los resultados.
- Pídales que elaboren gráficas e interpreten los resultados de una manera breve y entendible para todos.
- En los resultados también deberán agregar conclusiones y compararlas con las que se hicieron en la actividad de inicio, por ejemplo:
- ¿Qué obtienen? ¿Qué piensan los demás sobre el producto o programa? ¿Qué opinan ahora sobre el programa, comercial o producto analizado?
- Solicite que realicen carteles que expongan los resultados obtenidos.

Evaluación:

- Resultados de la encuesta que contengan gráficas explicadas, conclusiones de la encuesta y comparativo de estas.
- Pida a todo el grupo que elaboren un horario de programas culturales, musicales o de cualquier otro género que sea enriquecedor para su formación personal, académica y social. Pida que lo hagan en cartulinas y lo expongan afuera de su salón de clases. Puede ser pegado en la pared o en las ventanas.
- Reparta a los alumnos hojas blancas y pida que de manera individual escriban una reflexión sobre la importancia que tiene la mirada crítica a la programación televisiva, que resalten algunas acciones que debemos tomar al ver la televisión.

Sugerencias para tutoría

Apoye a los alumnos en la difusión de los resultados de la encuesta para que todos los miembros de la comunidad escolar tengan acceso a ella. Puede organizar una semana en la que promuevan el uso racional y consciente de los medios de comunicación a través de carteles, pláticas y periódicos murales.

Fuera el estrés

Propósito: Que los alumnos identifiquen situaciones que pueden generar estrés y conozcan estrategias para reducirlas a partir del control de sus emociones.

Eje preventivo que aborda: Estilos de vida saludable.

Asignatura base: Formación Cívica y Ética.

Bloque: II. Pensar, decidir y actuar para el futuro.

Contenido o tema: Ámbitos de reflexión y decisión sobre el futuro personal: Identificando estilos de vida saludables.

Aprendizajes esperados:

- Reconoce sus aspiraciones, potencialidades y capacidades personales para el estudio, la participación social, el trabajo, la recreación y asume compromisos para su realización.

Competencias que se favorecen:

- Conocimiento y cuidado de sí mismo.
- Autorregulación y ejercicio responsable de la libertad.

Asignaturas vinculadas	Bloque	Contenido o tema
Educación física. **Tercer grado.**	**I** Los lenguajes del cuerpo: sentido y significado	Diferentes formas de comunicación del cuerpo. Reconocimiento de la representación corporal y sus manifestaciones en acciones de la vida cotidiana. ¿Piensas que tu cuerpo puede decir algo?

Introducción:

Un estilo de vida saludable incluye el cuidado de los ámbitos de desarrollo físico, mental, emocional y social de las personas. Lo anterior implica que las estrategias orientadas a promover estilos de vida saludable no sólo deben hacer énfasis en la salud física, además deben prever acciones para mantener la esfera emocional o mental en óptimas condiciones, para que las personas se desarrollen plenamente. Especialmente en los adolescentes, deben impulsarse acciones integrales ya que los cambios que se suscitan en su cuerpo, en sus emociones, en su relación con la familia, o el cambio de escuela y de compañeros generan altos grados de estrés, los cuales deben aprender a controlar y reducir.

Este aprendizaje debe reflejarse en su conducta, su sentir y su pensar, y también debe ser permanente.

Actividades sugeridas:

Inicio: ¿Qué es el estrés?

- Pregunte a sus alumnos qué saben sobre el estrés. Anote sus ideas en el pizarrón.
- Retome las respuestas de los alumnos y comente que el estrés es un estado de fatiga física y emocional ocasionado por situaciones que presentan un desafío, que son nuevas, que

están asociadas a cambios, o que simplemente son eventos cotidianos que se van acumulando como la tensión, la preocupación o el miedo. El estrés es una respuesta natural del organismo ante esas situaciones o emociones. Todas las personas podemos manejar ciertos niveles de estrés, pero esto no significa que no debemos hacer algo para reducirlo, ya que cuando una persona está muy estresada puede ser intolerante o agresiva, también puede deprimirse o enfermarse, lo cual merma su calidad de vida.

- A través de una lluvia de ideas pida a sus alumnos que mencionen estrategias que conozcan para reducir el estrés.

Desarrollo: Estrategias para enfrentar el estrés

- Muestre a sus alumnos los siguientes casos y pida que reflexionen y escriban lo que sucedería si las personas que están en los ejemplos reaccionan relajados o estresados:

Situación	Si se relaja y piensa la situación entonces…	Nivel de logro
Mariana está preocupada, reprobó dos asignaturas.	Puede hablar tranquilamente con sus padres, explicarles la situación y solicitar su ayuda.	
José no puede dormir bien.		
Los amigos de Janeth le dejaron de hablar, ella no sabe por qué.		Le da miedo que nunca le hablen y que se quede sola, lo cual la hace sentir triste y angustiada.
Hace unos días los papás de Sofía le avisaron que se van a cambiar de casa.		
Luis le pidió a Nora que sea su novia, pero ella no aceptó.		

- Oriente la reflexión grupal sobre cómo reaccionar ante situaciones estresantes. ¿Cuál de las reacciones genera mejores resultados? ¿Cómo reaccionarían ante situaciones estresantes? ¿Creen que como reaccionan en la actualidad reaccionarán ante situaciones futuras o cuando sean mayores? Cuando las personas se relajan, ¿toman mejores decisiones?

¿Qué tiene que ver con la prevención de adicciones?

La tensión física y/o emocional, que se traduce en estrés, si no se maneja de manera adecuada, se convierte en un factor de riesgo que puede generar el consumo de sustancias adictivas. Algunas drogas tienen efectos relajantes o provocan un estado de euforia, que permite reducir la tensión emocional o física, momentáneamente. Por lo anterior, es importante que en la escuela se oriente a los alumnos para que identifiquen y desarrollen actividades saludables que les ayuden a reducir el estrés.

Cierre: Cómo puedo relajarme

- Pida a sus alumnos que piensen en los motivos que los hacen sonreír y pídales que escriban su respuesta en una hoja.

  Los motivos que me hacen sonreír son: _____

  _____

  _____

  _____

- Solicite a los alumnos que cierren los ojos y recuerden esas situaciones que los hacen sonreír.
- Después de unos minutos pregunte: ¿qué emociones experimentan?, ¿cómo se sienten?, ¿están sonriendo?, ¿cómo sienten su cuerpo?, ¿se sienten relajados?
- Comente con los alumnos que reducir el estrés tiene beneficios para la salud porque disminuye la tensión que generan las actividades diarias, como son las tareas escolares, las labores en casa, o algunas situaciones que provocan tristeza o desánimo en la familia, en la escuela o con los amigos.

Evaluación:

- Escriba frases como las siguientes en el pizarrón:

> "Al mal tiempo, buena cara"
>
> (Refrán popular)
>
> "Lo que hoy somos descansa en lo que ayer pensamos, y nuestros actuales pensamientos forjan nuestra vida futura"
>
> (Frase Budista)

- Divida a los alumnos en dos equipos y cada uno escriba una situación estresante y la forma en la que la enfrentarían a partir de las frases que están en el pizarrón.
- Observe el nivel de reflexión y análisis que realizan de la situación descrita, la expresión de sus emociones a través de los movimientos de su cuerpo y las estrategias planteadas para enfrentar la situación de riesgo.

Sugerencias para tutoría

Establecer acciones para potenciar el autoconocimiento, a través de la identificación de emociones y estrategias para enfrentar el estrés, fortalece el proyecto de vida que comienzan a formular los alumnos. Puede orientar a los adolescentes para que reconozcan necesidades de formación personal relacionadas con la autorregulación, la cual es importante en el logro de metas y en la consolidación de un estilo de vida saludable.

Una historia de vida saludable

Propósito: Que los alumnos describan qué es un estilo de vida saludable e identifiquen estrategias para proteger su salud.

Eje preventivo que aborda: Estilos de Vida Saludable.

Asignatura base: Educación física.

Bloque: V. Las actividades físicas y los juegos en mi escuela.

Contenido o tema:

Reconocimiento de los aprendizajes logrados para la realización de acciones que favorezcan el cuidado de la salud, la imaginación y la creatividad.

Aprendizajes esperados:

- Implementa acciones que le permitan consolidar la autodisciplina y la actividad física como alternativas de mejora personal.

Competencias que se favorecen:

- Dominio y control de la motricidad para plantear y solucionar problemas.
- Conocimiento y cuidado de sí mismo.

Asignaturas vinculadas	Bloque	Contenido o tema
Español	**IV** Elaborar una historieta para su difusión	Características y función de la historieta (personajes, acciones, escenarios y distribución en cuadros).

Introducción:

De acuerdo con el Plan de Estudios 2011 de Educación Básica, debe lograrse un perfil de egreso, el cual considera, además de otros rasgos, que los alumnos promuevan y asuman el cuidado de la salud y del ambiente como condiciones que favorecen un estilo de vida saludable. En consecuencia, los aprendizajes obtenidos deben permitir que el concepto de Estilo de Vida Saludable permanezca vigente durante las distintas actividades que los adolescentes realizan, y en general, en su desarrollo personal, familiar y social.

Actividades sugeridas:

Inicio: Acciones cotidianas de riesgo o protección

- Lea a sus alumnos los siguientes casos:

Rodrigo llega a la escuela demasiado tarde, no escuchó el despertador y se quedó dormido. Los esfuerzos de su mamá por despertarlo fueron inútiles, simplemente Rodrigo estaba total y completamente dormido.

- Pero, ¿por qué siempre llegas muy tarde Rodrigo? Preguntaron sus compañeros.

- Pues, lo que sucede es que veo televisión hasta las 12 de la noche, me gusta mucho el programa que transmiten a esa hora.

La mamá y el papá de Mariana le han propuesto que se inscriba en alguna actividad física durante el tiempo libre que tiene, pero ella no quiere. Dice que le da vergüenza que la vean sus compañeros de la escuela y que además ninguno de ellos practica algún deporte, por lo que no lo considera necesario.

Andrea y Paco salen a dar un paseo al parque, se reúnen con otros amigos. Todos deciden jugar un partido de futbol, pero Andrea y Paco no quieren participar. En lugar de eso, van a la tienda y se compran unos chicharrones y un refresco. Sus amigos constantemente les reclaman pues nunca quieren jugar, sólo quieren platicar o comer dulces.

- Pregunte en plenaria: ¿consideran que Rodrigo, Silvia, Andrea y Paco llevan una vida saludable? ¿Por qué? ¿Qué consecuencias para su salud mental o física tienen estas conductas?
- Escriba en el pizarrón palabras claves referentes a los Estilos de Vida Saludable que aporten los alumnos a través de su participación.
- Construya con sus alumnos, con base en las palabras escritas en el pizarrón, el concepto de Estilo de Vida Saludable, así como los factores que protegen y los que ponen en riesgo su salud.

Desarrollo: Había una vez…

- Divida al grupo en tres equipos. Solicite a cada equipo que seleccione uno de los tres casos que se expusieron en la actividad anterior.
- Pida a sus alumnos que redacten una historia, con base en el caso que hayan seleccionado, que incluya conceptos y definiciones relacionadas con los estilos de vida saludable.
- En la historieta los alumnos deben relatar tres momentos: la situación o problema que enfrenta el personaje; las reflexiones que otros personajes hacen respecto de la situación problema, y estrategias para solucionarla y promover estilos de vida saludable.
  - Para realizar esta actividad deben retomarse los aprendizajes logrados en otras asignaturas o en otros grados escolares referentes a la identificación o promoción de estilos de vida saludable.
  - Pueden consultar en diversos medios de información para complementar sus textos con datos obtenidos de fuentes confiables.
- Seleccione a un alumno de cada equipo y solicíteles que intercambien su historieta, con la finalidad de que cada uno lea el trabajo de los dos compañeros y conozca el desenlace en cada uno de los casos.

¿Qué tiene que ver con la prevención de adicciones?

El cuidado de la salud es una decisión que toman los individuos con base en sus experiencias y en su entorno. Por lo anterior es importante que aprendan a identificar factores que ponen en riesgo su salud, a partir de la reflexión de las acciones que realizan. Entre los factores de riesgo para la salud se encuentran aquellos asociados al consumo de sustancias adictivas. Desde la escuela se debe promover que los alumnos construyan un proyecto de vida que visualice un estilo de vida saludable incluyendo una alimentación sana, la realización de actividad física y la prevención del consumo de drogas.

Cierre: Estrategias para un estilo de vida saludable

- De acuerdo a las estrategias propuestas en las historietas de los alumnos, separe las que promueven estilos de vida saludable y las que no corresponden al tema. Pregunte a los alumnos: ¿qué les parecieron las estrategias que propusieron?, ¿las estrategias fomentan estilos de vida saludable?, ¿qué cambiarían en las estrategias?, ¿por qué?

- Contesten en plenaria el siguiente cuestionario.

	Cuido mi salud	No cuido mi salud
Cuando estoy triste como muchos dulces.		
Salgo a caminar de manera cotidiana para mantener mi condición física y eliminar el estrés.		
Realizo una rutina de ejercicios para fortalecer mi cuerpo.		
Me automedico cuando me siento enfermo.		
Fumo o tomo porque mis amigos lo hacen.		
Cuando me enojo, trato de controlarme y pensar mejor la situación antes de actuar.		
Trato de mantener relaciones cordiales con mis compañeros, maestros y familiares.		
Cuido mi higiene bucal.		
No duermo suficiente por las noches porque veo televisión.		

Evaluación:

- Pida a los alumnos que contesten el siguiente cuestionario:

	Sí	No	¿Por qué?
Realizas actividades que permiten mantener en buen estado tu salud (alguna rutina de ejercicio, caminar, correr o algún deporte).			
Durante tu tiempo libre, lees, vas a lugares recreativos (cine, teatro, museos), convives con tu familia.			
Acudes a revisiones médicas de manera periódica.			
Consumes en cantidades menores alimentos poco nutritivos (refrescos, frituras, pasteles, etc.)			
Tomas por lo menos 8 vasos de agua diario.			
Duermes 8 horas diarias.			
Consumes alcohol, tabaco u otro tipo de droga.			

- Considere si los alumnos argumentan la importancia de realizar acciones que les permitan mantener un estado de salud óptimo.
- Considere si los alumnos identifican situaciones que ponen en riesgo su salud y situaciones a través de las cuales desarrollan estilos de vida saludable.
- Recuerde que la adopción de un estilo de vida saludable es un proceso que requiere del cambio de ideas, hábitos y costumbres, por lo que se recomienda que se realice esta evaluación en distintos momentos para identificar el cambio de patrones de vida. Recomiende a sus alumnos que se evalúen a sí mismos en otros momentos, pueden retomarlo por periodos de seis meses para que puedan observar su evolución.

Sugerencias para tutoría

A partir del proyecto de vida se debe promover el fortalecimiento de competencias para modificar conductas o hábitos que pueden dañar la salud de los alumnos. En este espacio curricular se pueden incrementar oportunidades para identificar factores de riesgo en la vida o contexto de los adolescentes, a partir de cuestionarios o entrevistas. Los resultados permitirán emprender acciones para ayudar a los alumnos para la toma de decisiones en la construcción de un estilo de vida saludable.

Y yo, ¿qué pienso?

Propósito: Que los alumnos identifiquen la manera en que los medios de comunicación inciden directa o indirectamente en el consumo de alcohol en la población adolescente.

Ejes preventivos que aborda: Ambientes Protectores.

Asignatura base: Formación Cívica y Ética.

Bloque: V. Hacia una ciudadanía informada, comprometida y participativa.

Proyecto: Los adolescentes y su participación informada ante los medios.

Aprendizajes esperados:

- Analiza situaciones que dan cuenta del manejo responsable de la información por parte de los medios de comunicación.

Competencias que se favorecen:

- Respeto y valoración de la diversidad.
- Sentido de pertenencia a la comunidad, la nación y la humanidad.
- Participación social y política.

Asignaturas vinculadas	Bloque	Contenido o tema
Historia	**IV** La Revolución Mexicana, la creación de instituciones y desarrollo económico (1910-1982) **II** Acercamiento al mundo de las artes visuales	Cómo cambió México a partir de la Revolución Mexicana y las transformaciones mundiales. La cultura y la vida diaria se transforman.
Español	**II** Práctica social del lenguaje. Participar en panel de discusión sobre un tema investigado previamente.	*Comprensión e interpretación.* Diferencias entre la información que se sustenta en datos o hechos y la basada en opiniones personales.

Introducción:

En muchas ocasiones, aunque las personas conozcan el origen, los efectos y las consecuencias que acarrean sustancias como el tabaco, el alcohol y otras drogas en la salud física, mental y social, el consumo se produce; esto sucede por situaciones personales y sociales como la carencia de habilidades de resistencia, la presión de los demás, el impacto de la publicidad y la tolerancia social al consumo, lo que provocan que la persona se deje llevar o decida probar sin tomar conciencia del daño.

Por lo anterior, es tarea de la familia, la escuela y la sociedad mantener de forma continua una de las estrategias preventivas más eficaces: la información. Conocer el problema es el primer paso de la solución. Para ganarle a la oferta es importante que las y los alumnos conozcan las acciones que se

realizan desde diversos ámbitos para prevenir el consumo de alcohol y tabaco, principalmente, en la población joven, con la intención de que tomen decisiones de manera informada y responsable.

Actividades sugeridas:

Inicio: El encanto de la publicidad

Para dar inicio a esta actividad solicite que los alumnos respondan las siguientes preguntas a través de una lluvia de ideas.

- ¿Creen que los mensajes publicitarios necesariamente influyen en lo que compramos?
- ¿Alguna vez han comprado algo sólo porque lo vieron en televisión?
- ¿Qué productos han adquirido que conocieron a través de los mensajes publicitarios? (frituras, pastelitos, medicamentos, celulares, productos de belleza o productos milagro)
- ¿Consideran que la influencia de los mensajes publicitarios en televisión tiene un impacto diferente a los mensajes publicitarios que se transmiten en otros medios como la prensa, las revistas, la radio o internet? ¿Por qué?
- ¿Por qué creen que los mensajes influyen tanto en nuestro consumo?

Desarrollo: Analicemos los mensajes publicitarios

- Forme cuatro equipos de trabajo. Solicite a dos equipos que traigan diversos recortes de anuncios publicitarios (revistas, periódicos, volantes y similares) relativos al consumo de alcohol.
- Solicite a otros dos equipos grabar diversos anuncios de televisión, radio o internet que promuevan el consumo de alguna sustancia adictiva, para analizar los elementos motivadores que inducen al consumo de esta droga.
- Forme equipos de cuatro a seis integrantes para observar y comentar los anuncios publicitarios que trajeron.
- Realice una puesta en común de todo el grupo de los hallazgos que hicieron sobre los elementos motivadores que inducen el consumo de sustancias.
- Solicite a los alumnos que elaboren una lista de estrategias para observar críticamente los mensajes publicitarios antes de adquirir un producto. Por ejemplo:
  - Antes de comprar algo que vemos en televisión, hacer un alto y preguntarnos si lo queremos, lo necesitamos, es bueno para nuestra salud, etc.
  - Revisar la tabla de información nutrimental de los alimentos que se anuncian en los medios.
  - Investigar sobre los efectos nocivos de las sustancias adictivas en el organismo.
  - Observar las características de las personas que invitan al consumo de productos como el alcohol.
  - Anotar los mensajes preventivos que se promueven en los mensajes publicitarios.
- Utilizando la técnica del juego de roles, pida a los alumnos que por equipo, escriban y representen la historia de un miembro de la familia que se convence de un anuncio publicitario que promociona una bebida alcohólica.

- Organice la presentación de los anuncios y al finalizar, promueva la participación del grupo para que analicen lo que sus compañeros expusieron.

Cierre: Compartiendo lo aprendido

- Apoye al grupo en la selección de uno de los anuncios presentados. Haga lo mismo en todos los grupos y durante un receso, organicen una presentación en la que participen como público todos los alumnos de la escuela y el personal docente.
- Inviten a los observadores a expresar sus opiniones o preguntas en un buzón de opinión, acondicionado previamente.

¿Qué tiene que ver con la prevención de adicciones?

Los medios de comunicación son los grandes reforzadores de una cultura de consumo de alcohol, basta hojear cualquier periódico o revista para ver toda la publicidad directa o indirecta de productos alcohólicos. Actualmente, los jóvenes se inician más temprano en el consumo de alcohol y esta situación se agrava cuando hablamos de mujeres adolescentes. Tomar conciencia de estos hechos, constituye un gran paso para iniciar acciones que permitan sensibilizar a las y los alumnos acerca de las implicaciones de consumir alcohol en cualquier momento pero, sobre todo, en edad escolar.

Evaluación:

- Al final de la sesión evalúe los siguientes puntos:
  - Interés de los alumnos en el desarrollo de las actividades.
  - Aportación de sugerencias, muchas, pocas o ninguna.
  - Conocimiento y sensibilidad de los alumnos ante el tema del consumo de alcohol.
- Evalúe si el mensaje de publicidad representado cumple con los siguientes criterios:

Criterio de evaluación	Insuficiente	Suficiente	Bueno	Excelente
Tiene un mensaje explícito que promueve el no consumo de sustancias adictivas entre los adolescentes.				
Los recursos visuales utilizados son creativos, innovadores.				
El mensaje está basado en información científica.				

Sugerencias para tutoría

Se puede aprovechar una sesión de tutoría para enfatizar con los alumnos la importancia de no "dejarse llevar" por lo que se dice en los anuncios publicitarios. Se debe ser más cuidadoso cuando se pretende adquirir algún producto, por ello es importante recordar el refrán que dice: "no todo lo que brilla es oro". Además, es necesario investigar más a fondo sobre si lo que se ofrece es verdadero o sólo es para convencer al público para que adquiera el producto, aunque dañe de manera irreversible la salud.

Jóvenes en escena

Propósito: Que los alumnos analicen por medio de un sociodrama las implicaciones del consumo de sustancias adictivas y que a partir de una situación crítica propongan escenarios de atención y solución.

Ejes preventivos que aborda: Ambientes Protectores.

Asignatura base: Artes Teatro.

Bloque: V. Del dicho al hecho: producción y puesta en escena.

Contenido o tema:

Producción de un montaje colectivo basándose en el trabajo de dramaturgia que los alumnos han desarrollado durante el año.

Aprendizaje esperado:

- Efectúa el proceso de montaje de una obra de teatro.

Competencias que se favorecen:

- Artística y cultural

Asignaturas vinculadas	Bloque	Contenido o tema
Español	**IV** La Revolución Mexicana, la creación de instituciones y desarrollo económico (1910-1982) **II** Acercamiento al mundo de las artes visuales	Cómo cambió México a partir de la Revolución Mexicana y las transformaciones mundiales. La cultura y la vida diaria se transforman.
Español	**II** Práctica social del lenguaje. Participar en panel de discusión sobre un tema investigado previamente.	*Comprensión e interpretación.* Diferencias entre la información que se sustenta en datos o hechos y la basada en opiniones personales.

Introducción:

Existen diversos factores que hacen que un ambiente social sea más propicio para el consumo de sustancias adictivas, en el ámbito individual encontramos personas con poca tolerancia a la frustración o con baja autoestima; en lo familiar, familias disfuncionales, familias demasiado rígidas o permisivas y familiares consumidores de sustancias; en lo social, la migración, la violencia, el desempleo, la falta de espacios recreativos, etc. Es importante conocer, a través de representaciones como el sociodrama, la visión de los alumnos acerca de estos problemas, para tomar medidas de prevención mejor dirigidas.

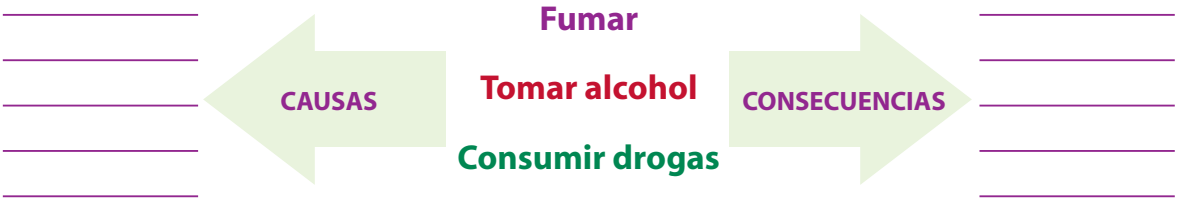
Esta técnica se usa para presentar situaciones problemáticas, ideas contrapuestas, actuaciones contradictorias, para luego suscitar la discusión y la profundización del tema. Es de gran utilidad

como estímulo, para dar comienzo a la discusión de un problema o a la profundización de temas previamente tratados.

Actividades sugeridas:

Inicio: Causas y consecuencias de las adicciones.

- Dibuje en el pizarrón el siguiente esquema:



- Por medio de una lluvia de ideas, acompañe al grupo en la identificación de las causas que llevan a una persona a consumir una sustancia adictiva y las consecuencias negativas que pueden provocar en lo personal, familiar y social como por ejemplo: diversos problemas de salud, dificultad para cumplir con responsabilidades como el trabajo o la escuela, rechazo social.

Desarrollo: El sociodrama

- Forme 3 o 4 equipos de trabajo e indíqueles que la actividad se realizará a través de sociodramas en los que expondrán una historia relacionada con la selección que acaban de hacer.
- Para organizar el sociodrama pida que:
  - Elijan el tema: para presentar el sociodrama, deberán escoger una sustancia, una causa y una consecuencia del esquema que está en el pizarrón.
  - Conversar sobre el tema: diálogo para esbozar la historia, ¿qué quieren contar? ¿Cómo se van a organizar? ¿Qué historias reales conocen que puedan servir como base de su sociodrama?
  - Elaboración de la historia: definan y repartan los personajes, armen la historia tomando en cuenta las causas y las consecuencias del consumo.
- Recomiende a los alumnos dejar el final abierto para que no sean ellos quienes presenten la solución del problema, sino que lo construirán junto con los espectadores.
- Indique a los equipos que tienen 10 minutos para realizar su presentación. Al finalizar cada una, abra un espacio de diálogo para concluir cada una de las historias.

¿Qué tiene que ver con la prevención de adicciones?

A través del sociodrama se puede tener contacto con la perspectiva de los adolescentes frente al tema de las adicciones, además, favorece la toma de conciencia de las situaciones y factores de riesgo, las consecuencias y sus alternativas de solución.

Cierre: ¿Qué aprendimos?

- Una vez que los equipos han realizado sus presentaciones, propicie la participación usando como base las siguientes preguntas:
  - ¿Qué semejanzas encontraron en los casos presentados?
  - ¿Cuáles son los principales factores de riesgo que enfrentan los adolescentes?
  - ¿Qué podrían hacer en cada caso para que el final fuera distinto?
  - ¿Las situaciones representadas se parecen a los que viven los adolescentes en la realidad?
  - ¿Qué se debe atender primero, las causas o las consecuencias?
- Discutan las propuestas de posibles soluciones a la problemática expuesta.

Evaluación:

- Solicite que elaboren un pequeño escrito individual sobre la experiencia en la actuación.
  - ¿Cómo se sintieron?
  - ¿Cuáles fueron las dificultades que enfrentaron?
  - ¿Qué aprendieron?
- Recupere las participaciones y el desempeño de los alumnos durante la actividad.

Sugerencias para tutoría

Explique a los alumnos que existen redes de apoyo que pueden ayudar ante problemas, no sólo en el ámbito individual, sino en el social, laboral, escolar, etc. Entre todos pueden elaborar un directorio de instituciones de la localidad que brinden apoyo a los jóvenes.

Invite a los alumnos a realizar búsquedas en internet acerca de actividades dirigidas a los adolescentes para prevenir el consumo de sustancias adictivas.

Alcanzando mi futuro

Propósito: Que los alumnos reconozcan el papel de personas e instituciones en el logro de los proyectos a futuro, incluso si se encuentran en una situación adversa.

Ejes preventivos que aborda: Proyecto de vida.

Asignatura base: Formación Cívica y Ética.

Bloque: II. Pensar, decidir y actuar para el futuro.

Contenido o tema:

Conocimiento y valoración de las capacidades, potencialidades y aspiraciones personales. Capacidad para trazar metas, establecer criterios de decisión y comprometerse con su realización.

Aprendizajes esperados:

- Reconoce sus aspiraciones, potencialidades y capacidades personales para el estudio, la participación social, el trabajo y la recreación. Asume compromisos para su realización.

Competencias que se favorecen:

- Conocimiento y cuidado de sí mismo.
- Autorregulación y ejercicio responsable de la libertad.
- Apego a la legalidad y sentido de justicia.

Asignaturas vinculadas	Bloque	Contenido o tema
Tutoría	II	Orientación hacia un proyecto de vida.

Introducción:

Conforme transcurre la vida de las niñas y niños en la escuela, van asimilando la razón de ser de su educación, logrando identificar el por qué y el para qué de su formación. Comprenden el significado que tiene para su desarrollo físico, psicológico, emocional y social. Sus expectativas nacen, crecen y se fundamentan. Identifican sus capacidades, aptitudes y potencialidades con lo que construyen un autoconcepto y definen una idea de lo que quieren lograr o llegar a ser en el futuro.

Actividades sugeridas:

Inicio: La importancia de estar en la escuela

- Comente con los alumnos que el contar con la planeación de un proyecto de vida favorece el aumento de los factores de protección en su vida porque se tienen ideales y perspectivas positivas sobre el futuro. Además, se van desarrollando habilidades para identificar con facilidad las ventajas y los obstáculos en el logro de las metas propuestas.

Desarrollo: Mi paso por la escuela

- Pídales que, a nivel personal, contesten en una hoja o en su cuaderno las siguientes preguntas. Tenga presente recomendarle a los alumnos que expliquen la respuesta.
- Brinde orientación a los alumnos ya que las posibilidades con respecto a lo que quieren hacer pueden ser muy variadas: estudiar algo en especial, aprender algún oficio, aprender a tocar un instrumento musical o ser el mejor en algún deporte.

Pregunta	Respuesta
¿Qué deseo hacer una vez que acabe la secundaria?	
¿Lo que voy a hacer después de la secundaria es lo que realmente deseo hacer?	
¿Qué necesito hacer para alcanzar lo que deseo hacer?	
¿Qué habilidades reconozco tener en estos momentos para el estudio?	
¿Qué habilidades necesito aprender y desarrollar en el estudio?	
¿Qué cosas hago además de ir a la escuela?	
¿En este año que me queda de educación secundaria que es lo que me gustaría aprender?	
Lo que nunca me gustaría que pasara en mi vida es:	
Lo que más anhelo que me suceda es:	
¿Qué persona que esté a mí alrededor me puede apoyar para lograr mis metas y dar forma a mi proyecto de vida?	

- Refuerce la idea de que las metas necesitan tiempo para ser alcanzadas y que además es importante identificar sus habilidades, intereses y expectativas.
- Comente la importancia de reconocer los obstáculos, para lo cual es imprescindible hacer un reconocimiento de sus capacidades, así como de las posibilidades que tienen para aprender cosas nuevas. Además, deben reconocer quién o qué personas están dispuestas a apoyarlos y lo que tienen que hacer para que el medio social sea favorable a sus metas deseadas.

Cierre: Ultimando detalles

- Organice en parejas a los estudiantes y pídales que compartan sus respuestas. Después de unos minutos haga una sesión plenaria y ponga a discusión las respuestas invitando a la participación.

¿Qué tiene que ver con la prevención de adicciones?

Asistir a la escuela y contar con un proyecto de vida, son factores que aseguran que los alumnos enfrenten los obstáculos que se les presenten en la vida, lo que les dará elementos para resistir ante los factores de riesgo como el consumo de sustancias adictivas. Hacerlos conscientes de esto hará que ellos sean menos vulnerables.

Evaluación:

En plenaria reflexione con los alumnos acerca de la importancia de comprometerse y ser constantes para el logro de las actividades. Utilice como apoyo las siguientes preguntas:

- ¿Qué cosas han dejado de hacer para ser constantes y mejorar en la meta propuesta?
- ¿Qué dificultades han tenido para lograrlo?
- ¿Qué nuevos compromisos han adquirido para lograrlo?

  Para las actividades extracurriculares pídales respondan:

  - ¿De qué manera ha influido lo aprendido en clases para el desarrollo de las actividades planteadas?

Lleve una bitácora de los alumnos, especialmente aquellos que considere que aún tienen dificultades para planear las acciones futuras como parte de su proyecto de vida. Pregunte de manera general, por ejemplo cada mes, como van en sus metas y busqué la participación de dichos alumnos.

Sugerencias para tutoría

En esta etapa de la educación es necesario que los alumnos reafirmen los ideales que tienen a través de la propuesta de sus metas en su proyecto de vida, lo que ayudará a que cuenten con fortalezas ante las situaciones de riesgo que se les presenten.

Tome en cuenta la posibilidad de que algunos alumnos tengan un autoconcepto deteriorado porque constantemente han recibido opiniones negativas o pobres sobre su desempeño. Demuéstreles con honestidad que confía en sus capacidades.

Mi desarrollo personal y las instituciones

Propósito: Que los alumnos reconozcan el papel de instituciones u organismos de gobierno en la atención de sus necesidades de desarrollo.

Ejes preventivos que aborda: Proyecto de vida.

Asignatura base: Formación Cívica y Ética.

Bloque: I. Los retos del desarrollo personal y social.

Contenido o tema:

Individuos y grupos que comparten necesidades. Asuntos privados de carácter público: salud, educación, ejercicio de la sexualidad, adicciones, el derecho a la privacidad y bienestar socioafectivo.

Aprendizajes esperados:

- Toma decisiones que favorecen su calidad de vida y autorrealización, expresando su capacidad para responder asertivamente.

Competencias que se favorecen:

- Conocimiento y cuidado de sí mismo
- Autorregulación y ejercicio responsable de la libertad.
- Sentido de pertenencia de su comunidad, la nación y la humanidad.

Asignaturas vinculadas	Bloque	Contenido o tema
Historia	**V** México en la era global (1982-actualidad)	Búsqueda de igualdad social y económica. Conservación del ambiente y el cuidado del agua. Cobertura de salud pública. Calidad en la educación y desarrollo científico y tecnológico. Transición democrática, credibilidad electoral y el costo de los partido políticos. Cultura de la legalidad y convivencia democrática.

Introducción:

Garantizar el bienestar y el desarrollo integral de las niñas, niños y adolescentes es una obligación del Estado Mexicano. El hecho de que ellos se asuman como personas que por derecho deben recibir educación, salud, atención a sus necesidades, afecto y que deben contar con espacios para expresar sus ideas u opiniones, permite fortalecer su sentido de pertenencia a la comunidad, a la sociedad y al país. Además, promueve la idea de seguridad y refuerza su autoestima, porque sabrán que no están solos, sino que cuentan con personas e instituciones que los pueden apoyar en caso de que lo necesiten.

Actividades sugeridas:

Inicio: Mi desarrollo

- Platique con los alumnos la necesidad de identificar y conocer todas las instancias que se encuentren en su comunidad y Estado que puedan brindarle apoyo en el desarrollo y conocimiento de las diferentes áreas personales.

Desarrollo: Mi directorio de apoyo social

Conforme equipo de tres a cuatro alumnos y preséntele el cuadro siguiente para que lo contesten en equipo.

Derecho o actividad	Nombre y dirección de la institución u organismo que me proporciona información, apoyo o servicios sin costo en mi comunidad, colonia o Estado	Temas que maneja en talleres, pláticas y otros servicios con horarios
Salud integral		
Educación		
Recreación (deporte, actividades)		
Prevención de adicciones		
Sexualidad		
Apoyo psicológico y emocional		
Aprendizaje de oficios		
Cuidado del medio ambiente		
Otro no mencionado		

- Pídales que revisen sus cuadros con otros equipos y los complementen. Después de unos minutos, realice una plenaria y trate que todos participen aportando la información faltante de aquellos equipos que no tuvieron respuesta.

Cierre: Complementando la información

- Previamente o antes de la clase, elabore un directorio de instituciones para enriquecer los directorios de los alumnos. Puede tomar como referencia los datos de la Red de Apoyo que se encuentra al final de este Manual.
- Comenté con ellos la importancia de conocer y ejercer el derecho de mantenerse informado para ser atendido, a través de las instituciones mencionadas.
- Identifique a los alumnos a los que les falta información y pídales que en sus tiempos libres completen el cuadro. Dé un seguimiento a la semana o a los 15 días para saber si buscaron información o incluso si fueron a dichos lugares.
- Pida a los alumnos que comenten quién ha acudido a alguna institución por información y comparta que le pareció el trato, el servicio, si le cobraron y demás.

¿Qué tiene que ver con la prevención de adicciones?

Contar con la información oportuna de las instituciones adecuadas se convierte en un factor de protección ante el consumo de sustancias adictivas, pues se contará con conocimientos que forman parte de la prevención.

Sugerencias para tutoría

Parte de un proyecto de vida es conformar una red social de apoyo ante los obstáculos que se nos presenten, por ello, es importante conocer todas las instituciones que brindan apoyo y que ayudan a salvaguardar nuestros derechos.

Juntos hacemos una

Escuela Segura