

ALCOHOL. ¡CUÍDATE, NO INICIÉS!

SEÑALES DE ALERTA



USO INICIAL

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



USO DAÑINO

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



USO PROBLEMÁTICO

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



¡NO DEJES PASAR MÁS TIEMPO!

¡Detén el consumo ahora!

La intoxicación con alcohol puede ser fatal.



BEBER ALCOHOL PUEDE PROVOCAR ACCIDENTES GRAVES.

BENZODIACEPINAS. ¡NO SON UN JUEGO!

SEÑALES DE ALERTA



USO INICIAL

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



USO DAÑINO

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



USO PROBLEMÁTICO

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



¡NO DEJES PASAR MÁS TIEMPO!

El uso de benzodiazepinas no es un juego.

Siempre se deben usar bajo supervisión médica.



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

INHALABLES ¡ALÉJATE, ES DIFÍCIL RECUPERARSE!

SEÑALES DE ALERTA



USO INICIAL

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



USO DAÑINO

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



USO PROBLEMÁTICO

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



¡NO DEJES PASAR MÁS TIEMPO!

¡Inhalar solventes destruye tu vida!



EL USO DE INHALABLES CAUSA DAÑOS CEREBRALES IRREVERSIBLES.

DÓNDE ENCONTRAR AYUDA

ATENCIÓN PRESENCIAL

Directorio Nacional de las Unidades de Especialidad Médica.
Centros de Atención Primaria en Adicciones (UNEME CAPA)
<https://bit.ly/3K8P1iQ>

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

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

ATENCIÓN A DISTANCIA (TELEFÓNICA Y EN LÍNEA)

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

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

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

ESCUELA SECUNDARIA TÉCNICA 110 "MIGUEL OTHÓN DE MENDIZÁBAL" "SOMOS PRIMERO SOMOS DE DIEZ, ORGULLOSAMENTE 110"

PREVENCIÓN DE ADICCIONES

SI TE DROGAS, TE DAÑAS

GOBIERNO DE MÉXICO | EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

estrategiaenlaula.sep.gob.mx

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

LIGA DE ACCESO A LA PÁGINA DE LA ESCUELA
<https://www.tecnica110.com.mx>

En México, la edad promedio de inicio del consumo de drogas, legales e ilegales, es a los 13 años. Este hecho afecta de forma directa el desempeño académico de estudiantes de educación básica y media superior, así como su desarrollo integral y bienestar. La comunidad educativa es uno de los sectores de la sociedad más vulnerables y que padece profundamente las consecuencias negativas del uso de drogas. Algunos de estos impactos son bajo rendimiento académico, descenso en las calificaciones, desarrollo de conductas violentas, ausentismo y abandono escolar.

COMPROMISO DE MADRES, PADRES Y FAMILIAS

¡No cerremos los ojos! Las adicciones están asociadas a problemas cotidianos que enfrentan adolescentes y jóvenes. La mayor parte de estas situaciones difíciles afectan sus emociones y su salud mental; están relacionadas con el cariño y con carencias de amor.

¡No nos demos por vencidos!

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

¡Entre todos podemos!

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

¡Luchemos por la paz!

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

SI TE DROGAS, TE DAÑAS

**FENTANILO
¡A LA PRIMERA
TE MATA!**

**METANFETAMINA.
¡TE ENGANCHA!**

SEÑALES DE ALERTA

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

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

- USO INICIAL:**
 - Fatiga y somnolencia
 - Presencia de medicamentos no prescritos
 - Cambios repentinos de humor como agresividad o tristesa
 - Heridas en brazos o boca ocasionadas por el consumo
- USO DAÑINO:**
 - Dolor de huesos y debilidad
 - Pérdida de peso o desnutrición
 - Dificultad para expresar sentimientos o emociones
 - Poco interés en actividades cotidianas
- USO PROBLEMÁTICO:**
 - Expresiones poco coherentes al hablar
 - Episodios prolongados de irritabilidad y agresividad
 - Largos periodos de desorientación

¡NO DEJES PASAR MÁS TIEMPO!

Mantente cerca de tus hijas e hijos.

El fentanilo puede ser mortal desde la primera dosis.

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

SEÑALES DE ALERTA

- USO INICIAL:**
 - Tensión en la mandíbula y dientes
 - Pérdida del apetito y deshidratación
 - Sudoración excesiva y escalofríos
 - Adormecimiento de extremidades
- USO DAÑINO:**
 - Heridas en boca, labios, dientes y piel
 - Trastornos del sueño
 - Tiempos de leve a moderados
 - Falta de previsión de las consecuencias de sus actos
- USO PROBLEMÁTICO:**
 - Alucinaciones auditivas
 - Ataques de pánico con violencia
 - Comportamientos incoherentes
 - Desconexión total de la realidad

¡NO DEJES PASAR MÁS TIEMPO!

Habla con tus hijas e hijos.

La metanfetamina es una de las drogas más adictivas.

Te engancha desde la primera vez que la pruebas.

¡NO TE ARRIESGUES! LAS DROGAS NO SUELTAN.

**CANNABIS
(MARIHUANA).
¡SI TE DAÑA!**

**VAPEADORES
Y TABACO
¡NETA SON TÓXICOS!**

SEÑALES DE ALERTA

- USO INICIAL:**
 - Presencia de olor a marihuana
 - Largos periodos de sueño
 - Baja resistencia física
 - Aplazamiento de compromisos
- USO DAÑINO:**
 - Dolor de garganta, tos seca recurrente o resfriado
 - Poca capacidad de respuesta a estímulos y reflejos lentos
 - Presencia de utensilios para consumir
 - Poco interés en nuevas actividades
- USO PROBLEMÁTICO:**
 - Dificultad para recordar situaciones
 - Problemas para expresar claramente una idea
 - Falta de motivación en el día a día
 - Aislamiento de familiares o amistades

¡NO DEJES PASAR MÁS TIEMPO!

Ningún síntoma es insignificante.

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

SEÑALES DE ALERTA

- USO INICIAL:**
 - Presencia de encendedores
 - Tos constante
 - Mal aliento y mal olor de cabello y ropa
 - Migraña y dolores de cabeza
- USO DAÑINO:**
 - Dedos amarillos
 - Dientes manchados
 - Dificultad para concentrarse
 - Fuerte deseo por consumir
- USO PROBLEMÁTICO:**
 - Resequedad en la piel y arrugas prematuras
 - Dificultades para respirar
 - Úlceras estomacales
 - Falta de sensibilidad en las papilas gustativas

¡NO DEJES PASAR MÁS TIEMPO!

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

¡Evita su consumo!