



Prevención del **consumo de drogas**

13 a 18 años



Fascículo

10

SEUNPH
Editorial

COLECCIÓN
POLICÍA ESCOLAR
PE



Doctor **Héctor Gustavo Sánchez Velásquez**
Secretario de Estado en el Despacho de Seguridad

General Director **Juan Manuel Aguilar Godoy**
Director General Policía Nacional

Comisionado de Policía **José Reinaldo Servellon Castillo**
Rector Universidad Nacional de la Policía de Honduras

Comisionado General **Miguel Roberto Pérez Suazo**
Director Nacional de Prevención y Seguridad Comunitaria

Fascículo 10 **PREVENCIÓN DEL COSUMO DE DROGAS**

1era. edición, mayo 2024
Tegucigalpa, MDC

ISBN: 978-99979-894-6-8

Es una publicación de la Policía Nacional de Honduras a través de la División de Policía Escolar, adscrita a la Dirección de Prevención y Seguridad Comunitaria. realizada con la colaboración de la Universidad Nacional de la Policía de Honduras.

La edición es responsabilidad del Sello Editorial de la Universidad Nacional de la Policía de Honduras (SEUNPH). Se trata de una publicación gratuita, con fines educativos. Se prohíbe cualquier reproducción total o parcial que busque obtener ganancias económicas.

Elaboración

Inspector Auxiliar de Policía Rony Javier Girón Inestroza
Subinspectora Auxiliar de Policía Ventura Selem Gómez Bautista

Aprobación

Comisaria de Policía Sandra Cabrera Hernández
SEUNPH

Revisión técnica

Inspector de Policía en el Área de los Servicios Denovan Mabel Irías Herrera
Subinspectora Auxiliar de Policía Belsy Nohemy Reyes Durón
Subinspectora Auxiliar de Policía Cherly Selen Cruz Rubio

Edición

Óscar Rolando Urtecho Osorto
Subinspectora Auxiliar de Policía Marilyn Nicol Izcano Reconco

Corrección ortográfica

Subinspectora Auxiliar de Policía Gladys Lucía Andino Sandoval

Diseño gráfico y diagramación

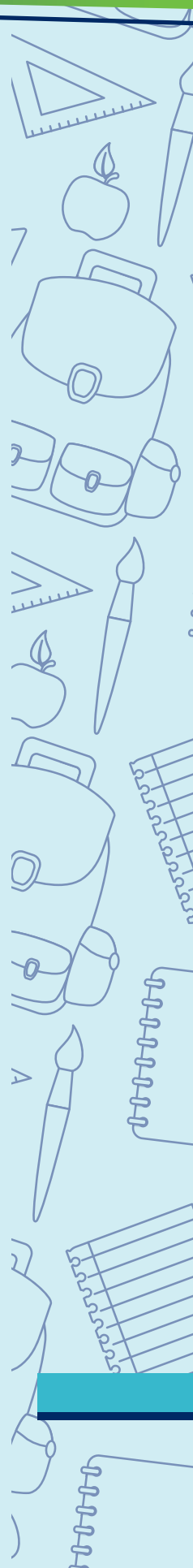
Pedro Mauricio Amaya Fúnez
Neby Joselina Pagoada Cruz

Ilustraciones

Adaptadas de freepik.es

Índice

Introducción.....	4
Objetivo general.....	4
Tema 1. Consecuencias del consumo de drogas	5
Tema 2. Promoción de estilos de vida saludable.....	15
Tema 3. Rescatando mis valores	21
Tema 4. Aprendiendo a resistir la presión de pares y grupos	29
Tema 5. Resiliencia	39
Tema 6. Agentes de cambio	45
Bibliografía	54



Introducción

En este fascículo se abordan temas como las consecuencias del consumo de drogas, un fenómeno que afecta a nuestra sociedad actualmente. También se promueven estilos de vida saludable para que los estudiantes de los centros de enseñanza adquieran estos hábitos desde temprana edad y puedan mantenerlos en su vida adulta. Además, se busca que aprendan a resistir la presión de grupos o compañeros, evitando futuros daños por consumo de drogas.

Por último, se les plantean algunas formas de aumentar su resiliencia y convertirse en agentes de cambio. Se les recuerda que podemos trabajar para construir un entorno propicio para el desarrollo integral en nuestra sociedad, asegurando así un mejor futuro todos y todas.



Objetivo general

Prevenir el consumo de drogas entre los adolescentes.



Fascículo 10
Prevención del
**consumo de
drogas**

13-18 años

Tema
1
**Consecuencias del
consumo de
drogas**

Competencia a desarrollar
Conocen las
consecuencias del
consumo de drogas.





- 1. Observe la imagen y conteste las siguientes preguntas.



- ¿Qué observa en la imagen? _____

- ¿Ha estado en una situación igual? _____
- ¿Qué decisión tomaría ante esta situación? _____

- ¿Conoce a personas que se encuentran en esta situación? _____

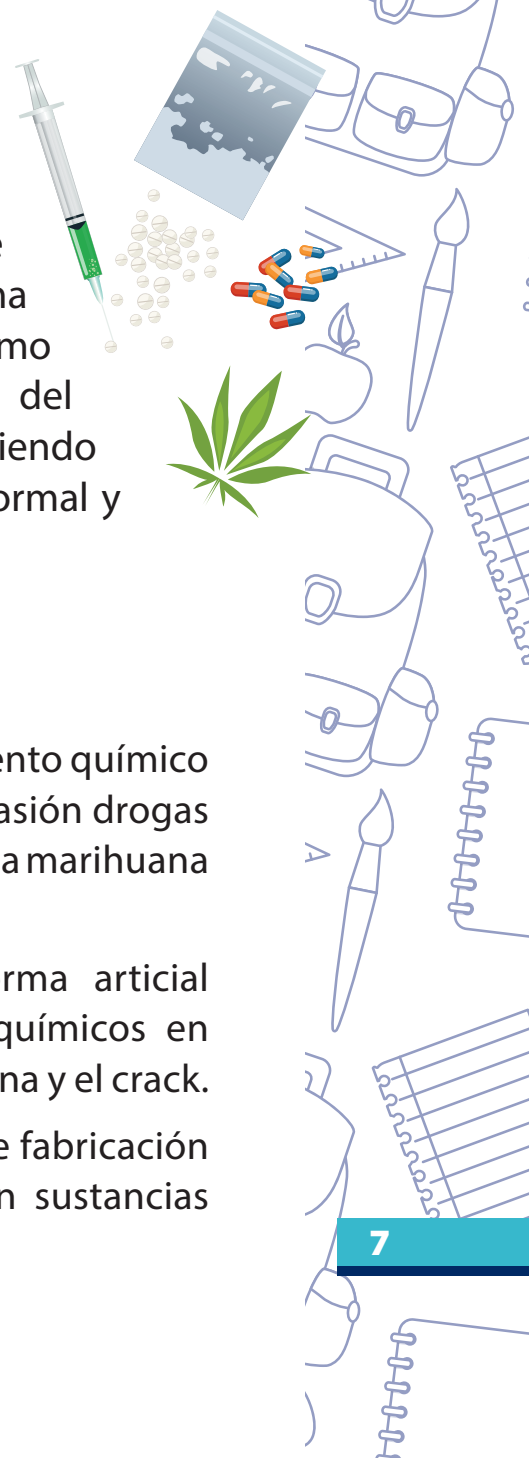


Comparta las respuestas.



Drogas

El consumo de drogas es peligroso debido a que produce adicción, la cual es una enfermedad cerebral crónica, que puede dañar el cerebro y el cuerpo, a veces, de forma permanente. Las drogas son utilizadas como alucinógenos que alteran el funcionamiento del sistema nervioso central de nuestro cuerpo, haciendo que el consumidor pierda su razonamiento normal y conducta.



Origen de las drogas

- **Drogas naturales:** no reciben un tratamiento químico en su elaboración, llamándose en alguna ocasión drogas crudas o drogas brutas. Un ejemplo de ello es la marihuana ya que proviene de la planta, o el cannabis.
- **Drogas sintéticas:** son creadas de forma artificial mediante la manipulación de productos químicos en laboratorios. Por ejemplo: la heroína, la cocaína y el crack.
- **Drogas semisintéticas:** en su proceso de fabricación se utilizan precursores naturales y también sustancias químicas echas por el hombre.

Clasificación de las drogas según su efecto

- **Depresoras:** se asocian a estados más pasivos o relajantes.
- **Estimulantes:** Estimulan el sistema nervioso central y otras funciones del organismo.
- **Alucinógenas:** causan alucinaciones y alteraciones profundas en la percepción de la realidad.

Factores de riesgo de adicción a las drogas

- **Factor biológico:** las personas se hacen dependientes al experimentar.
- **Problemas de salud mental:** Las personas que sufren de depresión tienen más probabilidades de volverse adictas.
- **Problemas en el hogar:** las drogas no dañan solo a los que la consumen sino también a su entorno.



Recordemos

El uso de cualquier tipo de droga puede provocar alteraciones en el funcionamiento del corazón, hígado, pulmones y cerebro, siendo muy perjudicial para la salud.

Tipos de consumo de drogas



Consecuencias del consumo de drogas

El consumo de los diferentes tipos de drogas provoca consecuencias graves para la salud física, psicológica y el funcionamiento social de los consumidores.

Algunas consecuencias de los consumidores habituales:

- **Desajustes neuroquímicos en el cerebro:** el consumo de sustancias psicoactivas provoca la liberación masiva de algunos neurotransmisores como la dopamina o la serotonina, a corto y a largo plazo suele tener consecuencias a nivel cerebral.

- **Alteración del humor:** significa que una persona puede pasar de estar relajada a sentirse irritada y agresiva de manera muy frecuente.
- **Problemas familiares, relacionales y sociales:** la desintegración familiar e incluso violencia intrafamiliar.
- **Pérdida de amistades e incluso el trabajo:** pérdida de interés en sus acciones y otras actividades favoritas.

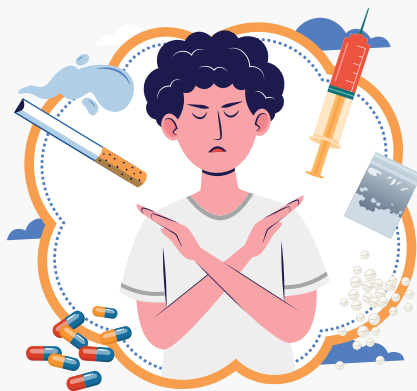
Los problemas económicos

- **Adicción:** conlleva a las personas a volver a consumir estas sustancias que provocan un efecto inicialmente agradable sobre el sistema nervioso.
- **Problemas cardiovasculares:** abusar de las drogas puede conducir a ataques cardíacos, infecciones en los vasos sanguíneos y otros problemas cardiovasculares.
- **Defectos en el embarazo:** el consumo de drogas durante el periodo de embarazo puede ocasionar bebés prematuros y subdesarrollados, porque el abuso de sustancias psicoactivas deteriora la salud tanto de la madre como del niño.
- **Debilitamiento del sistema inmune:** presentar una serie de reacciones negativas en el sistema inmune, siendo más susceptibles a enfermedades e infecciones de todo tipo.
- **Problemas respiratorios:** el consumo de drogas causa mayor riesgo al sufrir enfermedades respiratorias como la neumonía. Además, el consumo de drogas como el tabaco o la cocaína pueden causar serios problemas de salud pulmonar.
- **Conductas antisociales:** el bajo rendimiento en la escuela o el abandono de éstos es una manifestación más que evidente del consumo de este tipo de sustancias.

- **Aislamiento:** los jóvenes pueden aislarse de la familia o del centro educativo, y en casos graves puede aislarse a nivel social e incluso personal, dejando de preocuparse por su apariencia física e higiene.
- **Ansiedad e Insomnio:** hay personas que reconocen que si no consumen drogas son incapaces de dormir sufriendo de ansiedad y alteración de sueño. En otros casos, además, pueden sufrir trastornos más serios como la esquizofrenia o el trastorno paranoide.
- **Sobredosis:** son muchos los casos en que las dosis que se consumen son excesivas, lo que provoca serios problemas para la persona.
- **Muerte:** la sobredosis puede llevar a la hospitalización del paciente, al coma e incluso la muerte.

¿Cómo prevenir el consumo de drogas y la adicción?

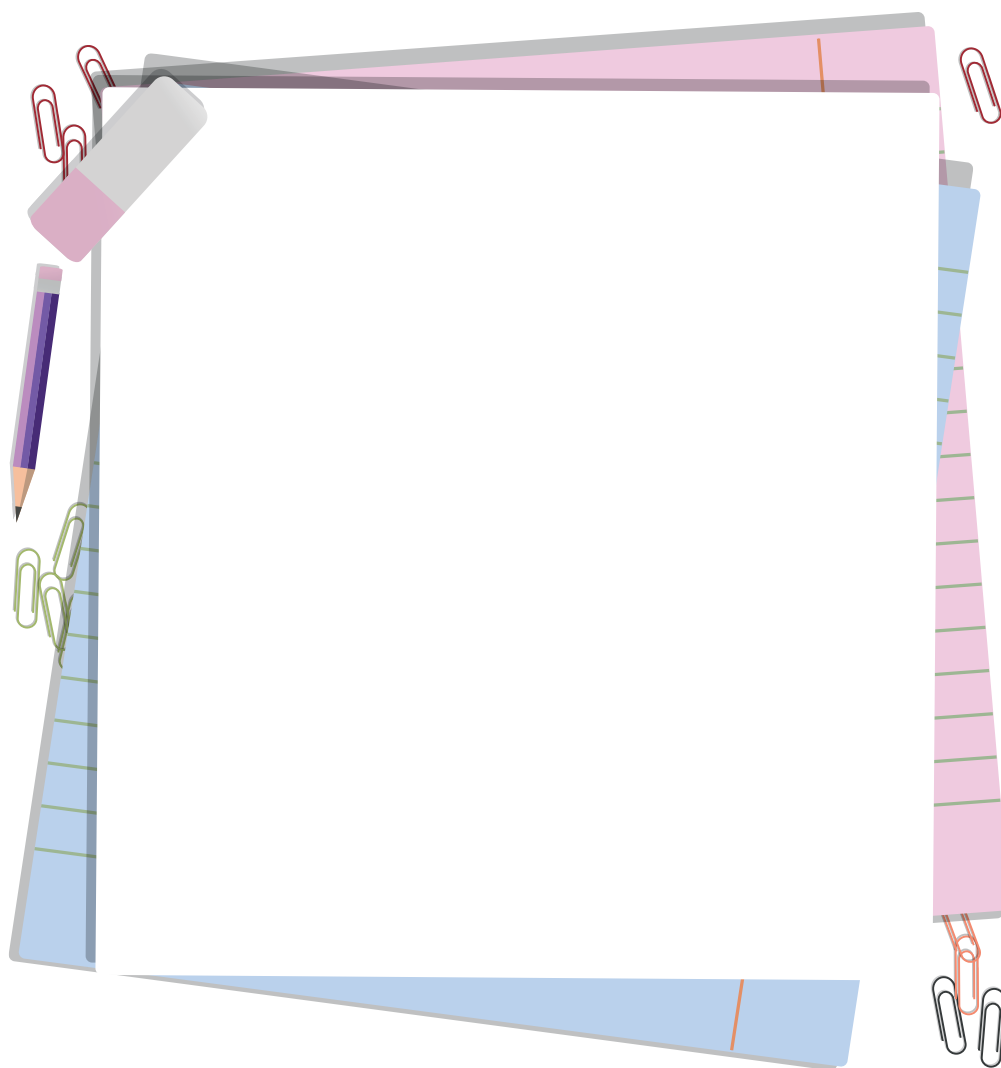
- **Programas de prevención que involucren a todo el entorno familiar.**
- **Programa de prevención en los centros educativos.**
- **Grupos de apoyos en las comunidades.**
- **Divulgación de los programas que contribuyen a la educación en la comunidad.**





Actividad 1.

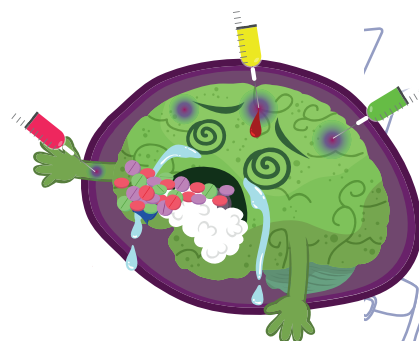
Elabore un párrafo sobre las medidas que se deben tomar para evitar el consumo de drogas en los adolescentes en su comunidad e ilustre con un dibujo.



Actividad 2.

Las siguientes imágenes representan las consecuencias del consumo de drogas. Analícelas y describa qué consecuencia representa.

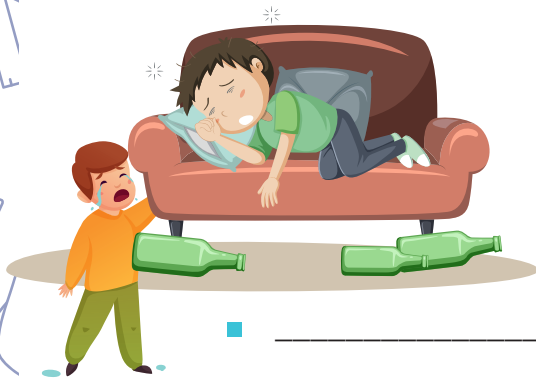
■



■

■











Fascículo 10
Prevención del
**consumo de
drogas**

13-18 años

Tema
2
**Promoción de
estilos de vida
saludable**

Competencia a desarrollar

Practica buenos hábitos
para tener un estilo de vida
saludable.





- 1. Observe las imágenes que se presentan y escriba en el espacio una reflexión de cada imagen.



Comparta las respuestas con sus compañeros y compañeras.



Estilos de vida saludable



La Organización Mundial de la Salud (OMS) define un estilo de vida saludable como el resultado de **una serie de hábitos que permiten un estado de completo bienestar físico, mental y social**. Para mantener una buena salud y calidad de vida lo más elevada posible es necesario adoptar en el día a día una serie de hábitos saludables que nos ayudarán a gozar un estado de bienestar físico, mental y social.

Mantener un estilo de vida saludable, alejado de las drogas reduce las posibilidades de contraer una enfermedad coronaria y cardiovascular.



Conozcamos 10 hábitos saludables en los adolescentes

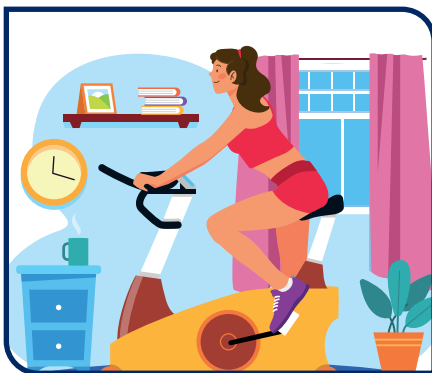
- 1. *Comer sano y en cantidades adecuadas.*



- 4. *Establecer rutinas.*



- 2. *Mantenerse activo.*



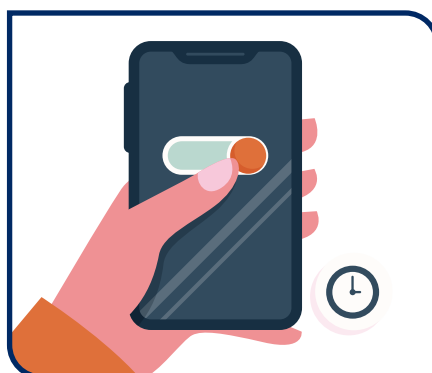
- 5. *Dormir ocho horas al día.*



- 3. *Disfrutar de la compañía de amigos y familiares.*



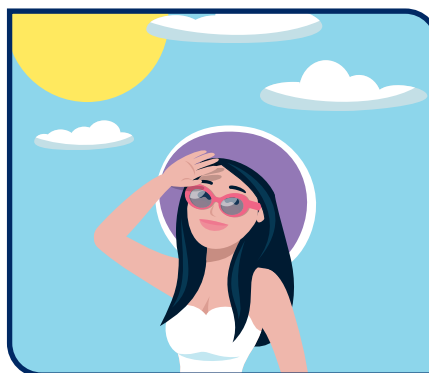
- 6. *Desconectarse del internet en momentos específicos.*



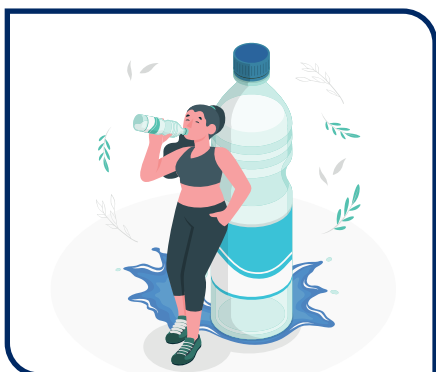
- 7. *Practicar alguna forma de relajación.*



- 9. *Tomar al menos dos litros de agua al día.*



- 8. *Exponerse al sol al menos una vez al día.*



- 10. *Evitar el alcohol, los estimulantes y cualquier tipo de sustancia adictiva.*



Consecuencias del abuso de sustancias no recomendadas

- Enfermedades del corazón
- Presión arterial alta
- Sensación de cansancio o falta de energía
- Deterioro del cuerpo
- Muerte prematura
- Mayor riesgo de padecer enfermedades y trastornos mentales, enfermedades cardíacas, ansiedad o depresión.



Actividad 1.

Apoyándose del contenido e imágenes anteriores, realicemos la siguiente actividad.

- Recuerde las actividades que ha realizado en estos últimos 5 días. Escribalas y analice si ha tenido un estilo de vida saludable.

- Escriba los beneficios de tener una vida saludable, sin el consumo de drogas.

Comparta sus respuestas.





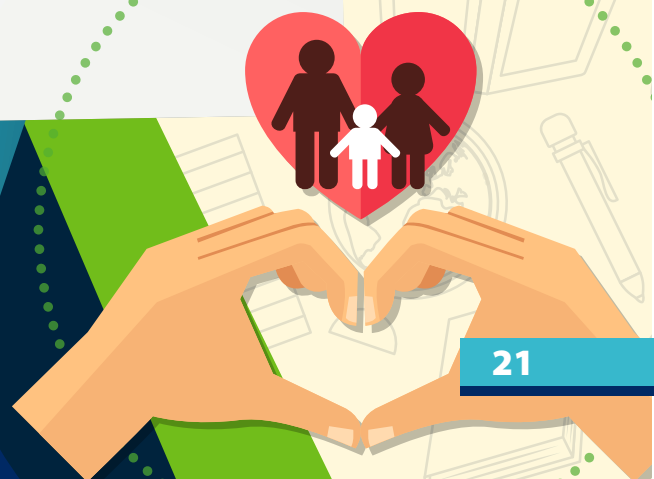
Fascículo 10
Prevención del
**consumo de
drogas**

13-18 años

Tema
3 Rescatando mis
valores

Competencia a desarrollar

Practican valores que
ayudan a mejorar la vida
personal y en comunidad.





- **1. ¿Qué sabemos sobre los valores?** Reunidos en grupos de 3 o 4 personas, en una hoja de papel escribir qué son los valores y por qué son importantes. Asimismo, enlistar los valores que considera importantes para aplicar en la vida diaria.



Comparta sus respuestas.



Los valores

Los valores son un **conjunto de normas espirituales, sociales e incluso personales con que una comunidad humana (y cada individuo dentro de ella) decide regirse**, con base en lo considerado como “bueno” y como “malo” en su tradición o cultural específica.

Tipos de valores

Los valores de una sociedad pueden clasificarse de acuerdo al marco cultural de donde provienen. Algunos de ellos son:

- **Personales:** aquellos a los que una persona se adhiere de forma individual, ya sea que estén o no de acuerdo con la sociedad que lo rodea y con su momento histórico.
- **Familiares:** aquellos que un individuo hereda o recibe como enseñanza en el seno familiar, estén o no de acuerdo al resto de la sociedad y a su momento histórico.



- **Religiosos o espirituales:** aquellos que una persona y una comunidad profesan y conservan mediante la congregación y el ejercicio de una religión, mística o fe específica.
- **Tradicionales:** aquellos que una comunidad determinada profesa durante el tiempo y que tiende a preservar en contra de los designios de su época.
- **Éticos o profesionales:** aquellos que una colegiatura o conjunto de profesionales elige para regir el ejercicio de su profesión, vinculados en particular con la ética.
- **Comerciales:** aquellos que atañen al ámbito comercial y al sano intercambio de bienes.
- **Democráticos o republicanos:** aquellos valores que preservan el sistema político democrático o republicano, como la igualdad, la fraternidad y la libertad.



Es necesario reconstruir una sociedad saludable a partir de la recuperación individual, rescatando los valores humanos que se encuentran en su naturaleza humana.

Debemos incorporar la enseñanza y transmisión de los valores humanos, tales como la verdad, paz, rectitud, amor, entre otros, a través de la palabra afectuosa y del gesto solidario.



Actividad 1.

Cada joven realizará un dibujo sobre una buena acción que hayan realizado o que la hayan visto realizar a otras personas.

Después, cada dibujo se pegará en el mural y se explicará su significado.

Materiales:

- Hojas de papel
- Lápices
- Colores y marcadores
- Cartulina de colores o papel construcción
- Cinta adhesiva





■ Actividad 2.

Escriba en qué consiste cada valor que se presenta a continuación:

■ **Valores morales:** honestidad

■ **Valores éticos:** responsabilidad

■ **Valores sociales:** solidaridad

■ **Valores familiares:** respeto

■ **Valores espirituales o religiosos:** fe

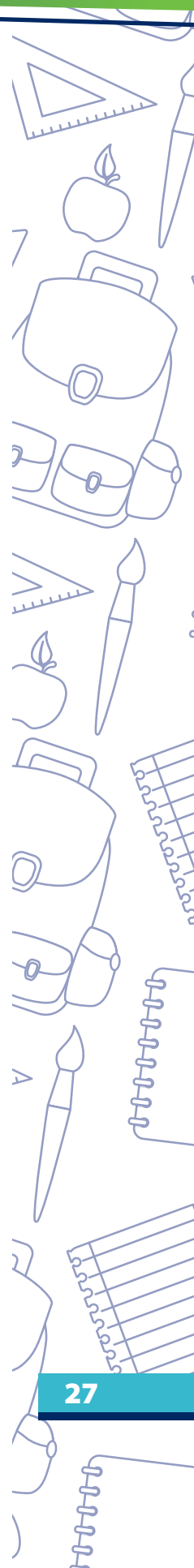
- **Valores culturales:** respeto por las tradiciones

- **Valores personales:** autonomía

- **Valores educativos:** perseverancia

- **Valores económicos:** responsabilidad financiera

Comparta sus respuestas.





No permita que el alcohol y las drogas le arrebatén parte de su vida.

Fascículo 10

Prevención del consumo de drogas

13-18 años



Tema **4** Aprendiendo a resistir la presión de pares o grupos

Competencia a desarrollar

Identifican las características
positivas y negativas de la
presión de pares y grupos.



- **1.** ¿Qué sabemos sobre la presión de pares y grupos? Lea el siguiente texto.

El sábado habrá una de las mejores fiestas del año, usted se muere de ganas de ir y sabe que todos sus amigos irán, pero para entrar tiene que ser mayor de edad y para aparentarlo sus amigos le dicen que se compre una cajetilla de cigarros y que fume un par de cigarrillos para simular que es mayor de edad o si no, no entrará.



- Usted que sabe que fumar es muy malo y que sus padres le han dicho que no lo haga. ¿Fumaría para entrar? _____
¿Por qué? _____

- **2.** Responda las siguientes preguntas y comente con sus compañeros



- ¿Qué observa en la imagen?

- ¿Qué le están ofreciendo al joven?

- ¿Qué hubiese hecho usted ante esa situación?

- ¿Ha estado en esa situación alguna vez?

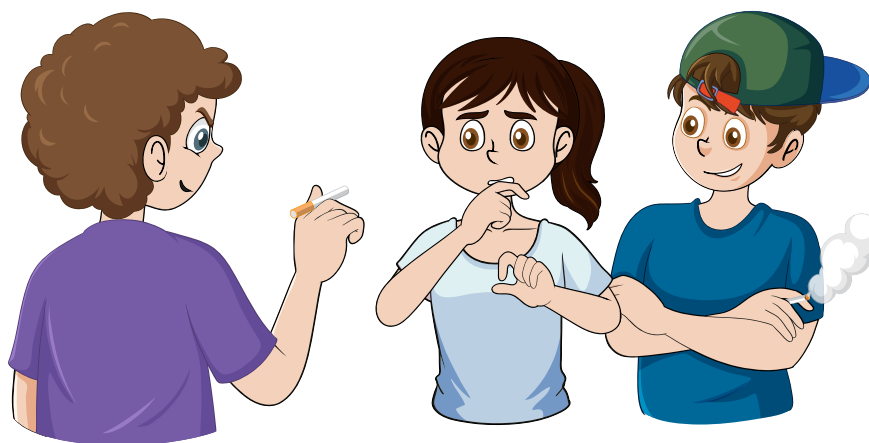


Comparta sus respuestas.



¿Qué es la resistencia de presión de pares y grupos?

La presión del grupo **es la fuerza que ejercen los amigos para influir en nuestras decisiones, puede ser positiva o negativa**. Esta presión nos puede llevar a sumarnos a ellos, es una fuerza social y emocional que todos podemos sentir al tratar de ser aceptados y formar parte de un grupo social.



Las personas de su edad, como compañeros de clase, reciben el nombre de pares. Cuando ellos tratan de que actúe de determinada forma o intentan hacer que haga algo, hablamos de **presión de los pares**. En ocasiones es

posible que desee ser como sus pares, aun cuando no lo estén presionando, es normal querer encajar.

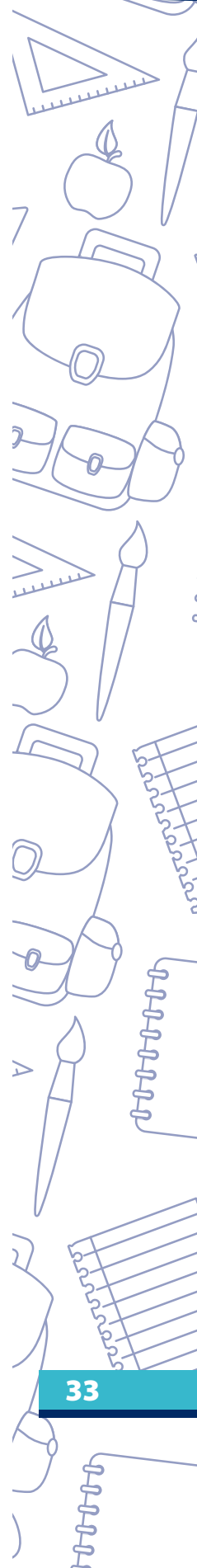
Está bien que le guste hacer las mismas cosas que a sus amigos y sus compañeros de clase, siempre y cuando sienta que eso está bien. Pero lo mejor, es que sea usted mismo, aunque esto signifique diferenciarse de sus pares.

¿Conozcamos la manera en que le afectan sus grupos de pares?

Los pares se afectan mutuamente simplemente al pasar tiempo juntos. Aprende de ellos y ellos aprenden de usted. Es normal escuchar y aprender de otras personas de su edad. Los pares pueden afectarle de muchas maneras.

Veamos algunos ejemplos:

Correcto	Correcto	Incorrecto
■ Ver la ropa que usan tus compañeros de clase, pensar que es linda y usar algo similar. ■ Tal vez tus pares te vean hacer algo y también comiencen a hacerlo.	■ Un niño de la clase de ciencias te enseñó una manera sencilla de recordar los planetas del sistema solar. ■ Admirar a un amigo porque es bueno en los deportes y tu intentes parecerte más a él. Entusiasmaste a otros con tu nuevo libro favorito y ahora todos lo están leyendo.	■ Intentar presionarte para que hagas algo que sabes que no está bien. Por ejemplo, ■ ¿Qué ocurriría si algunos jóvenes de la escuela intentan que te escabullas de las clases con ellos? ■ ¿Y si tus compañeros del equipo de fútbol intentarán convencerte de ser malo con otro jugador y no pasarle nunca la pelota? ■ ¿Qué ocurre si un niño de tu vecindario quiere que hurtes algo con él?



A veces es más fácil saber qué es lo correcto que hacer lo que es correcto.



Pensar en eso con anticipación le ayudará a estar preparado para hacer lo correcto. Y cuando haga lo correcto podrá darle un buen ejemplo a sus pares.

Analicemos

¿Por qué algunos jóvenes ceden ante la presión de sus pares?

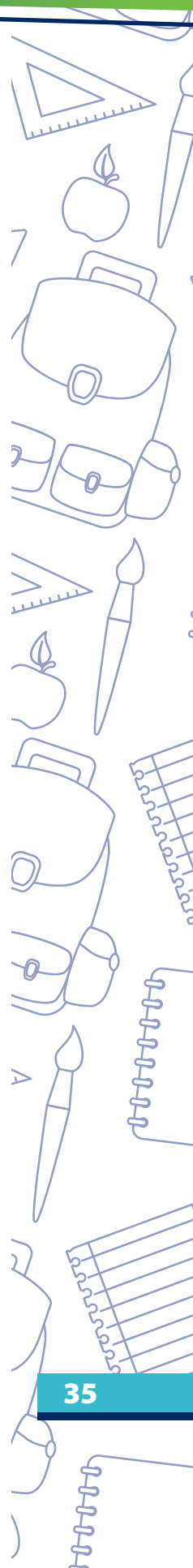
En ocasiones ceden ante la presión de los pares porque quieren agradar o creen que eso los ayudará a encajar en el grupo. Algunos se preocupan porque otros adolescentes puedan burlarse de ellos si no hacen lo que hace todo el grupo. Tal vez deseen probar algo que los demás están haciendo. Podrían sumarse al grupo si piensan “todos lo hacen”, aun cuando sepan que no está bien.



¿Cómo decir no ante la presión de los pares?

Decir “no” ante la presión de los pares puede ser un desafío, pero es crucial para mantener su integridad y tomar decisiones saludables.

- **Saber lo que es correcto:** confíe en sus sentimientos sobre lo que está bien y lo que está mal.
- **Tenga un amigo que le apoye:** puede ser de mucha ayuda tener al menos un par que también esté dispuesto a decir “no”.
- **Elija buenos amigos:** amigos que no usen drogas, no falten a clase, no fumen y no les mienten a sus padres.
- **Ayude a un amigo:** tal vez se de cuenta de que un amigo tiene problemas para decir que no ante la presión de los pares. Puede ayudarlo diciendo: “Yo estoy contigo. Vamos.”
- **Aléjese:** puede alejarse de los niños que lo presionan para que haga cosas que sabe que no están bien. Puede decirles “no” y simplemente alejarse.
- **Pídale consejo a un adulto:** hable con uno de sus padres, un maestro o un consejero escolar, ellos pueden ayudarlo a prepararse para la siguiente vez que debas enfrentar la presión de sus pares.
- **Sea asertivo:** practique respuestas asertivas y directas. Puede decir “No, gracias” de manera firme pero respetuosa.
- **Explore alternativas:** ofrezca alternativas que reflejen sus valores. Por ejemplo, si alguien le invita





a hacer algo con lo que no se siente cómodo, podría proponer una actividad diferente que sea más acorde con sus preferencias.

- **Sea firme en sus convicciones:** mantenga sus límites y no ceda a la presión. Recuerde que está bien tener sus propias opiniones y tomar decisiones que le beneficien.
- **Refuerza su elección con razones:** si se siente cómodo, puede proporcionar una breve explicación de por qué está diciendo “no”. No es necesario dar muchos detalles, pero compartir sus razones puede ayudar a que los demás lo comprendan.
- **Aprende a decir “no” sin sentir culpa:** recuerde que cuidar de sí mismo es importante. Decir “no” no le convierte en una mala persona. Es una habilidad crucial para establecer límites saludables.
- **Practique escenarios:** practique decir “no” en situaciones hipotéticas con amigos de confianza. Esto puede ayudar a que se sienta más preparado cuando enfrente la presión real.
- **Recuerde sus metas y valores:** mantenga en mente las metas y los valores que considere importantes. Esto le ayudará a tomar decisiones alineadas con sus objetivos a largo plazo.
- **Confíe en sí mismo:** Desarrolle confianza en sus elecciones y en su capacidad para tomar decisiones. La autoconfianza le puede ayudar a resistir la presión de los demás.



Actividad 1.

Lea la siguiente historia, al finalizar comente con sus compañeros sobre la situación que se narra.

– ¡Ahora!– susurró Vanessa. –Ahora, mientras que el empleado no se da cuenta.–

Con el corazón latiendo rápidamente, Marcela se apoyó en el mostrador de maquillaje donde no había ningún empleado de la tienda y metió en su cartera dos labiales. Ella parecía aburrida e indiferente mientras caminaba detrás de sus amigas Sandra y Sofía hacia el exterior de la tienda, pero en realidad sentía pánico.

–No puedo creer que me hayas hecho hacer eso, se lamentaba Marcela.

–Relájate– le dijo Sofía. –Todas las personas lo hacen alguna vez. Y nosotras no te obligamos a hacerlo.–

Marcela no respondió, pero en su interior supo que nunca lo habría hecho sola. Simplemente sintió un alto grado de presión de grupo.

Responda las siguientes preguntas

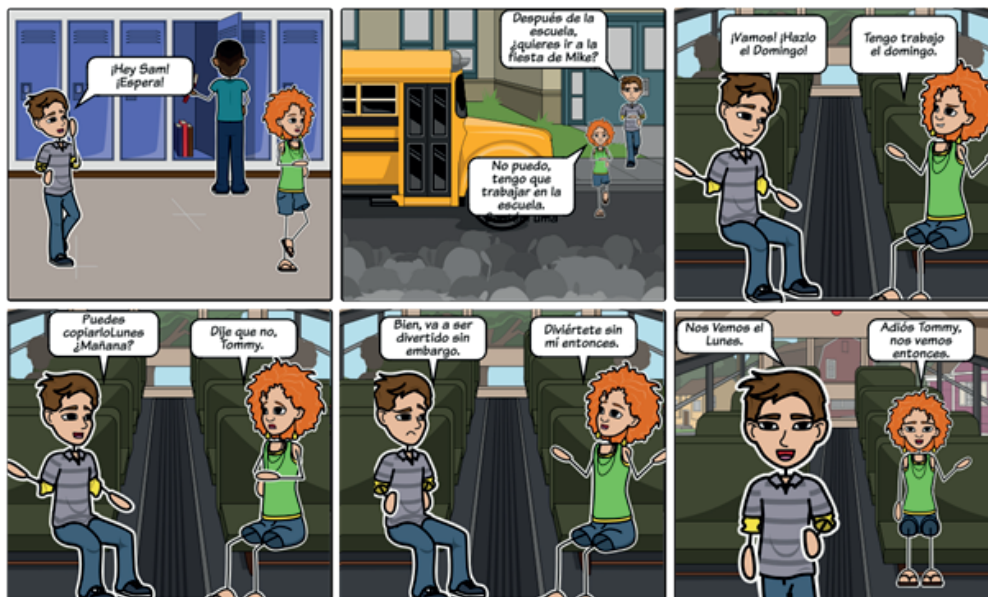
- ¿Qué hizo Marcela? _____

- ¿Está bien lo que hizo? _____

- ¿Cree que Marcela cedió a la presión de sus pares? _____

Actividad 2.

Observe la siguiente ilustración



- Escriba el mensaje que le deja el contenido de esta historieta

- ¿Alguna vez ha cedido a la presión de pares? Escriba su experiencia

Comparta sus respuestas.





Fascículo 10
**Prevención del
consumo de
drogas**

13-18 años

Tema

5

Resiliencia

Competencia a desarrollar

Desarrollan la capacidad de
enfrentar y superar situaciones
difíciles y estresantes.





- **1.** Escuche con atención la siguiente fábula leída por el facilitador y conteste las preguntas que se presentan a continuación.

Las ranas

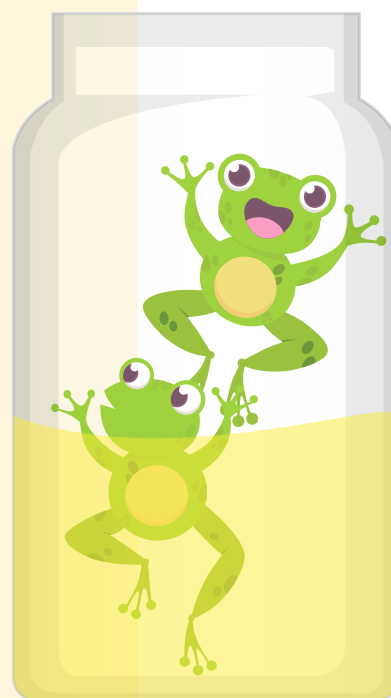
Había una vez dos ranas que cayeron en un recipiente de crema.

Enseguida sintieron que se hundían; al principio, las dos patalearon, pero vieron que así no conseguían salir y llegar al borde.

Una de ellas pensó: “no puedo más, no voy a salir de aquí”. Ya que voy a morir, no veo para qué voy a prolongar este dolor. Dicho esto, dejó de pataleary se hundió rápidamente.

La otra rana se dijo: “nada se puede hacer, sin embargo, ya que la muerte me llega prefiero luchar hasta mi último aliento”. Y siguió pataleando, cuando, de tanto hacerlo, la crema se transformó en manteca. La rana dio un salto y llegó al borde del recipiente, y pudo salir.

Autor: **Jorge Bucay**



Preguntas orales

- ¿Qué nos narra el cuento?
- ¿Qué hizo la primera rana?
- ¿Qué hizo la segunda rana?
- ¿Crees que es bueno rendirse?
- ¿Cuándo estamos en una decisión difícil?



¿Qué es la resiliencia?

La resiliencia **es el proceso de adaptarse bien a la adversidad, a un trauma, tragedia, amenaza, problemas familiares o de relaciones personales, problemas serios de salud, financieros o situaciones estresantes del trabajo.**

El proceso de adquirir resiliencia es de hecho el proceso de la vida, dado que toda persona requiere superar episodios adversos de estrés, trauma y rupturas en el proceso de vivir, sin quedar marcado de por vida y ser feliz.

Uno de los factores más importantes en la resiliencia es tener relaciones de cariño y apoyo dentro y fuera de la familia. Relaciones que emanan amor y confianza, que proveen modelos a seguir, y que ofrecen estímulos y seguridad, contribuyen a afirmar la resiliencia de la persona.



Tips para construir resiliencia

- 1. Establezca relaciones (interpersonales y familiares) sólidas
- 2. Evite ver las crisis como obstáculos insuperables.
- 3. Acepte que el cambio es parte de la vida.
- 4. Muévase hacia sus metas.

- 5. Lleve a cabo acciones decisivas.
- 6. Busque oportunidades para descubrirse a sí mismo.
- 7. Cultive una visión positiva de sí mismo.
- 8. Nunca pierda la esperanza.
- 9. Cuide de sí mismo.



Actividad 1.

Lea detenidamente el siguiente texto.

CARTA DE UN DROGADICTO

Sé que cuando recibas esta carta no te afectará lo que ponga en ella, ya que seguirás teniendo tantos admiradores como, por desgracia, siempre has tenido. Cuando nos presentaron, apenas me gustaste; fue el paso de los días lo que hizo que poco a poco me gustara cada vez más estar contigo. Ya no me conformaba con verte solo los fines de semana. Salía a tu encuentro cualquier día. Fue tanto el gusto que le agarré a nuestra relación que ya apenas salía con mis compañeros.

Poco a poco me fui apartando de ellos, unos porque no te querían y me aconsejaban que te dejara y otros porque también estaban enamorados de ti y no quería compartirte con ellos. Nuestra relación cada vez se hacía más íntima. Yo ya no vivía sino para ti. Mi primer error fue dejar mi trabajo por no prestarle la atención suficiente; terminaron por despedirme. Pero nuestra relación seguía para adelante; era tal la dependencia que sentía por ti que apenas podía hacer nada si no te tenía a mi lado. Hay que añadir el tren de vida al que me tenías sometido.

Pronto tuve que robar para poder estar juntos. Aunque tú no contento con lo que tenías, me exigías más y más. Has deteriorado mi vida, mi salud, mis proyectos, mi libertad... Gracias a Dios, me he dado cuenta de que tu relación solo me trae desgracia. Es por eso que he decidido escribirte estas líneas para romper, con la esperanza de que todo aquel que reciba esta carta y te haya conocido pueda darse cuenta de que destruirás su vida.

Hasta nunca.

Apoyándose de la lectura anterior, conteste las siguientes preguntas:

- Según la lectura que realizó, ¿de qué trata la carta?

- ¿Con qué situación se estaba enfrentando la persona que escribió esta carta? _____

- ¿Cuál fue la decisión que tomó esta persona?

- Como adolescente, ¿qué reflexión le deja esta carta? _____

Actividad 2.

Se le presenta una serie de ítems con situaciones, que como seres humanos nos toca enfrentar y superar. Marque con una **X** si ha usted o algún miembro de su familia le ha tocado enfrentarse a una de estas.

1	Permite recuperarse	Enfrenta los problemas	6
Vive del sentido del humor	2	7	Supera la tristeza
3	No se deje vencer	Controle las emociones negativas	8
Aprenda de los errores	4	9	Crezca a pesar de los problemas
5	Maneje la presión	Active sus habilidades en momentos difíciles	10

Comparta sus respuestas.



Fascículo 10

Prevención del consumo de drogas

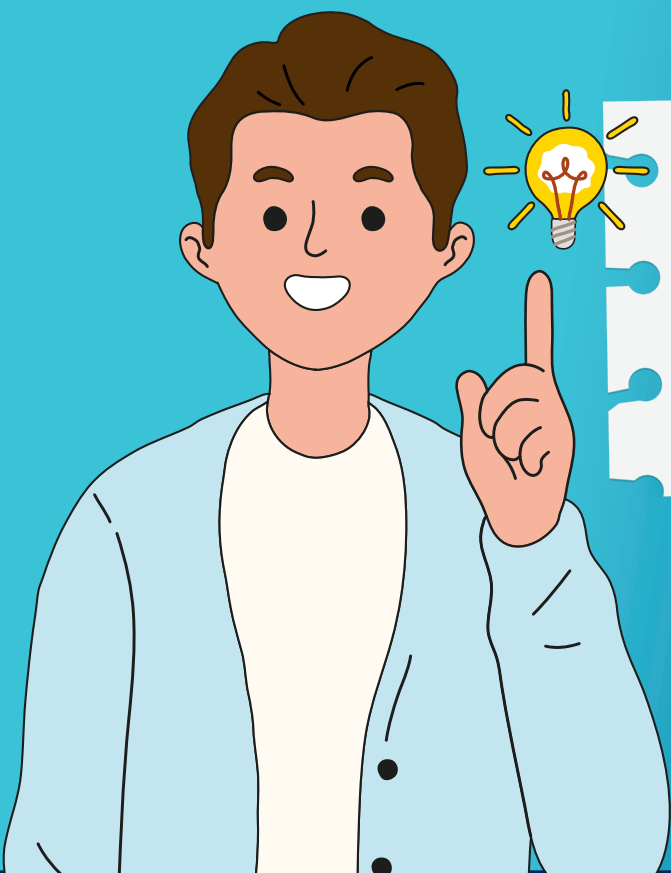
13-18 años



Tema

6

Agentes de cambio



Competencia a desarrollar

Desarrollan habilidades para convertirse en agentes de cambio.



1. Lea el siguiente texto.

En un bullicioso municipio del interior del país, se encontraba el Colegio Aurora, este, enfrentaba un problema creciente: la falta de conciencia sobre la importancia de la limpieza, la gestión de la basura y el reciclaje.

Entre aulas desordenadas y pasillos repletos de papeles y envases descartados, una niña llamada Valentina decidió tomar cartas en el asunto. Valentina, una estudiante de octavo grado con un corazón lleno de determinación, siempre había sido apasionada por el medio ambiente. Un día, mientras observaba la acumulación de basura en su escuela, decidió que era hora de hacer algo al respecto. Reunió a un grupo de amigos entusiastas que compartían su preocupación por el entorno y formaron el "Equipo Ecoguardianes".

Juntos, diseñaron un plan para abordar los problemas de limpieza, basura y reciclaje en la escuela. Comenzaron organizando campañas de concientización, donde decoraron los pasillos con carteles coloridos que destacaban la importancia de mantener la escuela limpia y cuidar el medio ambiente. Valentina también se aseguró de que cada clase recibiera contenedores de reciclaje para separar los materiales reciclables y no reciclables.

El Equipo Ecoguardianes no se detuvo ahí. Organizaron jornadas de limpieza voluntaria después de clases, animando a estudiantes, maestros y padres a unirse. Pronto, el ambiente en la escuela comenzó a cambiar. Los patios lucían más limpios, los pasillos estaban ordenados y la conciencia sobre la importancia del reciclaje se extendió como un fuego positivo.

Para incentivar aún más la participación, Valentina propuso un emocionante concurso de arte reciclado. Los estudiantes se emocionaron al transformar materiales reciclables en

Impresionantes obras de arte. El concurso no solo generó entusiasmo, sino que también demostró creatividad y reforzó la importancia del reciclaje.

Con el tiempo, el Colegio Aurora se convirtió en un modelo para otras instituciones del municipio. Valentina y su equipo no solo mejoraron la limpieza en su colegio, sino que también inspiraron un cambio cultural. Los estudiantes comenzaron a llevar a casa sus nuevos hábitos ambientales, educando a sus familias y extendiendo la conciencia más allá de las puertas de la escuela.

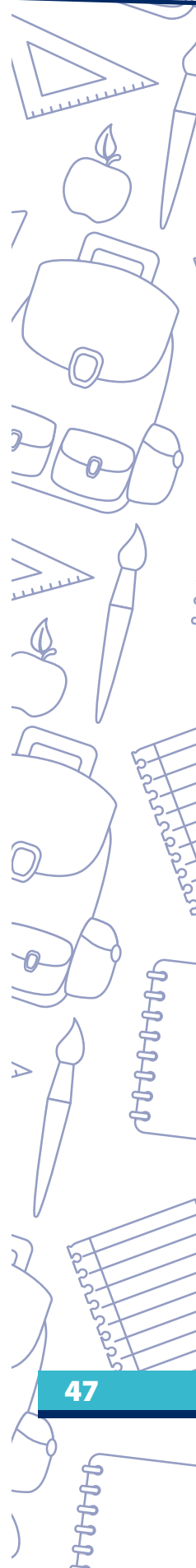
La pequeña Valentina se convirtió en una heroína, demostrando que incluso los niños pueden ser poderosos agentes de cambio. Su amor por el medio ambiente no solo transformó su escuela, sino que también sembró las semillas de una comunidad más consciente y comprometida con la preservación del planeta.

Responde las siguientes preguntas.

- ¿Cuál era el problema principal que enfrentaba el Colegio Aurora al principio de la historia?

- ¿Cómo se llamaba la protagonista de la historia y qué la motivó a tomar medidas para cambiar la situación en su escuela?

- Describe algunas de las acciones específicas que Valentina y su equipo llevaron a cabo para abordar los problemas de limpieza, basura y reciclaje en la escuela.



- ¿Cómo influyó la iniciativa de Valentina en el ambiente y la cultura del Colegio Aurora?

- ¿Qué estrategias utilizó el equipo Ecoguardianes para fomentar la participación y concientización en la escuela?

- Mencione al menos dos cambios positivos que se observaron en la escuela después de la implementación de las acciones de Valentina.

1

2

- ¿Cómo afectó la iniciativa de Valentina a la comunidad más allá de las puertas de la escuela?

- ¿Qué importancia tuvo el concurso de arte reciclado en la historia y qué impacto tuvo en los estudiantes?

- ¿Qué lección aprendió Valentina a lo largo de esta experiencia y cómo cambió ella y su entorno como resultado de su iniciativa?

- ¿Cómo podría aplicar las lecciones de la historia de Valentina en su propia vida o comunidad?





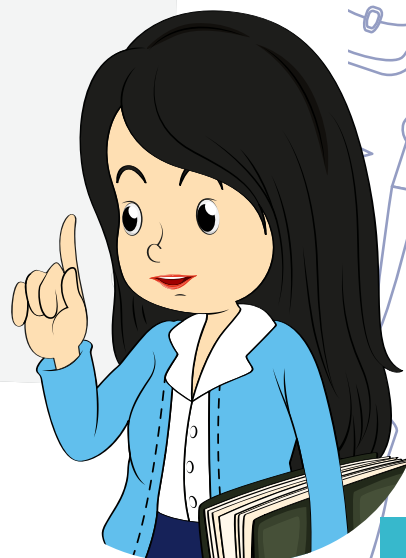
Agente de cambio

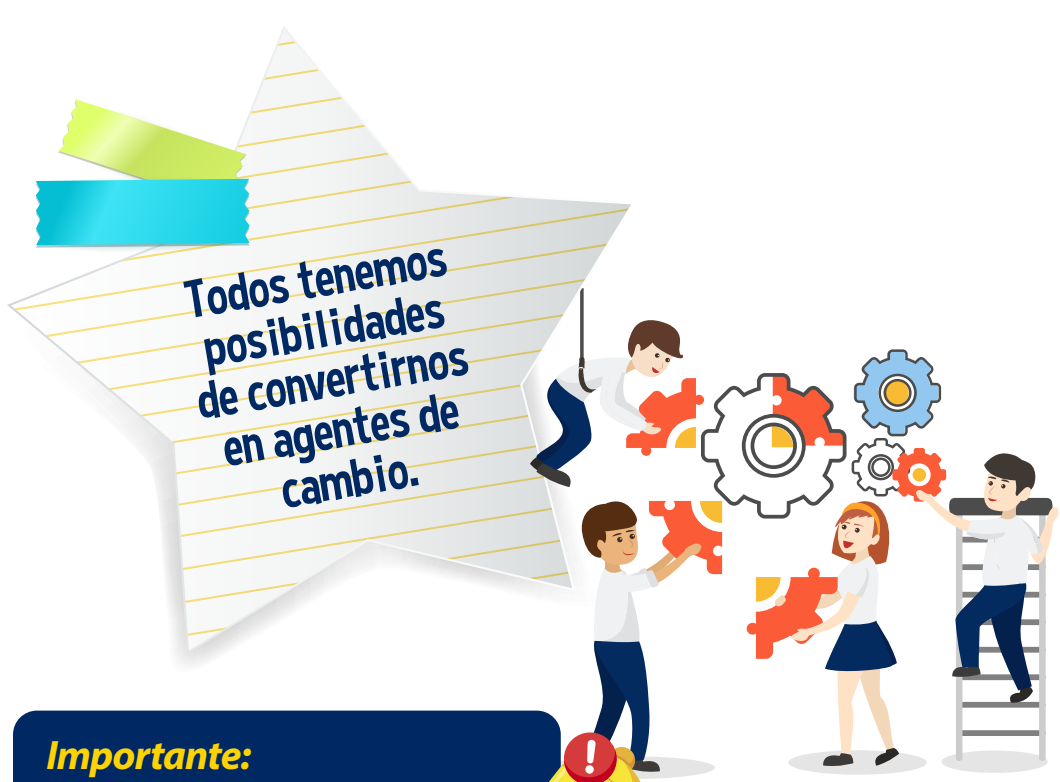
Un agente de cambio **es aquella persona que influye e impacta positivamente en los demás y en su entorno con el objetivo de transformarlo.**

Un agente de cambio tiene el deseo genuino de:

- *Ayudar al otro*
- *Poner a la humanidad y al planeta por encima de cualquier otro interés (personal, económico, de poder, etc.)*
- *Transformar la sociedad positivamente para que reine la solidaridad y la cooperación y desaparezcan las desigualdades y las injusticias*
- *Querer y trabajar por un mundo mejor.*

Un agente de cambio deja de pensar solo en sí mismo y piensa en los demás; en el bien común.





Todos tenemos
posibilidades
de convertirnos
en agentes de
cambio.

Importante:
**¡Un AGENTE DE
CAMBIO es capaz de
inspirar a otros!**



Los agentes de cambio siempre muestran su interés por mejorar el entorno, además de tener la disposición de liderar con el ejemplo. Hay ocasiones en donde crean o pertenecen a un movimiento que deja huella.

Aunque suena como una tarea difícil, la realidad es que cualquiera puede ser un agente de cambio, solo requiere de una visión en el presente para desarrollar acciones que impactan con respeto, compromiso y responsabilidad en el futuro.

Todos nacemos con el mismo potencial para triunfar en la vida. Sus sueños representan su visión; en ellos se ven

logrando lo que ahora parece imposible. De la Visión surge su Misión de vida, la cual es su propósito de vida.

Haga con su vida algo sublime, algo que permita al mundo recordarlo con agrado. Hoy mismo hágase el propósito de “dejar huella”, de transformar el mundo con una vida ejemplar. No es imposible. No hay imposibles para una mente y un corazón con voluntad de triunfo.



En la adolescencia, además de ser una etapa en la que se viven cambios físicos y emocionales, también se desarrolla la identidad, personalidad e intereses, así como las capacidades y habilidades necesarias para establecer relaciones y transitar hacia su vida adulta.



Actividad 1.

Observe, analice e imagine.

Si yo pueda, todos podemos

José es un famoso Arquitecto, es reconocido como uno de los mejores arquitectos de la ciudad de Tegucigalpa, en la actualidad es contratado por las empresas más grandes a nivel nacional.

Para llegar a convertirse en ese excelente arquitecto desde el inicio de su carrera le tocó enfrentarse a muchos obstáculos, miedos, inseguridades que al pasar de los años pudo superar.

El aprendizaje que José adquirió durante esa experiencia, le sirve para poder aconsejar a sus amistades y decirles si yo pude, todos podemos.

Observe detenidamente la imagen, el camino que se le presenta fue el que recorrió José para ser quien ahora es.



- Analice la imagen y escriba como usted imagina que José logro superar los obstáculos que se le presentaron.

- Cree usted que a través de los consejos que José les da a sus amistades, él está siendo agente de cambio para ellos.

- Poniendo en práctica la siguiente frase **si yo pude, todos podemos**. escriba como usted sería un agente de cambio en:

Centro educativo _____

Familia _____

Comunidad _____

- Observe la imagen, ¿si una persona cercana a usted entrara al mundo de las adicciones de qué manera le ayudaría?

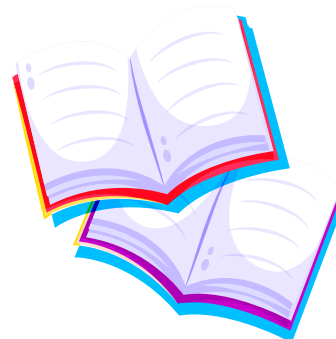


- Escriba con sus propias palabras en el recuadro ¿qué entendió por agente de cambio?

Comparta sus respuestas.



Bibliografía



American Psychological Association. (2023). *Camino a la resiliencia*. Obtenido de American Psychological Association. (2023). Camino a la resiliencia. Obtenido de <https://www.apa.org/topics/resilience/camino>

Bucay, J. (2023). *Cuentos de Reflexión*. Obtenido de <https://psiqueviva.com/cuentos-reflexion/>

Bucay, J. (2023). *Las Ranitas en la Nata*. Obtenido de <https://www.educacion.navarra.es/documents>

Cruz, J. (2023). *Carta de un drogadicto*. Obtenido de https://www.academia.edu/28682011/Carta_de_un_Drogadicto

D'Arcy Lyness, PhD. (febrero de 2022). *Nemours Children 's Health*. Obtenido de <https://kidshealth.org/es/kids/peer-pressure.html>

Dr. Clarisse Bezerra. (abril de 2023). *Grupo Rededor*. Obtenido de <https://www.tuasaude.com/es/efectos-de-las-drogas/>

Equipo de Expertos en Ciencias de la Salud de UIV. (20 de octubre de 2022). Universidad Internacional de Valencia. Obtenido de <https://www.universidadviu.com/pe/actualidad/nuestros-expertos/como-prevenir-el-consumo-de-drogas-efectivamente>

Equipo editorial, Etecé. (5 de agosto de 2021). *Enciclopedia Concepto*. Obtenido de <https://concepto.de/valores-morales/s>

Human Stellium. (04 de enero de 2020). *¿Qué significa ser Agente de Cambio?* Obtenido de <https://humanstellium.com/que-significa-ser-agente-de-cambio/ia>. (s.f.).

Las drogas sintéticas. (2021). Obtenido de <https://www.ccadicciones.es/las-drogas-sinteticas/>

Liness, D. A. (Julio de 2015). *kidshealth*. Obtenido de <https://kidshealth.org/es/teens/peer-pressure.html>

Lyness, D. A. (febrero de 2022). *Nemours Children's Health*. Obtenido de <https://kidshealth.org/es/kids/peer-pressure.html>

Mente, P. y. (2 de diciembre de 2020). *Psicología y Mente*. Obtenido de <https://psicologiaymente.com/drogas/que-son-drogas>

National Library of Medicine. (8 de 09 de 2021). *Consumo de drogas y la adicción*. Obtenido de <https://medlineplus.gov/spanish/druguseandaddiction.html>

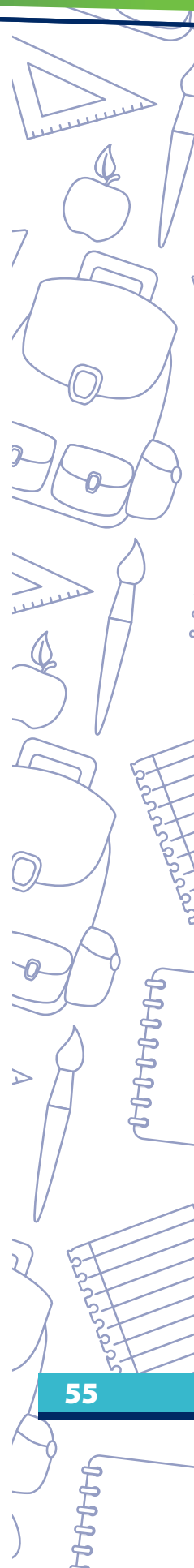
Organización Panamericana de la Salud. (s.f.). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de <https://www.paho.org/es/temas/abuso-sustancias>

Pineiro, G. (02 de 10 de 2009). *Presión de pares*. Obtenido de <https://gustavopineiro.wordpress.com/2009/10/02/presion-de-los-pares-1/>

Rawat, P. (Abril de 2022). Las dos hormigas, fábula sobre el miedo a los cambios. En R. Prem, *Cuando el desierto florece*. Obtenido de <https://tucuentofavorito.com/las-dos-hormigas-fabula-sobre-el-miedo-a-los-cambios/>

UNICEF. (agosto de 2020). *Mantenernos saludables*. Obtenido de <https://www.unicef.org/guatemala/informes/%C2%BFc%C3%B3mo-mantenernos-saludables-durante-y-despu%C3%A9s-del-covid-19>

Valencia, u. i. (20 de octubre de 2022). *Ciencias de la salud*





La violencia y sus consecuencias plantean serios retos para el desarrollo de la vida normal de las niñas, niños y adolescentes. La inequidad de género, la migración, la trata de personas, el acoso sexual y los delitos cibernéticos son algunas de las complejas manifestaciones de la violencia con las que tienen que convivir.

Considerando esto, la Policía Nacional, a través de la División de Policía Escolar (DPE), adscrita a la Dirección Nacional de Prevención y Seguridad Comunitaria (DNPSC), con el apoyo del Sello Editorial de la Universidad Nacional de la Policía de Honduras (SEUNPH), ha desarrollado 12 fascículos que servirán para fortalecer el conocimiento y prevenir la violencia que afecta a las niñas, niños y adolescentes en los centros educativos en situación de vulnerabilidad.

El que tiene entre sus manos es el **fascículo 10: "Prevención del consumo de drogas"** de 13 a 18 años. Esperamos que se convierta en un apoyo invaluable para formar buenos ciudadanos y ciudadanas.



ISBN 978-99979-894-6-8



SEUNPH
Editorial

