PROYECTO DE INVESTIGACION ABP (APRENDIZAJE BASADO EN PROBLEMAS)

**TITULO DEL PROYECTO: TU FUTURO SI TE DROGAS**



HILO CONDUCTOR: LAS ADICCIONES Y SUS CONSECUENCIAS SOCIALES. “SI TE DROGAS, TE DAÑAS”

PRESENTADO POR ALUMNOS DE LA ESCUELA SECUNDARIA TÉCNICA No. 15 “FRANCISCO JAVIER MINA”

* AUTORES:

Devany Itzel Marmolejo Davila 1B

Jorge Tadeo Vázquez García 1°D

Daniela Monserrat Zúñiga Magallanes 2° B

Dilan Guadalupe Silos Martínez 2° F

Eduardo Hernández Espino 3° A

Hanna Rivas Bautista 3°B

Bermejillo, Durango a 6 de junio del 2023.

**RESUMEN**

El objetivo de esta ponencia es crear conciencia de las consecuencias sociales de la adicción a las drogas. El uso de varias drogas y para diferentes fines se remonta a hace miles de años históricamente, el hombre siempre ha consumido sustancias que alteran el funcionamiento normal del sistema nervioso central (CNC). Nos enfocaremos en específico en la adicción a la marihuana, tabaco, alcohol, fentanilo y benzodiacepinas que, de acuerdo con una encuesta aplicada en la comunidad estudiantil son las drogas más utilizadas actualmente. En general, cuando existe un proceso de dependencia, el área social del consumidor se puede ver muy afectada, problemas familiares, dificultades en las relaciones con los amigos, problemas de pareja y de convivencia, conflictos escolares, laborales y problemas legales.

A parte de las consecuencias individuales, la sociedad en mayor o menor medida que sufre los problemas de las drogas. Mientras más temprano los jóvenes empiecen a consumir drogas, mayores serán las posibilidades de continuar consumiendo en el futuro. Como adolescentes constantemente nos vemos bombardeados mediante los medios de comunicación y redes sociales (tik-tok, facebook) por miles de imágenes y noticias que, en algunas ocasiones en vez de informar, inducen al consumo de drogas y es dirigido a las generaciones más jóvenes.

**ABSTRACT**

The objective of this paper is to raise awareness of the social consequences of drug addiction. The use of various drugs and for different purposes dates back thousands of years historically, man has always consumed substances that alter the normal functioning of the central nervous system. We will focus specifically on the addiction to marijuana, tobacco, "vapers", fentanyl and benzodiazepines, which according to a small survey applied in the student community are the most used drugs currently. In general, when there is a dependency process, the consumer's social area can be greatly affected, family problems, difficulties in relationships with friends, relationship and cohabitation problems, school, work conflicts and legal problems.

For all these reasons, apart from the individual consequences, it is the entire society to a greater or lesser extent that suffers from drug problems. The earlier young people start using drugs, the greater the chances of continuing to use in the future. As adolescents we are constantly bombarded through the media and social networks (tik-tok, facebook) by thousands of images and news that, on some occasions, instead of informing, induce drug use and is directed at the younger generations.

**INTRODUCCIÓN**

Durante el tiempo que hemos estado en la Escuela Secundaria Técnica Número 15 “Francisco Javier Mina” nos dimos cuenta de diversas situaciones relacionadas al contexto de nuestra comunidad que involucra el tema de las adicciones a diferentes sustancias, por lo cual, desarrollamos este proyecto de investigación para identificar las problemáticas que detonan una adicción a las drogas por la falta de prevención, atención o desconocimiento del ambiente en que se involucran los adolescentes.

En este proyecto se encuentran las ideas generales y particulares del tema “las adicciones y sus consecuencias en la sociedad, particularmente contextualizado como una problemática de nuestra comunidad que tiene un impacto negativo dentro de la escuela secundaria tales como: inseguridad, problemas de salud mental y física, delincuencia, abandono escolar, aislamiento social, se reduce la esperanza y calidad de vida, conflictos y desintegración familiar.

Trataremos de dar respuesta a diferentes cuestiones que nos lleven a descubrir cuales son las mejores rutas para evitar caer en algún tipo de adicción y que a su vez podamos descubrir el impacto positivo en nuestro contexto de practicar actividades que nos mantengan lejos de las sustancias adictivas, un impacto que sin duda además de afectarnos positivamente en lo personal, llegará a ámbitos como el familiar y a su vez el comunitario.

**DESARROLLO**

* PRESENTEMOS:

Los docentes nos expusieron una presentación de power point con el tema “las adicciones y sus consecuencias en la sociedad” de acuerdo al hilo conductor “si te drogas te dañas” lo cual nos permitió generar una reflexión individual y de forma colectiva entre los autores de este documento.

* RECOLECTEMOS:

Por medio de una encuesta escrita los alumnos bajo la guía de los docentes del campo formativo “ética, naturaleza y sociedad” diseñaron, aplicaron y recabaron información del contexto de la E.S.T. No 15 en cuanto a la drogadicción y sus consecuencias sociales.

* FORMULEMOS EL PROBLEMA (DILEMA)

Como alumno de secundaria me imagino: ¿Cómo sería mi futuro si pruebo alguna droga?

* ORGANICEMOS LA EXPERIENCIA:

1. Los alumnos indagan en diferentes fuentes de información acerca del tema en cuestión “las adicciones y sus consecuencias negativas en la sociedad”, dando respuesta a los siguientes cuestionamientos:

* ¿Qué son las adicciones?
* ¿Cómo se clasifican las drogas?
* ¿Cuáles son las causas más recurrentes de que las personas consuman drogas?
* ¿Cuáles son las adicciones más comunes en mi comunidad?
* ¿Cuáles son las consecuencias negativas del consumo de drogas en los ámbitos: personal, familiar, escolar, social?
* ¿Cuáles son las acciones para prevenir el consumo de drogas?
* ¿Cómo influye el llevar a cabo estas acciones en el ámbito social de los alumnos?

**¿QUE SON LAS ADICCIONES?**

Las adicciones son hábitos o conductas peligrosas de consumo de determinados productos, en especial drogas, y del que no se puede prescindir o resulta muy difícil hacerlo por razones de dependencia psicológica o incluso fisiológica. Oxford Languajes.

Las adicciones son un trastorno mental crónico recidivante, es decir, que alternan periodos de consumo más descontrolado con periodos de abstinencia en los que se abandona el consumo. <https://www.clinicabarcelona.org>.

Uno de los orígenes de las adicciones son los traumas.

<https://www.psicoadopta.es.blog>

**CLASIFICACION DE LAS DROGAS**

De acuerdo con la estrategia en el aula “prevención de adicciones” guía para el docente. En la actualidad las drogas se clasifican por sus efectos en el sistema nervioso central, en cuatro grandes familias:

**Depresores:** suprimen o reducen algunos aspectos de la actividad del sistema nerviosos central.

Síntomas de intoxicación: confusión, habla distorsionada, sequedad en la boca, problemas motrices y de recuerdos, la inhalación se vuelve lenta o se detiene por completo.

Algunos ejemplos de este tipo de drogas son: el alcohol, cannabis, los analgésicos, las benzodiacepinas, los opiáceos y sus análogos sintéticos como el fentanilo, del cual existen dos tipos: el de uso médico y el fentanilo ilícito

**Estimulantes:** activan o incrementan la actividad del sistema nervioso central.

Los síntomas son: aumento de la frecuencia cardiaca, la temperatura del cuerpo aumenta, los consumidores se vuelven más confiados, entre otras.

Algunos ejemplos de este tipo de drogas son: la cafeína, la nicotina, la cocaína y las metanfetaminas.

**Alucinógenos:** inducen alteraciones de la percepción y del pensamiento. Producen alteraciones leves en la memoria y la orientación.

Los síntomas de intoxicación son: euforia o cambios variados del estado de ánimo, ilusiones visuales y alteración de la percepción. Dilatación de la pupilas, elevación de la presión arterial, taquicardia, temblor y reflejos exaltados.

Algunos ejemplos de este tipo de droga son: LSD (hongos alucinógenos que contienen dietilamida del ácido lisérgico), la psilocibina, la mezcalina y el peyote.

**Fármacos de uso médico:** afectan principalmente al sistema nervioso central, son medicamentos empleados en el tratamiento de algunos trastornos mentales.

Algunos ejemplos de este tipo de drogas son: ansiolíticos sedantes (clonazepam, diazepam), antidepresivos (amitriptilina, fluoxetina), y antipsicóticos (risperidona, haloperidol).

**CAUSAS MAS RECURRENTES DE QUE LAS PERSONAS CONSUMAN DROGAS**

La causa exacta del consumo de drogas se desconoce, los genes de una persona, los efectos de las drogas, la presión de los compañeros, el sufrimiento emocional, la ansiedad, la depresión y el estrés ambiental, pueden ser algunos de los factores que intervienen para probar alguna sustancia y posteriormente hacerte adicto.

Muchas personas que desarrollan un problema de consumo de sustancias tienen depresión, trastornos de atención, trastornos de estrés, estrés postraumático u otro problema de salud mental y baja autoestima.

Es posible que los niños que crecen viendo a sus padres consumiendo drogas tengan mayor riesgo de presentar un problema de consumo de sustancias más adelante, tanto por razones ambientales como biológicas.

**¿CUÁLES SON LAS ADICCIONES MAS RECURRENTES EN MI COMUNIDAD?**

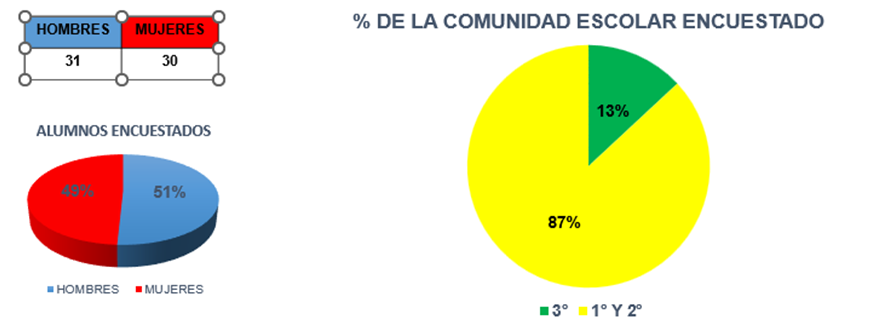
Para recabar la información de este punto recurrimos a la aplicación de la siguiente encuesta dentro de nuestra escuela secundaria en una primera etapa con alumnos de tercer grado.

**Estrategia Didáctica**. “Encuesta”. Marca con una “X” tu respuesta de forma honesta y completa los espacios en blanco que así lo ameritan.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Escuela Secundaria Técnica No. 15 “Francisco Javier Mina”, Bermejillo, Mapimi, Dgo.  Encuesta Escolar sobre las adicciones y sus consecuencias. | | |
| 1. Género: ( H ) ( M ) | 3. ¿Qué es para ti una adicción?  ( ) Trastorno mental, con periodos de consumo más descontrolado con periodos de abstinencia en los que se abandona el consumo.  ( ) Sustancia química farmacológicamente activa en el sistema nerviosos central que se utiliza para producir efectos placenteros. | |
| 2. Edad: \_\_\_\_ |
| 4. ¿Cuál es el tipo de adicción más común en tu escuela?  ( ) Adicciones a comportamientos  ( ) Adicciones a sustancias | | |
| 5. ¿Con cuál de las siguientes adicciones de comportamientos te causa mayor dependencia?  ( ) Adicción al juego de azar.  ( ) Adicción al sexo  ( ) Adicción a las Redes Sociales | | |
| 6. De las siguientes Redes sociales, ¿cuál te genera mayor adicción?  ( ) Facebook  ( ) WhatsApp  ( )Twitter  ( ) Instagram  ( ) Tik Tok | | |
| 7. De las siguientes adicciones a sustancias, ¿cuál has consumido, aunque sea por una sola vez? | | |
| ( ) Bebidas alcoholicas  ( ) Tabaquismo  ( ) Marihuana  ( ) Cafeína | | ( ) Fentanilo  ( ) Cocaína  ( ) Cristal  ( ) Peyote  ( ) Metanfetaminas |
| 8. ¿Cuál fue el motivo principal por el cual has consumido alguna sustancia adictiva?  ( ) Para sentirse bien  ( ) Para sentirse mejor  ( ) Para desempeñarse mejor  ( ) Por curiosidad  ( ) Por presión social | | |
| 9. Al interior de la secundaria, te han ofrecido alguna sustancia adictiva:  ( ) Si, ¿Cuál? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  ( ) No. | | |
| 10. Algún compañero de clase ha consumido alguna sustancia adictiva dentro de la secundaria:  ( ) Si, ¿en qué espacio de la secundaria? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  ( ) No. | | |
| 11. Conoces los riesgos de consumir alguna sustancia adictiva:  ( ) Si  ( )No | | |
| 12. ¿Qué harías para transformar la realidad del consumo de las sustancias adictivas?  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | | |

**APLICACIÓN DE LA ENCUESTA:**

En esta investigación se encuestaron específicamente a 61 alumnos (compañeros) del tercer grado, 31 hombres y 30 mujeres, que del total de la población estudiantil 460, representan solo el 13.26% de la comunidad escolar.



**CONSECUENCIAS NEGATIVAS DEL CONSUMO DE LAS DROGAS**

1. Desajustes neuroquímicos en el cerebro.
2. Alteración del humor.
3. Problemas familiares de relaciones sentimentales y sociales.
4. Adicción.
5. Problemas cardiovasculares.
6. Debilitamiento del sistema inmune.
7. Problemas respiratorios.
8. Conductas antisociales.
9. Aislamiento.
10. Ansiedad.
11. Insomnio.
12. Otros trastornos psicológicos.
13. Sobredosis y muerte.

* VIVAMOS LA EXPERIENCIA.

**Consecuencias sociales de la adicción a las drogas (Ponencia)**

El objetivo de esta ponencia es crear conciencia de las consecuencias sociales de la adicción a las drogas, para ello se consideró necesario describir brevemente algunas de ellas, sobre todo las más popularizadas entre los adolescentes y jóvenes de nuestro entorno, así como los efectos que estas causan, para posteriormente abordar las consecuencias de algunas sustancias y la adicción a ellas.

El uso de varias drogas y para diferentes fines se remonta a hace miles de años “históricamente, el hombre siempre ha consumido sustancias que alteran el funcionamiento normal del sistema nervioso central. El alcohol y los opiáceos fueron los primeros psicoactivos empleados con esta finalidad ya alrededor de año 5.000 a.C” (1).

También las drogas o sustancias adictivas se han utilizado con fines religiosos, para huir de la realidad, para hacer frente a los problemas o bien por la incapacidad de hacerlo, por simple placer o con fines médicos, el hombre ha hecho uso de plantas y productos químicos hoy incluidos en el concepto de drogas[2](https://noticias.juridicas.com/" \l "sdfootnote2sym). Han sido muchas las sustancias psicoactivas empleadas, pero las más difundidas son: la cafeína, el tabaco, el alcohol, el cannabis, la cocaína y los opiáceos.

Nos enfocaremos en específico en la adicción a la marihuana, tabaco, “vapers”, fentanilo y benzodiacepinas que de acuerdo con la encuesta aplicada en la comunidad estudiantil son las drogas más utilizadas actualmente.

* El fentanilo es una droga analgésica que se usa para disminuir el dolor que como ya se mencionó anteriormente sabemos que existen dos tipos de fentanilo; de uso médico y el fentanilo ilícito.
* Los “vapeadores” son cigarrillos electrónicos que administran nicotina.
* La Cannabis o marihuana es una planta que contiene canabinoides que modifican el comportamiento y percepción del entorno.
* El tabaco altera la zona del cerebro responsable de regular la motivación y aprendizaje.
* Las Benzodiacepinas en combinación con otras sustancias deprimen el sistema nervioso central puede producir un efecto de sedación muy potente que incrementa el riesgo de sufrir un paro respiratorio y la muerte.

En general, cuando existe un proceso de dependencia, el área social del consumidor se puede ver muy afectada, problemas familiares, dificultades en las relaciones con los amigos, problemas de pareja y de convivencia, conflictos escolares y laborales, problemas legales.

Consumir drogas durante la juventud puede interferir con los procesos de desarrollo del cerebro. También puede afectar la toma de decisiones. Es más probable hacer cosas riesgosas, como tener sexo sin protección y conducir peligrosamente. (2) Las drogas no solo perjudican a la persona que las toma, a su alrededor muchas otras personas padecen sus consecuencias además de que interfieren en la relación con el entorno, la familia, el trabajo y pueden llegar a comprometer seriamente el proceso de aprendizaje, especialmente en el caso de los jóvenes y adolescentes.

 Además, las drogas incrementan el riesgo de sufrir todo tipo de accidentes. Por todo ello, a parte de las consecuencias individuales, es toda la sociedad en mayor o menor medida que sufre los problemas de las drogas. Y estos problemas son de todo orden: sanitario, económico, cultural, de inseguridad, entre otros.

Mientras más temprano los jóvenes empiecen a consumir drogas, mayores serán las posibilidades de continuar consumiendo en el futuro. El abuso de drogas en la juventud puede contribuir al desarrollo de problemas como [enfermedades cardíacas](https://medlineplus.gov/spanish/heartdiseases.html), [presión arterial alta](https://medlineplus.gov/spanish/highbloodpressure.html) y [trastornos del sueño](https://medlineplus.gov/spanish/sleepdisorders.html).(3)

Como adolescentes constantemente nos vemos bombardeados mediante los medios de comunicación y redes sociales (tik-tok, facebook) por miles de imágenes y noticias que, en algunas ocasiones en vez de informar, inducen al consumo de drogas y es dirigido a las generaciones más jóvenes.

1. <https://noticias.juridicas.com/conocimiento/articulos-doctrinales/4340-historia-de-las-drogas-y-de-la-guerra-de-su-difusion/> José Theodoro Corrêa de Carvalho
2. https://revistapublicando.org/revista/index.php/crv/article/view/382

<https://medlineplus.gov/spanish/drugsandyoungpeople.html#:~:text=Consumir%20drogas%20durante%20la%20juventud,sin%20protecci%C3%B3n%20y%20conducir%20peligrosamente>

Los alumnos organizan un debate en el cual se pone a discusión la temática central de este proyecto de aprendizaje basado en problemas, durante el cual argumentaran sobre sus ideas acerca de las consecuencias negativas del consumo de drogas y las diferentes vertientes que arroje la investigación.

Un debate formal debe contar con los siguientes elementos o pasos a seguir para poder llevarlo a cabo:

Planificación del tema o hipótesis a debatir, de manera clara y acorde al público al que se dirige. “consecuencias de las adicciones en la sociedad” ¿deberían legalizarse algunas drogas?

Organización de los equipos (desde el orador o representante del grupo, audiencia, moderador, entre otros).

Moderador: Hanna Rivas Bautista

Orador grupo 1: Eduardo Espino Hernández

Orador grupo 2: Daniela Monserrat Zúñiga Magallanes

Secretario: Devany Itzel Marmolejo Dávila

Audiencia: docentes de apoyo.

Determinación de la estructuras o momentos para que cada parte tenga la palabra.

* Presentación del tema.
* Ponencia grupo 1.
* Ponencia grupo 2.
* Cuerpo del debate donde tendrán derecho a la palabra en tres ocasiones y a tres refutaciones cada grupo.
* Lectura de los apuntes del secretario y deliberación.

**CONCLUSIONES:**

* RESULTADOS Y ANÁLISIS

Se aplicó un cuestionario de un total de 12 preguntas abiertas y cerradas con opción múltiple, a hombres y mujeres que oscilan entre los 13 a 16 años.

Como sabemos la drogadicción hoy en día está comenzando a edad muy temprana, siendo víctimas niños y adolescentes, por lo que dicho informe tiene como finalidad demostrar a que edad los jóvenes comienzan a conocer este mundo y cómo influye en su futuro si llegan a caer en él.

El cuestionario que aplicamos empieza con datos generales, de los cuales se les pidió omitir su nombre para que la encuesta sea más real y los alumnos no teman a alguna represalia y sean lo más sinceros posible, posteriormente se aplicaron 6 preguntas con opción múltiple y 6 preguntas abiertas las cuales nos sirvieron para reflexionar acerca de las problemáticas que rodean el tema de las adicciones y que arrojaron los siguientes datos:

Interfaz de usuario gráfica, Gráfico, Aplicación

Descripción generada automáticamente

Interfaz de usuario gráfica, Aplicación, Tabla, Excel

Descripción generada automáticamente

Interfaz de usuario gráfica, Aplicación, Tabla, Excel

Descripción generada automáticamente

Interfaz de usuario gráfica, Aplicación

Descripción generada automáticamente

Interfaz de usuario gráfica, Aplicación, Excel

Descripción generada automáticamente

**INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.**

La encuesta solo fue aplicada a alumnos de tercer grado, considerando que ellos al ser mayores tienen más libertad, exposición y hasta recursos para consumir alguna droga. Las adicciones sabemos que no solamente se producen ante sustancias, también pueden ser hacia objetos como el celular, la computadora o dispositivos electrónicos. Se observa en la encuesta que estos objetos también pueden generar una necesidad recurrente de estar en contacto con ellos, ya que esta demostrado que el cerebro libera hormonas al momento de escuchar las notificaciones de las redes sociales lo cual nos hace estar en constante necesidad de revisarlas, esto se considera también una adicción según la tesis “Adicción a las redes sociales y procrastinación en estudiantes” de una universidad privada de Trujillo. Autor: Lidia Elizabeth Trujillo Cruz.

Es importante mencionar que los dispositivos electrónicos en su gran mayoría son utilizados por los adolescentes para actividades recreativas mayoritariamente de ocio, por lo cual son un riesgo al momento de no ser supervisados por los adultos del contenido que están consumiendo lo cual resulta en un daño colateral que influye en la incidencia de los jóvenes en el consumo desmedido de contenido que no beneficia en nada el crecimiento intelectual de los jóvenes si no que al contrario promueve el consumo de estupefacientes, el sexo sin responsabilidad, el libertinaje, estilos de vida distorsionados donde la moda es hacer lo incorrecto como los retos peligrosos y desinformados, además de seguir “influencers”, cantantes, artistas y figuras públicas que invitan y promueven todo este contenido. En este sentido los adolescentes y jóvenes están constantemente bombardeados por información peligrosa que si no se supervisan pueden ser vulnerables a las adicciones.

En cuanto al consumo de alguna sustancia dañina, el café o la cafeína es el más común por ser de uso común en los hogares de nuestra comunidad, pero también la incluyen diferentes bebidas comerciales que no regulan el consumo en menores de edad.

En cuanto a bebidas y cigarros consideramos que en la comunidad es común ver a jóvenes de nuestra edad ingiriendo bebidas alcohólicas, ya sea con su grupo de amigos más grandes o bien con su propia familia que les permite tomar este tipo de bebidas, además de que es común también que en las tiendas que distribuyen estos productos, no existe la costumbre de solicitar la identificación a los jóvenes, aunque no parezcan mayores de edad.

Podemos observar que entre los jóvenes el principal motivo de haber probado alguna droga es por curiosidad, siendo este un riesgo debido a la falta de criterio y de habilidades en la toma de decisiones que se exponen a diferentes tipos de situaciones en su mayoría accidentes automovilísticos además de que en la comunidad existe un alto índice de personas que necesitan atención psicológica por depresión lo que se agrava con el consumo del alcohol llegando a casos recurrentes de suicidios.

La encuesta también arrojo que dentro de la escuela se han consumido sustancias adictivas, al igual que un porcentaje de alumnos conoce a alguien que ha consumido algún tipo de drogas, aunque muchos conocen las consecuencias de su uso, el mal manejo de la información o la exposición en redes sociales y medios de comunicación dando falsos estereotipos de las personas que lo consumen o que trafican con las sustancias adictivas aporta un alto nivel a su consumo.

Por lo tanto, nosotros como adolescentes estamos expuestos constantemente al uso de sustancias en todos los contextos donde nos relacionamos.

Consideramos que el estar informados, mantener una sana comunicación con nuestros seres queridos, practicar algún deporte, tocar un instrumento, tener una actividad de esparcimiento y sobre todo un ambiente favorable en nuestra comunidad, escuela y familia, reemplazando el ocio por actividades que aporten a nuestro desarrollo integral.

En el consumo de drogas, intervienen un sinfín de factores, pero indudablemente debemos generar conciencia de la importancia de tener un refugio seguro que en este caso es nuestra escuela, maestros, familia, seres queridos, amigos confiables y grupos de apoyo son una base firme en la cual reposar nuestras dudas e inquietudes, de esta manera podemos confiar en que habrá una orientación para evitar caer en las adicciones. Buscar una ayuda profesional en caso de estar en riesgo y cuidar de la salud mental también es importante y finalmente debemos cuestionarnos de manera individual ¿Qué pasaría si me drogara? Vernos al espejo y respondernos con firmeza: ¡SI TE DROGAS, TE DAÑAS!

**BIBLIOGRAFIA.**

Estrategia en el aula: prevención de accidentes guía para el docente.

<https://www.clinicabarcelona.org>.

<https://www.psicoadopta.es.blog>

<https://noticias.juridicas.com/conocimiento/articulos-doctrinales/4340-historia-de-las-drogas-y-de-la-guerra-de-su-difusion/> José Theodoro Corrêa de Carvalho

https://revistapublicando.org/revista/index.php/crv/article/view/382

<https://medlineplus.gov/spanish/drugsandyoungpeople.html#:~:text=Consumir%20drogas%20durante%20la%20juventud,sin%20protecci%C3%B3n%20y%20conducir%20peligrosamente>

<https://hdl.handle.net/20.500.12759/6988> Universidad privada de Trujillo. Google académico.