



PERÚ

Ministerio
de Educación

Conociendo e identificando las Drogas-I



**Cartillas autoinstructivas
para padres de familia**

**PROGRAMA DE PREVENCIÓN
DEL USO INDEBIDO DE DROGAS**

PROYECTO AD/PER/97/B14



DEVIDA
Comisión Nacional para el Desarrollo y Vida sin Drogas



NACIONES UNIDAS
Oficina contra la Droga y el Delito



ALTA DIRECCIÓN

JAVIER SOTA NADAL
Ministro de Educación

IDEL VEXLER TALLEDO
Viceministro de Gestión Pedagógica

ROBERTO CORNEJO KLÄSCHEN
Secretario General

PERSONAL DIRECTIVO Y TÉCNICO

Francisco Javier Marcone Flores
Jefe de la Oficina de Tutoría y
Prevención Integral

María Leovina Meléndez Mendoza
Jefa de la Unidad de Prevención Integral

Pedro Alberto Rivera Torres
Coordinador Técnico Nacional

Johana Pomajambo Pérez
Gloria Patricia Malpartida Antón
Elaboración

Felipe Arturo Jaramillo Delgado
Julio César Vargas Najjar
Erika Reategui Tomaguilla
Marco Torres Ruiz
Carmen Flores Rosas
Eloy Flores Huerta
Arturo Manrique Guzmán
Wilmer Ponce Rodríguez
Sonia Elisa Sotelo Quispe
Equipo Técnico del Programa

Pedro Millán Henostroza
Carmen Cavero Prado
Colaboración

El Alcohol

¿Qué es el Alcohol?

El alcohol es una bebida legal, de gran aceptación social, sin embargo al igual que la marihuana y la cocaína, el alcohol es una **DROGA** como cualquier otra.



¿Qué daños puede causar?

Puede alterar el carácter, producir cambios en el organismo, volverse un hábito y finalmente producir dependencia comúnmente conocido como



¿Qué efectos tiene?

- El alcohol altera el juicio, disminuye el autocontrol, las reacciones se vuelven lentas, el habla enredada, a veces se pierde la conciencia.
- Provoca visión doble, lo que aumenta la probabilidad de sufrir un accidente.
- Puede agudizarte la depresión.
- Puede provocar agresividad y violencia, con grandes

¿Y cuáles son las consecuencias?

- Dañar el rendimiento académico y deportivo.
- Estropea la piel y produce mal aliento.
- Luego de haber bebido mucho, se siente una molestia muy grande, similar a tener fiebre: fuerte dolor de cabeza, sed intensa, náuseas, sensibilidad extrema a la luz y a los ruidos, visión borrosa, temblores, cansancio.
- Mayor peligro de sufrir accidentes y de tener relaciones sexuales inseguras.
- A largo plazo; afecta la memoria, daña las células cerebrales, produce confusión mental hasta alucinaciones. También daña los pulmones, eleva la presión sanguínea, puede provocar infarto cardiaco, gastritis, úlceras, hepatitis,

Es una de las drogas más peligrosas del medio porque su consumo es aceptado socialmente, estimulado por la publicidad engañosa que presenta al alcohol como algo bueno para lograr éxito o estatus social "para tener amigas toma cerveza", para tener chicas lindas o chicos lindos toma una cerveza", "si quieres ser más joven

Recomendaciones

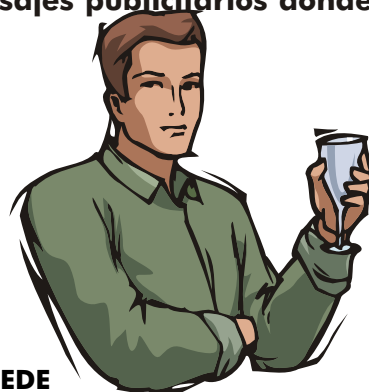


¿Cómo puedes evitar que el ALCOHOL dañe a tu hijo/a?

- a) Si bebes alcohol, evítalo porque tú eres un modelo significativo y con mucha influencia sobre tu hijo/a. Si tiene dificultades para ello pida ayuda profesional.
- b) Nunca le pidas, ni permitas que alguien mande a tu hijo a comprar bebidas alcohólicas.
- c) Busca otras maneras de expresar las celebraciones o fiestas. No necesitas beber alcohol para celebrar, sobre todo no enseñes a tu hijo a asociar fiesta con el consumo de alcohol.
- d) Procura enfrentarte al estrés sin necesidad de tomar alcohol. Por ejemplo: haz ejercicio, habla con un amigo o respira profundamente. Tus hijos aprenderán mucho al imitar tus estrategias.
- e) Junto a tus hijos/as analiza y cuestiona los mensajes publicitarios donde

Refuta con tus hijos algunas de estas creencias:

- ✓ **EL ALCOHOL SIRVE COMO TÓNICO, ENERGIZANTE SEXUAL O PARA CALENTARNOS EN NOCHES FRÍAS.**
Esto es totalmente falso y sólo en dosis pequeñas puede ser tolerado y eliminado por el organismo.
- ✓ **"EL QUE TIENE BUENA CABEZA ES AQUEL QUE PUEDE CONTROLAR MÁS EL ALCOHOL".**
Sin embargo lo real es que su organismo recibe mayor dosis, mayor tóxico, el cual permanecerá mayor tiempo en el organismo dañándolo. Además Estarías preparando tu organismo para desarrollar una dependencia alcohólica.



Señales de alerta:

Una persona empieza a tener problemas con el alcohol cuando:

- ✓ Busca cualquier pretexto para tomar.
- ✓ Prefiere tomar antes que alimentarse.
- ✓ Toma dinero de la casa para irse a tomar.
- ✓ Falta al colegio o al trabajo a causa del licor.
- ✓ Cuando va a una reunión sólo se concentra en tomar.
- ✓ Empieza a tomar solo.
- ✓ Aunque el tomar, le provoca problemas en la familia, con los amigos, enamorado/a, sigue haciéndolo.

Muchos adolescentes creen que beber alcohol los ayudará a relajarse y sentirse bien. La realidad es que el alcohol hace que la gente muchas veces

EL ALCOHOLISMO ES UNA ENFERMEDAD Y NECESITA UNA AYUDA ESPECIALIZADA.

Tabaco

El Tabaco es una droga que proviene de la hoja seca y triturada de la planta. Existen **4000** sustancias químicas y **1200** sustancias tóxicas en la composición de un cigarrillo.



¿Cuáles son estas sustancias tóxicas?

Nicotina	Es una sustancia capaz de generar la dependencia o adicción. Mantiene a los fumadores "esclavos del hábito de fumar".
Alquitrán (brea)	Es una sustancia negra y pegajosa. Se deposita en los revestimientos de los bronquios impidiendo la respiración. Es el responsable de generar cáncer en nuestro organismo, especialmente en los pulmones.
Monóxido de carbono	Se encuentra en el humo del cigarrillo. Es un gas venenoso, reduce el oxígeno y mata las células de la sangre. En los pulmones de un fumador, el monóxido de carbono puede concentrarse 400 veces más que en la atmósfera de cualquier ciudad contaminada.
Gases tóxicos	
Cianuro:	Destruyen los cilios necesarios para limpiar los pulmones.
Arsénico	Producto químico degenerativo (usado por los nazis en la cámara de gas).
Amoniaco	Es un tipo de veneno.

Efectos y Consecuencias:

- Irritación a las vías respiratorias.
- Pérdida del apetito.
- Acelera el pulso.
- Disminuye la temperatura corporal.
- Produce a la larga enfermedades cardiacas, ataques.
- Bronquitis y tos.
- Mal aliento.
- Disminuye la aptitud física.
- Produce arrugas en el rostro.
- Ennegrecimiento de los dientes.
- Está asociado al cáncer del: pulmón, boca, lengua, vejiga, etc.

El humo del tabaco no sólo afecta al fumador, sino también a los que inhalan el aire



Recomendaciones



El tabaco es una droga aceptada por la sociedad y se vende en todas las tiendas de nuestro barrio...!

¿Qué puedes hacer?

Ser un modelo opuesto al consumo de tabaco. Recuerda "De padres no fumadores, hijos no fumadores".

Si tú tienes el hábito de fumar, deja de hacerlo y si no puedes, busca ayuda profesional para detener el consumo. Recuerda: "se predica con el ejemplo".

Evita que los demás fumen a tu alrededor y contaminen el aire que respiras tú y tu familia. ¡Tienes derecho de tener un aire sin humo

Creencias que debes desterrar sobre el Tabaco

"Un cigarrillo después de comer ayuda a hacer la digestión"

FALSO: El cigarrillo no ayuda a la digestión. Lo que hace el cigarrillo es estimular al cerebro para aliviar o disimular la modorra (sensación de sueño) propia de una digestión pesada.

"Con un cigarrillo en la mano pienso mejor y se me ocurren mejores ideas"

FALSO: El cigarrillo genera que llegue menos oxígeno al cerebro por lo que el efecto estimulante de la nicotina sobre el cerebro sólo compensa el desequilibrio que produce la falta de oxígeno producida por el



Recuerda:

El TABACO es el responsable del 90% de todos los casos de cáncer al pulmón.

Marihuana

¿Qué es la MARIHUANA?

La marihuana es una droga que contiene una sustancia conocida como THC (TETRAHIDROCANABINOL) que es la que afecta el sistema nervioso, causando la dependencia. Es una hierba que se obtiene de las hojas, tallos y semillas secas de la planta CANNABIS SATIVA.



¿CON QUÉ OTROS NOMBRES SE LE CONOCE?

- chicharra
- hierba
- huiro
- marimba
- grifa
- troncho



Efectos y Consecuencias

- Provoca lentitud en los movimientos.
- Altera el sentido del tiempo (sensación de que el tiempo pasa lento) y la distancia.
 - Reduce la memoria a corto plazo, disminuye la concentración y coordinación.
 - Produce la disminución de las defensas en el organismo, dejándolo débil y expuesto a enfermedades.
 - Crea una dependencia psicológica; la persona necesita de esta droga para actuar en diferentes situaciones: exámenes, fiestas, etc.

Puede ocasionar daño en los siguientes órganos:

- Cerebro: puede dañar para siempre las células cerebrales, ocasionar temores intensos y ansiedad.
- Pulmones: resfríos con facilidad, irrita y daña los pulmones. Puede provocar bronquitis crónica y cáncer a los pulmones.
- Órganos sexuales: pérdida temporal de la fertilidad (no puede concebir o



Recomendaciones



SEÑALES DE ALERTA

- Ojos muy irritados y enrojecidos.
- Cambio en su carácter, se torna violento o irritable.
- Aumenta su apetito.
- Socialmente se le observa retraído.

También puede presentar:

- Dificultad para dormir.
- Muy ansioso o nervioso.
- Se encuentran restos de hierba en la ropa, semillas envueltas en papeles pequeños).
- Baja en su rendimiento académico.
- Faltas reiteradas al colegio.
- Problemas de conducta con profesores y compañeros.
- Incrementa sus salidas por las noches.
- Sale con chicos(as) que consumen droga.



Si tu hijo(a) presenta varias de estas señales.....

- Mantén la calma, empieza a observar y conversar con él.
- Infórmate sobre el consumo de marihuana y sus efectos en el organismo.
 - Visita su colegio, conversa con sus profesores acerca de su rendimiento y conducta.
 - Averigua el nombre de los amigos con quienes suele andar últimamente.
 - Busca AYUDA especializada, no lo dejes pasar por alto.

Inhalantes

¿Qué son los Inhalantes?

Son drogas que se inhalan y que alteran el sistema nervioso central.

¿Cómo son?

Los inhalantes son sustancias químicas tóxicas, volátiles (líquidos que se vaporizan a temperaturas ambientales) que pueden ser inhalados por la nariz o aspirados por la boca.

Son productos de uso doméstico o industrial tales como desodorantes en sprays, sustancias para el cabello, líquido de limpieza, gasolina, pegamentos, pinturas, lacas, quitaesmaltes, gas para encendedores, entre otros.

Efectos y consecuencias:

a) Efectos inmediatos:

- Euforia.
- Somnolencia.
- Desinhibición.
- Falta de apetito.
- Aturdimiento.
- Mareo.
- Temblores finos.
- Agitación.
- Alucinaciones.
- Sentimientos de grandeza.
- Mayor tolerancia al dolor.
- Irritabilidad.
- Disminución de la concentración.
- Agresividad.
- Desgarro.

b) Consecuencias:

- Daño cerebral permanente.
- Daños o lesiones a la médula Ósea (leucemia).
- Daño hepático y renal.
- Desgaste de músculos, reduciendo su tono y fuerza.
- Pérdida de la coordinación y lenguaje lento y arrastrado.
- Problemas visuales y pobre coordinación del ojo.
- Deterioro del rendimiento escolar y ausentismo.
- Trastornos de la memoria.
- Muerte por falla cardíaca.
- Muerte súbita.



Recomendaciones



SEÑALES DE ALERTA

A continuación te presentamos algunas señales para detectar si tu hijo/a está consumiendo inhalantes:

- Olor o aliento a sustancias químicas.
- Cambios en la apariencia física, descuido personal.
- Aislamiento de la familia.
- Ojos enrojecidos, con movimientos laterales involuntarios rápidos.
- Cambios bruscos de conducta Irritación de nariz, labios o boca.
- Enrojecimiento e irritación de la piel alrededor de boca y nariz.
- Manchas de sustancias químicas o pintura en la nariz, boca, manos y/o en la ropa.

Si tu hijo presenta varias de estas señales:

- ❖ Evita negar el problema por más crítico que te parezca.
- ❖ Mantén la calma, empieza a observar y mantener continuas charlas con él/ella.
- ❖ Infórmate un poco más sobre el consumo de inhalantes, sus efectos y consecuencias en el organismo.
- ❖ Visita el colegio de tu hijo/a, conversa con sus profesores o tutor acerca de su rendimiento y comportamiento.
- ❖ Averigua el nombre de los amigos con quienes suele andar últimamente.
- ❖ Busca ayuda especializada,





Conociendo e identificando las Drogas-I

CARTILLA N° 4

- **El alcohol**
- **El tabaco**
- **La marihuana**
- **Los inhalantes**

DISTRIBUCIÓN GRATUITA