

COMPORTAMIENTOS A TENER ENCUESTA COMO ALERTAS ANTE UN POSIBLE CONSUMO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS

- Bajo rendimiento académico
- Ausentismo y/ o deserción escolar
- Dificultades de convivencia
- Repitencia escolar
- Conflictos interpersonales
- Cambios frecuentes de humor
- Mucho sueño
- Perdida o aumento exagerado del apetito
- Irritabilidad
- Ansiedad
- Perdida de memoria
- Problemas cardiovasculares y/o pulmonares
- No quieren que les conozcan sus amistades

Clasificación de las sustancias psicoactivas

1. Depresoras: Disminuye el nivel de funcionamiento del sistema nervioso central (SNC). El síndrome de abstinencia después del uso prolongado de depresores del SNC puede causar complicaciones.

Alcohol; Narcóticos (el opio, la morfina y la heroína); Benzodiazepinas; Derivados del Cannabis (Marihuana); GHB; Metadona; Popper; Sustancias volátiles; Inhalables (gasolina, acetona, pegantes); Barbitúricos; Tranquilizantes menores.

LA DROGA NO SOLO AFECTA A QUIEN LA CONSUME, TAMBIÉN AFECTA A SU FAMILIA Y A LA SOCIEDAD.

2. Estimulantes: Son sustancias que aumentan la agudeza psicológica y la capacidad física. Utilizadas por deportistas para soportar mejor el esfuerzo, estudiantes para permanecer despiertos o personas que usan alcohol o píldoras para dormir, para contrarrestar estos efectos.

Cocaína; Anfetaminas; Drogas de síntesis; Tabaco; El bazuco; Crack; Cafeína; Cacao

3. Alucinógenas: Son sustancias que tienen la capacidad de producir alteraciones en la percepción.

Hongos, Marihuana y derivados; Ketaminas; Escopolaminas; Marihuana; Drogas de síntesis; Peyote; LSD (ácido lisérgico); Éxtasis; Yahé

4. Mixtas: Producen varios efectos, efectos combinados, es decir, pueden disminuir o acelerar el nivel de funcionamiento del sistema nervioso central.

Los más comunes son la marihuana y el éxtasis.

ENTIDADES QUE PRESTAN AYUDA EN CONSUMO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS

- EPS al que se encuentra afiliado.
- Línea de emergencia 123
- Línea 106 Secretaría de Salud
- Policía Nacional
- Fiscalía General de la Nación. 5702072
- CESP (Centro de Atención Especializado para Adolescentes) para agresores menores de 18 años . 43776000 ETX. 119000 a 119027
- Secretaría de Educación: 3241000
- CAMAD 7799800 EXT. 38880

Si las anteriores entidades no responden acudir a:

- Defensoría del pueblo 3147300
- Personería Distrital Local 2476889 / 3648460
- Veeduría Distrital
- Procuraduría General de la Nación
- Procuraduría delegada para la Infancia y Adolescencia



ALCALDIA MAYOR DE BOGOTÁ, D. C.
SECRETARIA DE EDUCACIÓN DISTRITAL
I. E. D .COLEGIO EL JAZMÍN
ORIENTACION. J.M.

COMO PREVENIR EL CONSUMO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS



La adicción de las drogas es un fenómeno preocupante de nuestra época. Si bien ha existido siempre, hace años que el mundo entero esta sacudido por la experiencia de ver generaciones de jóvenes destruidos por la droga. Adolescentes y, cada vez niños atraídos por las sensaciones que estas provocan, hacen pensar que tanto Familia como Institución Educativa debemos participar en el conocimiento y estudio de los diferentes aspectos de la drogadicción para poder fomentar campañas de prevención en

FACTORES PROTECTORES Y DE RIESGO

Los **factores protectores** son aquellos asociados a la reducción de una conducta de riesgo, específicamente, a la reducción del uso de drogas.

En la medida que se vean fortalecidos, será posible disminuir los efectos negativos de los factores de riesgo y con ello disminuir las conductas de riesgo y el consumo de sustancias.

Entre los factores protectores tenemos:

- Vínculos estables y fuertes en el contexto escolar en donde se hace integración con familiares permitiendo buenas relaciones entre el contexto escolar y familiar
- Normas sociales establecidas para el control del uso de Sustancias Psicoactivas.

Factores protectores familiares

El apego y vínculo familiar: se refiere a la fuerza y calidez de los lazos entre todos los miembros de la familia y a la protección de unos a otros.

Diferenciación de roles al interior de la familia que permitan tener normas y pautas de conducta claras y estables y que cada uno practica, por el bienestar de todos.

Estar dispuesto a brindar apoyo mutuo cuando un miembro de la familia lo necesite.

Las oportunidades familiares para participar e incluirse en actividades en beneficio de la comunidad.

Fomento de la participación de los hijos en actividades comunitarias.

Cercanía y buena relación entre los hermanos.

Fomentar las relaciones familiares con al menos un

¿Qué es un Factor de Riesgo?

Son las condiciones que hacen que en el consumo de sustancias haya uso y abuso de drogas.

En los factores de riesgo encontramos: un contexto familiar problemático, falta de vínculos familiares, escolares y sociales, pocas habilidades sociales, deserción escolar, relación con compañeros problemáticos y jóvenes con exceso de timidez o agresividad. Es común encontrar que la mayor influencia hacia el consumo del tabaco, alcohol u otras drogas provienen del medio familiar.

Factores de riesgo personales:

- Curiosidad
- Necesidad de evasión de problemas
- Búsqueda de aventura, rebeldía y sentido del riesgo
- Carencia de objetivos y aspiraciones en la vida
- Desinformación sobre el efecto de las distintas drogas.
- Influencia directa de sus "amigos" drogadictos
- Autoimagen baja
- Falta de control para obtener satisfacciones
- Resentimiento frente a figuras que representan autoridad
- Querer sentirse mayores.
- Querer ingresar a un grupo y recibir su aprobación

Decir NO, también es una respuesta. Enséñele a su hijo a usar esta respuesta frente a la droga.

¿Cómo fortalecer los factores protectores y disminuir los factores de riesgo familiares?

Mantener una postura clara frente al no consumo de sustancias.

Hablar directamente del consumo de sustancias y las consecuencias que éste puede traer.

Establecer un vínculo afectivo con los hijos.

Fortalecer habilidades en el rol de padre y madre Escuchar atenta y activamente a los hijos.

Entregar seguridad emocional a los hijos.

Orientación y pautas apropiadas de conducta, entregándole seguridad y estimulando su desarrollo y estabilidad.

Fomentar el involucramiento en actividades de la comunidad.

Conocer el ambiente donde se desenvuelve sus hijos

COMO SE HABITUA UNA PERSONA A SUSTANCIAS PSICOACTIVA

1. CONSUMIDOR: Inicio del consumo por aprendizaje social o familiar o por curiosidad pero cesa de hacerlo y no hay consecuencias de ello por ingesta.
2. USADOR: Se encuentran el experimental, el recreativo, cultural y el indebido o problemático.
3. ABUSADOR: El inicial en donde su consumo lo lleva a presentar conflictos familiares, sociales, académicos y laborales, hace promesas de cambio pero vuelve al uso de la sustancia psicoactiva. El estado final en donde el consumo ya trae primeros signos de alteración orgánica o mental asociados a la ingesta, la persona ya presenta problemas de tipo legal, social, porte, venta y distribución la sustancias psicoactivas. En éste abandona programas o tratamientos hospitalarios.
4. ADICTO CRÓNICO: Personas que ya abandonan el hogar, permanecen en la calle, susceptible a heridas, accidentes, riñas, intoxicaciones, autoagresiones, cárcel, mi-