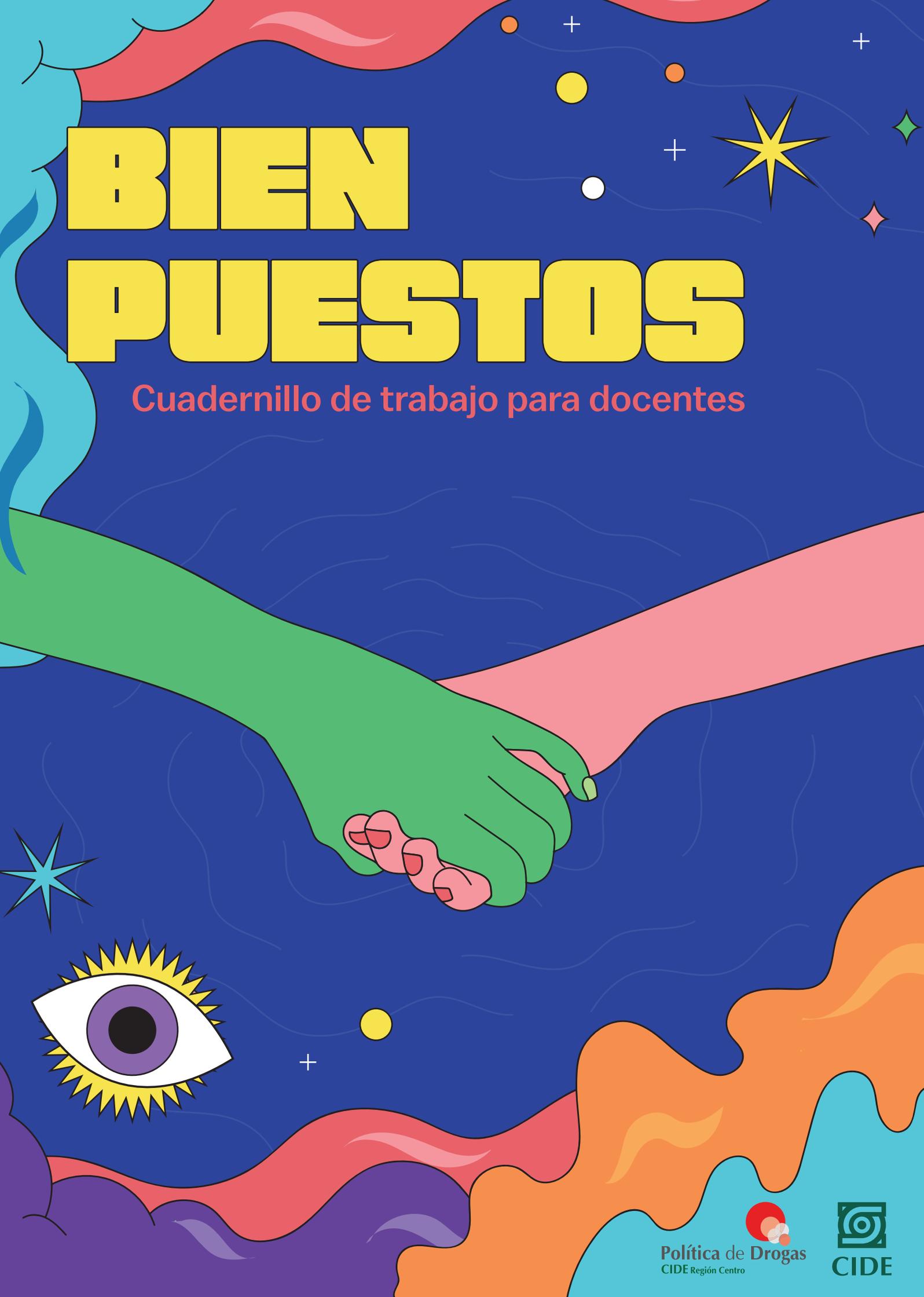


BIEN PUESTOS

Cuadernillo de trabajo para docentes



Primera edición: 2022

Las opiniones y datos contenidos en este documento son de la exclusiva responsabilidad de sus autores y no representan el punto de vista del CIDE como institución.

Esta publicación forma parte del Programa de Política de Drogas del CIDE.

La edición fue patrocinada por Open Society Foundations.

Programa de Política de Drogas:

Laura Atuesta, Coordinadora del Programa de Política de Drogas.

Marcela Pomar, Coordinadora Ejecutiva.

D.R ©2022, Centro de Investigación y Docencia Económicas, A.C., Región Centro - Programa de Política de Drogas.

Circuito Tecnopolo Norte 117, Col. Tecnopolo Pocitos II, CP 20313, Aguascalientes, Ags., México

www.politicadedrogas.org | www.cide.edu

ISBN: en trámite

Imagen de la portada y diseño gráfico: Diana Rubio

Corrección de estilo: Elba Osiris Díaz Morales

Contacto: Marcela Pomar (marcela.pomar@cide.edu)

Autoras: Nancy Chávez Llamas, Roberto E. Mercadillo Caballero, Angélica Ospina-Escobar

Coordinadora del proyecto: Angélica Ospina-Escobar



BIEN PUESTOS

Cuadernillo de trabajo para docentes

¡Bienvenid@, profe! Gracias por aceptar el reto de hablar de sustancias psicoactivas (SPA) con tus estudiantes. Sabemos que es un tema que nos genera muchas emociones a las personas adultas, lo cual nos impide comunicarnos y nos crea un abismo con nuestro@s jóvenes. Consideramos fundamental sacarlo del clóset y ponerlo sobre la mesa para lograr hablar con ellos de manera efectiva al respecto.

Bien Puestos es una estrategia de educación sobre drogas en la escuela dirigida a jóvenes de preparatoria. Es una estrategia de animación sociocultural que contempla un componente con jóvenes, otro con docentes y uno más con padres, madres y/o tutores.

En su componente de docentes, Bien Puestos busca mejorar la información que tienes sobre las sustancias psicoactivas y fortalecer tus habilidades para escuchar y acompañar a las y los jóvenes en sus dudas y experiencias con las sustancias. Docentes Bien Puestos son adultos comprometidos con el bienestar de las y los jóvenes, que apuestan por la construcción de vínculos en lugar de la estigmatización y el castigo.

Este cuadernillo busca apoyarte y acompañarte en tus reflexiones sobre los temas que trabajamos de manera colectiva en el taller. También encontrarás la información presentada en las sesiones, para que puedas regresar a ella todas las veces que necesites.

Esperamos que estas herramientas te permitan estar Bien Puest@ cuando alguna o alguno de tus estudiantes se acerque a ti para hablar de acerca de una situación de uso de sustancias psicoactivas.

¡BIENVENID@!

TABLA DE CONTENIDOS

	Antes de empezar	3
1	Situándonos	4
2	¿Qué es una droga?	6
3	¿Por qué hay sustancias legales y otras ilegales?	9
4	No todo uso es abuso. Patrones de uso de sustancias	14
5	Droga, persona y contexto	20
6	Estereotipos. Los lentes con los que miro a las personas usuarias	25
7	La escucha empática	29
8	Reducción de riesgos y daños	36
9	Sustancias, efectos y riesgos	39
10	Una política de drogas para mi escuela. Diseñando nuestra ruta de acción	42

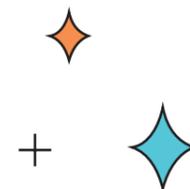
ANTES DE EMPEZAR

Escribe qué cosas te gustaría aprender sobre las sustancias legales e ilegalizadas como el alcohol, el tabaco, el cannabis, etc., y/o qué expectativas tienes en relación con este proyecto.

Aunque no es necesario que durante el taller compartas tus experiencias con las sustancias, sí es importante respetar algunos acuerdos básicos que nos permitan sentirnos segur@s y cómod@s en los espacios de construcción colectiva.

Te proponemos las siguientes reglas básicas:

1. Escucho cuando otra persona está hablando.
2. Respeto el derecho de las otras personas a expresar sus opiniones y experiencias aunque sean diferentes a las mías.
3. Tengo derecho a mi intimidad. Nadie puede hacer públicas mis experiencias si yo no quiero. Lo que hablamos en los talleres, se queda en los talleres.
4. Respeto la intimidad de las demás personas y estudiantes, por lo que evito compartir nombres de otras personas cuando comparto experiencias.
5. Me doy la oportunidad de abrirme a pensar de otra manera acerca del uso de sustancias.



PARTE 1 ¿QUÉ ES UNA DROGA?

Comúnmente, nuestras ideas sobre las drogas han sido formadas por lo que escuchamos de nuestros familiares, compañer@s, amig@s y, por supuesto, de los medios de comunicación. Sin embargo, muchas veces la información que circula es equivocada, o bien, cargada de prejuicios y temores, lo cual, en lugar de ayudarnos a hablar con nuestr@s jóvenes, nos separa de ell@s. Por ello, en esta primera sesión nos proponemos reflexionar conjuntamente sobre qué es una droga.

En este espacio escribe o dibuja qué entiendes por droga, lo primero que se te venga a la cabeza.

¿De dónde crees que te vienen estas ideas sobre las drogas?

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), una droga es “cualquier sustancia que, al ser introducida al cuerpo, produce cambios en el cerebro, cuerpo o ambos modificando en más de una forma sus funciones”.

En griego se usaba la palabra fármaco, que significa remedio, medicina, veneno, brebaje mágico o encantamiento. Así la palabra fármaco en griego denotaba que sólo la cantidad y calidad de la sustancia lo que distinguía su acción como remedio o veneno. Es la cantidad y calidad del fármaco lo que produce dolores, enfermedades y muerte o, por el contrario, nutrición, crecimiento y salud¹.

Con base en esta definición, revisa las siguientes imágenes y selecciona cuáles de estas son una droga:



*Al final de este cuaderno podrás revisar las respuestas correctas

¹ Escotado, Antonio (1996). Historia elemental de las drogas. Barcelona: Anagrama

¿POR QUÉ HAY SUSTANCIAS LEGALES Y OTRAS ILEGALES?

PARTE

👁️ ¿Cuántas acertaste? _____

En este taller preferimos usar el término “sustancia”, en lugar de “droga”, pues nos permite referirnos a aquellas que son legales e ilegalizadas y está menos cargado de estigmas y prejuicios.

En nuestra vida cotidiana, casi todas las personas hacemos uso de distintas sustancias para relajarnos, socializar, mejorar nuestro desempeño, etc. Dado que están inevitablemente en nuestro entorno, necesitamos ofrecer a las y los jóvenes herramientas para poder relacionarse de la mejor manera con ellas.



Escribe tres razones por las que piensas que algunas sustancias son consideradas legales y otras ilegalizadas:

1. _____
2. _____
3. _____

Un argumento muy recurrente por el que pensamos que algunas sustancias son ilegalizadas es por su grado de peligrosidad.

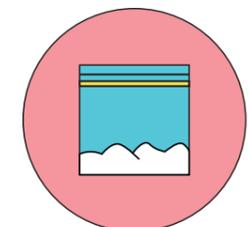
Siguiendo este argumento, ordena las siguientes sustancias según su grado de peligrosidad. De la que consideres más peligrosa a la que creas que es menos peligrosa.



Alcohol __



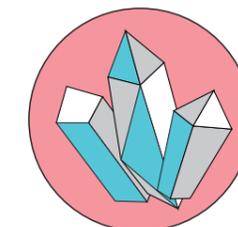
Marihuana __



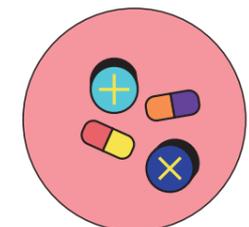
Cocaína __



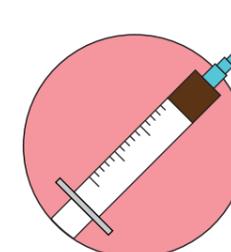
LSD/ácido __



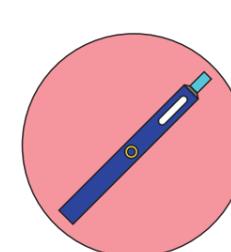
Cristal __



Éxtasis/tachas __

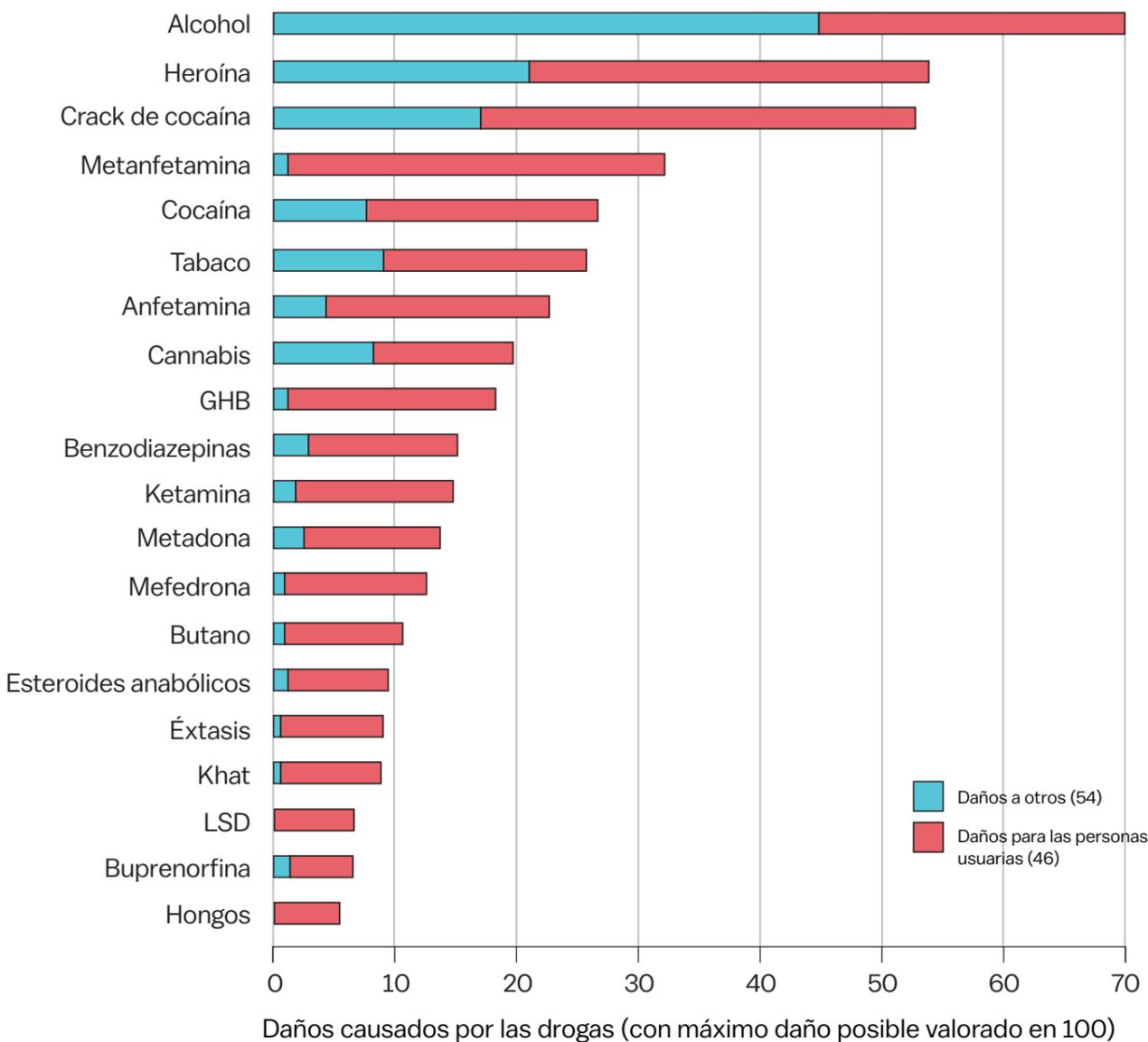


Heroína __



Cigarro electrónico __

En 2009, el profesor e investigador inglés David Nutt y sus colegas usaron un modelo de decisión multicriterio para clasificar a diferentes sustancias según el nivel de daño que causan². Para ello, invitaron a los miembros del Comité Científico Independiente sobre Drogas a un taller interactivo en el que debían puntuar 20 medicamentos con 16 criterios de daños, nueve de los cuales estaban relacionados con las afectaciones que produce un medicamento en el individuo y siete con las que genera a otros (por ejemplo, riñas, discusiones, o accidentes). Los fármacos se valoraron sobre 100 puntos y los criterios se ponderaron para indicar su importancia relativa. Los resultados de ese ejercicio se muestran en la gráfica siguiente.



2 David J Nutt, Leslie A King, Lawrence D Phillips (2010). Drug harms in the UK: a multicriteria decision analysis. The Lancet, 376 (9752): 1558-1565. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(10\)61462-](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(10)61462-)

Como ves, el análisis muestra que el alcohol es la sustancia que genera mayores daños tanto en la persona que lo usa como en quienes comparten su entorno social inmediato. En México, el 8.5% de las personas de entre 12 y 65 años usan alcohol de manera regular (al menos una vez a la semana) y el 2.2% tiene dependencia a esta sustancia. El 8.3% de l@s jóvenes de entre 12 y 17 años usan alcohol de manera regular y el 0.8% presenta dependencia³.

A nivel nacional, un 30% de las muertes ocasionadas por accidentes de tránsito y en la vía pública, se relacionan con el consumo excesivo de alcohol; la mortalidad más alta se presenta en personas de 15 a 24 años. Asimismo, el 70% de los peatones que fueron arrollados caminaban bajo el efecto del alcohol⁴.

En contraste, aunque el uso de sustancias ilícitas ha aumentado en el tiempo, según los datos disponibles, sólo el 2% de las personas entre 12 y 65 años usan alguna sustancia ilícita de manera regular y sólo el 0.6% presenta dependencia.

¿Qué reflexión te generan estos datos?

3 Villatoro-Velázquez et al., 2017. Encuesta Nacional de Uso de Drogas, Alcohol y Tabaco (ENCODAT, 2016-2017). Ciudad de México: Instituto Nacional de Psiquiatría, Instituto Nacional de Salud Pública. Disponible en: <http://inprf.gob.mx/psicosociales/encodat.html>

4 Secretaría de Salud (2016). Información sobre la situación vial de México. Disponible en: http://www.conapra.salud.gob.mx/Interior/Documentos/Presentaciones_Merida2016/02D1.pdf

El alcohol es también una sustancia psicoactiva, o droga, pero legal.

¿Educas a tus hijos e hijas para un uso responsable del alcohol? ¿Has reflexionado sobre el uso de fármacos controlados en niños y adolescentes?

#DROMOFEST
DE QUÉ HABLAMOS CUANDO HABLAMOS DE DROGAS

Dromómanos dromomanos.com



ACTIVIDAD

DERRIBANDO MITOS

Lee los siguientes argumentos y escribe si estás de acuerdo o en desacuerdo con ellos y ¿por qué?

ARGUMENTO	DE ACUERDO, ¿POR QUÉ?	EN DESACUERDO, ¿POR QUÉ?
1. Todas las personas que consumen sustancias psicoactivas (SPA) son adictas o dependientes en potencia.		
2. La prohibición y la abstención del uso de SPA es la única (o mejor manera) de abordar el problema de las “drogas”.		
3. Las SPA legales son menos dañinas que las SPA ilegales.		
4. Las personas que usan SPA son malas, violentas y/o delincuentes.		
5. El uso de marihuana es la puerta de entrada para el consumo de otras SPA.		

*Al final de este cuaderno podrás revisar algunos datos que te ayudarán a derribar mitos.

PARTE 1

NO TODO USO ES ABUSO. PATRONES DE USO DE SUSTANCIAS

Ahora que sabes qué son las drogas, escribe tres sustancias que uses y tu principal motivación para usarlas.

SUSTANCIA	MOTIVACIÓN

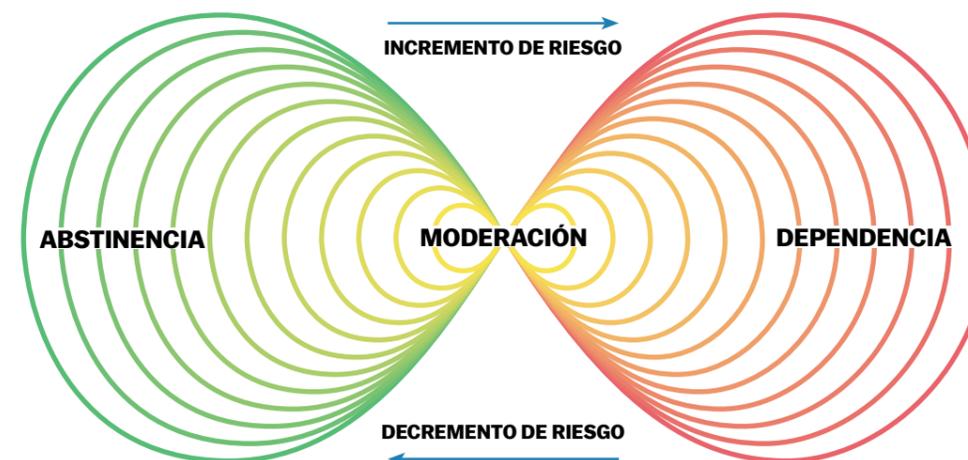
Muchas personas deciden no usar sustancias, otras utilizan algunas, ya sean legales o ilegalizadas, y hay quienes recurren tanto a sustancias legales como ilegales por distintas razones, en distintas situaciones y con distinta frecuencia.

Usar alguna vez una sustancia legal o ilegal no significa que forzosamente nos convertiremos en “adictos”. La dependencia a una sustancia no estriba sólo en su consumo, la red de apoyo que podamos ofrecer a las personas que están usándolas es un factor determinante.

Hay muchas cosas que podemos hacer l@s adultos como individuos y como comunidad para evitar que un(a) joven desarrolle dependencia a alguna sustancia. Por ello, es muy importante tener información adecuada sobre las sustancias que las y los jóvenes consumen y preguntarles qué buscan al usarlas.

Es importante que sepamos que no todo uso es abuso. La frecuencia e intensidad con la que usamos alguna sustancia se llama **patrón**.

Observa el siguiente gráfico y escribe qué entiendes de él.



Tomado de Espolea AC | www.espolea.org

En el gráfico queremos mostrar que los patrones de uso de sustancias no son lineales. Cada persona decide, en diferentes momentos de su vida, si se abstiene de usarlas, si explora alguna sustancia y no vuelve a hacerlo, o si lo hace solo en determinadas situaciones.

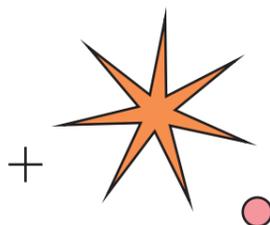
Una persona puede, por un conjunto de circunstancias en su vida, llegar a estar en una situación de dependencia, pero todos tenemos la capacidad de recuperarnos con los apoyos adecuados.

De este modo, podemos pensar en las formas de uso de sustancias como un baile constante, donde nos movemos en distintas direcciones. Ninguna situación nos determina.

A continuación, te presentamos la definición formal de diferentes formas o patrones de uso:

- ♦ **Abstinencia/No uso:** No hay un uso de sustancias en lo absoluto.
- ♦ **Experimental:** Buscamos explorar, probar y saber qué es lo que pasa cuando se usa una sustancia (legal o ilegalizada). Siempre que usamos una sustancia por primera vez hacemos uso experimental.

- ✦ **Ocasionales/Recreativo:** Usamos alguna sustancia en ciertas ocasiones y con ciertos amig@s o personas, pero nunca por fuera de estas circunstancias. Por ejemplo, consumimos alcohol siempre que vamos a una fiesta, pero no consumimos en otros espacios y/o momentos.
- ✦ **Habitual:** Incorporamos el uso de sustancias a nuestros hábitos cotidianos. Por ejemplo, siempre que nos levantamos nos tomamos un café. Al convertir el uso de una sustancia en algo habitual, aumentamos nuestro riesgo de desarrollar dependencia, pues nuestro cerebro se acostumbra a asociar la sustancia con un momento del día o con una situación. También en este punto nos exponemos a enfrentar más daños asociados al uso, pues al incrementar el consumo, nuestro cuerpo toma más energía para eliminar la sustancia y sus efectos adversos se van acumulando. Recuerda que todo uso de sustancias, aun de las legales, como el alcohol o el tabaco, al hacerse continuo, genera un daño en el organismo.
- ✦ **Problemático:** El consumo de sustancias genera situaciones conflictivas para la persona y/o para los otros con quienes convive. Estos son los que normalmente llamamos “mala copa”. Puede que el consumo sea recreativo, pero se desarrolla de tal modo que genera conflictos y por eso es problemático.
- ✦ **Dependiente:** Es cuando todas las actividades de la vida cotidiana giran en torno a las sustancias, sea para conseguirlas, para usarlas y/o para reponernos de sus efectos. En este punto, las sustancias dejan de ser placenteras y por ello, tenemos que usar más y entonces pasan a segundo plano otras actividades como ir a la escuela, trabajar, estar con amig@s, comer, etc.



👁 Usando las definiciones anteriores, lee los siguientes ejemplos y escribe a qué patrón de uso corresponden.

Escenario 1: Michelle nunca había usado sustancias, pero quería ser popular entre sus amigos y aceptó tomarse unas tachas que le ofrecieron en la fiesta.

¿Por qué? _____

Escenario 2: Luis toma alcohol solamente los viernes y nunca cuando tiene partido de fútbol al siguiente día.

¿Por qué? _____

Escenario 3: Sara no alcanzó a beber su café en la mañana. Ahora tiene dolor de cabeza. _____

¿Por qué? _____

Escenario 4: Andrés tiene amigos que usan sustancias ilegalizadas, pero él no está interesado en usar.

¿Por qué? _____

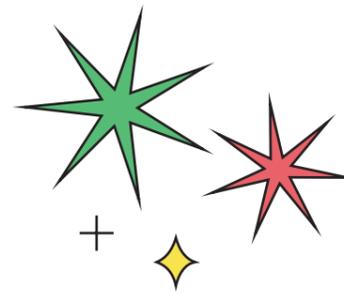
Escenario 5: Graciela fuma cigarrillos cuando está en fiestas o reuniones. _____

¿Por qué? _____

Escenario 6: Mateo toma el doble de dosis de Clonazepam que le han prescrito porque se siente muy deprimido y piensa que necesita una dosis mayor que la recomendada por el doctor.

¿Por qué? _____

*Al final de este cuaderno podrás revisar cuáles son las respuestas correctas



Recuerda, **no todo uso es abuso** y saber esto es fundamental para guiar adecuadamente a las y los jóvenes en relación con el uso de sustancias.

La idea de que todo uso de sustancias deviene en abuso, se debe al diseño de las investigaciones sobre el efecto de las sustancias en ratas. Comúnmente los científicos encerraban a una rata en una caja de vidrio y le administraban morfina en un recipiente con agua y agua simple en otro. La rata probaba el agua con morfina y se drogaba hasta morir. Sin embargo, en 1970, el científico Bruce K. Alexander, reconociendo la naturaleza social de estos roedores, propuso construir un parque de ratas, es decir una jaula muy grande donde las ratas estaban con otras ratas y tenían gran diversidad de opciones de entretenimiento. En este parque de ratas puso ambas botellas, una con morfina y otra con agua simple, y encontró que las ratas preferían el agua simple. Con ello concluyó que la comunidad tiene la capacidad de contrarrestar el poder adictivo de las sustancias.

Te recomendamos ver la historia completa en: <https://www.stuartmcmillen.com/comic/rat-park/>

En lo sucesivo evitaremos usar la palabra “adicto”, pues reduce toda la condición de vida de la persona a su uso/abuso de sustancias. Adicionalmente, está cargada de estereotipos y prejuicios hacia las personas usuarias de sustancias ilegalizadas. En su lugar usaremos el término “persona que usa sustancias” o bien, “persona con uso problemático o dependencia a las sustancias”. De ese modo, enfatizamos en que es una persona de la que estamos hablando y que el patrón de uso de sustancias no lo define, sino que es una situación transitoria en su vida.

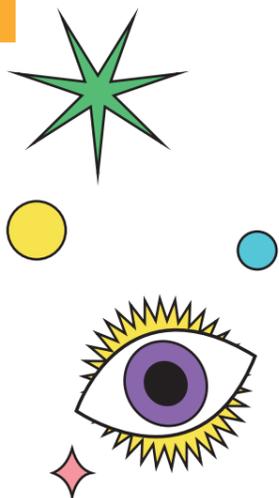


No solo existen personas “sobrias” o “adictas”

es una falsa dicotomía que niega la realidad del continuum del uso de sustancias psicoactivas y la diversidad de experiencias según las características de las personas y sus contextos.

#DROMOFEST
DE QUÉ HABLAMOS CUANDO HABLAMOS DE DROGAS

Dromómanos dromomanos.com



INFORMACIÓN DROGA, PERSONA Y CONTEXTO

Para entender mejor cómo los efectos de las sustancias están en función de nuestras características personales y del contexto en el que las usamos, hagamos juntos esta actividad.

ACTIVIDAD: BUENOS Y MALOS VIAJES

Llamamos un “mal viaje” a una experiencia displacentera asociada al uso de alguna sustancia psicoactiva o a la combinación de varias. En contraste, un “buen viaje” es cuando ese o esos consumos nos generan placer o una sensación de confort.

Escoge una sustancia que uses de manera regular, puede ser legal o ilegal. Piensa en una ocasión en la que disfrutaste del consumo de esa sustancia y, en general, tuviste una experiencia satisfactoria. Utilizando el cuadro que está en la página siguiente, describe cada experiencia identificando los siguientes elementos:

- ◆ ¿En qué momento de tu vida sucedió la situación?
- ◆ ¿Cómo te sentiste en ese momento?
- ◆ ¿Qué experiencia previa tenías con la sustancia?
- ◆ ¿Dónde estabas?
- ◆ ¿Con quién estabas?
- ◆ ¿Cómo fue tu dinámica de uso de la sustancia (dosis, frecuencia, vía de administración)?

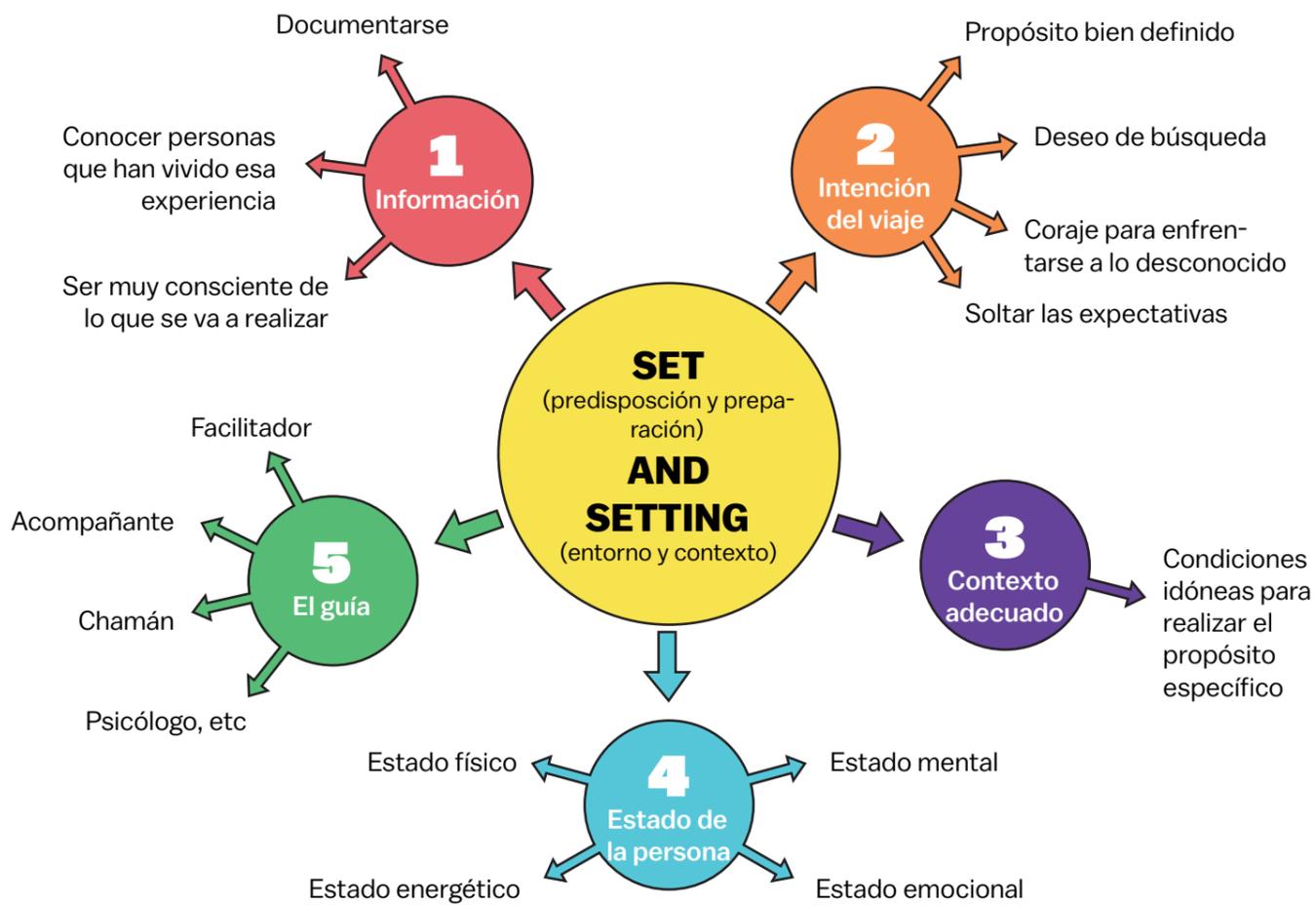
BUEN VIAJE	MAL VIAJE

¿Vemos que una misma sustancia te puede generar un “buen viaje” o un “mal viaje”. La posibilidad de vivir una u otra experiencia no sólo depende de la sustancia, sino de las características de la persona y del contexto en el que se usa.

Dentro de las características de la persona están sus antecedentes biológicos, genéticos, su historia personal, sus condiciones de vida, la información que tiene de la sustancia y las expectativas que tiene tanto del consumo de la sustancia, como de la situación. Respecto a las características del contexto están el lugar donde se consume la sustancia, las personas con quienes consume, y el estado de ánimo de la persona al momento del consumo.

Por ello, es importante dejar de hablar de “drogas” en abstracto, pues el efecto de las sustancias y sus riesgos y daños potenciales no están solo en función de las características farmacológicas o bioquímicas de éstas, sino que dependen de la interacción que se construye entre el sujeto que las consume, el contexto en el que las consume y las características de la sustancia misma. A ello le llamamos el marco drug-set-setting.

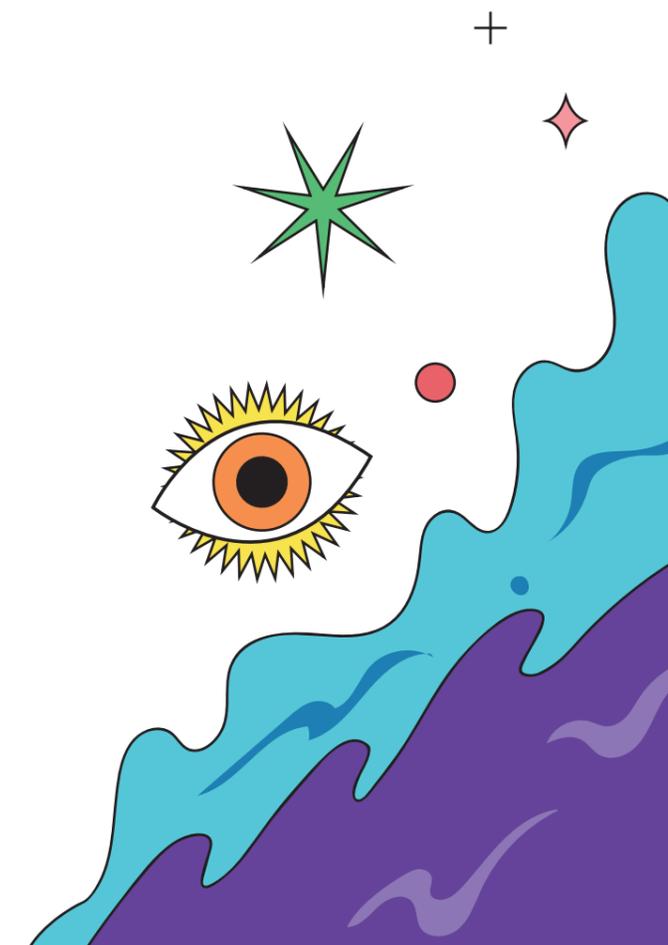
No podemos cambiar la sustancia, en ocasiones no sabemos con exactitud cuáles son sus componentes, pues la compramos en el mercado ilegal. Tampoco tenemos mucha influencia sobre el set (la persona), quien ya trae su historia, sus características genéticas, sus antecedentes clínicos, y un contexto de vida. Sin embargo, podemos intervenir en el setting, esto es el contexto en el que se da el uso de sustancias, de manera que resulte lo más seguro para las personas. Aquí resulta muy importante ayudarles a las y los jóvenes a ser más conscientes de sus motivaciones en relación con el uso de la sustancia y de su estado físico, emocional y mental que favorecerán cierto tipo de experiencia.



Tomado de: <https://pau.ninja/psicodelicos/>

¿Puedes identificar el set y el setting de tus experiencias del buen y mal viaje?

	BUEN VIAJE	MAL VIAJE
SET (persona)		
SETTING (contexto)		





No hablemos de “drogas” en abstracto.

Debemos saber que los efectos de las sustancias varían según la persona (set) y los contextos de uso (setting) y desde allí reconocer q se pueden gestionar placeres al tiempo que reducir riesgos y daños según esa relación sustancia-persona-contexto.

Dromómanos dromomanos.com

#DROMOFEST
DE QUÉ HABLAMOS CUANDO HABLAMOS DE **DROGAS**

ESTEREOTIPOS. LOS LENTES CON LOS QUE MIRO A LAS PERSONAS USUARIAS

PARTE

Situación:

Para fin de año un grupo de estudiantes de sexto semestre organiza una fiesta de despedida en la casa de un(a) de ell@s. En pequeños grupos van llegando, algun@s llevan six de cervezas y otr@s botellas de tequila.

Entre charlas y música de fondo tod@s beben sin pensar en cantidades, si el alcohol se termina se hace la coperacha y van por más. Tienen casa sola, pues la mamá de quien organiza la fiesta está cubriendo turno de noche en la fábrica en la que labora.

Un(a) de l@s estudiantes se abstiene de tomar, sus padres le permitieron salir hasta la media noche y le facilitaron el auto para su regreso, ya que vive lejos del lugar.

Después de un rato se percata de que a la fiesta ha llegado la persona que le gusta, comienzan a interactuar y esta persona le invita a beber. Siente que no puede negarse a la invitación y acepta tomar. Como nunca había bebido, en poco tiempo se comienza a sentir maread@, con algo de asco y confundid@.

En la fiesta algunxs bailan, otr@s ríen sin sentido y otr@s más comienzan a discutir. Entre tanta confusión, nuestro estudiante novat@ en materia de alcohol, decide retirarse del lugar. Al salir de la casa le alcanza un grupo de compañer@s, que le piden aventón. Suben tod@s al auto y ya entrados en calor, se proponen seguir bebiendo mientras recorren las calles del pueblo.

Responde en equipos las siguientes preguntas:

- 1) En esta situación, ¿Por qué l@s estudiantes usan sustancias?
- 2) ¿A qué riesgos se exponen?
- 3) ¿Esos riesgos se distribuyen por igual o dónde reside la diferencia?
- 4) ¿Tu personaje novato en el uso de alcohol es mujer u hombre?
- 5) ¿Los personajes que invitan a seguir tomando alcohol en el coche son hombres o mujeres?
- 6) ¿Cómo decidiste el género de ese estudiante novato?

7) ¿Cuál sería el papel del adulto ante esta situación?

8) ¿Cuál sería tu papel como docente en esa situación?

Ahora, reflexiona sobre las siguientes preguntas:

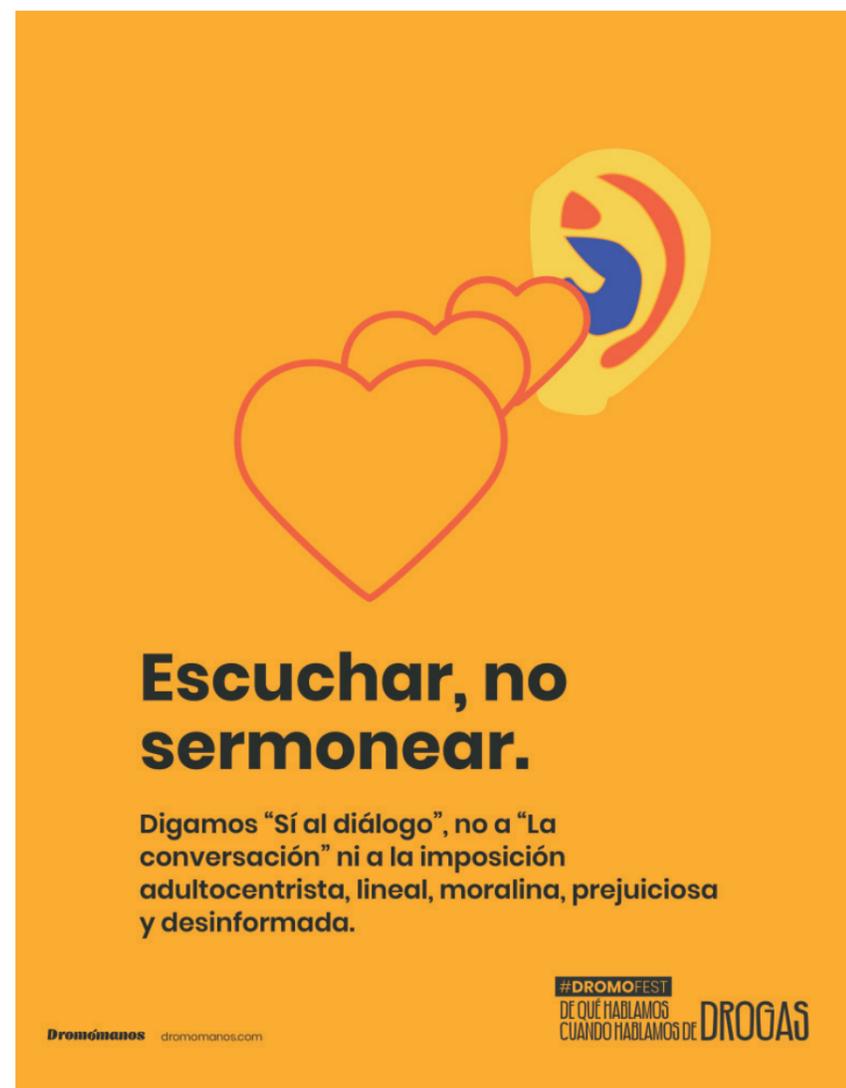
- ✦ ¿Identificas prejuicios o estigma en tus respuestas?
- ✦ ¿De qué manera tus prejuicios en relación con l@s jóvenes y el uso de alcohol te llevan a identificar riesgos, el género del estudiante novato, el género de l@s estudiantes en el coche, y/o el papel del adulto?
- ✦ ¿Cómo tus propias experiencias con l@s jóvenes y con el alcohol inciden en la manera en que narras la situación, en que atribuyes género a los personajes y en que anticipas riesgos?

La manera en la que vemos el mundo y las posiciones que asumimos frente a eso que vemos, nunca es neutral, sino que está atravesada por la información que hemos recibido y por nuestras propias experiencias.

En el caso de las sustancias, los medios de comunicación, las películas y los comerciales han favorecido la construcción de imágenes estereotipadas en relación con las sustancias y las personas que las usan. Estos estereotipos⁵ nos dificultan efectivamente ver a la persona que está frente a nosotros y su situación particular de uso de sustancias, sin juzgar.

Aunque es inevitable tener estereotipos y juicios, sí podemos ser conscientes de aquello que nos lleva a tener esas representaciones y esos juicios y entrenarnos para escuchar empáticamente.

⁵ Los estereotipos son imágenes mentales que los individuos construimos acerca de los otros, representaciones esquemáticas y simplificadas de un grupo de personas al que se define a partir de ciertas características.



Escuchar, no sermonear.

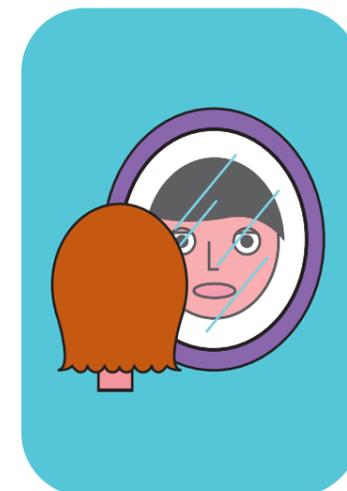
Digamos "Sí al diálogo", no a "La conversación" ni a la imposición adultocentrista, lineal, moralina, prejuiciosa y desinformada.

Dromómanos dromomanos.com

#DROMOFEST
DE QUÉ HABLAMOS CUANDO HABLAMOS DE **DROGAS**

LA ESCUCHA EMPÁTICA

En esta sesión nos entrenaremos para desarrollar la escucha empática, una herramienta esencial en el trabajo con jóvenes, en particular cuando se tratan temas sensibles como lo es el uso de sustancias. Primero, empecemos definiendo qué entendemos por empatía.



El psicólogo estadounidense Daniel Batson define la empatía como:

- Sentirse de forma similar a como otra persona se siente.
- Intuir o proyectarse uno mismo en la situación de otra persona.
- Imaginar lo que está pensando y sintiendo otra persona.
- Imaginar lo que uno podría pensar y sentir en el lugar de la persona.
- Sentir estrés al presenciar el sufrimiento de otra persona.

¿Cuáles otros significados de la empatía conoces?

PROCESOS MENTALES Y EXPERIENCIAS QUE PERMITEN LA EMPATÍA

Las neurociencias nos enseñan que la empatía supone una serie de procesos mentales. Queremos que comprendas y reflexiones sobre algunos de ellos, para poder desarrollar la escucha empática en el abordaje del uso de sustancias entre estudiantes de preparatoria.

1. RECONOCIMIENTO MUTUO

EL OBSERVADOR Y EL OBSERVADO NOS “RECONOCEMOS” COMO SERES QUE SENTIMOS ALGO SIMILAR.

Piensa un ejemplo o una experiencia tuya mediante la cual te reconocieras en otra persona.

2. MEMORIA

RECORDAMOS NUESTRAS EXPERIENCIAS SIMILARES A LAS QUE ESTÁ VIVIENDO LA PERSONA QUE TENEMOS FRENTE A NOSOTROS.

¿Cuáles recuerdos te han permitido comprender la situación de una persona que usa sustancias psicoactivas?

3. HISTORIA PERSONAL

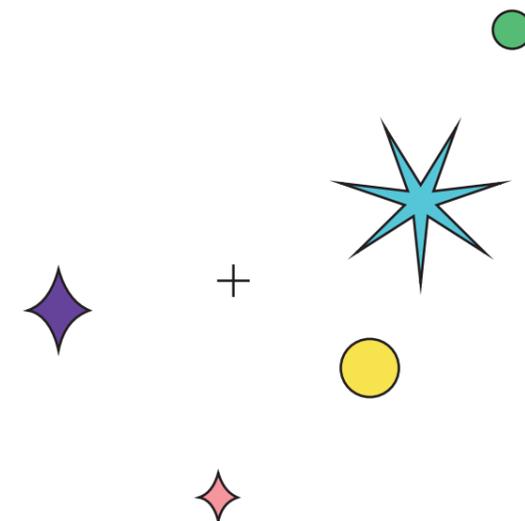
LA MANERA EN QUE COMPRENDEMOS EL SENTIR Y EL ACTUAR DE LA OTRA PERSONA SURGE DESDE NUESTRA PROPIA HISTORIA Y EXPERIENCIAS VIVIDAS.

¿Cuáles experiencias de tu historia personal usarías para comprender los sentimientos de alguna persona que usa sustancias psicoactivas?

4. DESEQUILIBRIO CORPORAL (HOMEOSTASIS)

MI CUERPO, MIS EMOCIONES Y MIS PENSAMIENTOS SE DESEQUILIBRAN O DESAJUSTAN CUANDO ME DOY CUENTA DE LA SITUACIÓN EN LA CUAL SE ENCUENTRA LA OTRA PERSONA.

Piensa en sensaciones de tu cuerpo que has experimentado al conocer u observar a una persona que usa sustancias psicoactivas:



5. EXPERIENCIA EMOCIONAL PROPIA

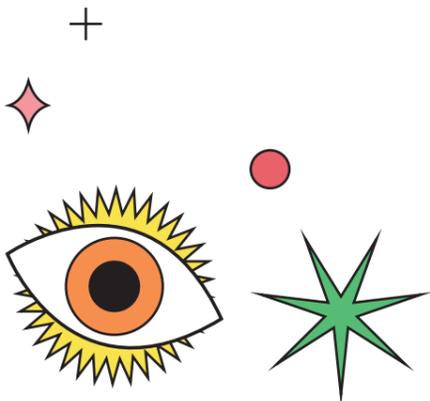
MIS RECUERDOS, EL DESEQUILIBRIO DE MI CUERPO Y EL RECONOCIMIENTO CON LA OTRA PERSONA, ME PROVOCAN EMOCIONES. POR EJEMPLO, TRISTEZA, ENOJO, ALEGRÍA, COMPASIÓN, INDIGNACIÓN, VERGÜENZA...

¿Cuáles emociones has sentido cuando conoces u observas a una persona que usa sustancias psicoactivas?

6. HISTORIA INDIVIDUAL-SOCIAL

LA HISTORIA DE MIS RELACIONES SOCIALES (POR EJEMPLO, FAMILIA, AMIGOS, MAESTROS O VECINOS) INFLUYE EN CÓMO COMPRENDO LA HISTORIA DE LA OTRA PERSONA.

Piensa en la relación que mantienes con tu familia, amigos, colegas, estudiantes o vecinos. Reflexiona en cómo esas relaciones influyen en la manera en que comprendes a una persona que usa sustancias psicoactivas.



7. CONTAGIO EMOCIONAL

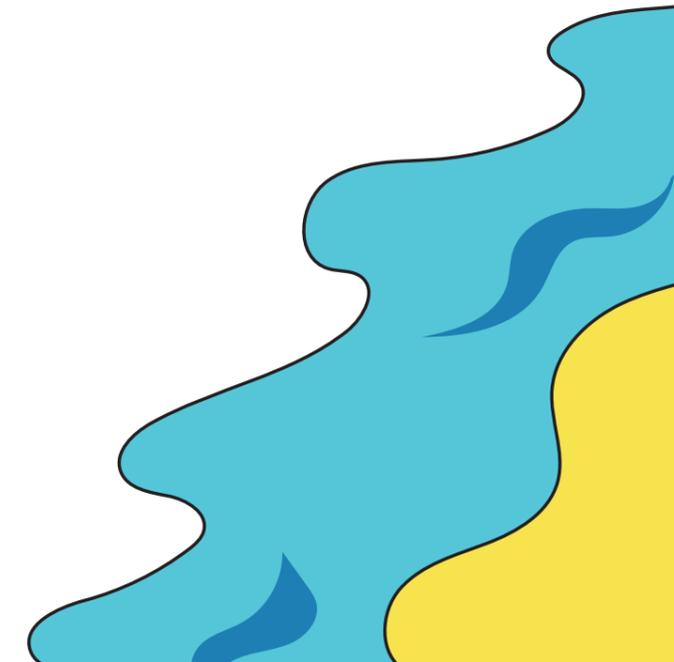
PUEDO SENTIR, DE FORMA SIMILAR, LO QUE CREO QUE LA OTRA PERSONA ESTÁ SINTIENDO.

¿Alguna vez te has contagiado del sentimiento de alguna persona? ¿Cómo fue esa experiencia?

8. MENTALIZACIÓN

PUEDO IMAGINAR O SUPONER LO QUE LA OTRA PERSONA PIENSA Y CUÁLES SON SUS INTENCIONES.

¿Qué imaginas que piensa una persona que usa sustancias psicoactivas? ¿Cuáles serían sus intenciones si se acercara a hablar contigo?



9. ATRIBUCIÓN

PIENSO, IMAGINO O ATRIBUYO LAS CAUSAS POR LAS CUALES LA OTRA PERSONA PIENSA O SE SIENTE DE ESA MANERA. INTENTO EXPLICARME PORQUÉ SE ENCUENTRA EN ESA SITUACIÓN.

Con base en tu respuesta anterior, piensa en las causas por las cuáles una persona que usa sustancias psicoactivas piensa o se siente de esa manera.

10. TOMA DE DECISIONES

DECIDO ACCIONES PARA COMPRENDER MEJOR LA SITUACIÓN DE LA OTRA PERSONA, ALIVIAR MIS SENTIMIENTOS Y QUIZÁ AYUDARLA.

Piensa en dos decisiones o acciones que realizarías para comprender mejor a una persona que usa sustancias psicoactivas.

11. DISTINCIÓN CON EL OTRO

AUNQUE ME CONTAGIO DE LOS SENTIMIENTOS DE LA OTRA PERSONA, COMPRENDO QUE SON “SUS” SENTIMIENTOS Y SU EXPERIENCIA, Y QUE YO SOY ALGUIEN DISTINTO A ELLA.

¿Cuál es un rasgo o cualidad tuya que te distingue de alguien que usa sustancias psicoactivas?

¿Cuál es un rasgo o cualidad tuya que te permitiría ser similar a alguien que usa sustancias psicoactivas?

ESCUCHA ACTIVA

Una manera de empatizar con las demás personas y comprender su situación y sentimientos es practicar la escucha activa. Ésta incluye:

- ✦ Evita interrumpir.
- ✦ No te rindas demasiado pronto.
- ✦ Concéntrate en lo que dice la persona.
- ✦ Mira a la otra persona.
- ✦ Da algunas respuestas verbales.
- ✦ Mantén tus conflictos o creencias aparte.
- ✦ Evita las distracciones.
- ✦ Comparte la responsabilidad de la comunicación.
- ✦ Reacciona a las ideas, no a la persona.
- ✦ Escucha cómo habla la persona.
- ✦ Permite a la persona tiempo y espacio para pensar.
- ✦ Evita suponer.
- ✦ No hagas juicios rígidos.
- ✦ Resiste el sentimiento de querer resolver el problema

Algunas técnicas que puedes practicar son:

- ✦ Parafrasear.
- ✦ Reflejar sentimientos.
- ✦ Sintetizar.
- ✦ Preguntar para confirmar.
- ✦ Enfocarte.

Posibles barreras que dificultan escuchar activamente:

- ✦ Pensar en tu propia experiencia: “¡Me pasó lo mismo a mí!”
- ✦ Pensar en algo bastante diferente mientras la otra persona está hablando.
- ✦ Estar pensando en qué responder.
- ✦ Sentirse cohibido o ansioso por la situación.
- ✦ Elaborar consejos basados en tu experiencia personal.
- ✦ Juzgar a la persona, ya sea positiva o negativamente.
- ✦ Conflictos culturales profundos.
- ✦ Ignorancia y prejuicio.

ACTIVIDAD

ESCUCHA ACTIVA

Durante un minuto vas a escuchar un relato de tu compañero(a). Después de escuchar a tu compañera(o), escribe cuáles consideras que son las principales barreras que dificultan tu escucha activa. ¿Qué técnica crees que podrías implementar para mejorar tu escucha?

ACTIVIDAD

CUESTIONARIO DE ACTITUDES FACILITADORAS DEL CRECIMIENTO

Parte de nuestra labor como profesoras y profesores consiste en favorecer el adecuado desarrollo de nuestros estudiantes. En cierta forma, somos facilitadoras y facilitadores de su crecimiento.

Podemos contribuir todavía más al crecimiento de nuestros estudiantes si desarrollamos algunas actitudes o formas de actuar. Estas actitudes son: Congruencia, Empatía y Aceptación.

1. CONGRUENCIA

El facilitador o facilitadora es auténtico@, libre y profundamente ell@mism@. No presenta máscaras o fachadas, al menos durante el tiempo en el que permanece en contacto con personas a las que trata de ayudar.

Es él o ella misma incluso en formas que no sean consideradas como las ideales dentro de una relación de crecimiento. Por ejemplo: “No lo escucho porque me distraigo con mis problemas” o “esta persona me da miedo”.

La persona no niega los sentimientos, aunque no necesariamente se los comunica a la otra persona.

Ser congruente es ser sincero(a), verdadero(a), transparente; es ser uno mismo, independientemente de la reacción de los demás hacia nosotros.

2. EMPATÍA

Es la capacidad para entender al otro desde su propio marco de referencia; poder “meterme en su pellejo” y ver el mundo “como si” yo fuera esa persona para poder captar de modo preciso su conocimiento sobre su propia experiencia.

Es sentir el coraje, el miedo o la confusión de la persona como si fueran propios, pero sin mezclarlos con mi coraje, mi miedo o mi confusión.

La empatía permite al facilitador “ponerse en los zapatos del otro” y percibir lo que se siente ser esa persona. Proporciona una comprensión desde dentro de los significados de la persona con la que tratamos de relacionarnos.

3. ACEPTACIÓN

Es una disposición para aceptar a la persona tal y como es, sin juzgarla ni evaluarla. No se le ponen condiciones de aceptación. Se le reconoce el derecho a ser quien es y quien quiere llegar a ser.

Es un interés no posesivo por la persona, un deseo de contribuir a la realización de su proyecto de vida (“te aprecio por lo que eres, no por lo que yo quisiera que fueras”).

En 1963, el psicólogo Charles Truax elaboró un cuestionario para evaluar esas tres actitudes facilitadoras. Posteriormente, en 2020, la psicóloga mexicana Inés Gómez del Campo realizó una versión de ese cuestionario en español.

Por favor, responde el cuestionario y posteriormente califica tus puntajes de la siguiente manera:

PASO 1:

En los reactivos en negativo, invierte los valores junto a tu respuesta. Es decir, si respondiste la opción 5, da un valor de 1; al 4 se le da un valor de 2; al 2 se le da un valor de 4; y al 1 de 5.

Los reactivos en negativos son:

1, 2, 4, 6, 8, 10, 11, 12, 14, 16, 25, 26, 29, 32, 34, 37, 40, 41, 43, 47, 54, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 68, 73, 74, 75, 76, 78, 80, 81, 83.

PASO 2:

Suma el valor de tus respuestas a los reactivos en cada una de las actitudes evaluadas y escribe tu puntaje total en la línea.

Congruencia_____

1, 4, 5, 8, 9, 10, 11, 12, 15, 19, 20, 22, 25, 28, 29, 32, 34, 36, 38, 40, 41, 43, 45, 49, 52, 54, 55, 61, 63, 64, 65, 67, 68, 71, 76, 77, 79, 80, 82.

Empatía_____

2, 3, 6, 10, 11, 13, 16, 18, 19, 23, 24, 26, 30, 31, 35, 37, 39, 43, 44, 48, 50, 51, 57, 58, 59, 60, 69, 71, 72, 73, 74, 77, 78, 81, 84.

Aceptación_____

4, 5, 7, 9, 10, 12, 14, 15, 16, 17, 19, 21, 25, 27, 28, 29, 33, 35, 36, 42, 45, 46, 47, 49, 50, 53, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 62, 63, 66, 68, 70, 71, 75, 77, 78, 81, 83.

Interpreta y reflexiona tus resultados.

1. CONGRUENCIA

De 40 a 80, se diría que la persona es incongruente: sus actitudes no corresponden a pensamientos y sentimientos reales, sino más bien a lo que considera que "sería lo correcto" dentro de su rol de facilitador. No se porta como una persona auténtica.

De 81 a 120, denota que es poco congruente: La persona procura responder de acuerdo a lo que considera que "debe hacer" y sólo en ocasiones deja salir sus verdaderos sentimientos.

De 121 a 160, se podría decir que es medianamente congruente: La persona se muestra auténtica con los demás, sólo en ocasiones expresa ideas o sentimientos que no corresponden realmente a lo que siente o piensa.

De 161 a 200, se diría que es congruente: Los sentimientos e ideas que la persona expresa corresponden a lo que verdaderamente siente o piensa.

¿QUÉ PODRÍAS REALIZAR PARA REFORZAR O DESARROLLAR LA CONGRUENCIA EN TU LABOR COMO DOCENTE Y FACILITADOR DEL CRECIMIENTO DE TUS ESTUDIANTES?

2. EMPATÍA

De 35 a 70, correspondería a no empático: El facilitador no es capaz de ponerse en el lugar de la otra persona.

De 71 a 105, sugiere que es poco empático: En ocasiones el facilitador se pone en el lugar de la persona, pero en general no es capaz de hacerlo.

De 106 a 140, se podría decir que es medianamente empático; El facilitador es capaz de ponerse en el lugar de la persona, pero en ocasiones no lo hace.

De 141 a 175, se diría que es empático: El facilitador por lo general es capaz de ponerse en el lugar de la persona para captar sus sentimientos e ideas.

¿QUÉ PODRÍAS HACER PARA REFORZAR O DESARROLLAR LA EMPATÍA EN TU LABOR COMO DOCENTE Y FACILITADOR DEL CRECIMIENTO DE TUS ESTUDIANTES?

3. ACEPTACIÓN

Una puntuación de 43 a 86 correspondería a una persona no aceptante: El facilitador no acepta la forma de ser de la persona, sus ideas o sus valores ya que difieren de los suyos. De algún modo pretende cambiar al otro.

Una puntuación de 87 a 129 sugiere que se trata de alguien poco aceptante: Esto implica que el facilitador solo acepta algunos aspectos de la persona y lo hace de modo condicional.

Una puntuación de 130 a 172 indicaría una aceptación mediana: El facilitador acepta a la persona, pero hay aspectos de ella que no admite.

De 173 a 215, sería aceptante: El facilitador acepta incondicionalmente a la persona, independientemente de lo que diga o haga y de que ese comportamiento esté o no de acuerdo con sus propios valores.

¿QUÉ ACCIONES PODRÍAS LLEVAR A CABO PARA REFORZAR O DESARROLLAR LA EMPATÍA EN TU LABOR COMO DOCENTE Y FACILITADOR DEL CRECIMIENTO DE TUS ESTUDIANTES?

REDUCCIÓN DE RIESGOS Y DAÑOS

PARTE

👁️ Observa las siguientes imágenes y escribe qué tienen en común:



¿Qué pensarías de que se prohibieran cada una de las situaciones que representan las imágenes (usar coches, asolearnos, jugar football) para evitar los riesgos y daños que ellas suponen?

Normalmente, ante a las sustancias ilegalizadas las escuelas suelen tener políticas de “cero tolerancia”, es decir, imponemos castigos a l@s estudiantes para evitar que usen ciertas sustancias. Estos castigos se imponen a todas las personas por igual sin considerar condiciones individuales. ¿En esta escuela existen políticas de cero tolerancia con relación al uso de sustancias? ¿Cuáles son? ¿Qué opinión tienes de ello?

La evidencia sugiere que las políticas de cero tolerancia en la escuela no son efectivas para prevenir el uso de sustancias ilegalizadas y además sus consecuencias pueden ser peores que sus efectos positivos. Por ejemplo, se ha demostrado que los estudiantes que asisten a escuelas con políticas de cero tolerancia al uso de sustancias tienen 1.66 veces mayor probabilidad de usar marihuana que los estudiantes que acuden a escuelas que implementan políticas de reducción de riesgos y daños⁶.

La reducción de riesgos y daños es un conjunto de estrategias, programas y políticas que buscan reducir los riesgos y daños asociados al uso de sustancias. Esta perspectiva reconoce que, aunque el uso de cualquier sustancia tiene riesgos y daños, no estamos condenados a sufrir esas consecuencias negativas.

Entendemos por reducción de riesgos y daños aquellas estrategias pragmáticas y empáticas diseñadas con el fin de disminuir las consecuencias potencialmente negativas del uso de sustancias psicoactivas, a través de la promoción del acceso de bajo umbral a servicios de salud y la vinculación de pares⁷ (Marlatt, 1996). Estas estrategias están orientadas por los principios de escucha, empatía y respeto a la autonomía de las personas, aun cuando sean menores de edad.

⁶ <https://www.vox.com/2015/3/25/8290999/school-drug-policy>; <https://ajph.aphapublications.org/doi/full/10.2105/AJPH.2014.302421?journalCode=ajph>

⁷ Marlatt, Alan (1996). Harm reduction: Come as you are. Addictive Behaviors, 21 (6): 779-788. [https://doi.org/10.1016/0306-4603\(96\)00042-1](https://doi.org/10.1016/0306-4603(96)00042-1)

¿Podrías poner un ejemplo de alguna estrategia de reducción de riesgos y daños frente a cualquier situación que enfrentan tus estudiantes?

Puede ser en relación con el uso de sustancias psicoactivas, pero también respecto a otros temas como sexualidad, embarazo, violencia, etc.

Aplicada a la escuela, una política de reducción de riesgos y daños en relación con el uso de sustancias tendría las siguientes características:

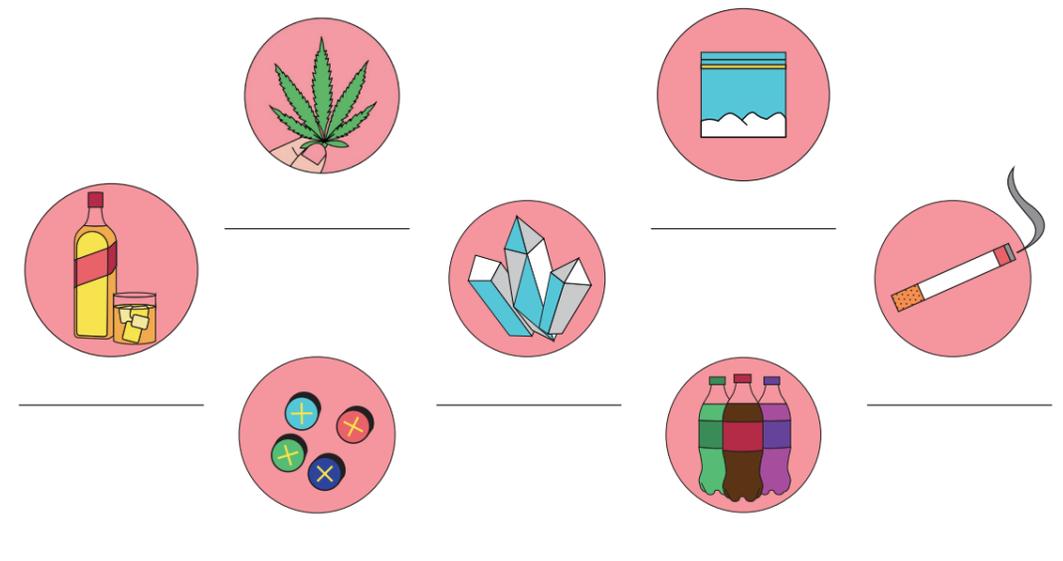
1. Ofrece a las y los estudiantes información basada en evidencia de manera interactiva, horizontal y basada en las realidades de las y los estudiantes.
2. Proporciona espacios donde las y los estudiantes pueden reflexionar sobre los riesgos y daños potenciales a los que se exponen a sí mismos y a otros con el uso de sustancias.
3. Brinda intervenciones y apoyo a las y los estudiantes que lo necesitan de acuerdo con sus patrones particulares de uso y a los contextos en que vive.
4. Adopta alternativas de reparación del daño a las y los estudiantes que han violado alguna norma en relación con el uso de sustancias en la escuela.

PARTE 1 SUSTANCIAS, EFECTOS Y RIESGOS

Como sabemos, por experiencia propia o de personas cercanas a nosotros, no todas las sustancias tienen los mismos efectos y, por lo tanto, no comparten los mismos riesgos. En general, las sustancias psicoactivas se clasifican en tres grandes grupos según los efectos que generan en el sistema nervioso central.

- ♦ **ESTIMULANTES:** Estimulan/excitan el sistema nervioso central. Generan una mejoría del estado de ánimo, generando sensación de felicidad y/o euforia, disminuyen el apetito, mantienen a la persona despierta, aumentan el metabolismo y el ritmo cardíaco.
- ♦ **DEPRESORES:** Desaceleran el funcionamiento y la velocidad de la actividad mental y de ciertas funciones físicas. Producen relajación.
- ♦ **ALUCINÓGENAS:** Pueden alterar la forma en que percibimos la realidad. Modifican la noción del tiempo y el espacio. Pueden generar alucinaciones visuales, auditivas o táctiles.

Clasifica las siguientes sustancias según sus efectos en estimulantes, depresoras o alucinógenas:



UNA POLÍTICA DE DROGAS PARA MI ESCUELA. DISEÑANDO NUESTRA RUTA DE ACCIÓN

PARTE

Al final de la guía encontrarás las respuestas correctas. También hallarás un diagrama con información sobre los efectos de algunas de las sustancias psicoactivas más populares.

Escoge una sustancia y piensa en algunos mensajes de reducción de riesgos que puedas dar a tus estudiantes en relación con su consumo.

SUSTANCIA	MENSAJE

Continuando con lo que hemos revisado y aprendido hasta ahora, hoy vamos a reflexionar sobre cómo sería una ruta de acción ante el posible consumo de sustancias por parte de l@s estudiantes de tu escuela. El objetivo de esta reflexión es plantear ideas generales sobre cómo deberíamos intervenir como comunidad educativa ante estas situaciones.

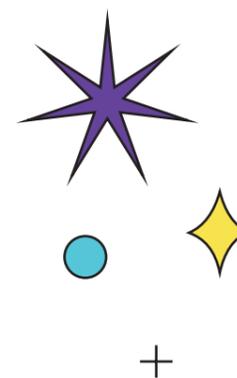
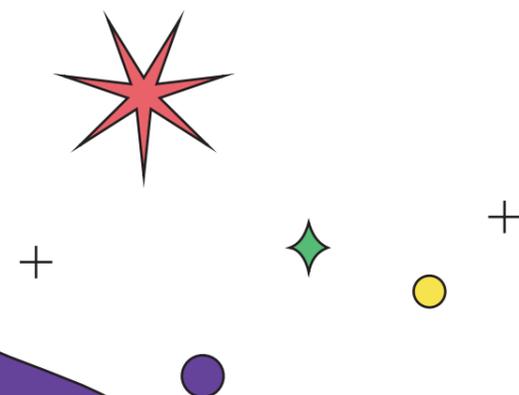
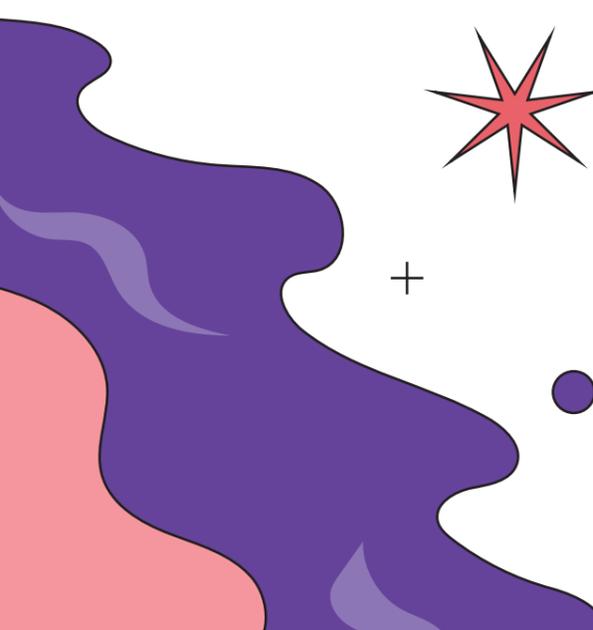
Imagina que como docente un día cualquiera ingresas a los baños de la escuela y encuentras a un pequeño grupo de estudiantes fumando tabaco en el lugar.

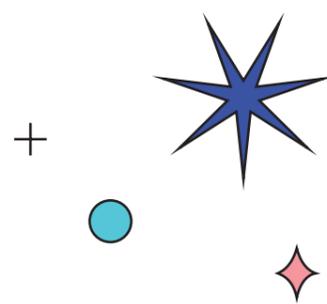
Frente a esta situación específica, discute en grupos las siguientes preguntas:

1. ¿Qué le correspondería hacer al docente que encuentra a l@s estudiantes?

2. ¿Cuál sería el mensaje a darles a l@s estudiantes en ese momento?

3. ¿Qué podrían hacer a las autoridades de la escuela?





4. ¿Cuál sería la sanción adecuada?

5. ¿Cambiaría algo si en vez de estar fumando tabaco, están fumando marihuana?, ¿por qué?

Ahora pensemos en el marco institucional existente actualmente, ¿En tu escuela existen lineamientos específicos sobre el uso de sustancias?

¿QUÉ DICE?	¿QUÉ DEBERÍA DE DECIR?

¿Han aplicado alguna vez estos lineamientos ante una situación particular?, ¿Qué sucedió en esa situación?

¿Cuáles fueron los beneficios y las consecuencias de las acciones implementadas en la escuela ante esa situación para cada uno de los actores involucrados?

	BENEFICIOS	PERJUICIOS
Estudiantes involucrad@s		
Estudiantes en general		
Docentes		
Autoridades		
Madres/Padres/tutores		

¿Cómo te sentiste con la respuesta dada a la situación?

¿Qué cosas hubieras hecho distintas, hoy que tienes más información sobre las sustancias y la escucha empática?

Las intervenciones sobre uso de sustancias en la escuela deben partir del contexto de la escuela y l@s jóvenes, así como de sus situaciones particulares de consumo. Es fundamental que evitemos generalizar las intervenciones. Cada intervención debe considerar **el tipo de sustancia, el tipo de consumo, las características de l@s jóvenes, su red de apoyo** disponible y los contextos en los que se dio el uso de sustancias. Recuerda que queremos apoyar, no castigar.

Apoyar no significa apapachar, ni dejar de poner límites y reglas claras a l@s estudiantes. Apoyar significa ofrecerles las herramientas necesarias a nuestr@s estudiantes para que tomen decisiones informadas sobre el uso de sustancias y el apoyo adecuado para que puedan reflexionar y ajustar su comportamiento para cumplir con su proyecto de vida. Apoyar significa involucrar a l@s estudiantes en el diseño de las normas de convivencia frente al uso de sustancias dentro de la escuela, al salir de ella, en sus alrededores y en las fiestas. Apoyar significa escuchar lo que l@s estudiantes tienen que decir frente a las distintas sustancias que usan y el tipo de acompañamiento que requieren. Finalmente, apoyar significa también reconocer que tod@s cometemos errores y que merecemos segundas oportunidades. Apoya, no castigues.

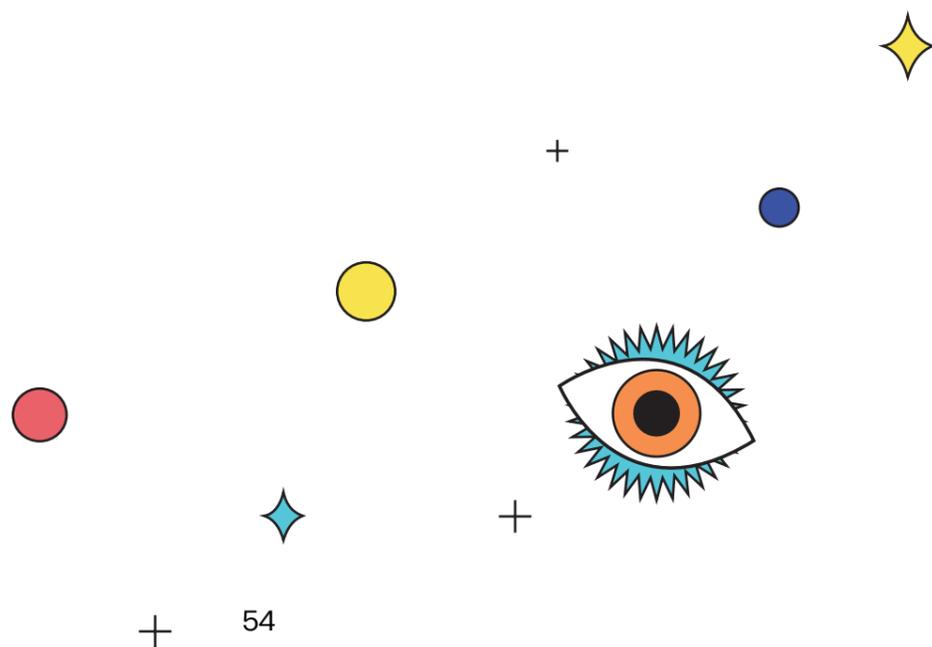
A continuación, te compartimos una lista de puntos a considerar para la creación de una ruta de apoyo efectiva para tú escuela:

- ◆ Analizar qué es lo que causa preocupación en relación con el consumo de SPA en la escuela a los diferentes actores (estudiantes, docentes, directivos, madres/padres/tutores).
- ◆ Identificar de qué fuentes proviene la información de consumo dentro de la escuela (quién reporta, ¿es confiable quien reporta?, ¿se comprobó lo que se dijo?).
- ◆ Al ubicar al/l@s estudiantes involucrad@s en una posible situación de consumo, se debe tomar en cuenta cuál es su situación escolar (¿cómo es su desempeño?, ¿ha presentado cambios en su rendimiento, en su conducta?, ¿cómo se relaciona con los docentes y compañeros de clase?, ¿hay inasistencias?, ¿llega tarde?).
- ◆ ¿Se han observado comportamientos directos que evidencian el consumo del/la joven? (por ejemplo, que un profesor encuentre fumando a un estudiante detrás de los salones).
- ◆ Analizar qué puede hacer la escuela para intervenir, a partir de su personal y de los conocimientos con los que cuenta, así como de su posicionamiento o asignación laboral (incluyendo a promotores pares capacitados).
- ◆ Toda intervención debe partir del respeto a los derechos de l@s jóvenes. Toda intervención/acción debe estar basada en la escucha activa hacia l@s jóvenes.
- ◆ Ofrecer espacios de escucha y orientación.
- ◆ Considerar servicios de salud y/o apoyo empáticos y respetuosos de los derechos de l@s jóvenes.
- ◆ Tener en cuenta el tipo de sustancia que l@s jóvenes están usando.

- ✦ Analizar los patrones de consumo de cada tipo de sustancia de l@s jóvenes.
- ✦ Evaluar la dinámica familiar del/la estudiante.
- ✦ Identificar redes de apoyo.

Para la creación de esta ruta, recuerda evitar ante todo:

- ✦ Tratar de silenciar el problema.
- ✦ Expulsar a l@s estudiantes.
- ✦ Etiquetar a l@s estudiantes como “adictos” o “drogadictos”.
- ✦ Plantear el internamiento en anexos como primera opción.
- ✦ Invitar a personas con experiencias de consumo problemático o dependencia para causar temor y mal información en l@s jóvenes
- ✦ Abordar el tema sólo desde la prevención clínica clásica.



MANOS A LA OBRA!

Ahora que hemos reflexionado sobre la importancia de la creación de una ruta de acción y hemos revisado un listado de recomendaciones a considerar, te invitamos a pensar en cómo sería una ruta de intervención efectiva para tu plantel.

Comienza identificando y proponiendo qué acciones puntuales se deben considerar para intervenir en casos de consumo en estudiantes dentro del plantel (puedes tomar como referencia el ejemplo inicial o pensarlo en abstracto). Para cada acción, debes identificar el actor que va a liderar la intervención, con el objetivo de facilitar la asignación de corresponsabilidades (si el espacio es insuficiente puedes agregar más puntos debajo del recuadro).

NO.	ACCIÓN	FIGURA DE AUTORIDAD
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		

REFLEXIONEMOS...

- ✦ ¿Fue complicado decidir qué acciones tomar y qué acción asignar a cada figura de autoridad? ¿Por qué?
- ✦ ¿Qué elementos a considerar son primordiales para la creación de una ruta de acción eficaz?
- ✦ ¿Qué limitantes existen en mi plantel para llevar a cabo la implementación de una ruta de acción?
- ✦ ¿Qué propuestas puedo hacer para iniciar una ruta de acción en mi plantel educativo?

Recordemos que la creación de una ruta de acción en nuestra institución es indispensable y se debe realizar de manera participativa entre todos los miembros de la comunidad educativa. Esta ruta debe ser libre de estigmas y debe estar encaminada a reducir riesgos y daños, garantizando la seguridad y los derechos humanos de toda la comunidad educativa.

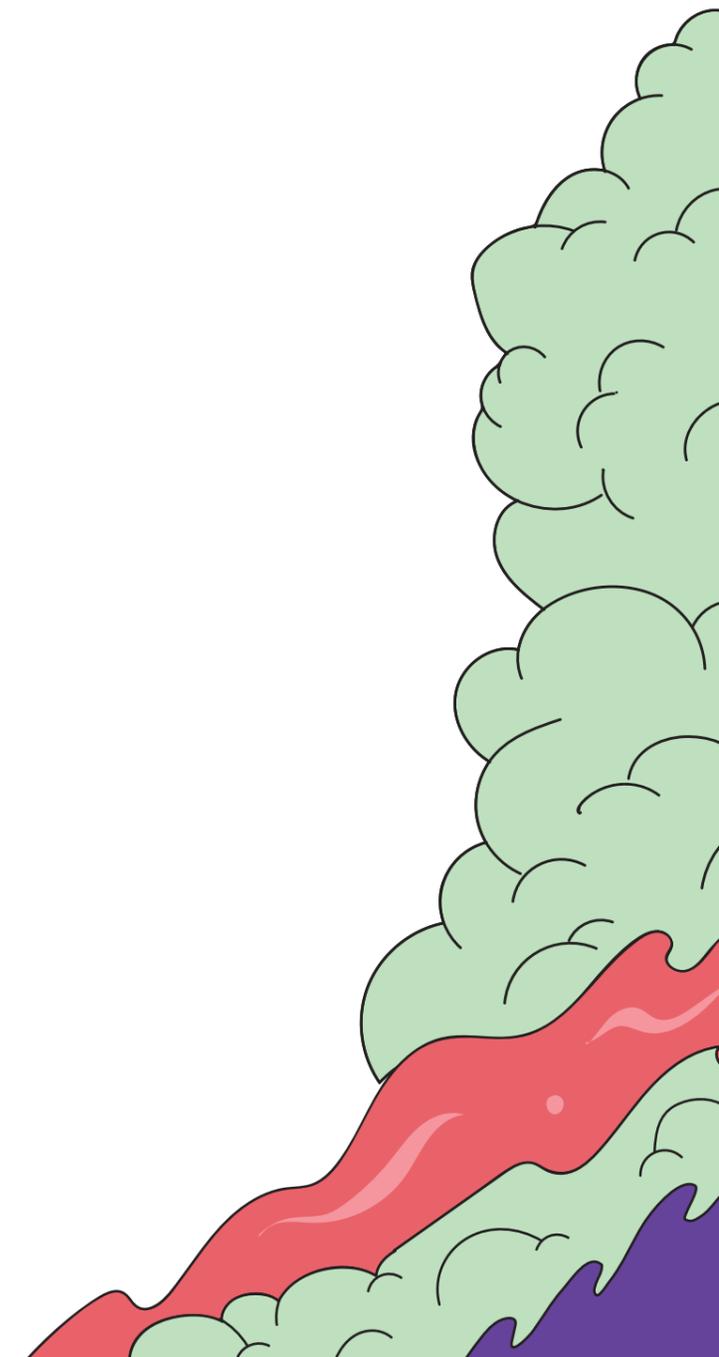
Finalmente te compartimos algunas formas de intervenir con l@s jóvenes desde tu lugar como docente:

- ✦ Orientarlos en las posibilidades de su escolaridad, de acuerdo con cada situación particular.
- ✦ Ofrecerles un espacio de escucha libre de prejuicios y estigmas para conocer más sobre su situación y oportunidades.
- ✦ Brindar alternativas de apoyo extraescolar (actividades de ocio, distracción, desarrollo, instancias especializadas).
- ✦ Poner a su disposición las actividades extracurriculares con las que cuente la escuela (talleres extra-clase, clubs) o las que conozcamos que están disponibles en sus barrios o municipio.
- ✦ Sugerirles que realicen una consulta profesional especializada (psicólogos por ejemplo).
- ✦ Proponerles que compartan una charla en el ámbito escolar con algún miembro de los equipos de apoyo (trabajo social o área de psicología de la escuela, promotores pares capacitados).
- ✦ Si la problemática es recurrente, la escuela puede optar por abrir espacios donde se trate el tema o donde el/l@s jóvenes asistan como invitados@s.

¿CÓMO AYUDAR A ALGUIEN CERCAN@ EN SITUACIÓN DE RIESGO POR CONSUMO DE SUSTANCIAS?

- 1.** Recuerda que la idea de un mundo sin drogas no es realista y tenemos que aprender a lidiar con la presencia de sustancias en los contextos de l@s estudiantes.
- 2.** Procura escuchar sin juzgar ni sermonear. Pregúntale sobre cómo se siente en relación con su consumo, y para qué está consumiendo, ayúdale a identificar cuál es su búsqueda a través de dicho consumo.
- 3.** Infórmate sobre los efectos y riesgos de la o las sustancias que consume. Aunque la abstinencia es la mejor manera de reducir riesgos y daños asociados al uso de sustancias, no siempre es posible. Entonces, buscamos siempre dar información adecuada que ayude a l@s estudiantes a reducir los riesgos y daños asociados a sus consumos.
- 4.** No hablemos de drogas en abstracto. Los efectos de las sustancias varían según la persona (set) y los contextos de uso (setting). Desde allí se debe reconocer que se pueden gestionar placeres al tiempo que reducir riesgos y daños según esa relación sustancia-persona-contexto.
- 5.** No existen personas “sobrias” y personas “adictas”. Todas las personas usamos alguna sustancia de manera regular para mejorar nuestra vida. Esta falsa dicotomía entre “sobrias” y “adictos” generan discriminación, exclusión social y distanciamiento de los servicios de salud.
- 6.** Muestra tu preocupación por la manera en la que ha cambiado su comportamiento, pero de forma que se sienta apoyad@. Por ejemplo, pídele que te hable sobre lo que le sucede, desde cuándo sucede y cómo ha influido eso en sus actividades diarias.
- 7.** Explícale que en ocasiones es válido recibir ayuda de otr@s para sentirse mejor.

- 8.** Piensa en las opciones que tienen a su alcance, así como en las posibles consecuencias si no hace algún cambio al respecto.
- 9.** Revisa su círculo de apoyo (quiénes o qué instituciones y/o personas le pueden ayudar).
- 10.** Dile que si decide buscar apoyo tú estarás con él/ella durante el proceso, o refiérela(a) a alguien que pueda brindar este acompañamiento.



ACTIVIDAD

CENTROS DE ATENCIÓN Y CANALIZACIÓN

Es muy importante que conozcas espacios que ofrezcan servicios de ocio y recreación para l@s jóvenes, como apoyo para prevenir el consumo o reducir los posibles riesgos y daños si ya existe un consumo. Ten presente que toda ruta de acción debe sustentarse en una red de apoyo para la intervención, donde se considere a personal de la institución, a l@s padres de familia o tutores y a quienes estén a cargo de las instancias hacia donde se hará la canalización, priorizando siempre las necesidades e inquietudes de l@s jóvenes.

Elabora con tu equipo de trabajo (o de manera individual) un directorio con algunas instancias y servicios enfocados en la recreación y atención a jóvenes en tu municipio. Es importante que antes de referir a un estudiante a una institución la conozcas y te asegures de que es un lugar seguro para el/ la joven en el que se respetan sus derechos humanos.

LUGAR O CENTRO	UBICACIÓN/ CONTACTO	TIPO DE SERVICIO QUE OFRECE

RESPUESTAS DE LAS ACTIVIDADES

**¿Seguro que quieres mirar? Si aún no has realizado las actividades, no leas esta parte y pon a prueba tus conocimientos ¡Vamos, tú puedes! **

RESPUESTAS PARA LA SESIÓN 1 ¿QUÉ ES UNA DROGA?

- + ¿Cuáles son drogas? *Café, alcohol, cannabis, refrescos*
- + ¿Cuáles no son drogas? *Agua*

RESPUESTAS PARA LA SESIÓN 2 PATRONES DE USO

“Michelle se sintió excluida de la fiesta así que tomo MDMA o tachas cuando le ofrecieron”:

Experimental

“Luis toma alcohol solo los viernes y nunca cuando tiene partido de fútbol al siguiente día”

Uso regular

“Sara no alcanzó a beber su café en la mañana. Ahora tiene dolor de cabeza”

Dependencia

“Andrés tiene amigos que usan drogas, pero él no está interesado en usar”

Abstinencia/ no-uso

“Graciela solo fuma cigarros cuando está en fiestas o reuniones”

Ocasional/recreacional

“Mateo toma el doble de dosis que le han prescrito de Clonazepam porque se siente muy deprimido y piensa que necesita una dosis mayor que la recomendada por el doctor”

Uso problemático/mal-uso

RESPUESTAS PARA LA SESIÓN 9 TIPOS DE SUSTANCIAS

Marihuana: Alucinógeno

Cocaína: Estimulante

Refresco: Estimulante

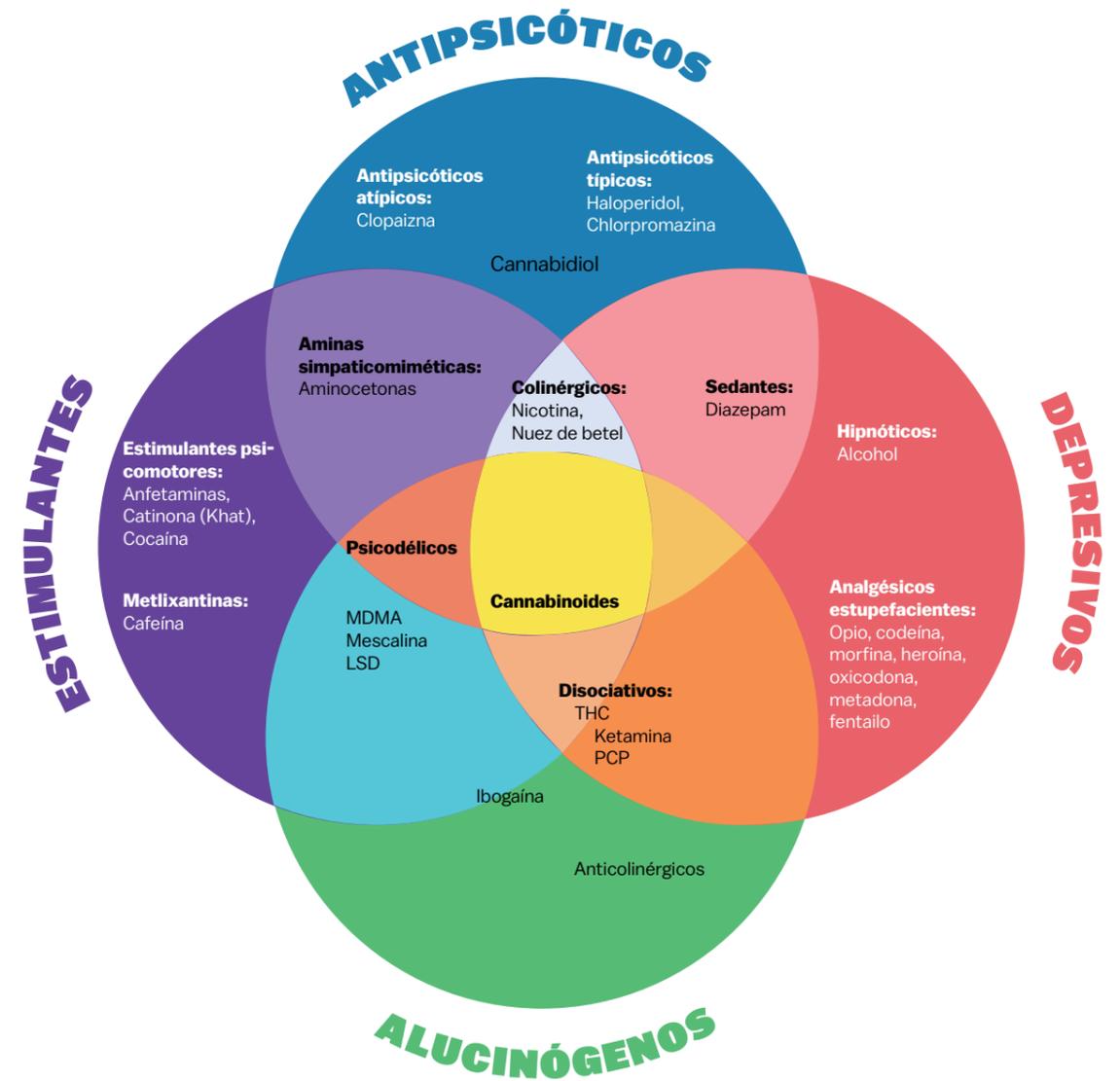
Tabaco: Estimulante

Alcohol: Depresor

Cristal: Estimulante

Tachas: Estimulante

El siguiente gráfico te ofrece información un poco más compleja sobre los efectos de las sustancias más populares por si quieres profundizar en este tema.



Tomado de: Comisión Global de Política de Drogas (2019). La clasificación de sustancias psicoactivas. Cuando se dejó atrás a la ciencia pp. 20¹.

1 Comisión Global de Política de Drogas (2019). La clasificación de sustancias psicoactivas. Cuando se dejó atrás a la ciencia. Informe 2019. http://www.globalcommissionondrugs.org/wp-content/uploads/2019/06/2019Report_ESP_web.pdf

ALCOHOL

EFECTO

- + Se absorbe muy rápidamente en el organismo. Su efecto depende de tu altura, peso, edad y de la cantidad de grasa de tu cuerpo. Observa cómo te vas sintiendo con cada copa.
- + Las personas toman alcohol buscando su efecto desinhibidor, es decir, porque quieren sentirse sin pena, motivados para hacer o decir cosas que normalmente no harían y eufóricos.
- + Sin embargo, el alcohol tiene un efecto depresor, es decir, después de unas copas sientes sueño.

RIESGO

- + Puede afectar tu toma de decisiones (hacer cosas que usualmente no harías).
- + Puede reducir tus funciones corporales, y causar pérdida de coordinación e incluso pérdida de consciencia.
- + Baja tu percepción de riesgo por lo que puedes exponerte a situaciones peligrosas (peleas, sexo sin protección, manejar vehículos).
- + Puede generar dependencia física, pues tu cuerpo se acostumbra y cada vez necesitas más sustancia para sentir sus efectos.
- + Puede generar gastritis, daño en el hígado y en el corazón, así como provocar una intoxicación etílica.
- + Puede afectar la memoria y concentración.
- + La cruda no tiene cura y se siente muy mal.

♦ ¿CÓMO REDUCIR RIESGOS Y DAÑOS ASOCIADOS AL USO DE ALCOHOL?

- + Si no tomas, NO tomes. No necesitas beber para pasarla bien.
- + No siempre donde hay alcohol hay amigos.
- + Bebe un vaso de agua después de cada cerveza o vaso de alcohol.
- + Acompaña la bebida con algo de comida, o come algo antes de beber.
- + NO MANEJES, ni te subas a un vehículo con alguien que ha bebido.
- + Desconfía de las “horas felices”, “happy hours” y “barras libres”, aumentan los riesgos y sirven licor de mala calidad.
- + Haz una pausa entre copa y copa.
- + Siempre pide que abran una bebida frente a ti y evita los hielos.
- + Recuerda que en muchas ocasiones las bebidas o hielos pueden estar adulterados.
- + No combines distintos tipos de alcohol.
- + Evita combinar el licor con bebidas energizantes, refresco o agua tónica, pues estas aumentan la absorción y te puedes sentir más “borrach@” más rápidamente. Mejor combínalo con agua simple, jugo de limón o de naranja.
- + Si vas a tener relaciones sexuales utiliza siempre métodos de protección sexual (condones y lubricante).
- + Procura siempre estar con alguien de confianza y no bebas en espacios públicos.
- + Después de beber licor y antes de dormirte, toma dos vasos con agua para reducir los efectos de la deshidratación. ¡Seguro te da menos cruda!
- + Consume menos de 15 unidades de alcohol a la semana.

NICOTINA

◆ EFECTO

- + La nicotina se absorbe rápidamente el cuerpo a través de los pulmones, por eso sus efectos se sienten casi de inmediato.
- + Las personas fuman cigarro para relajarse y disminuir la sensación de estrés.
- + La nicotina tiene un efecto estimulante.
- + Puedes sentir como si tu energía aumentara, y luego un estado de relajación.
- + Aumenta tu pulso cardíaco.
- + Disminuye el sentido del gusto y del olfato.

◆ RIESGO

- + Es altamente adictiva, puede generar dependencia física y psicológica. Es decir, con el tiempo, la nicotina puede modificar la forma en que funciona tu cerebro. Cuando una persona deja de consumir nicotina, el cuerpo puede confundirse y comenzar a sentirse muy enfermo.
- + El consumo de tabaco daña todos y cada uno de los órganos del cuerpo. Fumar productos de tabaco puede causar cáncer de pulmón, de boca, de estómago, de riñón y de vejiga. También puede causar enfermedades pulmonares — como la tos — y enfermedades cardíacas, problemas de visión, dientes amarillentos y mal aliento.

◆ ¿CÓMO REDUCIR RIESGOS Y DAÑOS ASOCIADOS AL USO DE TABACO?

- + Si no fumas, NO fumes.
- + No fumes si estás embarazada o en lactancia.
- + No fumes si tienes enfermedades pulmonares o respiratorias, enfermedades cardíacas o hipertensión arterial.
- + Restringe su uso a ciertas horas y espacios.
- + Deja un espacio entre un cigarro y otro.
- + Da fumadas suaves para evitar irritar tu garganta.
- + Evita retener el humo o llevarlo hasta tus pulmones.
- + No fumes el cigarro hasta el filtro para prevenir una acción más severa y para evitar el calor de la combustión.
- + Limita el número de cigarros que fumas en un día, recuerda que también puedes tener cruda de cigarro.
- + Procura fumar en espacios abiertos y ventilados, nunca en áreas pequeñas y con poca ventilación.
- + Evita fumar enfrente de personas que no fuman, ya que además de ser molesto, los expones a los mismos riesgos que asumes tú al fumar.
- + Mantener hidratada la boca y la garganta ayuda a reducir los niveles de irritación y por lo tanto reduce el daño a los tejidos. Toma agua, antes, durante, y después de fumar.
- + Aliméntate bien, come muchas verduras y frutas que contengan vitamina C como el kiwi, la naranja, la toronja, las fresas, el brócoli, los pimientos verdes, el jitomate, entre otros.
- + Consume vitaminas B1, B6, B12 y ácido fólico, estas ayudarán a regenerar los daños que el tabaco ha ocasionado en ellos.

MARIHUANA

◆ EFECTO

- + Según el tipo de marihuana, esta puede tener efectos del tipo estimulante o depresor.
- + Las personas que la usan suelen buscar la sensación de relajación y buen humor.
- + Aumenta el apetito y el sueño.
- + Genera pérdida de coordinación, enlentecimiento de las reacciones, distorsión de la percepción del tiempo y el espacio, enrojecimiento de ojos y deshidratación.

◆ RIESGO

- + Si la consumes fumada puede dañar pulmones, boca y garganta.
- + Puede llegar a disminuir la concentración y la memoria y, por lo tanto, generar problemas de aprendizaje.
- + Puedes llegar a sentir ansiedad, pánico, paranoia y náuseas.
- + Puede disminuir el interés hacia otras actividades y generar irritabilidad y ansiedad.

◆ ¿CÓMO REDUCIR RIESGOS Y DAÑOS ASOCIADOS AL USO DE MARIHUANA?

- + Si no la consumes, NO la consumas.
- + Evita consumirla en alimentos, pues sus efectos son más prolongados en el tiempo, y aparecen y reaparecen sin que tengas mucho control sobre ellos.
- + Si es la primera vez que la vas a consumir, no lo hagas en alimentos. Al momento de fumarla, procura darle un par de jales y probar cómo te sientes. Puedes tener un mal viaje si fumas de más.

- + Siempre procura fumarla con personas de confianza.
- + Utiliza filtros que recojan las impurezas (preferiblemente de materiales reciclables).
- + Evita inhalar demasiado profundo en cada fumada y no retengas el humo.
- + Evita el uso de pipas o en su defecto procura que estas sean de vidrio y límpialas con frecuencia. Las pipas de cristal son más seguras que las de madera o metal. No compartas tu pipa.
- + Recuerda quitar semillas y ramas.
- + No fumes lo último del cigarro, pues esto se quema a mayores temperaturas incrementando el daño pulmonar.
- + Mantente hidratad@ y siempre ten contigo agua.
- + No la combines con alcohol, ya que podría darte la “pálida” (se baja tu presión y puedes desmayarte).
- + Procura comer algo dulce para evitar que te de la “pálida”.
- + Si llegas a sentir “mal viaje” (como paranoia o ansiedad), siempre ten en mente que el viaje VA A TERMINAR. Sólo durará un rato. Respira, ponte cómod@ e intenta relajarte
- + NO manejes ningún tipo de vehículo o maquinaria.
- + Uno de sus efectos es presentar desinhibición, por lo que podría ser posible que llegaras a tener relaciones sexuales, así que recuerda siempre usar condón y lubricante.
- + Si fumas a diario, intenta dejar unos días de descanso entre semana y controla el consumo para nunca perder el sentido de realidad.
- + Ten cuidado del lugar donde fumas: procura estar alejado de niños, zonas escolares, zonas de atención médica y zonas peligrosas.
- + No recibas cigarros de marihuana de desconocidos, no sabes si han mezclado algo más que marihuana.

CLONAS

◆ EFECTO

- + Tienen un efecto depresor, pues buscan disminuir la actividad en la persona. Por ello, pueden provocar relajación física y mental, así como reducir la velocidad de los procesos mentales.
- + Según la dosis, pueden provocar somnolencia y pesadumbre.
- + En dosis alta generan agresividad.
- + Pueden provocar un estado desinhibido y algo de euforia al primer momento.
- + Las personas que usan esta sustancia usualmente buscan el efecto tranquilizante, la relajación muscular y la disminución de dolor.

◆ RIESGO

- + Pueden generar tolerancia y dependencia física y psicológica, porque cambian el funcionamiento de tu cerebro. Si desarrollas dependencia, al dejarla de usarlas puedes sentir náuseas, irritabilidad, ansiedad e insomnio.
- + Si te excedes puedes experimentar deformación de la percepción, desmayos, convulsiones, entre otras manifestaciones del síndrome de abstinencia.
- + Pueden llegar a generar un estado de inconsciencia total y provocar amnesia por grandes lapsos.
- + Afectan al hígado, los riñones y pueden provocar insuficiencia renal o hepatitis.
- + Generan dificultades para concentrarse y hacer realizar tareas donde tienes que pensar y analizar, leer y/o escribir.

- + Su uso continuo afecta tus habilidades cognitivas y tus funciones sexuales.
- + Una sobredosis de clonas puede provocar un paro respiratorio y la muerte.

◆ ¿CÓMO REDUCIR RIESGOS Y DAÑOS ASOCIADOS AL USO DE CLONAS?

- + Si no las consumes, NO las consumas, es la mejor manera de mantenerte san@.
- + Si es la primera vez que las usas, prueba sólo un cuarto de pastilla, y observa cómo va reaccionando tu cuerpo.
- + Recuerda que estas sustancias son medicamentos y es importante que su dosificación (cantidad de sustancia que se consume) sea recetada por un médico.
- + NO mezcles estas sustancias con alcohol, es muy fácil que pierdas la noción de tu entorno y todo lo que sucede.
- + Mientras más consumas estas sustancias más impacto tendrá en los procesos de tu cerebro. Date descansos. ¡No te claves!
- + No te quedes sol@ si las consumes y sobre todo si las mezclas con alcohol.

CRISTAL (CRICO, FOCO, METANFETAMINA)

◆ **EFECTO**

Tiene un efecto estimulante, te hace sentir con mucha energía. Puede también aumentar tu sentido de confianza, así como la sensación de euforia. Genera pérdida de apetito y de sueño.

◆ **RIESGO**

- + Es altamente adictiva, puede generar dependencia física y psicológica. Es decir, con el tiempo, puede modificar la forma en que funciona el cerebro. Si las dejas de consumir, puedes comenzar a sentirte muy enfermo. Esto hace que sea difícil dejarlo.
- + Puede provocar ansiedad, confusión, irritabilidad, depresión, paranoia y psicosis.
- + Puede ocasionar sensación de comezón y lastimaduras por rascarse.
- + Se asocia a deterioro de los dientes por descalcificación.
- + Puede producir pérdida excesiva de peso.
- + Genera trastornos del sueño. Al dejar de dormir por varios días puedes alucinar, tener paranoia y confusión.
- + Causa aumento de la presión arterial y puede provocar pérdida de memoria y control de impulsos.

¿CÓMO REDUCIR RIESGOS Y DAÑOS?

- + Si no la consumes, NO la consumas.
- + Procura utilizar dosis pequeñas y en espacios separados.
- + Intenta usarla no más de dos veces a la semana.

- + Siempre pon atención en la dosis de tu consumo. Intenta usar menos cada vez.
- + Pon un límite en tu consumo (determinada cantidad).
- + Toma descansos. Deja de usarla por un tiempo y percibe cómo te sientes. No te claves.
- + Evita usarla con personas que no la usan o hablar de su uso en frente de personas no-usuarias.
- + Antes de usarla come bien.
- + Planea tu uso. Antes de empezar a usar, establece hasta qué horas vas a estar usándola y cumple con ese límite.
- + Siempre que uses cristal, lleva condones y lubricantes contigo.
- + Procura usarla con alguien de confianza.
- + Evita mezclarla con alcohol u otros estimulantes como las tachas, la cafeína o la cocaína.
- + Toma agua antes, durante y después de usarla.
- + Bebe un suero después de usarla.
- + Si las usas fumada en pipa, no compartas tu pipa con nadie.
- + Usa bálsamo labial para evitar tener heridas en tu boca.
- + La forma más segura de usarla es diluida en agua, pero su efecto tarda más en “ponerte”.
- + Si vas a inhalarla, revisa que los cristales estén bien molidos para evitar daños en tu mucosa nasal y no compartas los popotes.

COCAÍNA

◆ EFECTO

- + Se absorbe rápidamente a través de las mucosas nasales, por lo que su efecto se siente rápidamente, pero tiene una duración corta (menos de 45 minutos).
- + Las personas que la usan buscan su efecto estimulante, de euforia y aumento de la seguridad personal.
- + Genera aumento de energía, así como el estado de alerta.
- + Disminuye el apetito y el sueño.

◆ RIESGO

- + Es altamente adictiva, puede generar dependencia física y psicológica. Lo que significa que necesitas usar más para sentir sus efectos y que puedes sentirte mal físicamente si dejas de usarla.
- + Puede provocar irritabilidad, ansiedad y paranoia.
- + Aumenta el ritmo cardíaco, lo que genera la posibilidad de infartos.
- + Si la usas de manera consecutiva en una misma noche, sus efectos no aumentan, pero sí la rigidez en tus músculos, principalmente los de la cara.
- + El bajón después de su uso puede generar apatía, melancolía, cansancio e irritabilidad.

◆ ¿CÓMO REDUCIR DAÑOS Y RIESGOS?

- + Si no la consumes, NO la consumas.
- + Planea tu consumo. Pon un límite en tu consumo, decidiendo la cantidad que vas a usar y/o por cuánto tiempo y cúmplete.
- + Come y duerme bien antes de usarla, así tu cuerpo estará mejor preparado.
- + Date descansos para no clavarte. Ponte metas de no consumo por ciertos periodos.
- + Procura no combinar con otras sustancias como el alcohol o con otros estimulantes como cafeína o cristal.
- + No compartas popotes, billetes o cartoncillos para inhalarla.
- + Lávate la nariz después de usarla por si te has provocado alguna lesión.
- + Mantente hidratad@.
- + Parte de los efectos es un estado de desinhibición por lo que podría ser posible que llegaras a tener relaciones sexuales, así que recuerda siempre usar condón y lubricante.

ÉXTASIS / MDMA / TACHAS

◆ EFECTO

- + Las personas las usan buscando la sensación de aumento de empatía y afecto, así como euforia.
- + El efecto tarda en aparecer alrededor de 30 o 35 minutos. Ten paciencia si no sientes nada inmediatamente.
- + El efecto se prolonga por alrededor de 4 y 6 horas dependiendo de la dosis.

◆ RIESGO

- + Según la dosis (la cantidad consumida) puedes llegar a sentir ansiedad y paranoia, ausencia de sueño, náuseas y tu pulso más acelerado.
- + Puede generar dependencia psicológica, deterioro de la memoria, de la concentración y del autocontrol.
- + Tomar más de 200 miligramos puede resultar en sobredosis, que se siente con taquicardia, hipertensión, aumento en la temperatura corporal y complicaciones cardiovasculares.
- + Si la consumes de forma continua puede producir depresión, ansiedad, irritabilidad o paranoia.

◆ ¿CÓMO REDUCIR RIESGOS Y DAÑOS ASOCIADOS AL CONSUMO DE TACHAS?

- + Si no la consumes, NO la consumas.
- + Si padeces de alguna enfermedad del corazón o problemas de circulación, NO la consumas.
- + Recuerda que generalmente las tachas están adulteradas, así que siempre comienza por una dosis pequeña y **ESPERAR** 45 minutos hasta tener algún efecto. **SIEMPRE** será mejor consumir dosis pequeñas.
- + Evita combinar esta sustancia con otras. Es posible que tras su consumo quieras fumar más de lo habitual, ten en mente esto para evitar dañar tu boca y garganta controlando la cantidad de cigarrillos que consumes.
- + Antes de consumir esta sustancia se sugiere que tomes antioxidantes (vitamina C, naranjas, limones, guayabas, arándanos, etc,) los cuales ayudarán a tu cerebro con los cambios bruscos de serotonina.
- + No compartas popotes, billetes o cartoncillos para inhalarla.
- + Mantén hidratados tu nariz y labios.
- + Mantente hidratad@. Toma mucha agua
- + Úsala con alguien de confianza. Es posible que te pongas más cariños@ de lo normal, por lo que es importante estar alerta para evitar abusos. Tus amig@s te cuidan, déjate cuidar.
- + Date descansos, es importante que no te acostumbres a usarlas siempre que vas a fiestas. Puedes disfrutar sin necesidad de las sustancias.