

LA NETA DEL ALCOHOL Y ALGO MÁS...



GUÍA PREVENTIVA PARA ADOLESCENTES

Directorio

Secretaría de Salud

Dr. José Narro Robles
Secretario de Salud

Comisión Nacional contra Las Adicciones

Dr. Manuel Mondragón y Kalb
Comisionado Nacional contra las Adicciones

Mtra. María José Martínez Ruíz
Directora General Técnico Normativa

Dra. Nora Leticia Frías Melgoza
Directora General de Coord. y Vinculación Interinstitucional Nacional e Internacional

Mtro. Raúl Martín Del Campo Sánchez
Director General Atención y Tratamiento

Lic. José Bajos Linares
Director General de Organización, Evaluación y Apoyo a los Servicios

Lic. Martha M. Valadez Tamez
Directora General Adjunta de Políticas y Programas contra las Adicciones

Mtro. Juan Arturo Sabines Torres
Director de la Oficina Nacional para el Control del Tabaco

Mtro. Martín Mosqueda Ventura
Director de Coordinación de Programas Nacionales

Lic. Berenice Santamaría González
Directora de Vinculación y Cooperación Operativa

Lic. Alejandra Rubio Patiño
Directora de Cooperación Internacional

Lic. Monserrat Lovaco Sánchez
Directora de Coordinación de Estrategias

Créditos

Coordinación General

Dr. Manuel Mondragón y Kalb

Coordinación Ejecutiva

Mtra. María José Martínez Ruíz

Coordinación Técnica

Mtro. Juan Arturo Sabines Torres

Mtro. Martín Mosqueda Ventura

Desarrollo Técnico

Mtra. Gabriela Mariana Ruiz Torres

Lic. Ricardo León Fabela

Lic. Norberto Hernández Llanes

Mtra. Alejandra López Montoya

Mtra. Sandra Avilés Soriano

Lic. Carolina Rangel Serralde

Lic. Blanca Corella Villaseñor

Lic. Verónica Cario Aguilar

D.C.G. Minerva García Niño de Rivera

C. Jorge Cortés Bernal

ÍNDICE

Bienvenida	4
1. ¿Qué onda con el alcohol?	5
1.1 <i>¿Qué pasa en el cerebro cuando se consume alcohol?</i>	6
1.2 <i>¿Qué pasa en el cuerpo cuando se consume alcohol?</i>	8
2. Contra el riesgo: ¡protección!	9
3. Dicen que una no es ninguna... pero no es así	12
3.1 <i>¿Cómo puedo medir el consumo de alcohol?</i>	16
4. El alcohol no es como lo pintan	18
5. Mitos y realidades del alcohol	21
6. Mujer y alcohol	22
7. No te arriesgues, ¡el alcohol y el volante no combinan!	24
7.1 <i>¿Cómo funciona el programa Conduce sin Alcohol?</i>	25
8. La comunicación me protege	27
8.1 <i>Aprendo a decir ¡no!</i>	32
9. ¡La decisión está en mis manos!	33
10. Collage de emociones	36
11. ¡Alguien que se quiere no se lastima!	40
12. Disfruta la vida	41
13. Vive la fiesta sin alcohol	42
14. Tips para evitar el consumo de alcohol	42
15. ¡Aguas! Toma precauciones	43
Bibliografía	44

BIENVENIDA

Te damos la bienvenida al taller *La neta del alcohol y algo más...* En este espacio encontrarás información y actividades útiles para que desarrolles habilidades y cuentes con estrategias para prevenir el consumo de alcohol.

Sabemos que estás en una etapa de la vida en la que los cambios, las experiencias nuevas, las dudas, los temores y las expectativas se combinan, provocando una mezcla de emociones y sentimientos en ti. Ser adolescente implica la búsqueda de tu identidad y la identificación con los demás, de soñar y de visualizar tu futuro.

Es en la adolescencia cuando el riesgo de consumir alcohol se incrementa; por lo que en este taller encontrarás las herramientas necesarias para enfrentar conscientemente este riesgo y visualizar cómo te puedes proteger, a través de decisiones responsables y autónomas.

Se enlistan algunas sugerencias para que las vivas en el taller:

- Valora las capacidades de cada uno(a) de tus compañeros y compañeras.
- Consulta a tu promotor siempre que tengas dudas y las veces que sea necesario.
- Muestra interés por las ideas y comentarios de los demás.
- Participa, el taller lo haces tú con tus aportaciones.
- Comparte lo que aprendas con tu familia, amigos y amigas.

Los buenos hábitos formados en la adolescencia marcan la diferencia.

1. ¿QUÉ ONDA CON EL ALCOHOL?

Seguramente familiares, primos(as), amigos(as) o las personas que estás conociendo alguna vez han bebido alcohol; esto te pone en situaciones de riesgo porque te pueden invitar a que tú también lo hagas.

Tal vez creas que beber alcohol te hará sentir más seguro(a), a gusto, grande e independiente, o simplemente quieres experimentar qué se siente. Sin embargo, es necesario que estés informado(a) de sus efectos y consecuencias y cómo puede afectar tu desarrollo físico, emocional, y social. Aunque beber alcohol está permitido para los mayores de 18 años, debes saber que es una droga.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) dice que las drogas son todas las sustancias que al introducirse al organismo pueden modificar una o más de sus funciones y generar dependencia; es decir, que después de un cierto tiempo de consumirlas, el cuerpo las necesita para sentirse bien.

Al alcohol también se le conoce como chupe, vino, trago, copa, drink, shot y pisto; este último se usa sobre todo en algunos estados del norte de nuestro país.

EL ALCOHOL TIENE DOS VARIETADES:	FERMENTADOS Su contenido de alcohol alcanza hasta 12-14% 	COMO EL VINO Y LA CERVEZA.	DESTILADOS Su contenido de alcohol es mucho mayor. 45% 	COMO EL VODKA, TEQUILA, RON, ETC.
---	---	-----------------------------------	---	--



En México, el consumo de alcohol está directamente relacionado con accidentes y lesiones; también se asocia con las principales causas de muerte, como las enfermedades del corazón y del hígado (cirrosis hepática).

Cuando el consumo de alcohol comienza en la adolescencia, se incrementa el riesgo de usar otras drogas. Gran parte de las personas que presentan problemas con su manera de beber inician su consumo antes de cumplir los 18 años de edad, sin saber que si beben ponen en riesgo su salud.

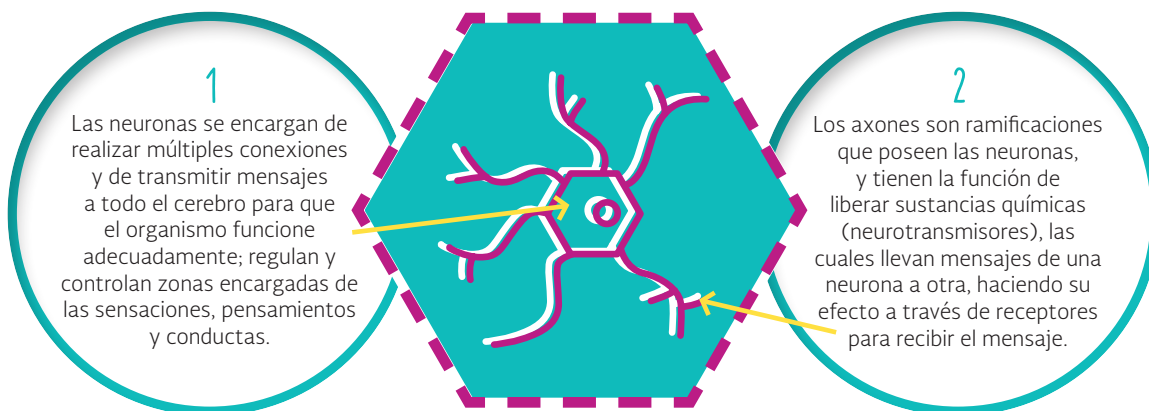
Al principio, el consumo de alcohol puede producir alivio de las tensiones; pero este consumo puede aumentar y volverse un problema con consecuencias físicas, familiares y sociales.

Entre las consecuencias físicas, existen daños al cerebro, la parte más importante del sistema nervioso central, encargado de pensar y decidir. ¿Qué te parece si revisamos lo que le pasa al cerebro cuando se consume alcohol?

1.1 ¿QUÉ PASA EN EL CEREBRO CUANDO SE CONSUME ALCOHOL?

El cerebro es parte del sistema nervioso central y se encarga de percibir lo que pasa a tu alrededor (cómo ves, oyes, hueles, saboreas y sientes); clasifica, filtra la información y te permite responder a estímulos externos.

Además, coordina las funciones básicas que te permiten vivir, como el movimiento, la respiración, el latido del corazón, la presión de la sangre, la temperatura del cuerpo, la digestión y el sueño. Las células del sistema nervioso central se llaman neuronas.



Drogas depresoras
¡Te desaceleran!
No quiere decir que provoquen tristeza, sino que disminuyen el funcionamiento del sistema nervioso central, provocando relajación y sueño.

Ahora que estás en crecimiento, tu cerebro aumenta la cantidad de conexiones entre sus neuronas; el alcohol puede interferir en el desarrollo de las mismas, afectando la forma en que madura tu cerebro. Debes saber que la corteza prefrontal es una de las áreas del cerebro que continúa madurando durante la adolescencia, es la que te permite evaluar las situaciones, tomar decisiones adecuadas y mantener las emociones y deseos bajo control. El hecho de que esta parte del cerebro aún no está desarrollada al 100%, aumenta el riesgo de tomar decisiones sin haber reflexionado antes en las consecuencias, como consumir alcohol.

El alcohol está clasificado como una droga depresora del sistema nervioso central porque al consumirlo, hace que las funciones del cerebro se vuelvan lentas; es decir, se reduce el ritmo de la comunicación entre las neuronas o se interrumpe, afectando la salud.

El consumo de alcohol modifica el funcionamiento del cerebro y ocasiona que las personas lo necesiten cada vez más. No se dan cuenta de lo que ocurre en su cerebro, por eso no lo pueden controlar.

Las áreas del cerebro que más se dañan con el consumo de alcohol son:

1

La corteza cerebral está a cargo del pensamiento, la toma de decisiones, la planeación, el sentir emociones, el control en los cinco sentidos y de la interacción social. Si se abusa del alcohol se puede dañar esta zona, ya no se tendrá la capacidad de resolver problemas, de recordar ni de aprender. La persona reaccionará agresivamente sin motivo, y hará cosas sin pensar en las consecuencias. También afecta los sentidos y se puede tener la visión borrosa o no encontrarle el sabor a los alimentos.

4

El hipocampo controla la memoria. Beber en exceso puede hacer que se olvide lo que sucedió en un periodo de tiempo. También puede causar daños permanentes, de leves a graves, y puede impedir el aprendizaje.

3

El hipotálamo controla los procesos involuntarios, como la respiración y el mantenimiento de la temperatura corporal, también la frecuencia cardíaca, el hambre o la sed. El alcohol puede disminuir o aumentar la frecuencia cardíaca; cuando se bebe en exceso se cierra la médula y se puede presentar un estado de coma.

2

El cerebelo controla la coordinación de nuestros movimientos, como caminar y agarrar objetos. El alcohol daña esta área y disminuyen los reflejos, provocando la pérdida del equilibrio, por lo que la persona puede caminar tropezándose, o tener problemas para agarrar algo por estar temblando.

Cuanto más se bebe, más frágiles se vuelven algunas áreas del cerebro.



Si quieres saber más sobre el cerebro y el alcohol, escanea el código con tu celular.



1.2 ¿QUÉ PASA EN EL CUERPO CUANDO SE CONSUME ALCOHOL?

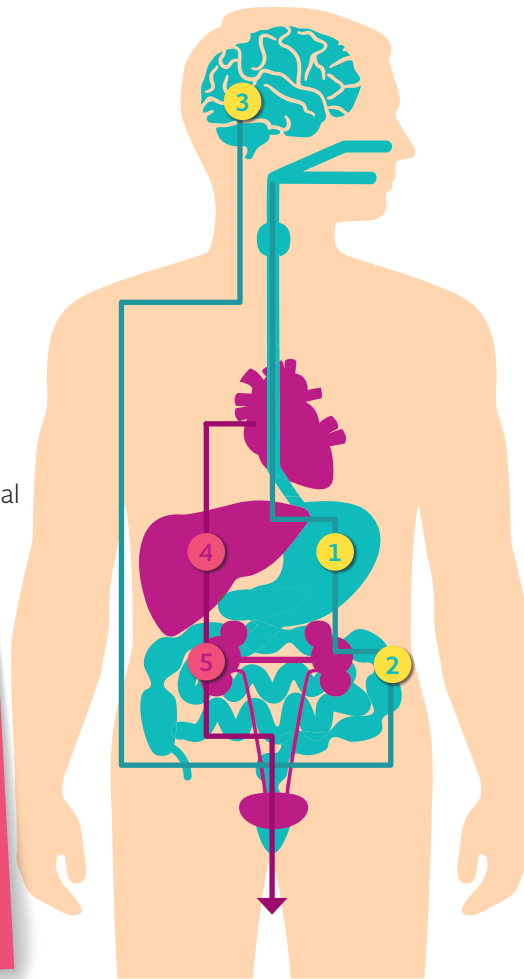
¿Cómo se absorbe?

- 1 Primero llega al **estómago** y se absorbe aproximadamente el 20%.
- 2 Después, el **intestino** absorbe la parte que falta y pasa a la sangre. Si el estómago tiene alimento, entra más lento el alcohol a la sangre.

¿Cómo se distribuye?

- 3 La sangre con el alcohol es bombeada por el **corazón** y circula por el cuerpo hasta llegar al **cerebro** y a todos los órganos.

En la adolescencia, el hígado aún no se te ha desarrollado por completo, por lo que su capacidad de transformar una bebida con alcohol es menor a la de un adulto sano; así, el alcohol se queda más tiempo en la sangre y puede ocasionar una intoxicación.



¿Cómo se metaboliza?

- 4 El **hígado** transforma el alcohol y lo convierte en desecho. Si sólo se bebe una copa o se continúa en forma moderada (una copa por hora, máximo 4 en hombres y 3 en mujeres), las concentraciones de alcohol en la sangre se mantendrán bajas y el hígado hará bien su función.

¿Cómo se elimina?

- 5 Los **riñones** recogen los desechos y los envían a la **vejiga** para que se eliminen a través de la orina. También se desechan a través del sudor, lágrimas, heces y leche materna.

Como vimos, el cerebro controla áreas que permiten que tu cuerpo funcione adecuadamente. Si una persona adulta consume alcohol, estas áreas sufren daños, a veces irreversibles; pero el deterioro es mayor si lo consumen menores de edad.



El grado de intoxicación depende del tipo de alcohol, la rapidez con la que se tome, las características de la bebida, cómo se absorba, la edad, sexo, peso y el estado emocional de la persona.

2. CONTRA EL RIESGO: ¡PROTECCIÓN!

Los factores de riesgo son características personales o situaciones del entorno que, en su conjunto, aumentan la posibilidad del uso y/o abuso del alcohol. Son múltiples las causas que originan el consumo, por lo que detectar estos factores te permitirá llevar a cabo acciones que te protejan.



Actividad 1. Factores de riesgo

Instrucciones: Lee los siguientes factores y marca con una X en el recuadro cuáles crees que puedan ser un riesgo para ti.

ÁMBITO PERSONAL

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Busco obtener rápido lo que deseo. | <input type="checkbox"/> Pienso que las opiniones de los demás son más importantes que las mías. |
| <input type="checkbox"/> No sé lo que quiero hacer en un futuro. | <input type="checkbox"/> No sé qué me puede pasar si consumo alcohol. |
| <input type="checkbox"/> No me interesa seguir reglas y no me gusta que me pongan límites. | <input type="checkbox"/> Dispongo de dinero para comprar alcohol. |
| <input type="checkbox"/> Me enojo cuando no me salen bien las cosas. | <input type="checkbox"/> No me siento capaz de hacer bien las cosas. |
| <input type="checkbox"/> Se me complica decir no y poner límites. | <input type="checkbox"/> No como bien, no hago ejercicio, me desvelo, etcétera. |
| <input type="checkbox"/> No me interesa lo que pase a mi alrededor. | <input type="checkbox"/> Abandoné la escuela. |
| <input type="checkbox"/> No controlo mi enojo y soy agresivo(a). | <input type="checkbox"/> Tengo bajas calificaciones. |
| <input type="checkbox"/> Me pongo triste cuando no consigo lo que quiero. | <input type="checkbox"/> Siempre estoy preocupado(a) y no me puedo relajar. |
| <input type="checkbox"/> No digo lo que pienso o cómo me siento por miedo a que me rechacen. | <input type="checkbox"/> Sufrí abuso sexual. |

ÁMBITO FAMILIAR

- No confío en mi familia.
- No siento su apoyo.
- No platicamos mucho.
- No siento que me quieran.
- No supervisan mis actividades.
- Me sobreprotegen.
- Tengo problemas para comunicarme con mi familia.
- Me maltratan física y verbalmente.
- Siempre hay problemas y violencia en casa.
- Consumen alcohol.
- Estoy estresado(a) por la separación o divorcio de mis padres.
- Hay problemas económicos.
- Perdí a un familiar querido.
- Mis padres me rechazan.

ÁMBITO SOCIAL

Los vecinos no nos hablamos, no hay solidaridad entre nosotros.

Existe poca promoción del deporte, actividades culturales y sociales.

Falta de oportunidades para la educación y el empleo.

Mis amigos(as) beben alcohol.

Hay pocos espacios para la recreación en mi comunidad.



LA HISTORIA DE JUAN

Actividad 2.

Instrucciones: Lee la historia de Juan y después contesta brevemente las preguntas que se hacen al final.

Juan es un chico que estudia secundaria. Para que él y su hermana tengan lo necesario para comer e ir a la escuela, su papá y su mamá trabajan todo el día y regresan muy noche a casa. Después de clases, Juan siempre se va con sus amigos a jugar una cascarita, porque sabe que no habrá nadie en su casa. Sus amigos, después del partido compran una cerveza para cada quien porque dicen que con eso se les quita el calor. Pero ahora han pasado de una cerveza a una botella de ron, y sin darse cuenta ya no juegan futbol, ahora se reúnen para tomar. Así han pasado 6 meses y Juan sólo piensa en que se termine el horario de la escuela para poder ir a tomar con sus amigos. No cumple con sus tareas, ha bajado de calificaciones y ha descuidado su aspecto.

Identifica, utilizando la tabla de arriba, ¿cuáles fueron los factores de riesgo de Juan?

¿Cómo se pudo haber protegido?

¿Qué harías en su lugar?

A lo largo del taller desarrollarás habilidades para protegerte de los riesgos que señalaste, pero también es importante que tengas algunas estrategias o planes para cuidarte.

¿Cómo puedes protegerte de los riesgos que señalaste?

Ejemplo: Si señalaste que no sientes apoyo de tu familia, podrás acercarte a ella expresando lo que sientes y pedirle su apoyo; si ya hablaste y aún no te apoya, busca a una persona a quien le tengas confianza.

Escena 1

Papá, quiero platicarte que mis amigos me presionan para que me tome una cerveza y yo no quiero. ¿Podemos hablar de ello?

Si, dime rápido porque tengo que irme a trabajar.

Siento que cuando te hablo no me escuchas...

Escena 2

Maestra, ¿podemos hablar de algo que me está preocupando?

Sí, claro, siéntate y pláticame.



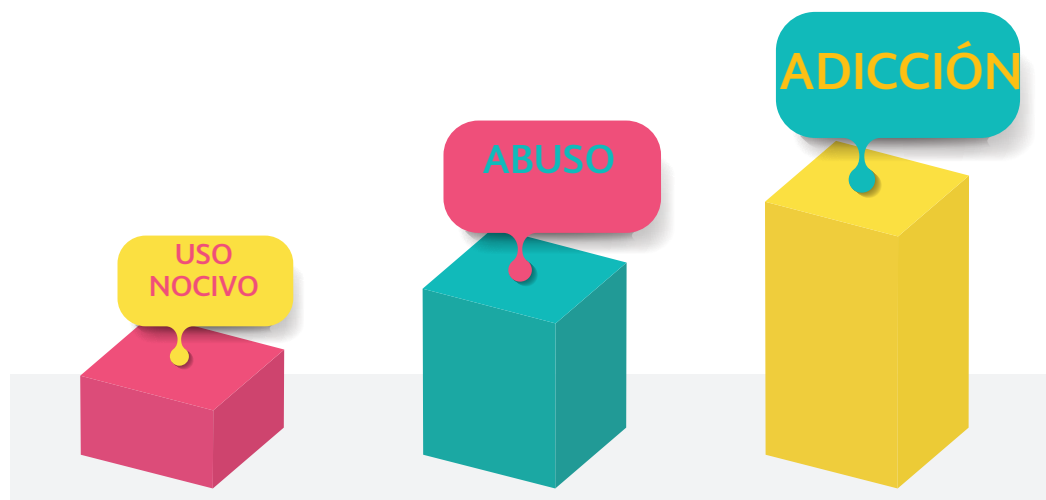
Escribe algunas ideas de cómo puedes protegerte de estos riesgos.

Los factores de riesgo pueden aumentar la posibilidad de que consumas alcohol, por eso, es muy importante que los identifiques para que busques alternativas de protección. Algunas de ellas pueden ser:

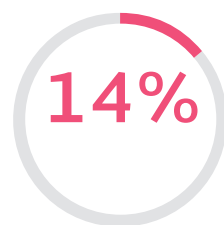
- Tener información acerca de las consecuencias que produce el alcohol en tu cuerpo.
- Aprender a comunicar tus pensamientos y sentimientos de forma positiva.
- Aprender a decir que ¡no! cuando lo creas necesario.
- Tomar decisiones adecuadas.
- Conocer y aceptarte tal como eres.

3. DICEN QUE UNA NO ES NINGUNA... PERO NO ES ASÍ

Como viste, el alcohol es una droga que no está permitida para menores de 18 años; pero cada vez es más común ver que se empieza a consumir desde edades muy tempranas, incrementándose el riesgo de presentar un uso nocivo, un abuso o una adicción.



de jóvenes de secundaria y prepa han bebido alcohol alguna vez.



han abusado del alcohol (5 copas o más en una ocasión).

USO NOCIVO

En este apartado se diferenciará entre uso del alcohol y uso nocivo. El uso de alcohol se da cuando una persona toma, ya sea por primera vez u ocasionalmente por curiosidad, diversión o por la presión de los amigos o amigas. En un principio puede percibir ciertos efectos “positivos” o que puede controlar el consumo, pero eso es sólo momentáneo; el alcohol puede apoderarse de su vida y ocasionar graves problemas de salud.

Las y los adolescentes presentan un mayor riesgo de consumo que el resto de la población, debido al contexto en el que se desenvuelven, por lo que todo consumo o uso se considera nocivo a esta edad.

En los adultos, se dice que puede existir un uso o consumo responsable (no más de 4 copas por día en el caso de los hombres y no más de 3 en el caso de las mujeres), pero no olvides que esto no está permitido en menores de edad.



De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), el uso nocivo del alcohol se refiere al consumo que provoca efectos sociales y de salud que perjudican a la persona que toma, a quienes la rodean y a la sociedad en general. Señala que puede arruinar la vida del bebedor y afectar seriamente a sus familias y a su comunidad.

El uso nocivo del alcohol ocupa el tercer lugar entre los principales factores de riesgo de muerte prematura y discapacidad a nivel mundial.



De acuerdo con la Ley General de Salud, se entiende por uso nocivo al consumo de alcohol:



En cualquier cantidad por menores de edad y mujeres embarazadas.



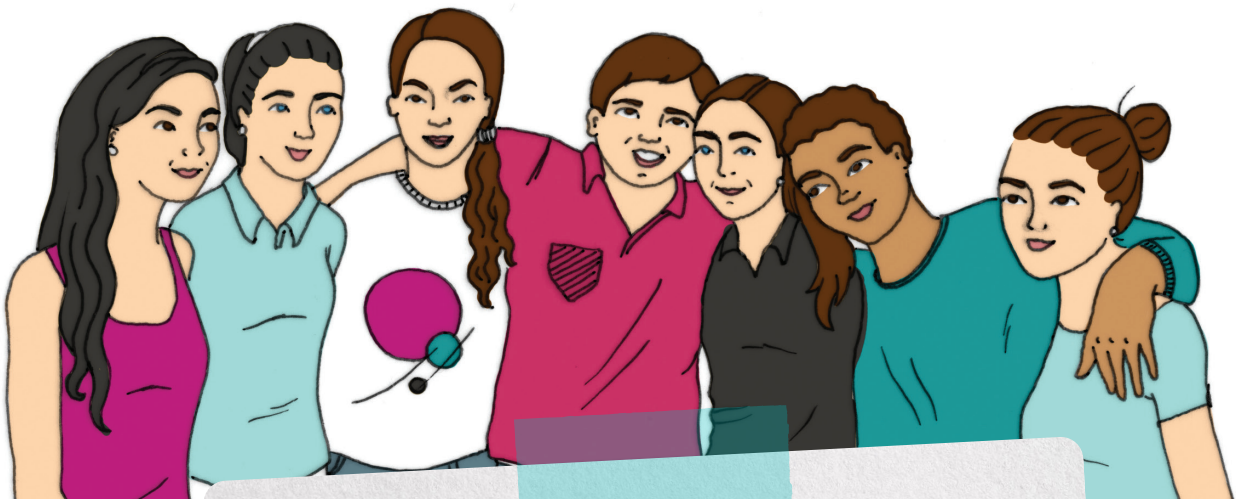
En cualquier cantidad en personas que van a manejar vehículos de transporte público de pasajeros, así como automotores, maquinaria o que se van a desempeñar en tareas que requieren habilidades y destrezas, especialmente las asociadas con el cuidado de la salud o la integridad de otros.



En personas con alguna enfermedad crónica como hipertensión, diabetes, enfermedades hepáticas, cáncer y otras, siempre y cuando haya sido indicado por prescripción médica.



En exceso, es decir, el consumo de 5 o más bebidas en el caso de un hombre, o 4 o más bebidas en el caso de una mujer.



En ningún caso y bajo ninguna circunstancia se debe proporcionar o fomentar el consumo de alcohol en menores de edad.

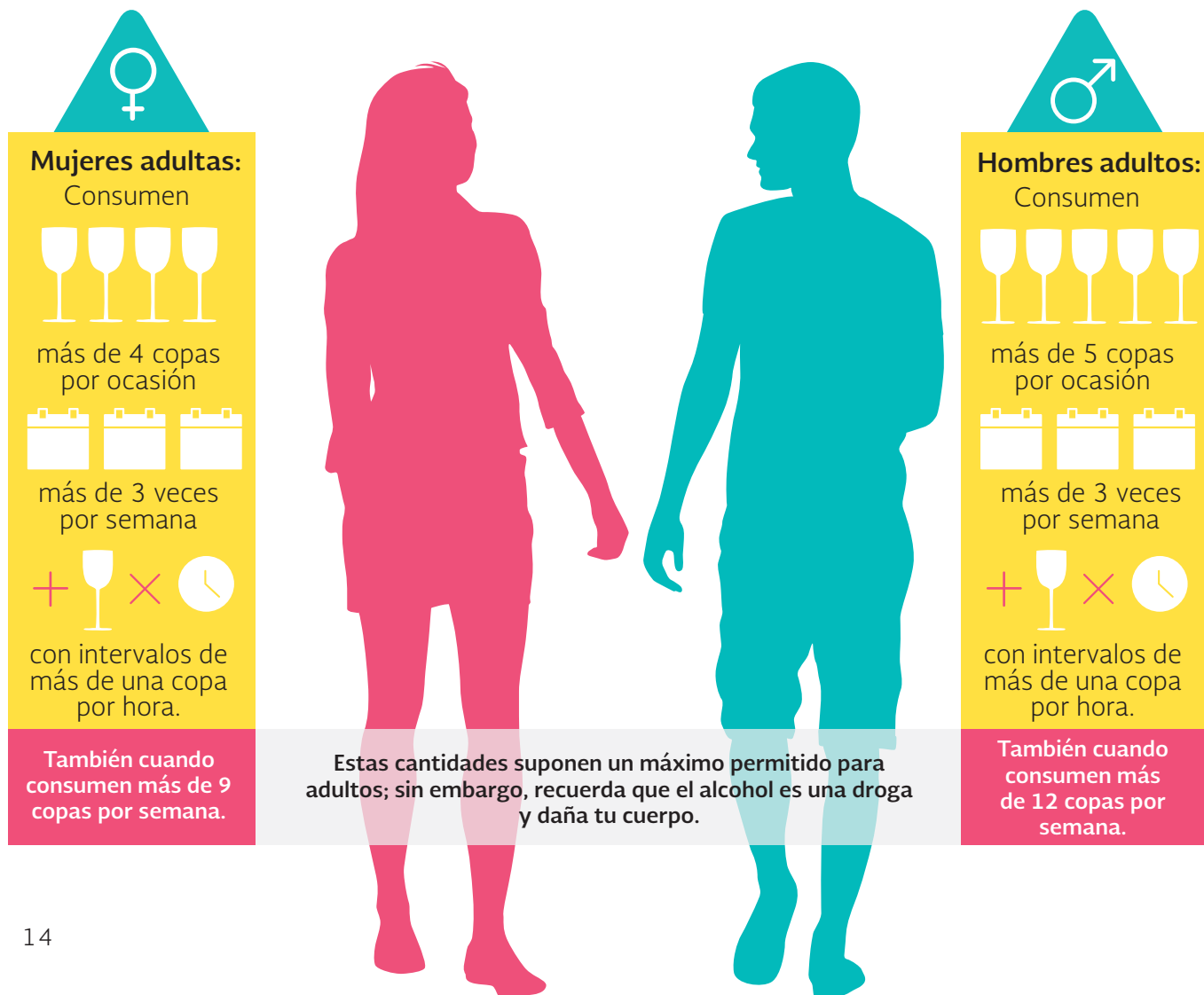
ABUSO

Se habla de abuso cuando una persona pasa del consumo responsable al uso continuo de cualquier cantidad de alcohol, ocasionando daños significativos a su salud, así como problemas familiares, escolares, de trabajo y accidentes o conductas que lo ponen en riesgo, como manejar bajo los efectos del alcohol o tener relaciones sexuales sin protección.

Es importante que tomes en cuenta que no en todas las ocasiones necesariamente el abuso del alcohol tiene una consecuencia inmediata en la familia o en la sociedad, puede ser que se haga a escondidas o que no se den cuenta; pero no por ello deja de provocar consecuencias a corto y largo plazo.

Recuerda que en la adolescencia cualquier consumo de alcohol se convierte en abuso.

→ Se abusa del alcohol cuando:



ADICCIÓN

Se inicia con el consumo de alcohol, pasa por el abuso, desarrolla tolerancia hasta llegar a la dependencia o adicción.

Cuando una persona abusa del alcohol, se produce tolerancia; es decir, que su cuerpo se acostumbra a sus efectos, lo que hace que requiera de una mayor cantidad para obtener el mismo efecto inicial, desarrollando una adicción.

Con el fin de ilustrar lo que es la tolerancia se puede hacer la siguiente analogía:

Supongamos que empiezas a practicar algún deporte; mientras más entrenes, tu cuerpo tendrá más resistencia y ya no sentirás las consecuencias físicas de dicho esfuerzo, como dolor o cansancio. Lo mismo pasa con el alcohol: mientras más lo consumes, más preparas a tu cuerpo para acostumbrarse a las sensaciones que produce, haciendo que cada vez necesite más para obtener el efecto que inicialmente experimentaste.

Una característica de la adicción o dependencia es el deseo intenso e irresistible por consumir alcohol. La persona toma no sólo para buscar placer, sino también para evitar el malestar que produce el no consumirlo.

Cuando una persona que tiene adicción suspende su consumo, después de dosis altas y repetidas de alcohol, aparece el síndrome de abstinencia; ocasionando que presente síntomas como temblores, ansiedad, náuseas, alucinaciones y pudiendo llegar hasta la muerte. Generalmente ocurre entre las 24 y 72 horas que se dejó de consumir alcohol.



3.1 ¿CÓMO SE PUEDE MEDIR EL CONSUMO DE ALCOHOL?

Una estrategia para evitar el uso nocivo es el trago estándar; que hace referencia a las distintas presentaciones de bebidas que contienen aproximadamente la misma cantidad de alcohol (13 gramos de alcohol puro), lo que equivale a unos 15 mililitros.

Los objetivos de definir el trago estándar son informar de forma más precisa la cantidad de alcohol que beben los adultos; que no importa qué bebida se consuma, toda tiene la misma cantidad de alcohol; así como evitar prácticas de riesgo, excesos y daños a la salud.

A través del trago estándar las personas saben qué cantidad servir de una bebida determinada para que el contenido de alcohol sea aproximadamente de 13 gramos.

El trago estándar equivale a:



Una cerveza de lata



Una cerveza de botella (355 ml)



Una copa de vino tinto



Un caballito de tequila

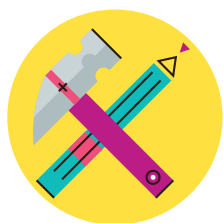


Una cuba de 10 ml de destilados



Un whisky en las rocas

Muchas veces se sirve “al tanteo” y no se sabe cuánto alcohol exactamente se está bebiendo; es importante que se tome en cuenta el trago estándar y que lo comentes con quien creas que está consumiendo alcohol.



Actividad 3. Cómo se evalúa el consumo¹

Instrucciones: Para conocer cómo es el consumo de bebidas alcohólicas de una persona, a continuación se presentan algunas preguntas relacionadas con el uso del alcohol. Recuerda que una bebida equivale a una cerveza de lata o botella de 355 ml, una copa de vino, un caballito de tequila, etcétera. ¿Qué te parece si averiguamos cómo es tu consumo de alcohol?

1. Tomado de Mochín Ramírez, J., Reyes del Olmo, P., Tovar Kuri, S. y cols., *Vuela libre sin adicciones*, página 141.

Lee las preguntas y encierra en un círculo el número que corresponde a tu respuesta. Al final, suma los números de cada una de las preguntas para obtener un resultado; verifícalo en el semáforo.

1. ¿Con qué frecuencia consumes bebidas alcohólicas?

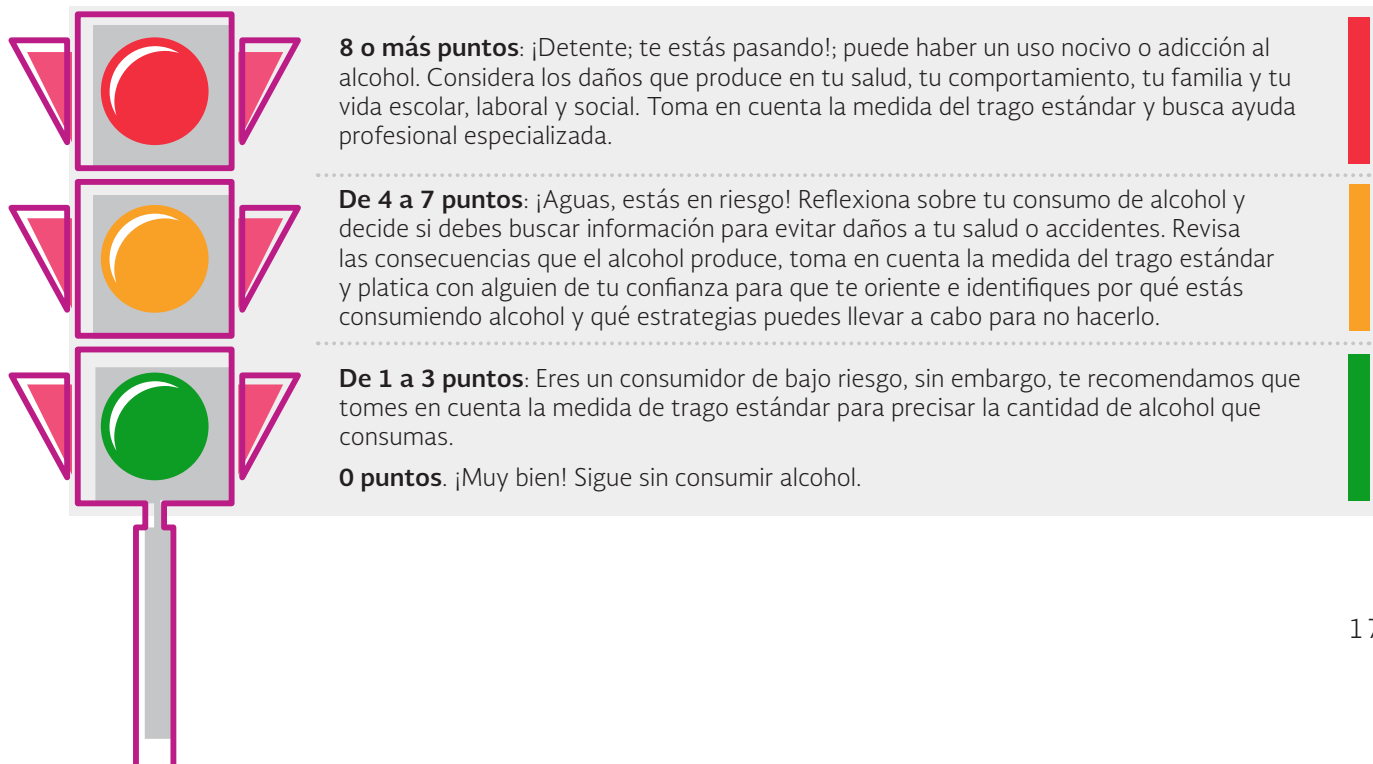
- 0. Nunca
- 1. Una vez al mes o menos
- 2. Dos a cuatro veces al mes
- 3. Dos a tres veces por semana
- 4. Cuatro o más veces por semana

2. Cuando bebes, ¿cuántos tragos estándar te tomas?

- 0. Uno o dos
- 1. Tres o cuatro
- 2. Cinco o seis
- 3. Siete a nueve
- 4. Diez o más

3. ¿Con qué frecuencia tomas cinco o más tragos estándar en un mismo día o reunión?

- 0. Nunca
- 1. Una vez al mes o menos
- 2. Mensualmente
- 3. Semanalmente
- 4. Diario o casi diario



4. EL ALCOHOL NO ES COMO LO PINTAN

Cuando alguien consume alcohol generalmente busca obtener un efecto positivo inmediato (estar alegre o relajado(a), sentirse más a gusto con los demás, pasar un buen rato, etc.); sin embargo, tomar alcohol produce consecuencias negativas, que pueden resultar en problemas bastante serios.

Lee la siguiente historia:

Camila llega a la fiesta de su mejor amigo y en cuanto entra le intentan dar un shot de tequila.

Germán: ¡Llegas tarde, Camila!, pero no importa, ahorita te pones en ambiente; tómate este tequilita para que estés “a tono” con nosotros.

Camila: No, muchas gracias; prefiero un refresco.

Germán: ¿Me vas a desairar en mi cumpleaños? Ándale, tómatelo...

Camila: Bueno, está bien. Sólo me tomo uno.

Al día siguiente.

Bernardo: ¡Qué carita! Se ve que estuvo buena la fiesta ayer...

Camila: No manches, ¡la cabeza me va a explotar y tengo ganas de vomitar! ¡Me siento crudísima!

Bernardo: ¿Pues qué pasó? Cuando yo me fui estabas baile y baile.

Camila: Empecé con un tequila y luego otro más y así... ya no supe ni dónde estaba, me tuvieron que llevar a mi casa. Mis papás me pusieron una regañada y ahora no tengo permiso para salir en un mes. Esto no me vuelve a pasar.

A lo mejor crees que tomar alcohol sólo afecta a las personas que tienen mucho tiempo bebiendo; sin embargo, algunas consecuencias ocurren casi de inmediato:

Efectos inmediatos

- Desinhibición y euforia.
- Relajación.
- Verborrea (hablar mucho, de prisa y de forma confusa).
- Vista borrosa.
- Dilatación de pupilas y taquicardia.
- Náusea, vómito y mareo.
- Confusión y sueño.
- Afecta la memoria y la concentración.
- Pérdida del equilibrio.
- Falta de coordinación en los movimientos.
- Ausencia de reflejos.
- Ganas de reír sin motivo.
- Lentitud para reaccionar.
- Desmayos.
- Pérdida del control de esfínteres.
- Presión alta y pulso irregular.
- Accidentes: como caerse, ser atropellado o sufrir accidentes automovilísticos con lesiones graves, entre otros.
- Intoxicación.
- Coma o muerte.

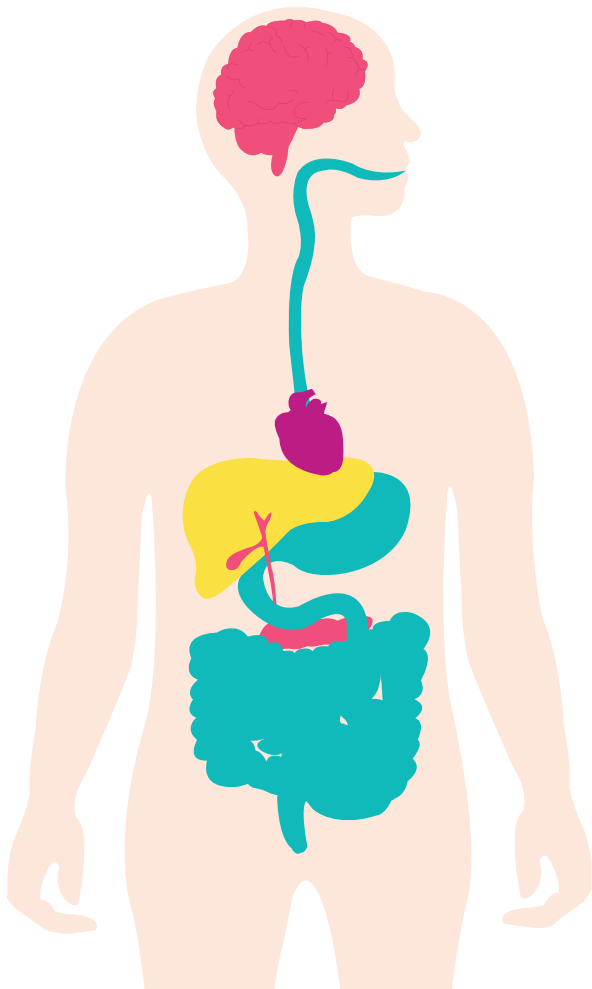
Consecuencias a corto plazo

- Cruda, ocasionando vómito, náusea o dolor de cabeza.
- Deshidratación por vomitar varias veces.
- Gasto de dinero.
- Inflamación del estómago.
- Amnesia (no recordar lo que se hizo).
- Regaño de padres.
- Convulsiones.

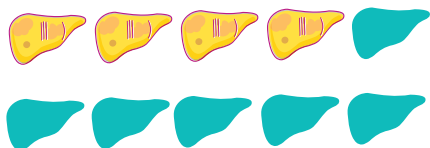


Consecuencias a largo plazo

- Genera dependencia o adicción física y psicológica.
- “Echar panza o lonjita” por la gran cantidad de azúcares que contiene y que al procesarse se convierte en grasa.
- Enfermedades del hígado, como inflamación, cirrosis y hepatitis alcohólica.
- El corazón aumenta la presión de la sangre; se puede producir insuficiencia cardíaca.
- Gastritis, úlceras e inflamación del estómago. Una hemorragia en el estómago puede desencadenar cáncer.
- Inflamación del páncreas, que interfiere con la secreción de los jugos digestivos.
- Problemas en la atención y memoria, lo que puede ocasionar amnesia.
- Desnutrición por mala alimentación.
- Depresión severa.
- Convulsiones.
- Presión alta (hipertensión).
- Problemas en la piel por la deshidratación y por perder las concentraciones normales de vitamina A.
- Altera la erección y la eyaculación en el hombre. Con el paso del tiempo puede disminuir el número de espermatozoides y causar impotencia.
- En la mujer, puede ocasionar alteraciones en el ciclo menstrual e incapacidad de experimentar placer sexual.
- Alucinaciones, generalmente auditivas, que van casi siempre acompañadas de temblores y presión alta; suelen tener forma de voces, cuya intensidad y frecuencia aumenta por las noches y generan ideas de persecución.
- Muerte debido a envenenamiento por alcohol.



La cirrosis está entre las primeras 10 causas de muerte en nuestro país.



4 de cada 10

casos de cirrosis se relacionan con el uso de alcohol.



Otro tipo de consecuencias

Enfermedades indirectas



- VIH/sida como consecuencia de que el alcohol desinhibe o relaja, lo que ocasiona que aumente la probabilidad de comportamientos sexuales de riesgo.
- Tuberculosis e infecciones respiratorias: porque las defensas bajan por tener desnutrición.
- Cáncer en diversos órganos debido a que el alcohol produce inflamaciones, afecta tejidos del cuerpo y disminuye la capacidad de las células para reparar daños ocasionados por sustancias nocivas.

Psicológicas y de conducta



- Cambios repentinos del estado de ánimo (ir de la alegría extrema al enojo y la tristeza en tiempos relativamente cortos).
- Mal humor, irritabilidad y reacciones bruscas ante cualquier adversidad.
- Miedo, vergüenza y ansiedad.
- Falsa sensación de autoconfianza y libertad.
- Depresión.
- Pánico y llanto.
- Conducta agresiva.
- Suicidio.

Sociales



- Peleas callejeras.
- Relaciones sexuales no deseadas o sin protección.
- Embarazos no deseados.
- Problemas con la policía.
- Cárcel por cometer delitos.

Familiares



- Desobediencia de reglas familiares.
- Falta de comunicación.
- Sensación de incompreensión.
- Descuido de obligaciones familiares.
- Discusiones y violencia.
- Inestabilidad, distanciamiento, enojo o agresividad (verbal o física).
- Maltrato infantil.
- Abandono del hogar.
- Problemas económicos.
- Separación o divorcio.

Escolares y laborales



- Poca motivación e interés en la escuela.
- Bajo rendimiento académico.
- Problemas de disciplina.
- Faltas o abandono de la escuela o trabajo.
- Problemas con autoridades escolares o con compañeros(as).



Si quieres obtener más información sobre los efectos y las consecuencias del alcohol, escanea este código con tu celular.



5. MITOS Y REALIDADES DEL ALCOHOL

Frecuentemente recibes información acerca del alcohol en la televisión, el cine, internet, con amigos(as) o vecinos(as), etc.; pero en ocasiones esta información puede ser confusa o estar equivocada. Por ejemplo, puedes escuchar que el alcohol no es una droga porque la beben los mayores o que no pasa nada si se bebe sólo los fines de semana.

¿Quieres conocer la realidad? Lee algunos de los mitos sobre el alcohol y revisa la información que los aclara.

MITO	REALIDAD
Se les debe enseñar a los niños y niñas a beber desde pequeños.	Al exponerse desde la niñez, son más sensibles a los daños físicos que causa el alcohol a largo plazo. La adicción puede comenzar desde esta etapa.
Mi amigo sabe beber y no se le “sube”, aun después de muchas copas.	El hecho de que parezca que una persona no está intoxicada después de haber bebido mucho significa que ha desarrollado tolerancia, lo cual es un signo de alarma porque puede existir ya un problema de adicción.
Si bebo sólo los fines de semana no me hace daño.	El daño que provoca el alcohol depende principalmente de la cantidad que se tome, no del día. En México generalmente se consume alcohol los fines de semana y en grandes cantidades, esto ocasiona daños físicos, accidentes y actos violentos.
Si mezclo alcohol con bebidas energizantes, no se me sube.	Al mezclar bebidas energizantes con alcohol se alteran las funciones del cerebro y del organismo. Se puede tener un ataque al corazón o una disfunción en los riñones.
Las mujeres pueden tomar tanto como los hombres.	El cuerpo de las mujeres tiene menos agua y menos enzimas (tipo de proteína) que descomponen el alcohol; lo que ocasiona que éste circule en la sangre en mayor concentración; por lo que generalmente, sienten los efectos más rápido y por más tiempo que los hombres.
Puedo parar de tomar alcohol cuando quiera.	Las personas que comienzan a tomar alcohol en su adolescencia son cuatro veces más propensas a desarrollar una adicción; por lo que requieren tratamiento y rehabilitación para lograr un estado de vida saludable.
Yo me puedo bajar la borrachera rápidamente si tengo que hacerlo.	Toma 3 horas aproximadamente eliminar el contenido de alcohol de dos bebidas. Nada puede acelerar este proceso; ni siquiera el café o bañarse con agua fría. El cuerpo puede procesar únicamente 0.015% de alcohol en una hora.

Las drogas ilegales son un problema más grande que el alcohol.

El alcohol es el mayor problema de droga en la sociedad actual. En México, los daños que provoca son tan numerosos, que de todas las enfermedades que hay en nuestro país, el alcohol aparece como responsable en casi 10% de los casos.

Una copa de vino tinto al día es saludable.

Algunos estudios demuestran que consumir una copa de vino al día ayuda a disminuir el colesterol sólo en adultos. Sin embargo, hay que tomar estrictamente una copa por día, siempre y cuando no se padezca hepatitis, diabetes, hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares, insuficiencia renal, gastritis o úlcera, ya que el vino aumenta las molestias que causan estos padecimientos.

Si tomo solamente cerveza no se daña mi cuerpo.

Los efectos que produce el alcohol son los mismos si se toma una cerveza que otro trago más fuerte. El abuso ocurre cuando se sobrepasa la cantidad de alcohol que puede transformar el hígado en una hora.

Si tomo poco, puedo manejar sin riesgo.

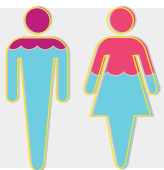
Aun desde la segunda copa, el alcohol produce alteraciones en el sistema nervioso central que afectan la capacidad de respuesta de los reflejos. Algunas personas presumen de conducir bien aun con los efectos leves del alcohol, lo que en realidad están haciendo es poner en riesgo su vida y la de los demás.

El alcohol da energía.

El alcohol es un depresivo que retrasa la habilidad de pensar, hablar y moverse y no un estimulante. Lo que sucede es que la persona se desinhibe y se atreve a actuar de forma distinta.

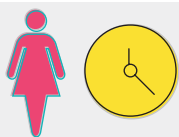
6. MUJER Y ALCOHOL

Los efectos del alcohol en las mujeres son más inmediatos, se sienten por más tiempo y tienen consecuencias más severas que en un hombre.



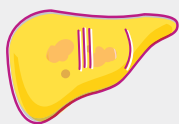
Las mujeres experimentan con mayor velocidad los efectos del alcohol:

Porque su cuerpo tiene más grasa y menos agua. También influye el peso y la alimentación; entre menos kilos pesa, más rápido siente los efectos. El alimento ayuda a digerir el alcohol en el cuerpo.



Las mujeres experimentan los efectos del alcohol durante más tiempo:

Los cambios hormonales y una menor actividad de la enzima ADH (que sirve para eliminar el alcohol) tanto en el estómago como en el hígado, aumentan el tiempo que tarda en metabolizarse el alcohol.



El alcohol daña más el organismo de las mujeres: Las mujeres desarrollan enfermedades en el hígado como cirrosis, y hepatitis a edades más tempranas con menores cantidades de alcohol. También provoca alteraciones en el ciclo menstrual, osteoporosis, deficiencia sexual y aborto espontáneo.

Existen factores que hacen más probable el consumo de alcohol en las mujeres. Revisa la siguiente infografía para conocerlos:



FACTORES DE RIESGO	ÁMBITO PERSONAL	<ul style="list-style-type: none">• Quiere imitar el comportamiento del rol masculino para buscar la igualdad de género.• Tiene relaciones afectivas con parejas que beben alcohol y necesita que la acepten.• Se siente agobiada por las expectativas que tienen los demás sobre la responsabilidad que se le asigna de mantener el equilibrio y la armonía en su familia.• Puede sufrir depresión o ansiedad, aislamiento social, vivir violencia sexual, alteraciones en el sueño o en la alimentación, así como baja autoestima.
	ÁMBITO FAMILIAR	<ul style="list-style-type: none">• Siente que le hace falta atención, cuidado, seguridad y confianza del padre o la madre.• Ha tenido pérdidas importantes a lo largo de su vida, como: una separación o la muerte de un ser querido.• Sufre violencia familiar o abuso sexual.
	ÁMBITO SOCIAL	<ul style="list-style-type: none">• Siente presión social cuando se le exige que se comporte con abnegación, humildad y que viva al servicio de otros(as).• Vive en situación de pobreza o es mamá soltera.

¿Qué pasa si se consume alcohol y se está embarazada?



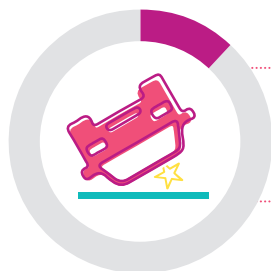
En el cuerpo de la mujer, el alcohol se transforma en sustancias que dañan las células que son absorbidas por el feto. En cantidades abundantes puede ocasionar alteraciones físicas y mentales irreversibles en su bebé, conocidas como síndrome alcohólico fetal que hace que al bebé se le forme un cráneo pequeño, facciones anormales, retardo físico y mental.

Durante la lactancia, el alcohol se filtra a la leche y llega al bebé en pequeñas cantidades, pero él lo metaboliza mucho más lento que un adulto. También puede alterar su sueño, generar hipoglucemia, y que no se alimente adecuadamente porque cambia el sabor de la leche y disminuye su producción.



7. NO TE ARRIESGUES, ¡EL ALCOHOL Y EL VOLANTE NO COMBINAN!

Una de las consecuencias sociales del consumo de alcohol, aun en pequeñas cantidades, son los accidentes automovilísticos. Las y los jóvenes están expuestos(as) a un mayor riesgo de sufrir estos accidentes que suelen pasar con más frecuencia durante la noche, que es cuando generalmente salen a divertirse.



En México, el **12%** de los jóvenes ha sufrido un accidente de tránsito bajo los efectos del alcohol.

Como ya vimos, el alcohol disminuye el funcionamiento normal del cerebro, afectando áreas específicas; lo que aumenta las probabilidades de sufrir un accidente y causa lesiones, discapacidad o la muerte.

¿Qué pasa si manejo después de haber consumido alcohol?



- La capacidad de atención y coordinación se reduce.
- Disminuye el campo y la concentración visual y se dificulta medir distancias o ver las luces y señales.
- Aumenta la probabilidad de no usar el cinturón de seguridad y de conducir a mayor velocidad.
- Se hace más difícil calcular la velocidad propia y la de otras personas.



- Da falsa seguridad en uno mismo(a); se puede pensar que el alcohol no impide manejar, que se tiene todo bajo control (“Sí puedo manejar”, “yo lo controlo”).
- Disminuye el sentido de responsabilidad y prudencia.
- Se cometen infracciones.
- Pueden aumentar las conductas impulsivas, agresivas y descorteses.



- Los reflejos son más lentos y disminuye la capacidad para reaccionar.
- Se altera el pensamiento y el razonamiento, lo que dificulta tomar decisiones adecuadas en cuanto a las acciones a seguir mientras se está frente al volante.

Como se mencionó con anterioridad, existe una clara relación entre el consumo de alcohol y los accidentes de tránsito. Una forma de verificar la presencia o no de alcohol en el cuerpo es midiendo la concentración de alcohol en sangre (CAS), a través de una prueba con una muestra de sangre u orina, o mediante el análisis del aliento (alcoholimetría), usando un aparato conocido como alcoholímetro.

La Comisión Nacional Contra las Adicciones (CONADIC) ha impulsado el programa *Conduce sin Alcohol* en toda la República, con el objetivo de reducir los accidentes viales a través de operativos en donde se aplican pruebas para detectar el consumo de alcohol. Este programa ya se aplica en 28 estados de la República Mexicana.

En nuestro país, el 23% de las muertes por accidentes de tránsito con conductores intoxicados con alcohol, ocurren en jóvenes de entre 15 y 24 años de edad.

7.1 ¿CÓMO FUNCIONA EL PROGRAMA CONDUCE SIN ALCOHOL?

01

Se instalan puntos de revisión al azar en distintas vialidades. (de 22:00 a 06:00 horas del día siguiente; de jueves a domingo)

02

Se instala un carril por el que los coches deben transitar. Ahí los(as) conductores(as) son entrevistados(as) por personal calificado, averiguando consumo, cantidad y tiempo de último trago. Se le informa el motivo del operativo y se determina visualmente quién es candidato(a) a la prueba de alcoholimetría.

Si el personal considera que el/la conductor(a) no ha consumido alcohol, podrá retirarse y no se le aplicará la prueba.

03

Si se detecta aliento alcohólico en el/la conductor(a), personal calificado le pide sus documentos y explica las instrucciones para la aplicación de la prueba de alcoholimetría.

04

Se le solicita que apague el motor del vehículo y baje para que le apliquen la prueba. El procedimiento consiste en soplar por unos segundos la boquilla del alcoholímetro y esperar a que se analice el aliento. Se le muestra el resultado a través de la pantalla del aparato.

Si no rebasa el límite permitido de 0.40 gramos de alcohol en la sangre, se le dejará ir, invitándolo a no consumir alcohol y agradeciéndole su cooperación.

05

Si rebasa los límites de alcohol en la sangre, se le aplica una segunda prueba. Si se confirma el resultado, el/la conductor(a) será trasladado(a) ante un Juez Cívico Itinerante y deberá cumplir con la sanción que se le determine. El vehículo se lo podrá llevar un acompañante del(a) conductor(a), si está en posibilidades de manejarlo. Si no, será trasladado al corralón.

El programa **Conduce sin alcohol** ha reducido al 30% las muertes en la Ciudad de México relacionadas con el consumo de alcohol.

Toma en cuenta que:

- Cualquier conductor(a) puede ser interrogado(a) y se le podrá exigir una prueba de aliento.
- Si el/la conductor(a) no se detiene en los puntos de revisión o se resiste a que le apliquen la prueba, puede ser llevado(a) ante un Juez Cívico.
- Si el resultado de la prueba es menor al límite permitido, podrá irse sin recibir ningún tipo de sanción.
- El resultado sale positivo después de la segunda cerveza o trago.
- Si sale positivo, se le sancionará de 20 a 36 horas en el Centro de Sanciones Administrativas (mejor conocido como “el Torito”).
- En el operativo participan policías hombres y mujeres, médicos, representantes del consejo ciudadano y personal de seguridad.

¿Qué se puede hacer para evitar accidentes por manejar bajo los efectos del alcohol?

1

No manejar si se consumió alcohol.

2

Nombrar a un(a) conductor(a) designado(a) que no tome alcohol durante una salida.

3

Si sales con amigos o amigas mayores de 18 años, sugiéreles que no tomen más de un trago por hora y que lo hagan lentamente.

4

No te subas con alguien que maneje bajo los efectos del alcohol; ni aunque sea tu novio(a), amigo(a) o familiar, o que te prometa que manejará despacio, que van muy cerca o que se le bajará en el camino.

5

Regresa a casa en taxi (que sea de confianza o de un sitio).

Estas estrategias, junto con otras habilidades que se verán a continuación, son herramientas que te permiten fortalecerte y desarrollar actitudes y conductas saludables para enfrentar situaciones de riesgo, como el consumo de alcohol y otras drogas.

8. LA COMUNICACIÓN ME PROTEGE



La comunicación asertiva es una habilidad que te ayuda a evitar el consumo de alcohol.

Al comunicarnos transmitimos información con las palabras, pero también con el cuerpo; la forma de mirar, la postura, los movimientos de las manos y los gestos transmiten la manera de pensar y sentir. Dos palabras claves para comunicarnos son:

“Entiendo lo que me dices, pero no estoy de acuerdo.”

Asertividad

Es la habilidad de expresarte de forma clara, amable y respetuosa; te permite comunicar tus ideas y sentimientos o defender tus derechos sin herir o perjudicar a los(as) demás.

“Yo creo algo diferente.”

“Te escucho, sígueme contando.”

Escucha activa

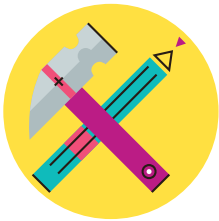
Es la habilidad de estar alerta para comprender los sentimientos, ideas o pensamientos de la persona que nos está hablando.

“Soy todo oídos.”

No siempre vas a estar de acuerdo con los comentarios u opiniones de los demás; si eres asertivo(a) podrás decir que no cuando sea necesario y aceptar las críticas, sin que por ello se baje tu autoestima.

Los estudios realizados en nuestro país señalan que a los(as) mexicanos(as) se nos dificulta expresar directamente lo que pensamos y sentimos. Por lo tanto, es importante que fortalezcas esta habilidad.

Al comunicarnos con los demás, podemos reaccionar de tres formas básicamente: pasiva, agresiva o asertivamente.



Actividad 4. Test

Instrucciones: Contesta el siguiente test² para que sepas qué estilo de comunicación utilizas más frecuentemente. Señala con una ✓ con qué afirmación te identificas más; al finalizar lee los resultados. Una vez que lo identifiques, sigue leyendo para que sepas cómo puedes comunicarte asertivamente.

AFIRMACIONES	✓
1. Trato de decir cosas que les gustan a las demás personas.	
2. Evito contradecir la opinión de otra persona aunque no esté de acuerdo.	
3. Me gusta que hagan lo que digo, aunque no estén de acuerdo las demás personas.	
4. Expreso mis pensamientos y deseos de forma directa y clara.	
5. Me gusta reírme de los errores o características personales de mis amistades.	
6. Me da pena decir lo que siento o plantear mis dudas en presencia de alguien, especialmente si no lo(a) conozco.	
7. Le digo a las personas, principalmente a mis amistades, lo que me gusta de su forma de ser.	
8. Me gusta hablar bien de mí, sin presumir.	
9. Creo que debo hacer lo posible para agradarle a todo el mundo.	
10. Me enoja mucho que me digan que fallé o que no tengo la razón y contesto molesto(a).	
11. Hago lo posible por tener el poder y control sobre los demás.	
12. Acepto y respeto los errores y limitaciones de quienes me rodean.	

2. Tomado de Centros de Integración Juvenil, A.C. *Seamos asertivos*, páginas 2 y 3.

PASIVO(A)



Si señalaste por lo menos tres de las preguntas 1, 2, 6 y 9, el estilo de comunicación que utilizas más frecuentemente es pasivo. Es normal que sientas algo de pena o miedo; sin embargo, puedes mejorar la forma en que te comunicas.

No dices lo que piensas o cómo te sientes por miedo a que te rechacen, no te entiendan o porque crees que las personas se ofenderán con lo que digas; piensas que las opiniones de los demás son más importantes que las tuyas.

AGRESIVO(A)



Si señalaste por lo menos tres de las preguntas 3, 5, 10 y 11, el estilo de comunicación que utilizas más frecuentemente es agresivo. Puedes mejorar tu manera de comunicarte.

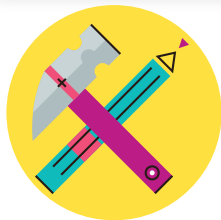
Creas que tus opiniones y sentimientos son más importantes y no te importan los de los demás. Crees que tú siempre tienes la razón.

ASERTIVO(A)



Si señalaste por lo menos tres de las preguntas 4, 7, 8 y 12, el estilo de comunicación que utilizas más frecuentemente es asertivo. Difícilmente alguien puede presionarte para realizar cosas que no quieres.

Siempre quieres escuchar las opiniones de los(as) demás porque piensas que tanto las tuyas como las de ellos(as) son importantes. Respetas y aceptas que no todos(as) tienen que estar de acuerdo contigo y evitas el conflicto, pero expresas lo que quieres de forma clara, directa y honesta.



Actividad 5. Tipo de comunicación.

Instrucciones: Lee la siguiente situación e identifica qué tipo de comunicación está utilizando cada uno de los personajes.

Adrián invita a Ricardo, a Luisa y a Jaime a una fiesta, y les dice que estará muy divertida porque habrá alcohol. Luego los tres se reúnen para decidir si van o no.

Luisa: ¿Qué opinan, quieren ir a la fiesta?

Jaime: Pues yo no sé, ¿no sentirá feo Adrián si no vamos? Pero no sé. Yo hago lo que ustedes digan.

Ricardo: Yo sí quiero ir, y me tienen que acompañar; además, me enoja que hace mucho que no salimos los tres.

Luisa: Entiendo lo que dices, y es cierto que no hemos salido, pero ¿crees que es buena idea ir aunque pudiera haber algún problema porque estarían bebiendo alcohol?

Ricardo: ¡Ay! Tú siempre tan payasa.

Jaime: Lo que pasa es que si no vamos van a decir que somos miedosos, que no sabemos divertirnos y seguro se van a burlar de nosotros.

Ricardo: Ricardo, entiendo que quieras ir, pero conociendo a los que la organizan, yo creo que habrá problemas; prefiero no ir. Jaime, si se burlan de nosotros no importa, es mejor cuidarnos.

Jaime: Pues yo sí voy, y que me acompañe Jaime.

Luisa: Están en su derecho de elegir, yo no voy a la fiesta.

Qué tipo de comunicación tiene:

Ricardo _____ Luisa _____ Jaime _____

¡Pon en acción los siguientes consejos para que te comuniques asertivamente!



Ahora identifica cuáles de estos consejos utiliza el personaje asertivo en la charla con sus amigos.



Actividad 6. Comunicación asertiva

Instrucciones: Lee las siguientes situaciones y ayuda a los personajes a ser asertivos.

Un grupo de amigos y amigas incitan a Daniel a gastar dinero en una botella de alcohol para "pasarla bien". Insisten porque saben que trae dinero, él no quiere, porque es el dinero que le dan sus papás cada mes para los pasajes; pero no sabe decirles que no lo gastará en alcohol. ¿Qué les dirías si estuvieras en el lugar de Daniel?

Otra habilidad para ser asertivo(a) es saber escuchar; implica querer entender lo que la otra persona te está diciendo.

Presta atención; concéntrate en lo que la otra persona te está diciendo. Puedes utilizar palabras como: "bien", "ah ok" o "¡estupendo!".

Identifica los sentimientos que la persona está expresando al hablar; por ejemplo, alegría, enojo, tristeza, ansiedad. Puedes decir: "Ya identifiqué que estás contento(a) porque...", "me di cuenta que estás enojado(a) por...".

No interrumpas a la otra persona hasta que termine su idea y no estés pensando en qué le vas a responder... ¡escúchala!

ESCUCHA ACTIVAMENTE



Observa los movimientos de su cuerpo y de su cara, te darán mucha información. Por ejemplo, si tiene el ceño fruncido puede ser que esté molesto(a); si tiene los hombros caídos puede ser que esté triste o preocupado(a).

No juzgues, sólo analiza la situación. Nunca digas: "hacer eso es una tontería"; puedes decir: "Creo que lo que está pasando es..."

Ponte en su lugar, ve las cosas desde su punto de vista para que las comprendas. Sé empático(a). Puedes decir: "Me interesa lo que me estás diciendo".

La única forma en la cual te podrás comunicar asertivamente es practicando y que sea un hábito en tu vida.

Un grupo de jóvenes invita a Julieta a una fiesta; ella no quiere ir porque irá su exnovio con otra chica y no quiere topárselos. Sin embargo, insisten y amenazan con retirarle su amistad si no va. Si fueras Julieta, ¿cómo les dirías que no quieres ir?

8.1 APRENDO A DECIR ¡NO!

Algunas veces te puedes sentir presionado(a) por compañeros(as) y no dices lo que verdaderamente piensas o sientes para sentirte integrado(a); sin embargo, es necesario que desarrolles la habilidad de expresar tus sentimientos, de responder a las críticas y de negarte a hacer algo que no deseas.

Cuando te comunicas asertivamente estás preparado(a) para decir ¡no!

¿QUÉ PUEDO HACER PARA RECHAZAR UNA INVITACIÓN PARA BEBER ALCOHOL?

Ante todo debes mostrar firmeza y comunicar claramente que no estás interesado(a) en beberlo. Si este rechazo causa algún tipo de molestia, di que no tiene que afectar la relación, que se debe respetar la decisión de cada persona en cuanto a lo que quiere o no quiere hacer con su cuerpo y su salud. Lo importante es que no te sientas mal por decir que no; no te preocupes, no perderás amistades si verdaderamente valoran tu compañía. Nadie puede forzarte a hacer lo que no quieres, incluyendo beber alcohol.

Octavio es un chico tímido, que pocas veces comienza una plática con alguna persona. Está en una fiesta y Carlos le dice que si se toma una cerveza se relajará y le podrá hablar a María, una chica que le gusta mucho; Octavio acepta porque no sabe cómo decirle que no a su amigo. Se acerca a María y se siente bien platicando con ella; pasan las horas y no se da cuenta que ha bebido demasiado. Sus amigos le dicen que ya no tome, pero él no les hace caso. Al día siguiente Octavio se despierta en casa de un amigo y no se acuerda de nada, le duele la cabeza y el estómago, se siente muy mal y todo por no saber decir ¡no!

Si alguna vez estás en una situación como la de Octavio, las siguientes frases asertivas o técnicas te ayudan a decir ¡no!

ALGUNAS FRASES ASERTIVAS O TÉCNICAS QUE TE AYUDAN A DECIR ¡NO! SON:

-“No quiero”
-“No me interesa”
-“No lo necesito”
Cuando digas estas frases procura tener un rostro serio y mirar a los ojos.

Disco rayado. Debes repetir cuantas veces sea necesario los argumentos de rechazo, hasta que la otra persona tenga claro que no quieres beber alcohol.

Tregua. Haz un compromiso conciliador con la única condición de que se respete tu decisión. Por ejemplo, puedes decir: “Yo no te voy a decir nada sobre tu manera de beber, así que tú no insistas en que tome”.

Niebla. Pon una excusa por la cual no deseas beber alcohol. Por ejemplo: “No voy a tomar porque seguramente mis papás se van a dar cuenta que huelo a alcohol y me irá como en feria”.

Resuelve. Haz frente a las críticas por no beber alcohol y di: “Es posible que a ti te parezca miedoso(a) por no querer tomar, pero he decidido no hacerlo”.

Interrogación. Responde una crítica con una pregunta; por ejemplo: “¿Y qué tiene de raro que no quiera beber alcohol?”

9. ¡LA DECISIÓN ESTÁ EN MIS MANOS!

Muchas veces debes tomar decisiones muy simples, como qué ponerte o qué hacer el fin de semana; pero no siempre resulta tan fácil decidir, como cuando tienes que escoger una carrera o qué rumbo quieres para tu vida. Son decisiones que requieren de tiempo para tomarlas y que analices qué es lo que más te conviene.

Seguramente te has enfrentado a situaciones en las que te preguntas si debes o no actuar de tal o cual forma.

Estás en una etapa de tu vida en donde te surgen muchas inquietudes y no sabes cómo resolverlas, pero al mismo tiempo sientes que ya estás grande y que quieres decidir por ti mismo(a). ¿Es confuso, no?

Imagínate que alguien te insiste en que te tomes un caballito de tequila “de hidalgo”; en tu cabeza pasan muchas ideas a la vez:

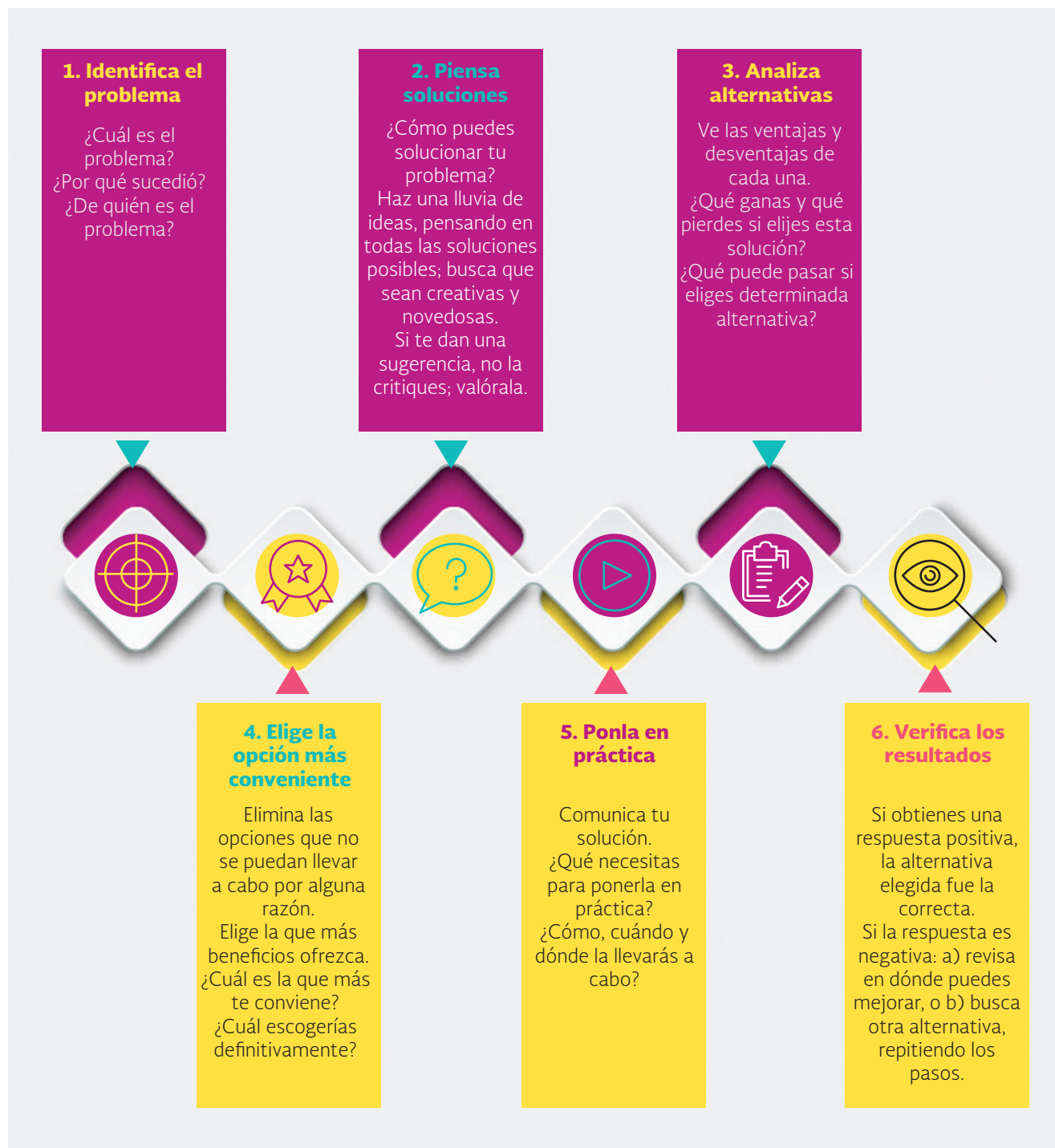
¿Y si se burlan de mí?, ¿y si me pasa algo?, a lo mejor con uno no me pasa nada.

¿Qué debo hacer?, ¿cómo debo actuar? Si digo que no, me van a rechazar; pero si acepto me puede ir mal.

También surgen emociones como el miedo, la duda, la vergüenza, la curiosidad, etcétera.



Una estrategia para prevenir el consumo de alcohol es que desarrolles habilidades para resolver problemas y tomar decisiones acertadas; ¿cómo puedes lograrlo?



¡Tú eres quien decide! Haz lo que más te convenga; sólo recuerda que con responsabilidad e información se toman las mejores decisiones.

Como viste, cuando tomas una decisión, debes analizar las ventajas y desventajas de lo que vas a hacer. Así podrás valorar cualquier consecuencia positiva o negativa de un comportamiento que quieras cambiar; también te permitirá tomar decisiones acerca de consumir alcohol o no, haciendo un balance entre lo que ganas y lo que pierdes.

PERO, ¿QUÉ PUEDES HACER SI YA EMPEZASTE A CONSUMIR ALCOHOL?

Haz un recuento de lo que has tomado en los últimos tres meses. Usa un calendario para recordar más fácilmente cuándo consumiste alcohol y registra los días y la cantidad de copas o tragos estándar que tomaste. De esta forma te darás cuenta de los días en que no has tomado alcohol, así como la cantidad máxima y mínima que has llegado a tomar, esto te ayudará a conocer cuánto tiempo pasas bebiendo y si lo estás haciendo de manera excesiva.



Actividad 7. Evaluando el consumo

Instrucciones: Responde las siguientes preguntas para que evalúes cómo es tu consumo de bebidas alcohólicas.

¿Consumes alcohol? _____

Si respondiste que sí, consulta un calendario y registra en una hoja los días y las cantidades que tomaste en los últimos 3 meses.

Anota tus conclusiones, reflexionando sobre el tiempo que pasas bebiendo y si crees que lo haces de forma excesiva.

Si al evaluar tu consumo te das cuenta que casi siempre bebiste 3 o más bebidas por ocasión en los últimos meses, es muy importante que platiques con alguien de tu confianza o un profesional de la salud para que te ayude a identificar si te está causando problemas y puedas solucionarlo.



10. COLLAGE DE EMOCIONES

Las emociones juegan un rol fundamental en la adolescencia, pues no sólo tienes cambios físicos en tu cuerpo, sino que también experimentas constantemente cambios en tu estado de ánimo (temor, enojo, tristeza, alegría, frustración, nerviosismo, vergüenza, celos, envidia, amor, etcétera).

Seguro te ha pasado que no sabes por qué te sientes de una u otra forma, o que tus padres o tus amigos(as) no te entienden... No te preocupes; es normal y válido.

LAS EMOCIONES
Son los sentimientos o percepciones que se expresan físicamente a través de algunas reacciones de tu cuerpo, como ponerte rojo(a), que aumenten los latidos de tu corazón, que llores, que te duela la cabeza, o te pongas agresivo(a).

¿Cómo puedo poner buena cara cuando nadie comprende lo difícil que es vivir la vida?

¿Cómo no estar triste cuando todos me preguntan por el chico que me rompió el corazón?



¿Cómo puedo no enojarme si me llaman la atención injustamente?

Lo que tienes que hacer es expresar estas emociones y aprender a manejarlas, para que no las guardes o no “salgan” de forma negativa, dañándote a ti o a los que te rodean.



Actividad 8. Emociones

Instrucciones: Escribe en los siguientes espacios qué te hace sentir estas emociones, así te conocerás más y podrás manejarlas.



ENOJO



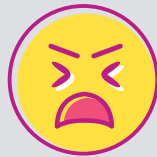
TRISTEZA



ALEGRÍA



NERVIOSISMO



ENVIDIA



AMOR

Una de las emociones que a lo mejor tienes muchas veces es el enojo; te sientes incomprendido(a) o confundido(a). Tu cuerpo está pasando por cambios hormonales y es probable que en ocasiones no lo puedas controlar, pero lograrlo te ayudará a vivir más tranquilo(a) y a evitar que llesves a cabo acciones que te pongan en riesgo o te perjudiquen.

El enojo es una emoción normal; es la forma en que liberas la tensión sin darte cuenta, pero si no sabes controlarla puedes expresarla de forma agresiva.



¿Cómo saber si el enojo se nos está saliendo de las manos?

Sientes que siempre tienes la razón y te molestas con los que no lo ven así.

Te enojas porque no te salen las cosas como tú quieres.

Te comportas de forma agresiva o violenta (gritas, golpeas, empujas o buscas venganza).

Sigues enojado(a) mucho tiempo después de que ha pasado el evento que te molestó.

Algo que antes no te enojaba, ahora resulta un problema que merece una discusión; por ejemplo, cuando tu mamá o tu papá no te dan permiso para salir o cuando tu hermano(a) se tarda en el baño.

Llevas a cabo acciones autodestructivas para hacer frente al enojo que sientes, como manejar de forma arriesgada, realizar actividades peligrosas, pelear o consumir alcohol.

¿CÓMO PUEDO MANEJAR EL ENOJO Y OTRAS EMOCIONES QUE AL EXPRESARLAS ME PERJUDICAN DE ALGUNA FORMA?



Analizar el sentimiento

Analiza lo que te ocurre; identifica en qué situaciones explotas (cuando pierdes en algún deporte, cuando tu hermano(a) usa algo tuyo, cuando tus padres no te dan la razón, etcétera).



Detente antes de responder, analiza tus respuestas y sé asertivo(a)

Analiza todas las veces que has respondido negativamente, reflexiona cómo fue tu respuesta y cuáles fueron las consecuencias. Si lo haces varias veces, llegará el momento en que te detengas a tiempo y puedas responder asertivamente.



Tiempo fuera

Aléjate, respira, relájate y regresa cuando te sientas más calmado(a) y con la intención de hablarlo y buscar una solución. En caso de que consideres que no vale la pena retomar el tema, aléjate definitivamente.



Autoverbalizaciones

Repite mentalmente frases breves o palabras que te ayuden a frenar tus pensamientos y a controlar tus reacciones.

Ejemplos:

“Calma”; “relájate”; “cuenta hasta 10”; “respira, es lógico que esté nervioso(a)”; “no vale la pena”; “ahora no lo voy a aclarar, mejor me tranquilizo y luego lo hablo”; “puedo manejar esta situación”; “preocuparse no facilita las cosas”.



Emplea una técnica de relajación

Busca un lugar tranquilo en el que sientas calma (medita, escucha música, practica yoga o un deporte, da un paseo, toma un baño caliente, lee un libro, busca un pasatiempo, date un masaje, platica con alguien en quien confíes, etcétera).



Ensayo mental

Esta técnica la puedes usar antes de afrontar situaciones en las que no te sientas seguro(a) y consiste en imaginarte que estás en esa situación, que te encuentras relajado(a) y haciéndolo bien. Practica mentalmente varias veces lo que vas a decir y hacer.

11. ¡ALGUIEN QUE SE QUIERE NO SE LASTIMA!

La autoestima se refiere a cómo te ves, cómo valoras tus capacidades y logros; y a la capacidad que tienes de quererte, aceptarte y confiar en ti. En otras palabras, es la apreciación negativa o positiva que tienes de ti mismo(a).

Una autoestima alta contribuye a prevenir el consumo de alcohol, pues al tener seguridad, amor propio, voluntad y firmeza, podrás enfrentar cualquier presión para tomar.

Una buena manera de desarrollar esta habilidad es aprendiendo a conocerte y aceptarte tal como eres; pero, ¿cómo lograrlo?

	<p>Dedica tiempo para trabajar contigo: Piensa en cómo quieres ser, sé honesto(a) y revisa tus defectos y cualidades y decide si quieres cambiar algo.</p>
	<p>Respetas tus decisiones: Rechaza hacer o decir algo cuando no lo deseas, como por ejemplo tomar alcohol. Siéntete seguro(a) de las decisiones que tomas, cuida tu salud y sigue tus valores.</p>
	<p>Muestra disposición para cambiar: Creemos pensando que así seremos toda la vida, pero siempre habrá experiencias que te hacen ser una persona distinta, capaz de mejorar. Atrévete a dejar pensamientos o ideas que ya no te funcionan y a hacer algo que no habías hecho antes; a decir lo que no te animabas y a sentir emociones nuevas, buscando siempre que te beneficien y que no pongan en riesgo tu salud.</p>
	<p>Sé paciente y constante; siéntete seguro(a) de ti: No te desanimes; reconoce que puedes equivocarte y aprender de tus errores. Para estar seguro(a) de ti, es necesario que haya relación entre lo que eres, lo que haces y lo que proyectas a los demás. Muéstrate como eres en todo momento.</p>
	<p>Respétate y acéptate tal cual eres: No te critiques ni te juzgues; recuerda que todo lo que haces es importante y merece respeto. Evita pensamientos negativos sobre ti (“todo lo hago mal”, “no puedo”, “soy aburrido(a)”, etc.) y no actúes conforme a lo que los demás esperan.</p>

AUTOESTIMA ALTA O BAJA

¿Has sentido que a veces tienes la autoestima “hasta el piso” y en otras ocasiones eres capaz de todo?

La autoestima alta se



expresa cuando te sientes lo “suficientemente capaz” para hacer las cosas;

tener relaciones positivas, rechazar lo que te hace daño y responsabilizarte de tus decisiones. También cuando estás conforme con lo que eres, disfrutas lo que haces y te sientes querido(a) y seguro(a).

La baja autoestima hace que



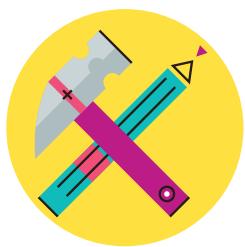
sientas rechazo o desprecio por ti; que dudes de tus capacidades y que busques la

aprobación de los demás; hace que te sientas bien dentro de “lo seguro o conocido” o que te exijas demasiado.



Si quieres saber más sobre las habilidades para la vida, escanea el código con tu celular.





Actividad 9. Así soy yo

Instrucciones: Elige una o ambas actividades y date un tiempo para realizarlas.

- 1) Forma álbumes con fotos, recortes o recuerdos de lo que has logrado, lo que es importante para ti y lo que te gusta hacer.
- 2) Haz una lista de lo que necesitas hacer para sentirte bien cada día; conforme lo logres, tacha lo que ya conseguiste.

12. DISFRUTA LA VIDA

El estrés es la reacción que provoca cambios químicos en tu cuerpo cuando vives una situación que te angustia o que pone en riesgo tu bienestar. Cuando te estresas por alguna situación como un examen final, una competencia o terminas con tu novio(a), entras en un estado de alerta y tu cuerpo sufre los efectos de la adrenalina que produces (te late más rápido el corazón, sudas, te tiemblan las manos o las piernas, etc.). Estas reacciones no son dañinas, pero si se presentan con frecuencia, a la larga pueden afectar tu salud.

Un factor de riesgo para beber alcohol es no saber cómo reconocer y manejar el estrés. Una estrategia eficaz es aprender a respirar profundamente y a relajarse; hacerlo un hábito contribuirá a lograrlo.

Beber alcohol puede disminuir la capacidad natural para enfrentar el estrés, por lo que practicar alguna técnica de relajación se convierte en un factor de protección.

Puedes pensar que al beber alcohol te relajas y olvidas las preocupaciones; pero no es así; el efecto es pasajero y tarde o temprano la tensión regresa.

Inhala y exhala...
mantén la calma y libera el estrés.



¿QUÉ PUEDO HACER PARA CONTROLAR EL ESTRÉS?

Utiliza las técnicas que te sugerimos para el manejo de las emociones y complementalas con las siguientes:

Repite frases positivas como “tengo que calmarme”, “voy a respirar profundo para tranquilizarme” y rescata lo positivo de tu día.	
Ríete mucho, busca a tus amigos(as), relájate, ve una película. La risa estimula a todo el cuerpo y hace que te sientas bien.	
Come saludablemente para que tengas energía; y bájale a la comida chatarra.	
Duerme por lo menos ocho horas y antes de acostarte realiza una actividad tranquila como leer un libro o escuchar música (evita videojuegos y aparatos electrónicos en la noche porque tu mente se acelera).	
Expresa sentimientos y deseos; aprende a no comprometerte cuando no quieras decir o hacer algo.	

13. VIVE LA FIESTA SIN ALCOHOL

Estás en una edad en la que las reuniones, las fiestas y las salidas a tardecadas son parte de tu vida; y pudiera ser que el alcohol esté presente. Es importante que tomes precauciones cuando salgas a divertirte; por ello te ofrecemos algunas recomendaciones:

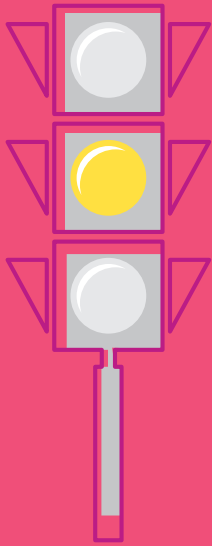
- Asiste a eventos que te interesen y en los que estés cómodo(a) y con la gente que te apoye, cuide y te haga sentir bien.
- Aprende a identificar dentro de una reunión qué lugares y momentos son los que promueven el beber alcohol y toma decisiones positivas.
- Si vas a un lugar que no conoces bien, contempla una hora para irte; calcula que sea cuando el ambiente aún no esté pesado y te puedas salir sin problemas.
- Cuida todo el tiempo tu bebida para evitar que le pongan alcohol o alguna otra droga.
- Come bien antes de llegar y mantente constantemente hidratado(a). Toma agua, los refrescos no te hidratan.
- Si no estás a gusto en la fiesta o reunión, vete a tu casa o pide que vayan por ti.
- No te subas con alguien que maneje bajo los efectos del alcohol.
- Ten siempre presente que beber es una conducta de riesgo.
- Evita beber alcohol con la intención de “mejorar” tu estado de ánimo; la sensación de alegría o felicidad es pasajera.
- Si te das cuenta de que alguien cercano a ti bebe para evadir sus problemas, busca a un profesional de la salud para que le ayude.

14. TIPS PARA EVITAR EL CONSUMO DE ALCOHOL

- 1 Sé capaz de decir **sí** o **no**, dependiendo de lo que verdaderamente desees, quieras y piensas.
- 2 Relaciónate positivamente con las personas que te rodean; basa tu convivencia en la comunicación asertiva.
- 3 Quiérete, valórate y acéptate; reconoce tus cualidades y habilidades.
- 4 Identifica tus sentimientos para que los puedas expresar claramente; cuando sientas enojo, recuerda la palabra control.
- 5 Toma decisiones que te permitan estar saludable y ser mejor persona.
- 6 Haz algún deporte, te sentirás bien física y mentalmente; te dará disciplina, trabajo en equipo y liberación de estrés. Invita a tus amigos y amigas a realizarlo también.
- 7 Diviértete, puedes organizar fiestas con tus amigos y amigas; ve a museos, lee un libro, toma alguna clase extra, puedes aprender algún idioma.
- 8 Si tienes dudas sobre los efectos y consecuencias del alcohol mejor infórmate; no te creas todo lo que te digan.
- 9 Identifica los riesgos o señales de alerta y realiza acciones para protegerte.

15. ¡AGUAS! TOMA PRECAUCIONES

Has visto que consumir alcohol tiene consecuencias que pueden afectar tu vida. Existen varias señales de alerta que te sirven para darte cuenta cuando alguien está consumiendo alcohol excesivamente:



Son señales de alerta cuando alguien:

- Pierde interés en viejos(as) amigos(as) o en las actividades que antes eran atractivas.
- Disminuye su rendimiento en la escuela o presenta problemas de conducta.
- Cambia de amigos(as) de forma repentina.
- Se reúne con personas que beben alcohol o se dedican a actividades delictivas.
- Cambia drásticamente su aspecto (ropa, peinado, etc.) o no cuida la higiene personal.
- Muestra conductas de rebeldía, agresividad o depresión.
- Realiza actividades fuera de la casa toda la noche.
- Pierde peso de forma repentina.
- Presenta cambios notables en la personalidad y humor.
- Dice constantes mentiras.
- Desconfía de las personas y tiene ideas suicidas.
- Se aísla y tiene poca comunicación.
- Presenta trastornos del sueño.

Puedes conocer a alguien que consume alcohol en exceso y pensar que eso nunca te pasará o que tal persona lo hace frecuentemente y no le pasa nada. Por otro lado, si consumes, puedes pensar que ya es momento de dejar de hacerlo, pero no sabes cómo ni a dónde acudir.

Si observas algunas de las señales de alerta en ti mismo(a) o en otros(as) puedes solicitar consejos o ayuda a algún familiar; platicar con algún amigo(a), un(a) maestro(a) o cualquier persona a la que le tengas confianza. Recuerda que no estás solo(a).

Si buscas asesoría, información o ayuda profesional sobre el consumo de alcohol, te recomendamos llamar al Centro de Atención Ciudadana contra las Adicciones (CECIADIC), el cual es atendido por especialistas que brindan información las 24 horas, los 365 días del año.



**Centro de Atención Ciudadana
contra las Adicciones**

Lada sin costo

018009112000

BIBLIOGRAFÍA

- Centro Nacional para la Prevención y Control de las Adicciones. (2014). *Manual del Consejero Tomo I. Capacitación para la formación de Consejeros en Adicciones*. México: Secretaría de Salud, OEA.
- Centros de Integración Juvenil A. C. (s/f). *¿Drogas? ¡Mejor infórmate!* En: <http://www.cij.gob.mx/drogasinformate/pdf/drogasmejorinformateversionparajovenes.pdf>. Consultada el 31 de marzo de 2016.
- Centros de Integración Juvenil A. C. (s/f). *Seamos asertivos*. México: Centros de Integración Juvenil A. C.
- Comisión Nacional contra las Adicciones. (2008). *Prevención de las adicciones y promoción de conductas saludables. Guía para el promotor de Nueva Vida*. México: Gobierno Federal, Programa Vivir Mejor, Fundación Gonzalo Río Arronte.
- Comisión Nacional contra las Adicciones. (2009). *Habilidades para la vida. Guía práctica y sencilla para el promotor nueva vida*. México: Gobierno Federal, Programa Vivir Mejor, Fundación Gonzalo Río Arronte.
- Consejo Nacional para la Prevención de Accidentes. (s/f). *Protocolo para la implementación de puntos de control de alcoholimetría*. México: CONAPRA, OPS, OMS.
- Martín Nieto, J. (2012). *El papel preventivo de las familias ante el consumo de alcohol, cannabis y cocaína*. Madrid: Confederación Española de Asociaciones de Padres y Maestros de Alumnos.
- Martínez, M. K. I., Ayala, V. H., Salazar, G. M. L., Ruiz, T. G. M y Barrientos, C. V. (2004). *Programa de intervención breve para adolescentes que inician el consumo de alcohol y otras drogas. Manual del Terapeuta*. México: Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Psicología.
- Mochín Ramírez, J., Reyes del Olmo, P., Tovar Kuri, S. y cols. (2011). *Vuela libre sin adicciones*. México: Gobierno del Distrito Federal.
- Moreno, K. (2005). *Niños, adolescentes y adicciones. Una mirada preventiva*. México: Centros de Integración Juvenil, A.C.
- Moreno, K. (2012). *Drogas: 100 preguntas más frecuentes*. México: Centros de Integración Juvenil, A.C.
- Nolla Hernández, E. (2015). *El trago estándar en México. Una herramienta para la prevención del uso nocivo del alcohol*. México: FISAC.
- Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito. (2013). *Guía del comunicador. Información para prevenir adicciones*. México: UNODC. En: <http://www.cenadic.salud.gob.mx/PDFS/GuiaComunicador2014.pdf>. Consultada el 10 de abril de 2016.
- Organización Mundial de la Salud. (2010). *Estrategia mundial para reducir el uso nocivo del alcohol*. Ginebra: OMS.
- Salazar Garza, M. L., Martínez Martínez, K. I., Ruiz Torres, G. M. (s/f). *¡Tú decides!* México: CONADIC.
- Secretaría de Salud (2007). *Ley General de Salud*. México: Diario Oficial de la Federación.
- Secretaría de la Salud. (2015). *Proyecto Modelo Manual de Operaciones para la Implementación del Programa de Alcoholimetría "Conduce sin Alcohol"*. Documento no publicado.
- Secretaría de la Salud. (s/f). *¿Qué es el alcohol?* (Folleto). México: CONADIC, CENADIC.
- Sedronar (2014). *Tramando redes de prevención: Guía de trabajo para docentes de 5° grado. Cuerpos y salud*. Argentina: Secretaría de Programación para la Prevención de la Drogadicción y la Lucha contra el Narcotráfico.
- Universidad Tecnológica de Jalisco. (s/f). *Asertividad: Una Herramienta para la Formación Profesional*, México.
- Villatoro Velázquez J. A., Oliva Robles, N., Fregoso Ito, D., Bustos Gamiño, M. y cols. (2015). *Encuesta Nacional de Consumo de Drogas en Estudiantes 2014: Reporte de Alcohol*. México: Secretaría de Salud.
- www.cij.gob.mx. Consultada el 5 de abril de 2016.
- <http://www.conadic.salud.gob.mx/interior/cot.html>. Consultada el 5 de abril de 2016.
- http://www.conadic.salud.gob.mx/pdfs/publicaciones/terap_VI.pdf. Consultada el 4 de abril de 2016.
- <https://www.drugabuse.gov/es/en-espanol>. Consultada el 18 de mayo de 2016.
- <http://www.saludhealthinfo.com/es/INVIERNO/EL%20ALCOHOL%20Y%20SU%20CEREBRO.pdf>. Consultada el 15 de junio de 2016.