

Plan "Mi Vida Sin Drogas, Paz y Porvenir"

CARTILLA EDUCATIVA PARA LA PREVENCIÓN DE CONSUMO DE DROGAS





Gobierno de Reconciliación
y Unidad Nacional

El Pueblo, Presidente!

Comisión Nacional para la Prevención de Adicción a las Drogas

CARTILLA EDUCATIVA PARA LA PREVENCIÓN DE CONSUMO DE DROGAS

Plan Mi Vida Sin Drogas, Paz y Porvenir

Ministerio de la Mujer (MINIM)

Primera Edición, 2020.

Managua, Nicaragua.

CONTENIDO

1. ¿Sabemos qué son las drogas?	5
2. Identifiquemos posibles señales y efectos cuando hay alguna adicción a las drogas.....	6
3. Conozcamos los factores de riesgo que influyen en el consumo de drogas.....	8
4. Platiquemos sobre mitos y realidades del consumo de drogas.....	11
5. Hablemos sobre las características y consecuencias del consumo de drogas en mujeres y hombres	13
6. Medidas de protección a nivel personal, familiar, y comunitario para la prevención del consumo de drogas..	15
7. ¿Qué podemos hacer si tenemos algún amigo, amiga o familiar que esté viviendo alguna adicción a las drogas?	18
8. ¿Dónde puedo buscar ayuda ante situaciones de riesgo social, consumo, abuso o dependencia de drogas?.....	19
9. Alcanzando mis sueños y metas para construir mi futuro.....	22
10. Haciendo buen uso de mi tiempo libre.....	24



1.

¿Sabemos qué son las drogas?

Las drogas son sustancias que al consumirlas producen alteraciones en el funcionamiento del cerebro; el consumidor es susceptible a crear dependencia psicológica y física, además te pueden llevar a situaciones de riesgo que afectan el bien común de la familia, la comunidad y el desarrollo integral de ser humano.

Existen drogas ilegales y drogas legales (su clasificación varía según la legislación de cada país). En Nicaragua las drogas que se consideran legales son el alcohol, el tabaco y los fármacos, estos últimos son utilizados con receta médica; las drogas legales aunque son aceptadas por la sociedad, su consumo también representa un peligro para la salud. Las drogas cuyo comercio se considera ilegal, son los derivados cannabis (marihuana), la heroína y la cocaína.



2

Identifiquemos posibles señales y efectos cuando hay alguna adicción a las drogas



La adicción a las drogas es una enfermedad física y emocional que se presenta cuando una persona tiene dependencia a alguna sustancia (legal o ilegal) que controla los pensamientos, sentimientos y comportamientos; caracterizándose por:

- Ojos rojos o llorosos.
- Falta de apetito y/o lapsos de hambre descontrolada.
- Descuido en el aseo personal

- Disminución de la memoria lo que puede ocasionar bajo rendimiento en los estudios o en el trabajo.
- Constantes dolores de cabeza y dificultad para dormir.
- Mayor posibilidad de adquirir enfermedades pulmonares, asma y enfermedades cardiovasculares.
- Aumenta el riesgo de desarrollar trastornos mentales.
- Cambios en el estado de humor (Agresividad o Depresión).
- Desánimo, pereza, o por el contrario, demasiada energía y ansiedad.
- Uñas largas y manchas en la punta de los dedos.
- Mucha risa sin motivo aparente (Risona).
- Dificultad para hablar, dicen palabras sin sentido.
- Comportamiento infantil.
- Se quedan con la mirada perdida y tienen alucinaciones.
- Convulsiones (La Blanca) que pueden llevar a la muerte.
- Aislamiento familiar y social.



3

Conozcamos los factores de riesgo que influyen en el consumo de drogas



Existen múltiples factores que incrementan el riesgo o la probabilidad de que una persona inicie el consumo de diferentes drogas. Mientras más son los riesgos a los que está expuesto un niño o una niña, mayor es la probabilidad de que abuse de las drogas a temprana edad, algunos de los factores de riesgo pueden ser más poderosos que otros durante ciertas etapas del desarrollo, como la presión de los compañeros durante los años de la adolescencia.

A continuación te mostramos algunos factores a nivel personal, familiar y a nivel comunitario:

A) Factores de riesgo a nivel personal:

- Desconocimiento acerca de las drogas y sus riesgos.
- Curiosidad por experimentar sensaciones nuevas.
- Baja autoestima y falta de confianza en sí mismo(a).
- Tristeza, frustración o soledad.
- Acompañamiento a amistades o a la pareja en el consumo de drogas, en busca de aceptación.
- Por querer verse más experimentado(a), existe un concepto equivocado de valentía.
- El fracaso y abandono escolar.

B) Factores de riesgo a nivel familiar:

- Falta de comunicación y relaciones afectuosas entre los miembros de la familia.
- Violencia intrafamiliar.
- Antecedentes de abuso sexual.
- Cuando los padres y las madres sólo garantizan las necesidades materiales pero no se interesan por lo que sienten y lo que piensan sus hijos(as).
- Problemas de alcoholismo u otras drogodependencias en la familia.
- Pareja consumidora de drogas.
- Desintegración familiar y/o ruptura de lazos con la familia.
- Distanciamiento emocional y falta de comunicación entre el padre, la madre y los(as) hijos(as).

C) Factores de riesgo a nivel comunitario:

- Facilidad de obtener drogas ya sea en el barrio o en el Centro Educativo.
- Presión de la publicidad y la moda (música, ropa, etc.) que incita a imitar hábitos de consumo de drogas.
- Temor al rechazo o aislamiento social si no participan de los consumos de drogas.
- Relaciones afectivas con personas consumidoras de drogas.
- Falta de alternativas de diversión y entretenimiento sano.
- Presión de amigas y amigos que influyen negativamente en la decisión de consumir drogas.

Ámbitos en los que se pueden desarrollar factores de riesgo o factores de protección para el consumo de drogas

Factores de Riesgo	Ámbito	Factores de Protección
Conducta agresiva precoz	Individual	Auto-control
Falta de supervisión de los padres	Familia	Monitoreo de los padres
Abuso de sustancias	Compañeros(as)	Disposición a los estudios.
Disponibilidad de drogas	Escuela	Políticas anti-drogas

4

Platiquemos sobre los mitos y realidades del consumo de drogas



¿Alguna vez has escuchado que el alcohol y el cigarrillo, no son drogas? Sí.

La realidad es que a pesar de ser dos sustancias legales, estas sustancias también son drogas porque actúan sobre el organismo provocando diferentes efectos indeseables y generan dependencia.

¿Para pasarlo bien hay que beber alcohol? No.

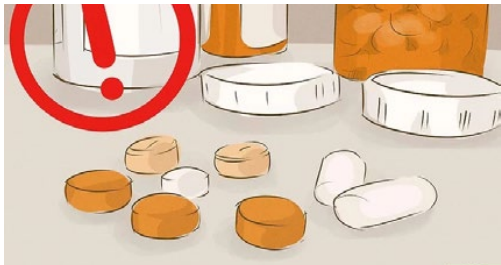
Los efectos del alcohol no te harán más "sociable", al contrario afecta gravemente tu salud e incluso te pueden llevar a pasar situaciones vergonzosas y escenas de violencia derivadas del consumo.

¡Qué una droga sea natural es sinónimo de que no es perjudicial! NO

El hecho de que una sustancia sea natural, no significa que no pueda tener efectos nocivos para el organismo provocando alteraciones en el funcionamiento normal del cerebro.

Si consumes drogas, sólo para probar, no te harás adicto(a)? SÍ,

El riesgo de desarrollar una dependencia física, psicológica y social es un factor común para todas las drogas ya que llega un momento en el que sus consumidores no se sienten bien consigo mismos si no consumen drogas.



5

Hablemos sobre las características y consecuencias del consumo de drogas en mujeres y hombres



Te interesa saber que:

- El inicio de consumo de drogas es más tardío en las mujeres, en algunas ocasiones, se da a partir de relaciones con amigos(as) o parejas.

- El consumo de drogas durante el embarazo implica graves riesgos para el bebé por nacer o recién nacido, incrementando el riesgo de abortos espontáneos, malformaciones congénitas, bebés con bajo peso al nacer, problemas de lenguaje y atención, etc.
- El uso y abuso de drogas reduce las posibilidades de mantener relaciones sexuales seguras, propiciando prácticas sexuales de riesgo (olvido del uso de condón u otro método anticonceptivo y aumenta el riesgo de contraer Infecciones de Transmisión Sexual y VIH).
- Algunas drogas como la cocaína disminuyen el deseo sexual en mujeres y hombres.
- En mujeres y hombres en la etapa de la pubertad y adolescencia puede producir retraso en la maduración de sus órganos sexuales (Hombres: vello, voz / Mujeres: vello y pechos).



6

Medidas de protección a nivel personal, familiar, y comunitario para la prevención del consumo de drogas



Las medidas de protección nos ayudan a reducir la probabilidad del consumo de drogas en la niñez, adolescencia y juventud. Algunas medidas de protección, como un fuerte vínculo entre padres, madres e hijos(as), pueden tener un impacto mayor en reducir los riesgos durante los primeros años de vida de niños y niñas. A continuación te presentamos algunas medidas de protección.

Medidas de protección a nivel personal:

- Trabajar el autoestima y confianza en sí mismo(a).
- Definir nuestras metas personales y planificación del tiempo libre.
- Informarte sobre la problemática de las drogas.
- Tener responsabilidad para asumir las consecuencias de nuestros actos.
- Seguridad para defender nuestras ideas.
- Hacer buen uso de mi tiempo libre participando en grupos deportivos, artísticos, religiosos, cursos de formación en oficios, entre otros.

Medidas de protección a nivel familiar:

- Mantengamos una buena relación familiar, brindando cariño, afecto, diálogo y comunicación.
- Practicar en nuestra familia valores y reglas claras de conducta.
- Conversar con los miembros de la familia con confianza sobre el daño que causa el consumo de drogas.
- Hablar sobre temas de interés (moda, cantantes, figuras públicas, programas y series de TV) que influyen en el consumo de drogas y sus consecuencias.
- Dar el ejemplo teniendo hábitos de vida sana.
- Participación de padres y madres en la vida de sus hijos e hijas.
- Cada persona es única, por lo tanto, los padres y las madres no deben tener preferencias ni hacer comparaciones entre hermanos(as) ni con nadie.
- Conozca a los(as) amigos(as) de sus hijos e hijas.
- Pongamos límites con firmeza, cariño y amor en las normas más elementales como la asistencia a la escuela, el tiempo que

le dedican al estudio, al juego y las labores de la casa, entre otras.

- Impulsar, motivar y apoyar las iniciativas para que niños(as), adolescentes y jóvenes se involucren en actividades culturales, deportivas, recreativas y educativas.
- No involucrar a los hijos e hijas en problemas de pareja; si es separación entre el padre y la madre tratar de mantener una comunicación respetuosa por el bienestar de los hijos e hijas.
- Más que cubrir necesidades materiales, prioricemos cubrir las necesidades afectivas y dedicar tiempo para compartir con nuestros hijos e hijas.
- Es importante expresar amor entre todos los miembros de la familia, ser tolerantes, pacientes y establecer límites explicando los motivos de los mismos.

Medidas de protección a nivel comunitario:

- Impulsar actividades de recreación sana para la niñez, adolescencia y juventud que promuevan valores y relaciones armoniosas.
- Desarrollar campañas masivas para la prevención del consumo de drogas, principalmente, entre adolescentes y jóvenes, que son el grupo de mayor riesgo.
- Identificar a adolescentes y jóvenes y darles responsabilidades en actividades comunitarias, hacerles sentir que se confía en ellos(as) y que es importante su aporte.
- Los centros educativos continúan realizando acciones preventivas, brindando herramientas de protección tanto a los estudiantes, personal docente y miembros de la familia.
- Fortalecer el trabajo articulado entre instituciones públicas y la comunidad para prevenir el consumo de drogas.
- Desde el Ministerio de Salud continúa promoviendo mecanismos de prevención y estilos de vida saludable.

7

¿Qué podemos hacer si tenemos algún amigo, amiga o familiar que esté viviendo alguna adicción a las drogas?



- Buscar información y apoyo en las instituciones de Gobierno que brindan atención a este tipo de situaciones.
- Hablarles sobre las consecuencias del consumo de drogas.
- No esperes a que pida ayuda, infórmale, oriéntale y/o acompáñale sobre las instituciones que le pueden brindar apoyo.
- Invitarlo(a) a integrarse a alguna actividad deportiva, artística, cultural o educativa.
- Motivarlo(a) a luchar por sus sueños, metas y vivir una vida libre de adicciones.

8

Dónde puedo buscar ayuda ante situaciones de riesgo social, consumo, abuso o dependencia de drogas



Para garantizar la atención integral y preventiva para una vida libre de drogas en adolescentes y jóvenes, se ha conformado la **Comisión Nacional “Mi vida sin drogas, Paz y Porvenir”**, integrada por varias instituciones de gobierno. A continuación, te compartimos algunos de los servicios que brindan:

- En caso de **Emergencia ante situaciones de riesgo**, llamar a la Línea Telefónica **118** de la Policía Nacional y la **Línea 133** (Centro de información y orientación) del Ministerio de la Familia, Adolescencia y Niñez, totalmente gratuita las 24 horas del día, todos los días de la semana.



- Si necesitas **orientación o consejería** personal o familiar, para superar desentendimientos y fortalecer valores, comunicación, armonía y convivencia familiar; visita la delegación del Ministerio de la Familia, Adolescencia y Niñez (MIFAN) más cercana a tu domicilio; donde puedes integrarte a la Escuela de Valores para Adolescentes y Escuela de Valores para padres y madres de familia.
- Si deseas fortalecer tus **conocimientos para la prevención del consumo de drogas**, a través de charlas educativas, talleres de sensibilización, encuentros etc., puedes acudir al Ministerio de la Mujer (MINIM) y Ministerio de la Juventud (MINJUVE).
- Si requieres **atención médica por problemas de salud propios de la adolescencia y juventud y/o abordaje psicológico**, puedes acudir a las unidades de salud (Puestos Médicos, Centros de Salud, Policlínicos y Hospitales) del MINSA, que se encuentren más cercanos a tu domicilio. En caso de requerir de **atención especializada** para el abordaje integral de adolescentes y jóvenes con trastornos de adicciones podrías acudir al **Hospital de Atención Psicosocial del MINSA** o al Instituto Contra el Alcoholismo y Drogadicción (ICAD) adscrito

al MINSA. También puedes acudir a las Comisarias de la Mujer de tu localidad.

- Si eres un adolescente o joven que ha tomado la decisión de abandonar prácticas de riesgo, como el consumo de drogas, y estás dispuesto a realizar cambios positivos en tu vida basados en valores y adquirir competencias para forjar tu futuro, acude al **Centro de Formación y Desarrollo Juvenil “JUVENTUD”** de la Policía Nacional. Para mayor información, puedes dirigirte a la Oficina de Asuntos Juveniles de la Delegación de la Policía Nacional que esté más cercana a tu domicilio.
- Si eres adolescente o joven puedes asistir a las Academias Deportivas del IND ubicadas a nivel nacional, puedes avocarte con el delegado departamental del IND de tu departamento, éstas son totalmente gratuitas. Puedes practicar o integrarte en: Atletismo, Baloncesto, Boxeo, Voleibol, Futsala, Beisbol, Tenis de mesa, Taekwondo, Gimnasio/Aeróbicos, Judo y Futbol Campo. Así mismo cuentan con la **ENEFYD, Escuela Nacional de Educación Física de Recreación y Deportes** donde de manera gratuita se imparte la carrera de Licenciatura en Educación Física y Deportes, puedes dirigirte a las oficinas ubicadas en el Instituto Nicaragüense de Deportes (Sede central) de Deportes en la **División de Formación y Capacitación** con el Lic. Reynaldo Morales.



9

Alcanzando mis sueños y metas
para **construir mi futuro**

Es común en la etapa de la adolescencia comenzar a preocuparnos por el futuro, seguramente te surgen dudas y sueños de cómo querés que sea tu vida; a continuación, te compartimos algunos Tips que te ayudarán a lograr tus metas y convertir tus sueños en realidad:

Tips 1: Aprender a definir y alcanzar tus metas es una habilidad importante porque te ayudará a lograr cualquier cosa en la vida, una forma de hacerlo es respondiendo las siguientes preguntas:

¿En dónde estás ahora?

¿Qué es lo que quieres lograr en tu vida?

¿Cómo te sentirás cuando hayas alcanzado tu meta?

Tips 2: Escribe en un papel tus metas, porque sólo harás realidad tus sueños si primero los conviertes en metas, el punto importante es **¿Cómo debes hacerlo?**

Tips 3: Una vez que tienes bien definida tus metas, es el momento de analizarlas para reforzar la idea de llevarlas a cabo. Para ello hazte la siguiente pregunta:

¿Por qué deseo alcanzar esta meta?

¿Cómo me sentiré, o qué pasará en mi vida y en mis emociones si no logro esto?

Tips 4: No busques la perfección, busca comenzar ya a trabajar en tu meta. En cuanto la tengas escrita y bien definida, divídela en pequeñas tareas alcanzables cada día, define cuál va a ser la primera acción y llévala a cabo ¡ahora!

Tips 5: Revisa continuamente los avances y logros de tus tareas. La clave es escribir cada día sólo las cosas buenas que hayas podido trabajar en tu meta para que tu motivación esté siempre en positivo y enfocada en el objetivo a lograr.

Tips 6. Ten siempre tu meta visible y al alcance, escríbelo y pégalo en cualquier lugar de tu casa, o bien escríbelo en una tarjeta y llévalo siempre contigo. La **experiencia, práctica, tenacidad, motivación, pasión y fe en ti mismo(a) es lo que te ayudará a lograr lo que desees en tu vida.**

Tips 7: Incrementa tu productividad convirtiendo las tareas más aburridas en divertidas. Hay muchas tareas que dejamos a un lado y las vamos posponiendo porque son aburridas o se nos hacen complicadas, eligiendo realizar sólo las que son más agradables.

10

Haciendo buen uso de mi tiempo libre



El buen uso del tiempo libre nos da la posibilidad de mejorar habilidades físicas, adquirir nuevos conocimientos y relacionarnos con muchas personas; además nos ayuda a ocupar nuestra mente en pensamientos productivos y nos prepara para ser independientes, fortalece nuestra autoconfianza y mejora nuestra calidad de vida.

A continuación te compartimos algunas actividades formativas y recreativas en las que puedes hacer buen uso de tu tiempo libre y las instituciones o centros a los que puedes acudir:

- **Si estás interesado(a) en practicar alguna disciplina deportiva de tu preferencia**, solicita información y apoyo en las siguientes instituciones o Movimientos Juveniles:

a) Oficina de Asuntos Juveniles de la Policía Nacional.

Instituto Nicaragüense de Deporte (IND).

Ministerio de la Juventud (MINJUVE)

Movimiento Deportivo Alexis Argüello

- **Si estás interesado(a) en adquirir un curso para emprendimiento y/o carrera técnica**, te invitamos a visitar el Tecnológico Nacional, con la opción de disponer de becas de estudio. Para mayor información puedes entrar a la página web: <https://www.tecnacional.edu.ni/>
- **Si te interesa el arte, la cultura audiovisual y cinematográfica en Nicaragua** te invitamos a visitar la Cinemateca Nacional. Te compartimos un enlace en el que puedes mantenerte actualizado(a) sobre la Cartelera del mes. Página web: <https://cinemateca.gob.ni/cartelera-del-mes-2/>
- **Si te interesa desarrollar o perfeccionar tus habilidades artísticas en danza, teatro y artes plásticas** te invitamos a visitar el Instituto Nicaragüense de Cultura (INC) (Página web: <https://www.inc.gob.ni/departamento-de-danza/>) o al Movimiento Cultural Leonel Rugama de la Juventud Sandinista.

- **Si te gusta brindar tu apoyo a las personas más necesitadas de tu barrio o comunidad**, te invitamos a integrarte a la Promotoría Solidaria; es uno de los movimientos de Juventud Sandinista, lleva a cabo un trabajo solidario y de acompañamiento a familias nicaragüenses en riesgo o en situaciones vulnerables. Puedes avocarte a la persona que coordina Juventud Sandinista de tu barrio o comunidad.
- **Si te gusta estar en contacto con la naturaleza y quieres brindar tu aporte al cuidado y conservación de nuestra Madre Tierra**, te invitamos a integrarte al Movimiento Ambientalista Guardabarranco. Puedes avocarte a la persona que coordina Juventud Sandinista de tu barrio o comunidad.



AMOR A Nicaragua!

COMISIÓN NACIONAL PARA LA PREVENCIÓN DE ADICCIÓN A LAS DROGAS



Gobierno de Reconciliación
y Unidad Nacional

El Pueblo, Presidente!

MINISTERIO DE LA FAMILIA,
ADOLESCENCIA Y NIÑEZ



Gobierno de Reconciliación
y Unidad Nacional

El Pueblo, Presidente!

Ministerio de la Mujer



Gobierno de Reconciliación
y Unidad Nacional

El Pueblo, Presidente!

Ministerio de la Juventud