Proyecto Colaborativo: Las drogas una adicción que destruye

Programas Pedagógicos Transversales (Caldas)

Eje Pedagógico para el Desarrollo Humano (Manizales)

Educación en Estilos de Vida Saludables.

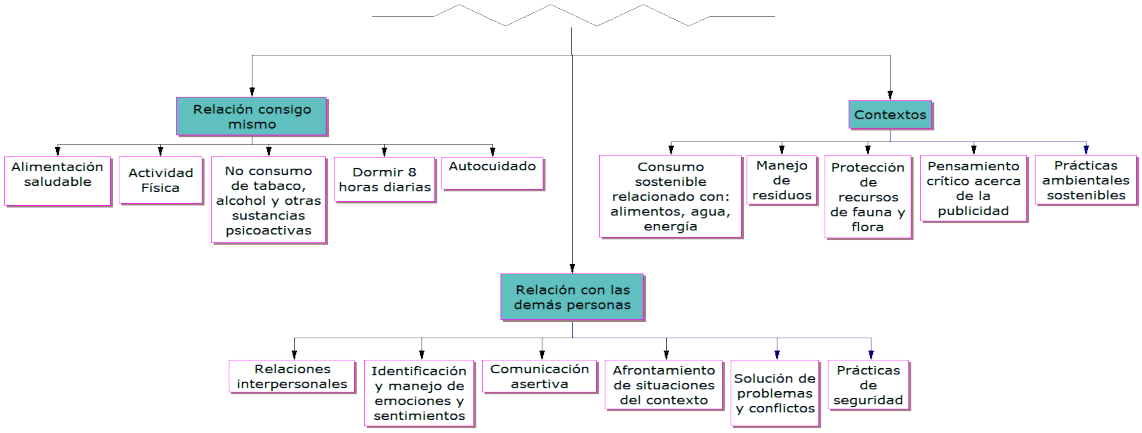
JUSTIFICACIÓN

El consumo de drogas es un fenómeno multicausal ya que en él inciden una serie de factores de carácter personal, familiar, escolar, social.

Desde civilizaciones antiguas el hombre ha incorporado en su sistema social diferentes drogas que hacen parte de su cultura. Es así como en el continente americano los curanderos de la tribu consumían cocaína con el objeto de establecer una comunicación directa con los dioses o ser poseídos por espíritus que lograban salvar la vida a los enfermos. Los chinos, por ejemplo, utilizaban el opio con el mismo propósito. Sin embargo, en la actualidad el consumo de drogas se ha masificado en forma global, afectando la convivencia familiar, laboral y socio cultural.

El uso de las drogas en el momento actual, por parte de niños y sobre todo de adolescentes ha aumentado de manera acelerada y se ha convertido en un grave problema que afecta su vida personal, familiar y social.

Hilos conductores



OBJETIVOS

- Crear conciencia en los estudiantes sobre los problemas que acarrea el consumo de drogas alucinógenas.
- Prevenir el consumo de sustancias sicoactivas mediante el uso pedagógico de Tecnologías de la Información y de la Comunicación.
- Fortalecer las habilidades sociales necesarias para construir un proyecto de vida saludable con el apoyo de algunas TIC.
- Fundamentar a los estudiantes en el tema de la drogadicción, qué es, causas, consecuencias, cómo actuar frente a este flagelo.
- Brindar elementos que permitan a los estudiantes de Escuela Virtual conocer los efectos negativos del consumo de las drogas y evitar su uso.
- Generar compromisos orientados a desarrollar acciones de prevención del consumo de la droga, tanto a nivel personal como familiar.

Indicadores

- Participo en actividades saludables que favorecen el rendimiento académico, la permanencia escolar y la convivencia pacífica.
- Contribuyo a la creación de un ambiente sano y limpio, de respeto, de seguridad y de afecto.
- Contribuye a la creación de un ambiente sano y limpio, de respeto, de seguridad y de afecto con la práctica de mis deberes y el respeto de los derechos individuales y colectivos, siendo coherente con mis principios.
- Explica lo que significa la democracia participativa en el aula, valora el tiempo de aprendizaje, lleva con responsabilidad y acierto el cuaderno, utilices escolares y la guía de interaprendizaje y es consciente de que el aprendizaje depende de mí; que aprender, crecer y desarrollarme, son procesos personales; pues nadie aprende, crece o se desarrolla por otro.
- Trabaja por lograr una convivencia pacífica en la consideración del otro como persona.
- Es consciente del liderazgo en el cambio del medio en que vive y en el desarrollo de la comunidad.

Semanas	Acciones
1	**Trabajo Colectivo y orientado.** • Socialización del El Eje Pedagógicos para el Desarrollo Humano: Educación en Estilos de Vida Saludables, desarrollado a través del proyecto colaborativo “Las drogas una adicción que destruye”, con todos los integrantes del comité del gobierno estudiantil de ESCUELA NUEVA: “Cuidémonos” o “Bienestar” o el nombre del comité que decida el grupo. • Explicación de los diferentes roles: diseñador, ingeniero, comunicador, fotógrafo, controlador de tiempo, relator, líder, evaluador, investigador veloz y observador. **Trabajo individual.** • Elijo el rol que más me guste y escribo cuál sería mi función. diseñador, ingeniero, comunicador, fotógrafo, controlador de tiempo, relator, líder, evaluador, investigador veloz y observador. • Diseño en el cuaderno una diapositiva, con el rol que escogí y la función. Indicando con claridad el nombre del programa pedagógico transversal que estoy trabajando y el nombre del proyecto colaborativo. • En la sala de computadores, utilizando PowerPoint elaboro la diapositiva diseñada en el cuaderno. (colores y tipos de letras diferentes, cómo insertar un fondo) • Socializo el trabajo ante mis compañeros y profesor • Le entrego mi trabajo al comunicador, para que envié a través del correo electrónico a escuelavirtualdecaldas@yahoo.com y publiqué en el periódico de la sede. • Evaluación de la jornada y asignación de tareas. • Elaboración del acta. • Revisión de trabajos para publicar. • Preparación de la agenda para la próxima reunión.

2 y 3	**Trabajo Colectivo y orientado** • Lectura del acta por parte del relator • El líder, organiza todo para desarrollar las siguientes actividades: • Nos organizamos por parejas cada una de ellas escribe lo que sabe sobre la drogadicción. • Socializamos los resultados de la actividad. • Pedimos al comunicador que lea el siguiente contenido, tratamos de asimilar los mensajes que nos deja. **¿Qué es la droga?** Una droga es una sustancia que introducida en tu organismo puede cambiar su funcionamiento…claro está, que casi todo lo que introduces en tu cuerpo lo cambia de alguna manera, por ejemplo: cuando comes alimento creces…cuando respiras un aire contaminado te mareas o te produce tos… Sin embargo, cuando tienes dolor tomas una aspirina para sentirte mejor… cuando estás enfermo vas al médico y este te receta unos remedios que te ayudarán a curar la afección, en este caso estarás haciendo uso debido de medicamentos… Existen otras sustancias que provocan cambios en tu mente y en tu comportamiento como la cocaína, la marihuana etc. Las que constituyen drogas indebidas que producen daños irreparables en tu organismo. ¿Qué se entiende por uso indebido de drogas? Consumir una droga con propósitos diferentes de aquellos para los cual fue elaborada, que causa daño al organismo, que fácilmente conduce a la muerte y que no es legal como la cocaína, la marihuana y otras. Usar una droga que no es recetada por el médico.

Usar un producto o una sustancia que no ha sido destinada a ser droga, pero cuyos efectos producen estados semejantes a los que producen las drogas como la gasolina, aerosoles, acetona entre otras.

- Elaboramos un cuadro como el siguiente:

• **Drogas recetadas por el médico**	• Drogas de uso indebido
• • •	• • •
• **Consecuencias para el organismo**	• Consecuencias para el organismo
• • •	• • •

	• Vamos a la sala de computadores y elaboramos la tabla en el programa Excel colocamos diferentes tramas a las celdas que hablan sobre las drogas de uso indebido y los coloreamos de amarillo indicando que se debe estar alerta. • Analizamos en grupo la información que resultó del cuadro y sacamos conclusiones. • Sustentamos las diapositivas, realizamos los ajustes • Entregamos el archivo al investigador veloz, para que envié el archivo con las diapositivas a través del correo electrónico a escuelavirtualdecaldas@yahoo.com y si es posible publiqué en el periódico de la sede. • Evaluación de la jornada y asignación de tareas. • Elaboración del acta. • Revisión de trabajos para publicar. • Preparación de la agenda para la próxima reunión. • Participamos en el consultorio virtual de Drogodependencia, para despejar algunas dudas que surjan.

4 y 5	**Trabajo Colectivo y orientado**
	
	• Lectura del acta por parte del relator
	• El líder nos organiza por parejas para responder las siguientes preguntas.
	  • ¿Cuáles son los valores y normas locales relacionadas con el uso de alcohol o drogas?
	  • ¿Qué factores sociales, económicos y culturales de ese territorio afectan el consumo de drogas?
	  • ¿Qué actitud frente a las drogas tienen los líderes y autoridades de esa comunidad?
	  • ¿Qué se ha hecho en prevención del consumo de la droga en la comunidad?
	• Cada grupo da a conocer los resultados de la actividad anterior
	• Organizamos un escrito general con los aspectos comunes que fueron considerados por la mayoría de los grupos.
	• Leemos con mucha atención el siguiente tema.
	
	Efectos del consumo de la droga

	Consumir droga una sola vez, también tiene riesgos. Una sola borrachera puede provocar una intoxicación severa y, una sobredosis puede ocasionar graves daños físicos, incluso la muerte. Creer que consumir sólo los fines de semana no es riesgoso es un grave error, pues si sumas los días de fin de semana en todo un año te darás cuenta que son muchos días. Si a esto le agregas que, por lo general, los jóvenes están consumiendo grandes cantidades, al sumarlo reconocerás que es mucha más la cantidad consumida de lo que pensabas. Todas las drogas pueden producir dependencia. Si necesitas consumir drogas para divertirte, bailar, conversar con tus amigos/as, evadir situaciones problemáticas, olvidar problemas emocionales, es probable que después de un tiempo ya no sepas disfrutar, salir, conquistar, solucionar algún problema, sin drogas. Tienes un alto riesgo de ser dependiente, por lo tanto, pide ayuda. Si mezclas diferentes drogas (por ejemplo, alcohol y marihuana, cocaína) los riesgos son más grandes, pues sometes a tu sistema nervioso a verdaderas sacudidas contradictorias. Las mezclas de drogas hacen que los efectos de éstas se multipliquen con riesgo, incluso, de provocar la muerte. Si algo así te ocurre debes acudir rápidamente al servicio de salud de urgencia más cercano. Las drogas ilegales pueden estar adulteradas, cosa que frecuentemente hacen los traficantes para ganar más dinero, los que las hace más tóxicas aún. Si has tenido problemas psicológicos o tienes antecedentes genéticos, el consumir drogas te hace más vulnerable a que se te desaten graves trastornos mentales. En todos los países hay drogas que son ilegales, y su consumo está sancionado. Si eres sorprendido, corres el riesgo de ser detenido.

	Muchos comportamientos son más peligrosos bajo los efectos de las drogas: conducir un auto o una moto, tener contactos o relaciones sexuales sin medir las consecuencias, crear problemas de convivencia en la familia, involucrarse en peleas y actos de violencia callejera. **Trabajo en equipo** • Organizado con otro compañero, a • • cada uno de ellos le entregamos dos efectos de los que produce el consumo de drogas, los analizamos y en hojas tamaño carta hacemos la representación gráfica de los mismos, completamos la presentación con una frase que invite el evitar el consumo de drogas. • 6. Damos a conocer el trabajo a los demás compañeros de comité y armamos un friso utilizando todos los carteles. • 7. Aprovechando las actividades de conjunto contamos a los compañeros de grupo la gravedad del consumir drogas y hacemos propuestas evitarlo. • 8. Organizamos un grupo de tres compañeros para que escaneen los trabajos, los digitalicen y los envíen a las demás instituciones del proyecto. • 9. En casa y reunidos en familia contamos los riesgos que tiene para la salud, para la vida en familia y para la sociedad el consumir drogas, escribimos los comentarios que hacen nuestros familiares.
7-8 y 9	• Pedimos al comunicador del comité que nos dé a conocer los frisos que llegaron de otras instituciones, analizamos los mensajes y dejamos algo para nuestra vida. • En grupo hacemos una lista de las sustancias que, según nuestro conocimiento, son catalogadas como drogas, comentamos cuales son las que más se consumen en nuestra comunidad y los efectos producen en el organismo. • Solicitamos a uno de los miembros de comité que lea el siguiente texto, los demás escuchamos con mucha atención tratando de asimilar los mensajes que nos deja. Conozcamos algo más sobre las drogas

	Alcohol: Es la droga de más fácil acceso y de bajo costo, por ello es la droga más consumida y responsable de mayor daño producido en relación a estas sustancias (accidentes, muertes prematuras, enfermedades, homicidios, desintegración familiar, entre otras.) Es consumida entre el 70 % y 80% de la población joven: 15% de la población ingiere alcohol en forma anormal: 5% presenta síndrome de dependencia alcohólica y 10% son bebedores excesivos. Alrededor del 20% al 25% de los jóvenes son abstemios, es decir beben muy ocasionalmente y sin embriagarse. La embriaguez es una situación de riesgo y síntoma de beber anormal. Los daños producidos por el consumo de bebidas alcohólicas tienen un alto costo. Tabaco: Consumen cigarrillos aproximadamente el 80% de los jóvenes, con predominio de hombres, existiendo un alarmante aumento en mujeres adolescentes. Marihuana: Se dice que alrededor del 50% de los adolescentes la HAN FUMADO ALGUNA VEZ. Hay información en el sentido que los jóvenes que fuman marihuana más de una vez por semana, representan el 10% de este grupo. Anfetaminas: Las anfetaminas son un tipo de droga que estimulan el Sistema Nervioso Central. Se presentan en forma de pastillas o cápsulas de diferente forma y color, pueden ser legales si son consumidas bajo un estricto control médico, sin embargo, el abuso de las mismas se produce cuando son adquiridas y consumidas de manera ilícita. Produce sensaciones de alerta, confianza y aumenta los niveles de energía y autoestima. Hace desaparecer la sensación de hambre (peligrosamente son utilizadas para bajar de peso). Cocaína: De alto costo, su uso principalmente se observa en grupos de mayor ingreso económico y se calcula entre el 7% y el 10% de la población joven. Sin embargo, formas más baratas como la pasta base, se están introduciendo en el mercado.

<table>
<tr><td></td><td>Inhalantes: De fácil acceso como producto de uso doméstico, especialmente pegamentos. Su uso se observa especialmente en casos de marginalidad social, en niños y adolescentes, y se calcula entre el 5% y el 10% de estos grupos.

• En grupos de tres personas inventamos, trovas, coplas, cuentos, en los que hablemos de cada una de las drogas que conocimos en la lectura anterior e invitemos a evitar su consumo.
• Preparamos la presentación para los demás compañeros de las producciones logradas, damos a conocer el trabajo realizado.
• Organizamos un documento para colocar en el periódico mural y otro para enviar a las instituciones del proyecto, recordamos aprovechar las actividades de conjunto para hablar a los compañeros de grupo sobre el tema.</td></tr>
<tr><td>10-11 y 12</td><td>• Solicitamos al sintetizador del comité que nos dé a conocer los trabajos que llegaron de otras instituciones del proyecto, sacamos mensajes para nuestra vida.
• En grupos pequeños hacemos un diagnóstico de los negocios que existen en la vereda, beneficios que presta y efectos negativos que causa, tenemos en cuenta un cuadro como el siguiente:
<table>
<tr><th>Clase de servicio que presta</th><th>Beneficios para las personas, las familias y la comunidad</th><th>Efectos negativos para las personas, las familias y la comunidad.</th></tr>
<tr><td>Venta de víveres</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Venta de medicamentos</td><td></td><td></td></tr>
</table></td></tr>
</table>

Venta de licor		
Almacenes		

- Damos a conocer el trabajo realizado y sacamos algunas conclusiones generales sobre aspectos positivos y negativos de cada una de los servicios.
- Solicitamos a uno de los miembros del comité que lea el siguiente contenido.

El licor una droga que se consume regularmente en todas las sociedades

El consumo del alcohol , ha sido reconocido como un factor de integración social y favorecedor de la convivencia". Esto es, el alcohol es una de las bebidas embriagantes, que, consumidas con moderación y en los contextos permitidos, reduce la tensión, desinhibe y provoca sensaciones de bienestar. Los bebedores "normales" disfrutan de las bebidas por esos efectos placenteros y aprecian diferentes calidades de bebidas. Desafortunadamente, proporciones variables de individuos en la población presentan problemas en su salud y en sus relaciones interpersonales a causa del consumo inmoderado de alcohol.

El alcohol es una de las drogas que por su fácil acceso y poderosa propaganda que recibe, se ha convertido en un verdadero problema social en casi todos los países y en todas las edades a partir de la adolescencia . El alcohol es la droga más ampliamente empleada por los adolescentes , existen evidencias de un elevado índice de alcoholismo entre los jóvenes que produce efectos negativos, ¿cuáles son los trastornos provocados por el uso excesivo de alcohol? Quizá mucha gente piense que mientras no se convierta en alcohólico típico, las consecuencias de beber frecuentemente y en altas dosis no son tan alarmantes. Pero los estragos del alcohol pueden ser graves y muchos de ellos irreversibles.

	El alcoholismo es una enfermedad crónica, progresiva y a menudo mortal, es un trastorno primario y no un síntoma de otras enfermedades o problemas emocionales. La OMS define el alcoholismo como la ingestión diaria de alcohol superior a 50 gramos en la mujer y 70 gramos en el hombre hombre (una copa de licor o un combinado tiene aproximadamente 40 gramos de alcohol). El alcoholismo parece ser producido por la combinación de diversos factores fisiológicos, psicológicos y genéticos. Se caracteriza por una dependencia emocional y a veces orgánica del alcohol, y produce un daño cerebral progresivo y finalmente la muerte. El alcoholismo afecta más a los varones adultos, pero está aumentando su incidencia entre las mujeres y los jóvenes. El consumo y los problemas derivados del alcohol están aumentando en todo Occidente desde 1980, incluyendo Estados Unidos , la Unión Europea y los antiguos países del este, así como en los países en vías de desarrollo. El alcoholismo, a diferencia del simple consumo excesivo o irresponsable de alcohol, ha sido considerado en el pasado un síntoma de estrés social o psicológico, o un comportamiento aprendido e inadaptado. El alcoholismo ha pasado a ser definido recientemente, y quizá de forma más acertada, como una enfermedad compleja en sí, con todas sus consecuencias. Se desarrolla a lo largo de años. Los primeros síntomas, muy sutiles, incluyen la preocupación por la disponibilidad de alcohol, lo que influye poderosamente en la elección por parte del enfermo de sus amistades o actividades. El alcohol se está considerando cada vez más como una droga que modifica el estado de ánimo, y menos como una parte de la alimentación, una costumbre social o un rito religioso. La química del alcohol le permite afectar a casi todo tipo de célula en el cuerpo, incluyendo aquellas en el sistema nervioso central. En el cerebro , el alcohol interactúa con centros responsables del placer y de otras sensaciones deseables; después de una exposición prolongada al alcohol, el cerebro se adapta a los cambios que produce el alcohol y se vuelve dependiente de él. Para las personas con alcoholismo, beber se convierte en el medio primario mediante el cual pueden tratar con personas en el trabajo y en sus vidas. El alcohol domina sus pensamientos, emociones y acciones . La gravedad de esta enfermedad es influida por factores como la genética, la psicología, la cultura y el dolor físico.

	• Leemos nuevamente las siguientes afirmaciones que aparecen en el texto, comentamos si estamos o no de acuerdo con ello, justificamos nuestra posición, analizamos la gravedad de convertirse en adicto al alcohol, tomamos posiciones personales y las damos a conocer.
	  • El alcohol es una de las drogas que por su fácil acceso y poderosa propaganda que recibe, se ha convertido en un verdadero problema social en casi todos los países y en todas las edades a partir de la adolescencia.
	  • Proporciones variables de individuos en la población presentan problemas en su salud y en sus relaciones interpersonales a causa del consumo inmoderado de alcohol.
	  • El alcoholismo es una enfermedad crónica, progresiva y a menudo mortal; es un trastorno primario y no un síntoma de otras enfermedades o problemas emocionales.
	  • El alcoholismo afecta más a los varones adultos, pero está aumentando su incidencia entre las mujeres y los jóvenes.
	• Teniendo como base la actividad anterior elaboramos un cartel para invitarnos e incentivar a mis familiares adultos al no consumo de alcohol, luego de socializado con mis compañeros y el coordinador del comité, hacemos las correcciones y ajustes necesarios y lo llevamos a nuestra casa, lo colocamos en un lugar visible y lo comentamos.
	• En la sala de computadores organizamos el mensaje del cartel y lo enviamos a las demás instituciones del proyecto.

13-14 y 15	• Analizamos la correspondencia recibida y sacamos algunos mensajes para nuestra vida. • Por turnos damos a conocer algunos comportamientos y situaciones que hemos conocido en las personas que gustan de consumir mucho licor. • Leemos el siguiente contenido interpretando los mensajes más importantes. Concentración del alcohol en la sangre El alcohol es una sustancia depresiva que disminuye el funcionamiento del sistema nervioso . Éste comienza a afectar al cuerpo rápidamente.

El alcohol entra al torrente sanguíneo desde: El estómago, en donde se absorbe una cantidad pequeña. El intestino delgado, donde se absorbe la mayoría del alcohol. La sangre transporta el alcohol a todo el cuerpo.

En el hígado el alcohol se convierte en agua , dióxido de carbono y energía, a la razón de ½ onza de alcohol puro por hora.

En el cerebro el proceso de razonamiento se disminuye conforme el alcohol afecta a las neuronas. Entre más alta sea la concentración del alcohol, mayor será el número de neuronas afectadas.

Los efectos duran hasta que TODO el alcohol ha sido procesado. Esto tarda aproximadamente una hora y media por 12 onzas de cerveza , 5 onzas de vino o 1 cóctel, haga usted la cuenta de la afección que puede darse en quienes consumen en forma desmedida.

Factores genéticos

En las personas con alcoholismo severo, los investigadores han ubicado un gen que afecta la función de una estructura de nervio-célula conocida como receptor de dopamina D2 (DRD2). Este gen también se encuentra en las personas con el trastorno de déficit de atención, quienes tienen un mayor riesgo para el alcoholismo, está también presente en las personas con el síndrome de autismo.

Depresión y ansiedad

Algunas personas beben para aliviar la ansiedad o la depresión, hay una tendencia hereditaria que la depresión o la ansiedad pueden hacer a las personas más propensas al alcoholismo. Estudios han indicado, sin embargo, que cuando los niños de padres alcohólicos son criados por padres no alcohólicos, sus riesgos para el alcoholismo permanecen altos. La ansiedad y la depresión mismas son causadas por el alcoholismo y pueden ser reducidas después de la supresión del alcohol. La depresión y la ansiedad también pueden desempeñar una función principal en el desarrollo de alcoholismo en los ancianos y en otros quienes son sujetos a cambios de vida no deseados, como la jubilación, la pérdida de un cónyuge o amigo(a) y los problemas médicos.

	Efectos Físicos El alcohol no está expuesto a ningún proceso de digestión por lo que en su mayoría pasa primero al intestino delgado para después ser absorbido por el torrente sanguíneo. Sólo una pequeña parte llega directamente a la sangre a través de las paredes estomacales. En la sangre el alcohol es metabolizado (descompuesto para ser eliminado o aprovechado por el organismo) mediante el proceso de oxidación. Es decir, se fusiona con el oxígeno y se descompone de modo que sus elementos básicos abandonan el cuerpo en forma de bióxido de carbono y agua . El primer lugar de oxidación es el hígado, el cual descompone aproximadamente el 50% del alcohol ingerido en una hora. El resto permanece en el torrente sanguíneo hasta ser eliminado lentamente. **Efectos Psicológicos** El alcohol afecta en primer lugar al Sistema Nervioso Central y su injerencia excesiva y prolongada puede provocar daño cerebral. Popularmente se cree que el alcohol incrementa la excitación, pero en realidad deprime muchos centros cerebrales. La sensación de excitación se debe precisamente a que al deprimirse algunos centros cerebrales se reducen las tensiones y las inhibiciones y la persona experimenta sensaciones expandidas de sociabilidad o euforia. Por eso se dice, que el alcohol «anestesia la censura interna». Sin embargo, si la concentración de alcohol excede ciertos niveles en la sangre , interfiere con los procesos mentales superiores de modo que la percepción visual es distorsionada, la coordinación motora, el balance, el lenguaje y la visión sufren también fuertes deterioros. Fuertes cantidades de alcohol reducen el dolor y molestias corporales e inducen al sueño. Pero su uso continuo irrita las paredes estomacales llegando incluso a desarrollarse úlceras. Adicionalmente tiende a acumularse grasa en el hígado, interfiriendo con su funcionamiento. En alcohólicos crónicos se provocan graves trastornos cerebrales, hepáticos (cirrosis) y cardiovasculares (aumenta la presión sanguínea y con ello el riesgo de un infarto). Incluso, está demostrado que el alcohol incrementa el nivel de los triglicéridos (grasa no saturada o vegetal en las arterias) y con ello también el riesgo de un infarto. Finalmente, como es ampliamente conocido, el alcohol provoca adicción física y dependencia psicológica.

	Organizamos el comité en cuatro subgrupos, entre ellos distribuimos los subtemas acerca de los problemas causados por el consumo de alcohol, luego de analizarlos damos a conocer a los compañeros de grupo los mensajes que nos dejan (podemos buscar cualquier estrategia como cuento coplas…). En actividades de conjunto de aula hablamos a nuestros compañeros sobre las graves consecuencias del consumo de alcohol, en casa también damos a conocer lo que hemos aprendido. Utilizando el computador sistematizamos los mensajes y los enviamos a las demás instituciones del proyecto y la coordinación del mismo.
16 -17 y 18	• Socializamos con los compañeros mensajes que nos envían los compañeros de otras instituciones como producto de los trabajos realizados. • Comentamos sobre las situaciones que han llevado a algunas personas a consumir drogas. • Pedimos al coordinador del comité que lea el siguiente texto, comentamos cada una de las afirmaciones que allí aparecen, las situaciones que cada uno ha vivido y la forma de superarlas, hacemos propósitos personales. Algunos de los factores que pueden llevarte al consumo de drogas y que debes evitar son: Una autoestima negativa, es decir, sentirte inseguro/a, desconociendo tus cualidades y pensando solamente en tus defectos. Tener amigos/as que consumen drogas. No compartir lo que sientes o piensas, aislarte. Tener conductas imprudentes y no medir los peligros. Abandonar tus estudios. No usar tu tiempo libre en actividades participativas y creativas donde expreses tus potencialidades y habilidades. Serias dificultades con tu familia, como problemas de comunicación, maltrato, consumo, abandono. Los jóvenes consumen drogas para lograr: Divertirse.