

**KENA MORENO**  
Coordinadora  
de la Obra



**Centros de  
Integración  
Juvenil, A.C.**

**JOSÉ LUIS CUEVAS**  
Ilustrador

*-Guía práctica para padres de familia-*

# Cómo proteger a tus hijos contra las drogas



**ACTUALIZADO**  
5ª edición

## DIRECTORIO

**DR. ROBERTO TAPIA CONYER**  
Presidente del Patronato Nacional

**SRA. KENA MORENO**  
Fundadora de CIJ y  
Vicepresidenta Vitalicia del Patronato Nacional  
*Coordinadora de la obra*

**DRA. CARMEN FERNÁNDEZ CÁCERES**  
Directora General  
*Coordinadora de la edición*

**MTRO. BRUNO DIAZ NEGRETE**  
Director Normativo

**DR. ÁNGEL PRADO GARCÍA**  
Director Operativo y de Patronatos

**LIC. IVÁN RUBÉN RÉTIZ MÁRQUEZ**  
Director Administrativo

### COORDINADOR GENERAL

Mtro. Alejandro Sánchez Guerrero

### COORDINACIÓN TÉCNICA

Lic. Christian Stephanny Galván Cano

Dra. Beatriz León Parra

*Subdirectora de Prevención*

### ELABORACIÓN

Esp. María del Pilar Reyes Munguía

Mtra. Maribel Méndez Llamas

Lic. José Alesandro Álvarez Lemus

### COLABORACIÓN

Lic. Alma Rosa Colín Colín

### CORRECCIÓN

Lic. Norma Araceli García Domínguez

### DISEÑO GRÁFICO

Lic. Víctor Gerardo Gutiérrez Campos

### CÓMO CITAR ESTA OBRA

Centros de Integración Juvenil, A. C. (2020).

*Cómo proteger a tus hijos contra las drogas.*

*Guía práctica para padres de familia* (5.ª ed.). CIJ.



**KENA MORENO**  
Coordinadora  
de la Obra



**Centros de  
Integración  
Juvenil, A.C.**

**JOSÉ LUIS CUEVAS**  
Ilustrador

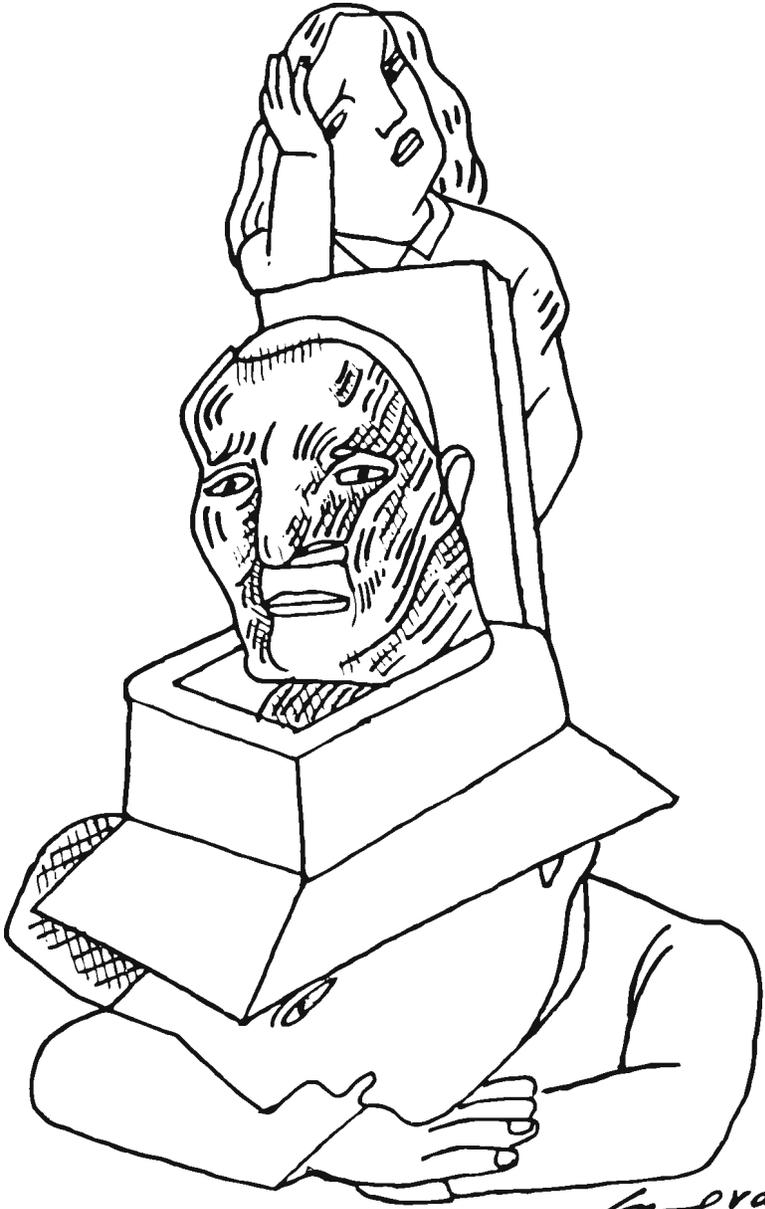
*-Guía práctica para madres, padres de familia y otros responsables de crianza-*

---

# Cómo proteger a tus hijos contra las drogas



D. R. ©1999 Centros de Integración Juvenil, A.C.  
ISBN 968-5217-00-9  
Avenida San Jerónimo núm. 372  
Col. Jardines del Pedregal, Álvaro Obregón  
01900, Ciudad de México  
[www.gob.mx/salud/cij](http://www.gob.mx/salud/cij)



Infras  
99

## PRESENTACIÓN

**E**n este nuevo milenio, los cambios sociales, el movimiento femenino hacia la equidad de género y las adaptaciones económicas y profesionales, han repercutido en el incremento de mayor riesgo hacia el consumo de drogas a lo largo de la vida. La familia, como unidad básica de la sociedad, juega un papel relevante como factor protector frente a los problemas que se presentan en el mundo actual, especialmente desde edades tempranas y la adolescencia.

El crecimiento del abuso de drogas en nuestro país es preocupante para el sector salud, por lo que está en busca de alternativas que mejoren la calidad y cobertura de los servicios especializados, así como de elementos que favorezcan la atención preventiva y de tratamiento.

Lo anterior ha marcado la pauta para que las instituciones dedicadas a combatir el problema de las adicciones, ubiquen al núcleo familiar como un elemento fundamental en la prevención de situaciones de riesgo tales como el consumo de drogas. En consecuencia, se han instrumentado programas encaminados a la atención integral que comprometen de manera directa a la familia, lo que redundará en una mayor efectividad en las acciones realizadas para combatir este problema.

Prueba de ello es el presente libro editado por Centros de Integración Juvenil, *Cómo proteger a tus hijos contra las drogas*, una excelente guía para padres de familia que explica, en un lenguaje claro y sencillo, una serie de estrategias para salvaguardar a la familia contra el uso de sustancias. Esta obra proporciona además elementos para comprender

las diferentes etapas de vida, así como las conductas típicas y atípicas de cada una de éstas.

Este libro representa una herramienta indispensable para los padres de familia preocupados por el bienestar y la salud de sus hijos e hijas. Hoy por hoy, instituciones y sociedad debemos unir esfuerzos en la construcción de un frente común ante el terrible flagelo de las drogas.

La experiencia que Centros de Integración Juvenil ha desarrollado desde hace más de cuarenta años en la lucha contra el uso y abuso de sustancias, respalda el contenido de este texto que, sin lugar a dudas, es muestra clara del compromiso que mantiene con la población mexicana.

Hoy más que nunca, la juventud requiere de acciones concretas que le permitan un sano desarrollo, basado principalmente en una cultura de la educación para la salud. El resultado de estas políticas verá sus frutos en el florecimiento de nuevas generaciones libres de drogas.

**Dr. Jesús Kumate Rodríguez**

*Presidente Honorario Vitalicio  
del Patronato Nacional de CIJ*

# ÍNDICE

<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	<b>1</b>
<b>CAPÍTULO 1. LAS FAMILIAS EN EL SIGLO XXI</b> .....	<b>7</b>
Conformación y funciones.....	8
Promotoras de estilos de vida saludable.....	11
Constructoras de valores.....	13
Expresión de afectos y emociones.....	16
Promotoras de participación infantil.....	18
¿Quiere saber más...? Lecturas básicas.....	19
<b>CAPÍTULO 2. DESARROLLO HUMANO</b> .....	<b>23</b>
Del nacimiento a los 5 años de edad.....	23
El juego: comienza la diversión.....	25
¡No hay quién los detenga!.....	26
Necesitan explorar, no más regañones (3 y 4 años).....	28
Quieren aprenderlo todo.....	31
Las reglas del juego.....	32
¿Te cuento una historia?.....	34
El jardín de niños.....	34
Prevención del consumo de drogas desde edades tempranas.....	35
Recomendaciones para fomentar el autocuidado desde edades preescolares.....	37
¡Nuevas responsabilidades! (6 a 8 años).....	38
El salón de clases.....	39
No me compares con los demás.....	40
En busca de la perfección (9 y 10 años).....	41
Un momento de equilibrio.....	42
El gusto por asistir a la escuela.....	42
Por una convivencia justa y equitativa: niños y niñas.....	43
Prevención del consumo de drogas por edad.....	44

Mi cuerpo está cambiando...”soy un rebelde y qué” (11 a 15 años).....	46
¿Quién soy? (16 a 18 años).....	50
Situaciones riesgosas.....	52
¿Quiero estudiar una profesión?.....	53
Plan de vida (19 a 24 años).....	54
a) La escuela.....	54
b) El trabajo.....	55
c) Estudiar y trabajar.....	55
d) Personas que no estudian ni trabajan.....	55
La edad adulta.....	56
Los adultos mayores: momentos de tranquilidad.....	57
¿Quiere saber más...? Lecturas básicas.....	57
<b>CAPÍTULO 3. EL CONSUMO DE DROGAS EN MÉXICO.....</b>	<b>61</b>
¿Cuántas personas usan drogas en el mundo y en nuestro país?.....	61
Tabaco.....	63
Alcohol.....	64
Drogas ilegales.....	65
¿Qué situaciones conducen al consumo de drogas?.....	69
¿En qué lugares están disponibles las drogas?.....	71
¿Cuáles son las consecuencias sociales del uso de drogas?.....	73
¿Quiere saber más...? Lecturas básicas.....	75
<b>CAPÍTULO 4. LO QUE MADRES, PADRES DE FAMILIA O RESPONSABLES DE LA CRIANZA DEBEN SABER: FACTORES DE RIESGO.....</b>	<b>79</b>
Factores de riesgo familiares.....	80
Recomendaciones para proteger a hijos e hijas.....	82
Factores de riesgo del grupo de pares.....	84
¿Qué hacer ante estas situaciones?.....	86
Supervisión y monitoreo de niños, niñas y jóvenes con respecto a las nuevas Tecnologías de la Información y Comunicación.....	87
¿Quiere saber más...? Lecturas básicas.....	89

<b>CAPÍTULO 5. INFORMACIÓN BÁSICA SOBRE ALCOHOL, TABACO Y OTRAS DROGAS: EFECTOS Y SEÑALES DE ALERTA</b> .....	<b>95</b>
¿Qué son las drogas?.....	96
¿Cuáles son las drogas usadas con más frecuencia?.....	97
Drogas legales.....	97
Alcohol.....	97
Tabaco.....	100
Inhalables.....	104
Drogas ilegales.....	107
Marihuana.....	107
Cocaína/crack.....	109
Estimulantes de tipo anfetamínico: Anfetaminas, metanfetaminas y éxtasis.....	112
Heroína.....	116
Nuevas sustancias psicoactivas.....	118
Señales de alerta ante el consumo de drogas.....	120
Prueba rápida de detección de drogas.....	121
Si corrobora que su hijo o hija usa drogas.....	121
Claves para una crianza positiva.....	123
¿Quiere saber más...? Lecturas básicas.....	124

<b>CAPÍTULO 6. CÓMO PROTEGER A LAS FAMILIAS CONTRA EL USO DE DROGAS</b> .....	<b>131</b>
Nuestra fortaleza ante las adicciones.....	131
Enseñar valores.....	132
Establecer y aplicar normas ante el uso de tabaco, alcohol y otras drogas.....	134
Fortalecer la autoestima.....	135
Hablar y escuchar.....	137
Intercambio afectivo.....	139
Fomentar el apego a la escuela y el desarrollo de hábitos de estudio.....	141
Consideremos la edad de los hijos e hijas.....	142
Preescolares.....	143
De los 6 a los 8 años.....	144

De los 9 a los 11 años.....	145
En la secundaria (12 a 14 años).....	146
La preparatoria (15 a 17 años).....	147
¿Quiere saber más...? Lecturas básicas.....	148
<b>CONCLUSIONES.....</b>	<b>151</b>
<b>ANEXO 1. CÍRCULOS DE LECTURA. MADRES, PADRES DE FAMILIA Y OTROS RESPONSABLES DE CRIANZA.....</b>	<b>154</b>
<b>ANEXO 2. TEMAS QUE DEBO LEER CON BASE EN LA EDAD DE HIJOS E HIJAS Y QUÉ HACER PARA PREVENIR EL USO DE DROGAS.....</b>	<b>159</b>

# INTRODUCCIÓN

**E**l propósito de esta publicación es brindar a madres, padres y otros responsables de crianza, información útil para educar a niños y niñas, y protegerlos en situaciones de riesgo que los pueden llevar al consumo de alcohol, tabaco y otras drogas.

Con el objetivo de facilitar la comprensión de los temas aquí tratados, esta obra fue escrita con un lenguaje sencillo, apoyado en ejemplos tomados de la vida cotidiana. El contenido está respaldado por información científica e investigaciones contemporáneas sobre las adicciones, uno de los más acuciantes problemas de salud pública.

A nivel mundial, el uso de drogas va en aumento. Las encuestas señalan que la población más expuesta se encuentra entre los 10 y 18 años de edad, etapa de la vida en la que los cambios mentales, físicos, emocionales y sociales colocan a las personas en una situación de vulnerabilidad. Es necesario mencionar que los factores de riesgo no son iguales para todos aquéllos que puedan hallarse frente a la oportunidad de consumir alguna sustancia psicoactiva: el género, el contexto y los patrones de consumo introducen variables que se analizarán a lo largo del libro.

Es fundamental para Centros de Integración Juvenil ofrecer orientación a padres, madres y otros responsables de crianza, para que de esta forma guíen a la infancia y la juventud en el desarrollo de habilidades que permitan su plena integración a la sociedad.

Es posible prevenir las adicciones, sólo es necesario que el Estado, la escuela, la comunidad y, por supuesto, los y las responsables de crianza colaboren en conjunto.

Esperamos que la tarea de construir para los menores de edad ambientes más confortables, sanos y seguros, se vea fortalecida con la lectura de esta obra.

En el primer capítulo, “Las familias en el siglo XXI”, se mencionan brevemente los diferentes tipos de familias existentes, las funciones básicas en las que participan y la manera en que la escuela y otras instancias se involucran en la formación de personas íntegras y saludables. En este apartado también se invita al lector a reflexionar y, si es el caso, ajustar la forma en que se acerca y escucha a los menores de edad.

En “Desarrollo humano” se describen las etapas de vida por las que atraviesa una persona. Se hace hincapié en las acciones necesarias para facilitar este recorrido y en los requerimientos para fomentar en su transcurso, un pensamiento crítico que permita reflexionar y cuestionar discursos, modelos, y estereotipos, esto como uno de los elementos que ayudarán a prevenir el uso y abuso de alcohol, tabaco y otras drogas en adolescentes.

También se presentan actividades sencillas que, considerando la edad y el género de los hijos e hijas, impulsen desde la infancia actitudes de respeto a la diversidad y relaciones igualitarias entre niños y niñas.

El capítulo tres, “El consumo de drogas en México”, expone datos recientes sobre la distribución del uso de sustancias psicoactivas en nuestro país. Mediante un análisis de la información recabada, se muestra que la población más vulnerable está conformada por niñas, niños y adolescentes, dada la disponibilidad de las drogas en sitios tan cercanos como la calle, la casa y la escuela.

En este tema resalta la necesidad de atención especial que requiere el uso de drogas en estudiantes de nivel

medio superior: si bien los hombres son quienes en mayor proporción consumen, las mujeres están teniendo patrones de consumo más alto que en años anteriores y que casi igualan el consumo masculino.

La revisión de esta información no pretende que los padres o madres de familia tengan datos precisos en torno al consumo de drogas, lo que se busca es sensibilizar a toda la población sobre este problema de salud pública y destacar la importancia de la participación de todos y todas para evitarlo.

En el cuarto apartado, “Lo que debo saber como madre, padre de familia o responsable de crianza: factores de riesgo”, se realiza un recorrido por situaciones específicas que la literatura científica señala como indicadores de una adicción. Aquí, la enseñanza es que la comunicación clara, efectiva y directa es una de las mejores estrategias para reducir la influencia negativa de los factores de riesgo.

En “Información básica sobre alcohol, tabaco y otras drogas: efectos y señales de alerta” se ilustran los efectos inmediatos, consecuencias y otros riesgos del uso de sustancias psicoactivas. Saber qué hacer y a dónde acudir en caso de detectar consumo, es uno de los temas que más se trabaja en este apartado. Los y las jóvenes de hoy están más expuestos a caer en una adicción que las generaciones anteriores; la coordinación entre todos los actores sociales resulta fundamental para prevenir el contacto temprano con las drogas y promover estilos de vida más saludables entre la población.

Por último, “Cómo proteger a las familias contra el uso de drogas” ofrece recomendaciones sencillas para facilitar la prevención en los hogares, tener una convivencia

más respetuosa y equitativa, e impulsar la expresión de emociones y opiniones. Esperamos que este material sea útil en el desarrollo del gran esfuerzo que implica habilitar a los jóvenes para vivir de manera sana, responsable y segura.

El incremento en el consumo de drogas experimentado en el país en los últimos años ha afectado a todos los sectores de la población; sin embargo, las estadísticas muestran la mayor vulnerabilidad de las personas de entre 10 y 18 años de edad. Ante este panorama, Centros de Integración Juvenil ratifica la postura de que la mejor manera de enfrentar el problema de las adicciones es la prevención.

*Cómo proteger a tus hijos contra las drogas* es una obra que se crea con la intención de proporcionar a los padres y madres de familia estrategias (acordes con la edad de sus hijos) para prevenir eventuales problemas relacionados con el consumo de drogas, entre ellos, el desarrollo de una dependencia o adicción, por lo que se presenta, además de una serie de recomendaciones de crianza, un panorama general sobre las drogas más usadas en México y sus efectos.

Contar con información científica sobre cómo actuar para prevenir el consumo de drogas es fundamental para que madres, padres y otras personas involucradas con la crianza de niños, niñas y adolescentes los apoyen a formarse un pensamiento crítico y a desarrollar herramientas de protección ante las presiones del entorno y el ofrecimiento de drogas.

Estamos seguros de que este libro proporcionará los elementos necesarios para la protección de la familia contra el consumo de sustancias y que, a la vez, ayudará a fomentar una cultura de protección de la salud.

[www.gob.mx/salud/cij](http://www.gob.mx/salud/cij)

