PREMIO 2011
DE ALFABETIZACIÓN
UNESCO

F

drogas

2ª Edición

Educación

lóvenes

Índice

2 Las drogas, ¿legales?

7 Las drogas ilegales

16 Los corridos y el narcotráfico

20 Embarazo y drogas

23 ¿Adicción?, ¿vicio?, ¿enfermedad?

25 Cuando queremos cambiar, ¡el apoyo es importantísimo!

27 Por si necesitamos apoyo... Lugares a los que podemos acudir

34 Para pensar...

35 La carpa... un espacio de seguridad

39 Nuestra persona, nuestra principal obra

Las drogas, ¿legales?*

Son sustancias cuyo consumo es aceptado socialmente y en muchos casos su uso es visto como sinónimo de dejar de ser niño, sin embargo, representan diversos riesgos para la salud. La ley permite su preparación, producción, posesión, consumo y comercio, con excepción de la venta a menores de edad, que está prohibida.

Alcohol

- Es la droga de mayor consumo en nuestro país.

- Cuando ingerimos alcohol éste corre por la boca, el esófago y llega al estómago, ahí un volumen importante pasa directamente a la sangre y llega al cerebro, en donde afecta a diversos grupos de neuronas que controlan el habla, la visión, la respiración, el equilibrio, el pensamiento, el juicio, el razonamiento, lo que explica su relación con situaciones de violencia y accidentes.

- Su consumo crónico destruye poco a poco las células de diversos órganos, como sucede con el hígado, en donde se procesa para eliminar su efecto tóxico, y que puede llegar a producir cirrosis, o como la inflamación que produce en las células que forman la piel que cubre órganos como el estómago y que da lugar a la gastritis; asimismo afecta la asimilación de proteínas, vitaminas y minerales provocando desnutrición. Al circular por el cerebro inflama las venas y arterias, que es lo que produce el dolor de cabeza de la cruda; los daños a las células cerebrales ocasionan a la larga alteración mental seria (*delirium tremens*) y daños irreversibles.

* Adaptación de la información sobre las drogas legales e ilegales publicada en el sistema virtual de información del CONADIC: www.conadic.gob.mx

Descubre la frase oculta

L_ d_v_rs_ _n s_n _lc_h_l _s m_s d_r_d_r_.

Señala las diferencias que observas entre estas dos imágenes.

David, cuando llega a la fiesta.

David, bajo los efectos del alcohol.

mejoramiento de la
la atención, lo que lleva a l personas
a reforzar su consumo. Pe u uso
continuo desequilib n de
las neuronas el
tabac d,
sensaciones tan molest
tenciones de los fumadores de
dejar su consu

Meditar relaja y nos puede hacer vivir experiencias fascinantes.

- Busca un lugar tranquilo.
- Puedes oír música que te tranquilice.
- Siéntate cómodamente, respira honda y profundamente y expulsa el aire por la boca y continúa haciéndolo todo el tiempo de la meditación.
- Pon atención en algún elemento agradable (tu planta favorita, un dibujo, el cielo) y disfruta las sensaciones de todo tu cuerpo.

Como a los 12 me junté con varios cuates y ellos me invitaron a monear, primero sentí gacho en la garganta pero después me sentí bien, como me quita el hambre ya estoy bien flaco, a veces me saco de onda porque amanezco en cualquier lugar. Ahora tengo 13 y por más que intento dejar este vicio siempre recaigo.

Omar

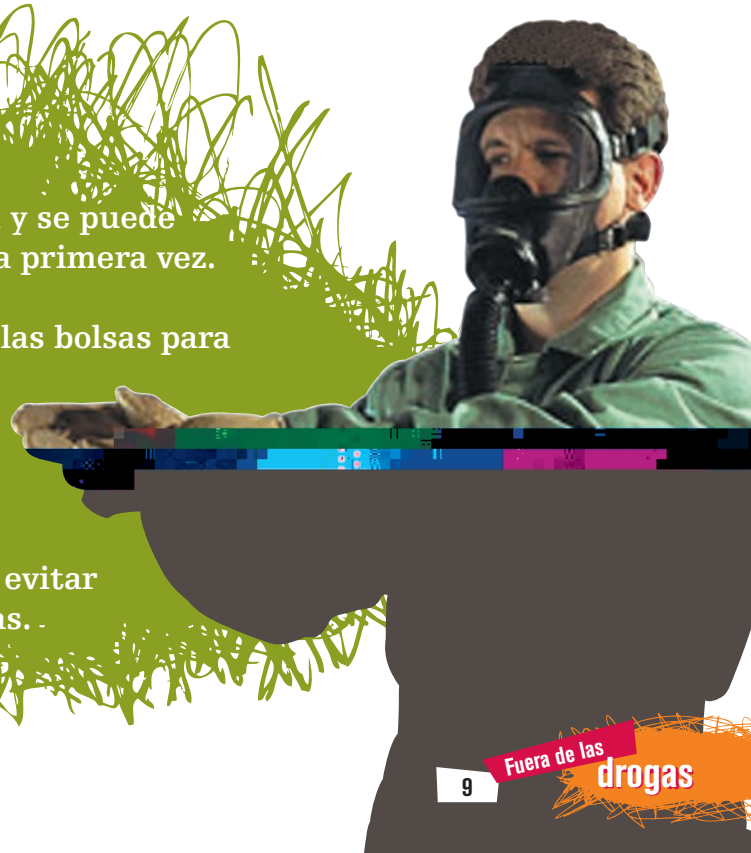
Une los puntos siguiendo la numeración y descubre la imagen

¡Toma en cuenta!

Estos productos afectan el corazón y se puede sufrir insuficiencia cardiaca, aun la primera vez.

Pueden producir asfixia, tanto por las bolsas para inhalar que se utilizan, como por los efectos de las sustancias.

Quienes tienen que utilizar estas sustancias en su trabajo, deben hacerlo en lugares ventilados para evitar intoxicaciones y utilizar mascarillas.



Anfetaminas

- Sustancias que originalmente tuvieron uso medicinal, pero en la actualidad los médicos han dejado de prescribirlas porque son altamente adictivas. Aunque lo más común es su administración oral o nasal, la anfetamina también puede ser inyectada por vía intravenosa.

- Esta droga se absorbe bien a través del estómago e intestino y se distribuye rápidamente por todos los tejidos y líquidos orgánicos alcanzando altas concentraciones en el cerebro y en el líquido que rodea al cerebro y a la médula espinal.

- Produce sensación de energía, reducción de la fatiga, del sueño y el hambre. Posteriormente se presenta cansancio y una fuerte depresión, que en casos extremos puede provocar ideas de suicidio.

- Estos efectos se producen porque incrementan la comunicación entre las neuronas que controlan el hambre y el sueño; actúan de forma similar a la cocaína: Un consumo crónico o excesivo produce un estímulo excesivo que puede dañar el funcionamiento de estas neuronas, lo cual puede producir alteraciones mentales que se reflejen en conductas de aislamiento, rechazo a las relaciones sociales o afectivas, desinterés por cualquier tipo de actividad, hasta alucinaciones auditivas, sentimientos de persecución, incoherencia en el pensamiento y en el lenguaje.

- Con las anfetaminas se abrió la posibilidad de crear sustancias que producen efectos similares, pero mucho más potentes, como sucede con el éxtasis y el speed ice.

Descubre en la sopa de letras algunas recomendaciones para cargarte de energía sin drogas.

A	L	D	E	P	O	R	T	E	X
E	C	A	N	T	O	X	F	H	J
G	I	A	E	R	O	B	I	C	S
B	C	O	R	R	E	R	Q	W	R
M	J	U	G	A	R	N	M	O	P
U	R	E	I	R	A	R	R	T	Y
V	I	B	A	I	L	A	R	S	Ñ

Actualmente estoy en tratamiento psiquiátrico, porque de repente me entran como ataques, cuando estuve más mal mi mamá tuvo que contratar a dos enfermeros para que me controlaran, yo creo que es el resultado del tiempo en que le entré fuerte a las anfetas.
Ramón, 17 años.

Speed, ice, cristal

- Aunque su acción es similar a la de las anfetaminas, es mucho más potente que estas, produce ausencia de sueño, estado de alerta y una sensación disminuida de fatiga; elevación del humor, con mayor iniciativa, autoconfianza y capacidad de concentración; muchas veces euforia o gusto; aumento de la actividad motora y el habla.

- Esto es consecuencia del aumento de la presión arterial y cardiaca, pupilas dilatadas, elevación del azúcar sanguíneo, falta de sueño y apetito, sabor metálico, irritación

inferiores y manos, reseq
nariz y boca, así como alteraciones respiratorias y aumento en la frecuencia cardiaca.

- A largo plazo los órganos más afectados son el hígado y los riñones; desnutrición, agotamiento, daños cardiovasculares y alteraciones mentales caracterizada por desconfianza, sensación de ser observado y conductas repetitivas.

- Los síntomas de una intoxicación aguda son: aumento brusco en la temperatura corporal, enrojecimiento facial, temblores, pérdida de la coordinación, confusión, irritabilidad, alucinaciones, dolor torácico,

shock.

Alucinógenos

- Algunas de estas sustancias son de origen vegetal como el peyote o algunos tipos de hongos que han sido utilizados en nuestro país como parte de rituales mágico religiosos por algunos pueblos indígenas, además de productos químicos como el LSD.

- Son drogas que causan alucinaciones, es decir, alteraciones profundas en la forma en que se percibe la realidad produciendo sensaciones que parecen reales pero que no existen, una especie de locura provocada, que altera y desorganiza la capacidad de la persona para reconocer la realidad, pensar racionalmente, o comunicarse con los demás.

- Los colores, los olores, los sonidos y otras sensaciones parecen intensificarse agudamente. En algunos casos, las percepciones sensoriales pueden combinarse en un fenómeno conocido como sinestesia, en el que una persona parece oír o sentir los colores y ver los sonidos. Las emociones del usuario como el miedo, euforia, placer, pueden variar rápidamente.

- Esto es resultado de que afectan fuertemente las funciones de las neuronas que controlan la forma en que se percibe la realidad, el estado de ánimo, la comprensión, las emociones entre otras. Si estas funciones se dañan pueden volver a percibirse los efectos después de haber transcurrido un período prolongado sin haber utilizado la sustancia.

- El uso de LSD puede producir graves alteraciones mentales como alucinaciones, pérdida del contacto con la realidad, ansiedad extrema o ataques de pánico.

Une con una línea las frases que completan cada pensamiento.

Recuperemos el placer de….

Disfrutar el olor de	**del cielo, de nuestra piel, de nuestro cabello, de nuestros ojos.**
De apreciar el color	**nuestro cuerpo, nuestros sentimientos.**
De sentir	**las flores, las frutas, el aire, los seres humanos, los animales.**

Heroína

- Esta droga es una de las drogas menos presente en nuestro país. Se consume inyectada directamente a la vena, pero ha aumentado el consumo por inhalación en gran medida para evitar el peligro de contagio de adquirir infecciones como el VIH/SIDA o hepatitis, que se transmiten al compartir jeringas.

- Provoca sensaciones de bienestar, placidez, imaginación exaltada y euforia o gusto, aumento de temperatura y sonrojo de la piel, resequedad de la boca y sensación de pesadez en las extremidades; sensación de volar, y adormecimiento. Se turban las facultades mentales, disminuye las funciones del corazón y las respiratorias, por lo que una intoxicación (sobredosis) puede provocar la muerte.

- En el cerebro, entre las alteraciones que ocasiona, es de resaltar las que produce sobre los mecanismos de control del dolor, por lo que el habituamiento a esta droga puede llevar a vivir a los usuarios intensas reacciones en las que sufran dolor muscular, de huesos, insomnio, diarrea, vómitos, escalofríos, ansiedad, pánico, pérdida del apetito; por lo que es importante recibir atención médica y que en muchos casos implica tratamiento con medicamentos especializados.

Los corridos y el narcotráfico*

El narcotráfico es un hecho en nuestro país. Casi todos los días por medio de las noticias observamos a diferentes personajes que se involucran en este negocio. Pero estos hechos también se hacen presentes a través de otros medios, como en el caso de los corridos, que son una tradición de nuestra cultura, donde se muestran una amplia realidad y gran diversidad de personajes.

* Luis Astorga. "Los corridos de los traficantes de drogas en México y Colombia", en *Revista Mexicana de Sociología*, núm. 4, México, 1997, pp. 245-261.

Los campesinos, que han preferido vivir fuera de la ley que morirse de hambre o malvivir con cultivos poco rentables:

Sé que un día pueden matarme/ pero ser pobre no quiero/ como te miran te tratan/ el mundo es convenenciero/ no se te ven los defectos/ si eres gente de dinero/...

(Los Tucanes de Tijuana, *El hijo de la mafia*).

Los "burros" o "mulas", que transportan la mercancía en pequeñas cantidades a su destino final, incluso dentro de su cuerpo, y que protestan porque sus ingresos no son proporcionales al riesgo que corren:

Les dijo Silvano Guerra/ con una voz muy opaca/ llevamos treinta millones/ y nos pagan con migajas/ y los que nos la rajamos/ somos los hombres de paja/...

(Los Incomparables de Tijuana, *Los traficantes*).

Pilotos de avionetas y aviones y choferes de camiones de carga, que hacen posible el contrabando en cantidades considerables:

De la sierra tarahumara/ y con destino hacia El Paso/ ***trocas*** *y trailers cargados/ y bien que lo simulaban/ por las orillas manzana y en el centro mariguana/ Volaban las avionetas/ con cargas de hierba mala/ unas para Houston, Texas/ otras allá por Tijuana/ de diferentes estados/ los hombres que la* ***pizcaban****/...*

(Fiden Astor, *La denuncia de Chihuahua*).

Pistoleros desalmados armados hasta los dientes dispuestos siempre a cumplir las órdenes de los jefes o vengarse de los enemigos:

Vuelven los buitres mafiosos/ a su nido Tierra Blanca/ cortando a dedos ***jariosos****/ y a soplones en venganza/ en barrios de Culiacán/ se oyen rugir las metrallas/...*

(Indalecio Anaya, *La mafia vuelve*).

Traficantes menores, llamados también "poquiteros" o "cártel de a kilo", sin mayores aspiraciones que gozar la música, el dinero, el alcohol y las mujeres, el darse un "suspiro" con los amigos y ser mencionados en un corrido como gente valiente y leal:

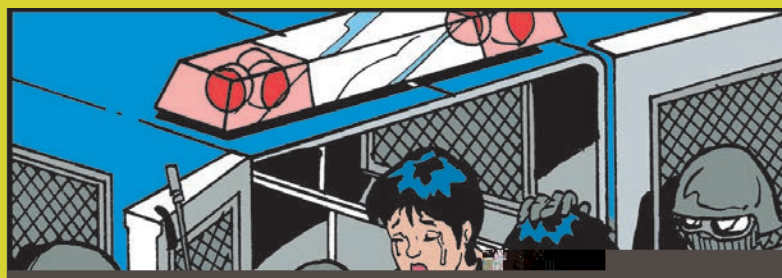
Para alegrarme la banda/ para dormir una dama/ pa' mis amigos mi mano/pa' los cobardes mi escuadra/ pa' mi nariz un suspiro/ y un trago pa' mi garganta/...

(Los Tucanes de Tijuana, *Carrera prohibida*).

Grandes traficantes reales, autodesignados o imaginarios, elevados a la categoría de modelo, cuyos atributos, además de los tradicionales, son una mezcla de lo humano con lo de **animales totémicos** como el león, el tigre y el gallo:

A Nuevo León fui a un palenque/ al pueblo de Cadereyta/ oí cantar un corrido/de Manuel Salcido Uzeta/ un gallo de ahí de San Juan/ que trae la navaja puesta/...

(Indalecio Anaya, *El gallo de San Juan*).



Gente con el **sésamo** en la cartera, en la funda o en el hombro, capaz de abrir las puertas de cualquier cárcel, o casi, de fama internacional y con trayectorias y destinos extraordinarios:

Dicen que van a juzgarlo/ los gringos allá en sus lares/ nada más para llevarlo/ las manos van a sudarles/ se me hace que van a hacerle/ lo que el viento le hizo a Juárez/...

(Indalecio Anaya, *Caro Quintero*)

Policías, militares y políticos corruptos, generalmente sin nombre propio —probablemente son tantos que no alcanzarían los corridos para mencionarlos a todos— (...) Aunque también son mencionados, en menor medida, policías y militares que los han combatido:

El teniente coronel/ con mucho honor militar/ le dijo te equivocaste/ a mí no me has de comprar/ no se te olvide que soy jefe/ de división **aduanal**/ *Pero aquel contrabandista/ se comenzó a carcajear/ oiga usted mi coronel/ ya me cansé de alegar/ acepta usted mi dinero/ o aquí lo voy a matar/...*

(Los Incomparables de Tijuana, *La ley del contrabandista*)

Glosario

Trocas: palabra que se adaptó del inglés para nombrar a los camiones.
Pizcar: cosechar, recoger el maíz o cualquier otro producto del campo.
Jariosos: modismo para expresar excitación, alegría excesiva.
Animales totémicos: se refiere a los animales considerados por algunas tribus o grupos sociales como antepasados y protectores.
Sésamo: expresión mágica que se refiere a la "facilidad" de abrir cualquier puerta, sacada del cuento de Ali Baba y los 40 ladrones.
Aduanal: relativo a la aduana, que es el organismo encargado de la revisión y cobro de impuestos por mercancías de importación y exportación.

¿De qué manera estos corridos pueden servirnos para entender y prevenir el problema del narcotráfico?

Embarazo y drogas

Difícil imaginar a un bebé dentro del vientre de su madre mareado porque se pasó de alcohol, con taquicardia por efecto de la nicotina, de la cocaína o de un anfetaminazo, o en un viaje producto de la mariguana o algún alucinógeno.

Esto no es una fantasía ni un cuento de mal gusto, es lo que sucede si la madre consume algún tipo de droga durante el embarazo.

En el embarazo las sustancias químicas, como los medicamentos o las drogas pueden atravesar la placenta, que permite la circulación de nutrientes entre la madre y el bebé y pueden afectarlo, aunque esto dependerá de factores como la salud de la madre, la droga que consuma, la cantidad y el tiempo que la consuma. Los efectos pueden ser desde leves y de corta duración, hasta intoxicaciones, retraso en su desarrollo, defectos físicos, problemas de aprendizaje o conducta y síntomas por retiro de la droga.

Los efectos de las drogas en el bebé son mayores, porque tardan más en eliminarlas, debido a su tamaño y a su desarrollo, por ejemplo, si recibe alcohol tarda casi tres veces más tiempo para eliminarlo que su madre, ya que su hígado no tiene suficiente desarrollo, además las drogas pueden concentrarse en el líquido amniótico en el que se desarrolla, como sucede con la nicotina, sustancia que en combinación con el monóxido de carbono del tabaco reducen el oxígeno que recibe.

La leche materna también puede contener estas sustancias, un ejemplo son la nicotina y la marihuana; en este último caso la concentración es mucho mayor por esta vía, por lo que pueden llegar a sentir los efectos que su madre, como la falta de coordinación de los músculos, pero que en el caso de un bebé puede tener mayor intensidad y además afectar su desarrollo.

Es importante considerar que pueden llegar a sufrir malformaciones físicas, muy relacionadas con drogas como el alcohol, la cocaína y la heroína, incluso se mencionan casos relacionados con el consumo de anfetaminas, daños irreversibles en órganos como el cerebro y el corazón e incluso provocar su muerte.

¡La mejor vitamina

¿Adicción?, ¿vicio?, ¿enfermedad?

Durante mucho tiempo se ha hablado de las personas que consumen drogas como personas viciosas, degeneradas, sin carácter, que no tienen fuerza de voluntad para dejar el vicio que han adoptado. Esta visión ocasiona que se les trate sin ningún respeto, se les juzgue duramente y se les rechace.

Recientemente se ha empezado a mencionar que sufren de una enfermedad, cuyo origen está muy dentro, donde nacen los sentimientos, las emociones, los pensamientos, que las hace sentir fuera de lugar, que no les permite vincularse afectivamente, que las limita y lleva a sentir que no son aceptadas, que no encajan, que no se les comprende, y que encuentran en las drogas, legales o ilegales, una cura momentánea que afecta en mayor medida su comportamiento y las expone a experiencias riesgosas para su vida y su salud, y que aún sabiendo de este riesgo lo prefieren al dolor emocional que sufren.

Analiza algunos de los síntomas de la "enfermedad" de los sentimientos, emociones y pensamientos. Marca los que consideres que has sentido:

- ☐ Falta de sentido por la vida, sin saber para dónde ir, ni qué hacer.
- ☐ Inseguridad con tu cuerpo, con tu persona, con tu apariencia.
- ☐ Sentir que la vida diaria es un desafío, que da miedo vivir.
- ☐ Sentir que los demás no te aman.
- ☐ Creer que no eres como las demás personas, que siempre son mejor que tú.
- ☐ Sentir enojo con todo y contra todos.
- ☐ Sufrir de tristeza, ansiedad, nerviosismo.

¿Qué puede llevar a las personas a vivir este tipo de experiencias?

Esta es una pregunta que se hacen los especialistas y para la cual no se tiene una respuesta única, ya que estas experiencias son el resultado de la vida de cada persona; aunque lo que se observa cuando hablan de lo que les aqueja, es la mención de historias de vida en las que pueden reconocerse problemas con el afecto que recibieron, ya sea por exceso o carencias a experiencias de violencia emocional, como rechazos, comparaciones desventajosas por parte de quienes los criaron, violencia física, agresiones sexuales, como abusos o rechazos por el sexo con el que nacieron, o por sus preferencias sexuales; también se menciona que experiencias como la falta de límites y la sobreprotección, podrían ser las causas de este tipo de sufrimiento. Este malestar generalmente se encuentra tan profundo que a veces es difícil darse cuenta que se tiene, sólo se sabe que se vive permanentemente a disgusto, con enojo, con ira, con tristeza, con desánimo para emprender cualquier proyecto o falta de concentración, de rechazo a todo lo que les rodea.

Algunos tratamientos fomentan que las personas reflexionen, busquen y reconozcan lo que sienten y el origen de los sentimientos que los torturan y que comprendan qué los ha sumido en las drogas, a hacer las paces con su pasado y a reconstruir sus sentimientos consigo mismo y su autoestima, de tal manera que aprendan una nueva forma de relacionarse y vivir su momento actual.

Lo importante es saber que se pueden liberar de estos sentimientos y de las drogas, pero, para ello, hay que reconocer primero que se tiene un problema y después tomar la decisión de buscar ayuda.

Cuando queremos cambiar, ¡el apoyo es importantísimo!

Decidirse a dejar las drogas no es una tarea fácil, en primer lugar hay que pelear con los sentimientos de vergüenza, culpa, enojo o temor que hemos ido acumulando por el uso de drogas. Es importante que estemos conscientes de que tener un problema con las drogas es una enfermedad de la que nos podemos curar.

Es frecuente que para quien consume drogas ésta sea una decisión que no pueda tomar solo, aun cuando lo desee, en ese caso se puede buscar el apoyo de personas que sabemos que nos quieren, que nos apoyan, y quienes pueden acompañarnos en esta etapa, sin olvidar que somos los responsables de nuestras vidas.

Cuando suprimir la droga se vuelve una pesadilla

Cuando se llega a un grado en que ya no se puede vivir sin la droga, es decir a tener una dependencia, los intentos por dejar de consumirla pueden volverse una tortura; esto es consecuencia de los trastornos que ha llegado a ocasionar en nuestro organismo.

Si se tiene este problema o se teme vivirlo, es indispensable recibir apoyo médico para evitar mayores riesgos para nuestra salud.

Si tú o alguien que conoces tiene este problema, pueden recurrir a los centros de salud de la comunidad o a las clínicas del IMSS y del ISSSTE, si son derechohabientes.

También puedes llamar desde cualquier lugar de la República Mexicana al: 01 800 911 2000 (Servicio de Orientación Telefónica *Vive sin drogas*)

¿Problemas de adicción?

Es posible pensar en un grado de dependencia cuando:

- Necesitamos la droga por la mañana para aliviar los síntomas de la cruda, ya sea por alcohol u otras drogas.
- Pensamos constantemente en la droga.
- Sentimos alivio con la droga ante sentimientos de ansiedad, tristeza, enojo, etcétera.

Después de que nuestro cuerpo se ha acostumbrado a las drogas, se va a quejar, más bien a lamentar, y se pueden presentar molestias como:

- Tristeza, angustia, ansiedad, insomnio, pesadillas.
- Lentitud, falta de energía.
- Agresividad, enojo.
- Temblores y convulsiones.
- Dolores diversos en el cuerpo.
- Náuseas, vómitos, diarrea, presión arterial alta, problemas respiratorios.

Desintoxicarnos puede ser más o menos difícil, dependiendo del tipo de droga y del grado de dependencia que tengamos. En casos serios, o cuando tengamos mucho temor, es importante contar con asesoría de especialistas, que puedan apoyarnos, quienes además son los indicados para hacer un diagnóstico completo y aplicar tratamientos adecuados a nuestro caso.

Cuando se recurre a tratamientos médicos orientados a ayudarnos a suspender la droga, es importante recibir ayuda para manejar nuestras emociones y sentimientos para no tener una recaída. Algunos especialistas recomiendan los grupos de autoayuda como Neuróticos Anónimos, Alcohólicos Anónimos, Narcóticos Anónimos.

De manera contraria, si se decide acudir a un grupo de autoayuda, es importante buscar asesoría médica que nos apoye con los malestares físicos y emocionales que podemos tener.

Por si necesitamos apoyo...

Lugares a los que podemos acudir

VIVE SIN DROGAS

UNIDAD SERVICIO RECUPERACIÓN AA

Salud

NARCÓTICOS ANÓNIMOS REGIÓN MÉXICO

AL-ANON / ALATEEN
Esperanza y ayuda para los familiares y amigos de alcohólicos

INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL
SEGURIDAD Y SOLIDARIDAD SOCIAL

SERSAME
Servicios de Salud Mental

Servicio de orientación telefónica

Vive sin drogas

En este servicio atienden personas capacitadas que dan información de diversas instituciones que nos pueden apoyar.

Podemos llamar desde cualquier lugar de la República Mexicana al 01 800 911 2000 sin costo alguno.

Atienden las 24 horas de los 365 días del año.

¡El trato es confidencial y cuidadoso!

En momentos como éste, una voz amiga vale oro.

Neuróticos Anónimos

Su programa se basa en reuniones donde personas que saben, por propia experiencia lo que son los problemas emocionales, cuentan sus experiencias de cómo eran, cómo se recuperaron y cómo son ahora. A los recién llegados se les ofrece simpatía y comprensión, y además se respeta el anonimato de todas las personas, hasta donde ellas lo deseen.

Aquí podemos aprender a tener más seguridad, a hablar con confianza y hasta a perder la timidez.

- Los grupos se sostienen con la aportación voluntaria de sus miembros.
- Existen en casi todo el país, aun en localidades pequeñas.
- También puedes conseguir información a través del correo electrónico: naac@prodigy.net.mx

Conocí el grupo de Neuróticos cuando acompañé a un familiar. Yo creía que los neuróticos eran como locos, pero ahí me di cuenta que es un lugar en donde la gente habla de lo que siente y como todos van a lo mismo, no da vergüenza; acabé por quedarme, es un lugar en donde me escuchan y comprenden y hasta se me quitó lo penosa.

Narcóticos Anónimos

Está formado por hombres y mujeres que saben lo que es tener problemas con las drogas, que se apoyan para permanecer "limpios" de drogas. El único requisito para ser miembro de estos grupos es el deseo de buscar ayuda.

No tienen cuotas de inscripción ni se pagan honorarios, no se obliga a nadie a que firme ningún documento ni a que haga promesa alguna. No están asociados a ningún grupo político, religioso ni policial, y no están sometidos a la vigilancia de nadie. Cualquier persona puede unírseles sin que importe su edad, raza, preferencia sexual, credo.

No les interesa saber qué droga consumes ni qué cantidad, ni con quién te relacionabas, qué has hecho en el pasado, lo mucho o poco que tienes; sólo saber qué quieres hacer con tu problema y cómo se te puede ayudar. El recién llegado es la persona más importante en sus reuniones.

Puedes conseguir información a través de la página web: *http://namexico.org.mx*, desde cualquier café internet del país, Plaza comunitaria del INEA o por medio del teléfono de **Vive sin drogas** 01 800 911 2000.

Al-Anon

Es una organización de parientes y amigos de alcohólicos que comparten sus experiencias, fortalezas y esperanzas con el fin de encontrarle solución a un problema común, el alcoholismo de algún familiar.

Mi familia sufrió por el alcoholismo de mi padre y esa enfermedad enciende los recuerdos de mi niñez y muchos sentimientos como enojo, miedo, susceptibilidad.

Al-Anon me ha ayudado a dirigir mi atención hacia estos sentimientos y darme cuenta de lo que me ha estado sucediendo durante estos años.

Al-Anon también me ha devuelto a mi padre de una manera nueva y maravillosa. Me ayudó a aceptarlo tal como era. Él estaba enfermo, pero también me amaba e hizo lo mejor que podía.

Secretaría de Salud

Cuenta con los servicios de salud mental en los consultorios ubicados en hospitales generales y centros de salud en todo el país, al igual que en los tres Centros Comunitarios de Salud Mental (CECOSAM) que funcionan en el Distrito Federal. En el hospital psiquiátrico Juan N. Navarro se lleva a cabo el programa PAIDEIA para la atención de menores inhaladores.

IMSS, ISSSTE
Son opciones en las que sus derechohabientes pueden recibir orientación y tratamientos profesionales gratuitos.

Centros de Integración Juvenil (CIJ)
Ofrecen atención a la población en general. A partir de un diagnóstico previo se identifica el problema del paciente y se le ofrece el tratamiento adecuado, en algunas de las siguientes modalidades:

- Farmacoterapia.
- Terapia individual y grupal.
- Terapia familiar.
- Orientación a familiares.
- Tratamiento para dejar de fumar.
- Técnicas alternativas de tratamiento.

Cuentan con unidades de tratamiento para pacientes que requieren hospitalización o atención para desintoxicación o síndromes de abstinencia.

Para orientación e información telefónica puedes llamar las 24 horas de los 365 días del año al teléfono (0155) 52 12 12 12.

Atención particular
Es importante que cuando se recurra a particulares, se tenga suficiente información sobre su seriedad y experiencia, para evitar caer en manos de personas que pueden perjudicarnos más que ayudarnos.

¡Ojo! Es importante:
- Tener referencias de personas que hayan utilizado estos servicios.
- Preguntar claramente el tipo de atención que proporcionan.
- Preguntar por la profesión y experiencia de su personal.
- Si es posible, preguntar al 01 800 911 2000 si conocen el servicio que prestan.

De esta manera podremos saber si estamos en buenas manos y no caer en lugares en donde podrían empeorar nuestros problemas.

Buscar ayuda adecuada, es un primer paso para aprender a cuidarnos.

Para pensar...*

Todos tenemos sentimientos negativos. A veces estamos enojados o asustados, en ocasiones nos sentimos alegres y felices.

No es raro que nos sintamos confundidos cuando sentimos cosas muy diferentes a las de los demás. A veces nos avergonzamos de nuestros sentimientos y tratamos de guardarlos en secreto.

Frecuentemente escondemos nuestros sentimientos y tratamos de no pensar en ellos. Pero los sentimientos no se pueden guardar en un cajón, tienen que ir a algún lado y por eso se convierten en dolores de cabeza o de estómago, o nos hacen sentir torpes o muy cansados.

Podemos aprender de nuestros sentimientos si los escuchamos con atención y hablamos a cerca de ellos con alguien. También podemos sacarlos escribiendo y dibujando.

A veces, para entender nuestros sentimientos sólo tenemos que dejarlos salir y aceptarlos como son.

La Carpa...

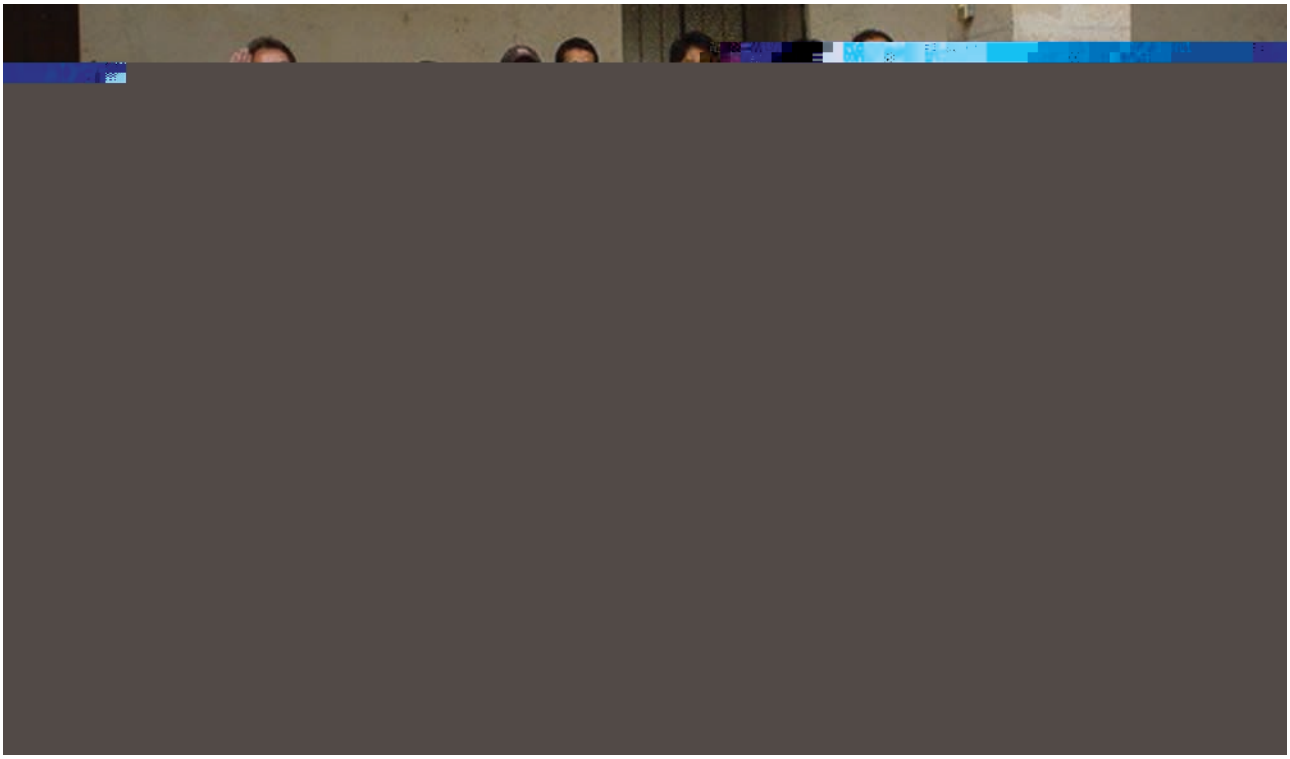
un espacio de seguridad*

Martín Juárez Guevara**

A finales del año 2002 el párroco de la iglesia de La Soledad, ubicada en el barrio del mismo nombre en la zona de la Merced, solicitó a Cáritas Arquidiócesis y a la VI Vicaría Episcopal su apoyo para hacerse cargo de la labor que él venía realizando cotidianamente con la población de calle de esta zona; asistencia médica y alimenticia a los jóvenes que vivían en los jardines alrededor de la parroquia.

*Este proyecto utiliza el Modelo ECO2 que es resultado de la investigación en la acción que una red de organizaciones civiles mexicanas realizaron de 1995 a 1998. Si quieres saber más, consulta: Machín, Juan. "La prevención de las Farmacodependencias en el Modelo ECO2 A.V. Reflexiones sobre Prevención", en *Liberaddictus*, Núm. 75, México, 2003.

**Responsable del Área de Investigación del Proyecto La Carpa, doctorante en Antropología Social y maestro en Psicología Social.



Esta iniciativa había fracasado porque la demanda de los jóvenes y los niños en la calle era muy grande y su situación de vida cada vez más precaria, además los equipos de trabajo de la parroquia no tenían una formación especializada para atender a esta población.

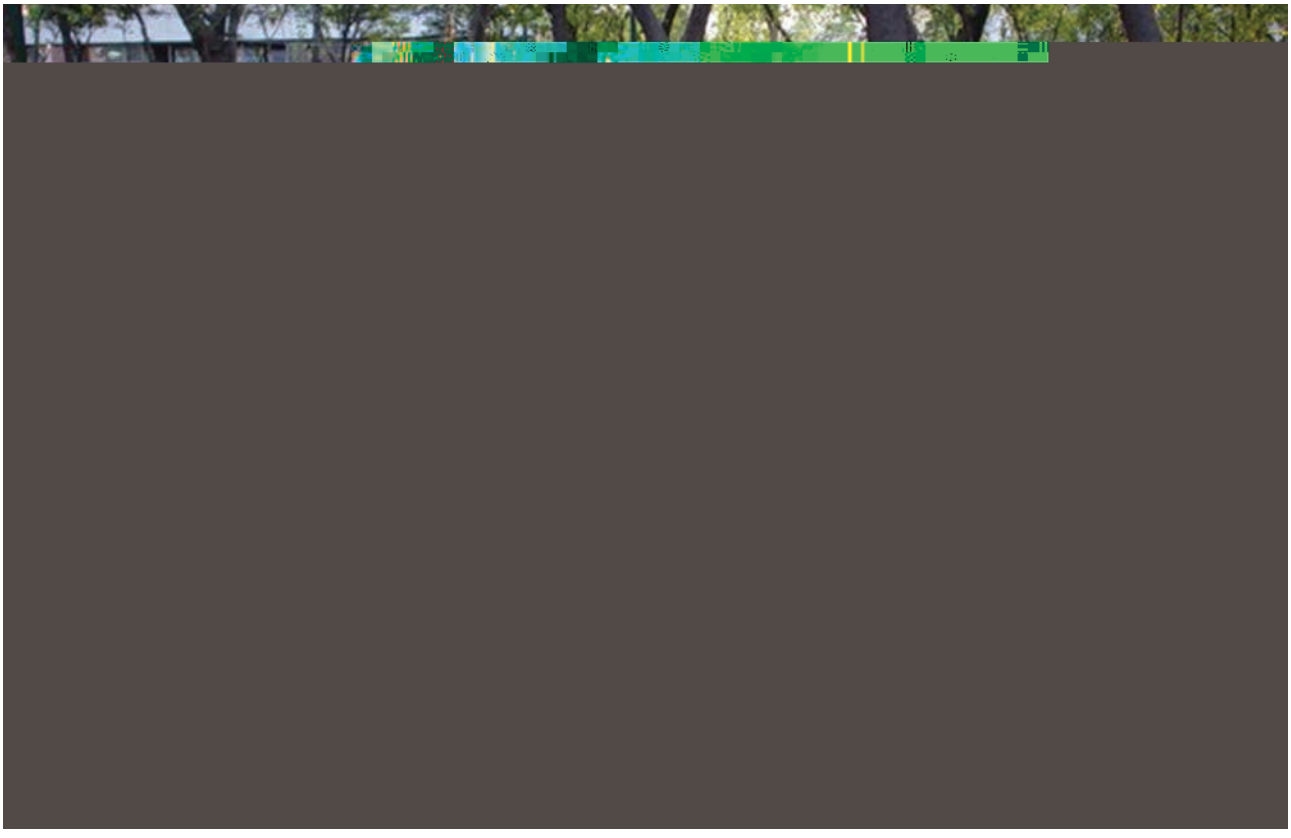
En un inicio el proyecto se había pensado para "los niños de la calle" pero a partir de un diagnóstico que realizó el nuevo equipo de Cáritas, nos encontramos que el problema era más amplio, se trataba de familias completas en situación muy precaria que convivían en la calle y pasaban la noche en los hoteles de la zona. Estas personas realizaban sus actividades en la Merced para conseguir el dinero suficiente para las drogas y el cuarto de hotel. Los adultos de estas familias habían sido niños de la calle en su tiempo y no habían conseguido reinsertarse a sus familias o alguna actividad productiva, por lo que organizaron una vida en la calle tomando como albergues los hoteles y la parroquia. Las actividades que estas personas realizaban para ganarse la vida eran la venta de diferentes productos a los transeúntes (actividad que encubría la prostitución en el caso de las mujeres y el robo en el caso de los hombres).

El tráfico y consumo de drogas en el jardín de La Soledad es algo muy común, al igual que la violencia derivada de esas actividades. La presencia de la policía es muy poca y cuando se presenta en la zona se propician graves actos de violación a los derechos de las personas porque hay robo y uso de armas de fuego contra aquellos que no cometen delitos y que son detenidos. Las personas que verdaderamente cometen delitos están a "renta", es decir que los policías les permiten seguir robando con la condición de recibir una parte de lo robado, por esto consiguen salir libres cuando son detenidos.

Una gran parte de los habitantes del jardín ha estado en el Tutelar de menores y otros reclusorios, por lo que se ha conformado una cultura de los "caneros", es decir, personas que han estado en "cana" o prisión y saben pelear o boxear, quienes frecuentemente rivalizan con los "callejeros"; personas que viven en la calle y saben pelear, aunque para ello utilizan cualquier artefacto o estrategia para vencer a su rival, así sea traicionándolo o golpeándolo entre muchos. Estas dos identidades de violencia se conjugan con una creencia mágica y religiosa que es la de la santísima muerte.

La violencia se acentúa en el jardín por varias circunstancias, entre ellas por los operativos policíacos, el consumo ocasional de pastillas psicotrópicas, la presencia de nueva población de calle y cuando las personas que son preliberadas de los reclusorios de la Ciudad de México llegan a este lugar en busca de drogas, mujeres y la posibilidad de robo. En ocasiones salen tan resentidos de la cárcel o con algún tipo de problema, que cometen actos de violencia, sobre todo en contra de las mujeres, niñas, niños, jóvenes. En el jardín siempre hay un padrino, es decir, una persona que asume el cargo de guardia del jardín y defiende a los chavos de la calle que se dedican a robar. Esta persona recibe la mitad de lo que los jóvenes han logrado obtener durante el día, estas entradas económicas se complementan con los recursos económicos obtenidos por la venta de droga.

La violencia es una forma típica de relación en el barrio por lo que cualquier iniciativa de intervención que tenga como



Nuestra persona, nuestra principal obra

Reflexionemos y construyámonos

Se dice que una de las características más importantes de las y los jóvenes son los cambios que transforman su cuerpo y las transformaciones que estos cambios acarrean en sus relaciones, pero hay que tomar en cuenta que todas las personas, desde que nacemos, estamos en una permanente transformación.
Estas transformaciones no sólo son físicas, alteran nuestras emociones, nuestros sentimientos, nuestra forma de ver y hasta de vivir la vida, como bien se expresa en los siguientes versos.

Cambia el cuerpo (fragmento)

Cambia el cuerpo,
cambia el alma:
El uno, en tierra;
la otra, en alas *

Elías Nandino

Estados de ánimo (fragmento)

Unas veces me siento
como pobre colina
y otras como montaña
de cumbres repetidas
Unas veces me siento
como un acantilado
y en otras como un cielo
azul pero lejano
A veces uno es
manantial entre rocas
y otras veces como un árbol
con las últimas hojas **

Mario Benedetti

* CONACULTA, "Cambia el cuerpo", en *Elías Nandino para Jóvenes*, Consejo Nacional para la Cultura y las Artes, México, INBA, 1990, p. 50.
** Mario Benedetti, "Estados de ánimo", en *El amor, las mujeres y la vida*, México, Editorial Alfaguara, 1997, p. 55.

Es **tiempo** de **superarse...**

¡Anímate!