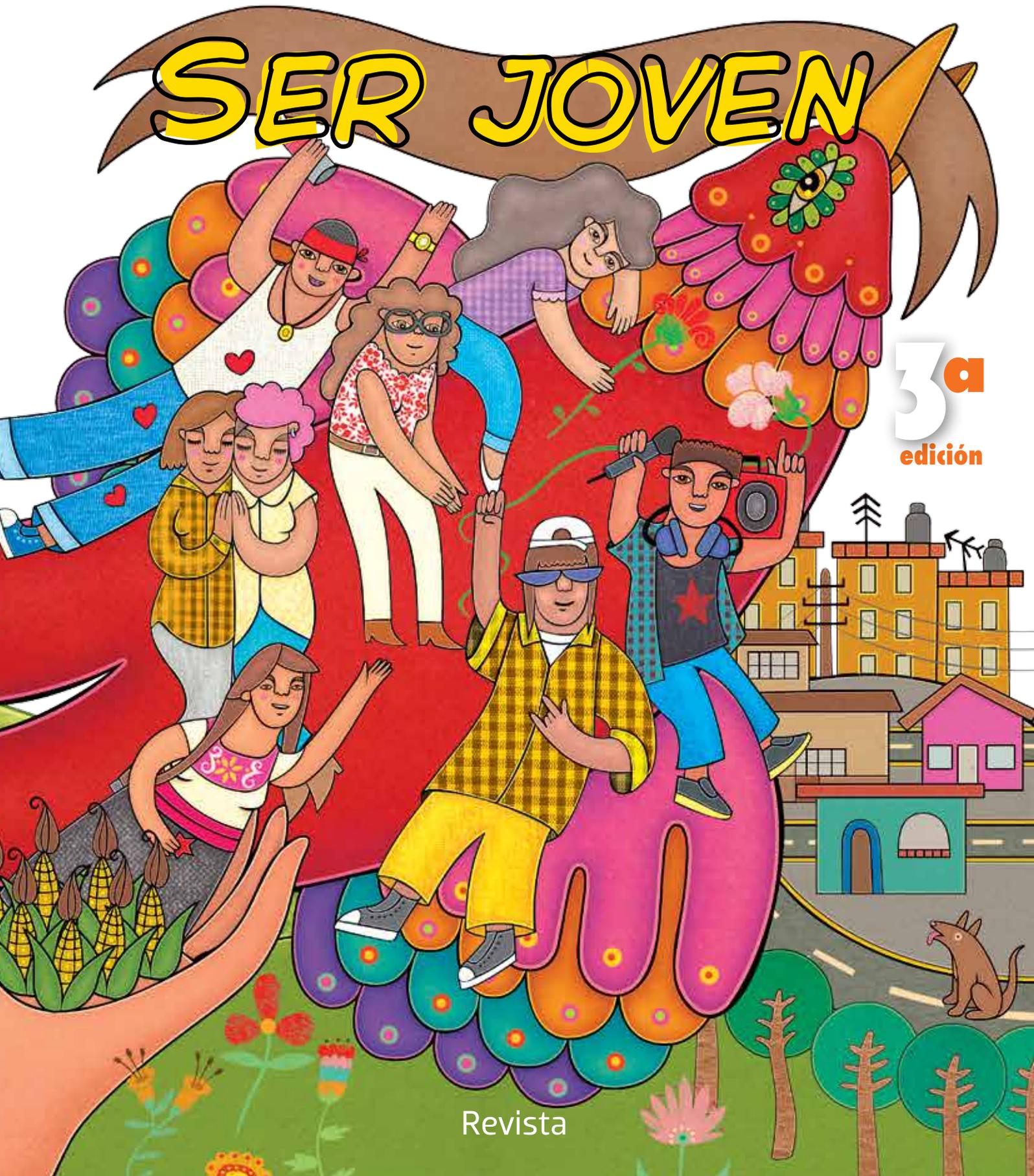




SER JOVEN

3^a
edición



Revista

DIRECTORIO
Esteban Moctezuma Barragán
Secretario de Educación Pública

Gerardo Molina Álvarez
Encargado del despacho de la Dirección General del INEA

Créditos de la presente edición

Coordinación general
Celia del Socorro Solís Sánchez

Coordinación académica
Carmen Díaz González
Patricia Pérez Gómez

Actualización de contenidos
Leticia Gabriela Landeros Aguirre

Revisión de contenidos
Patricia Pérez Gómez

Dirección gráfica y cuidado de la edición
Greta Sánchez Muñoz
Adriana Barraza Hernández

Seguimiento editorial
María del Carmen Cano Aguilar
Hugo Fernández Alonso

Revisión editorial
Eliseo Brena Becerril
Hugo Fernández Alonso
Gabriel Nieblas Sánchez

Diseño gráfico
Guadalupe Pacheco Marcos

Diagramación
Guadalupe Pacheco Marcos
José Damián Castro Calixto
J. Jesús García Morales

Diseño de portada
J. Jesús García Morales

Ilustración de portada
Juan Jesús Sánchez Muñoz

Ilustración
Juan Jesús Sánchez Muñoz
José Eduardo Hernández Pérez
Oscar Martín López Alvarado
Leticia Pozos Gálvez

Fotografía
Greta Sánchez Muñoz
Adriana Barraza Hernández

Crédito de la fotografía de página 44: Davidfernandocoronel.
(2013, Octubre 14). *Cocaina*. Este archivo está autorizado bajo la
licencia Creative Commons Attribution Share-Alike 3.0 Unported.

Agradecimiento especial al Círculo de estudio del Centro Social
Contadero-Cuajimalpa.

Otros agradecimientos: Consejo Nacional de Población. Secretaría
de Educación Pública. Instituto Mexicano de la Juventud.

Este material tiene como antecedente los contenidos de la primera
edición, cuyos créditos son: Coordinación académica: Sara Elena
Mendoza Ortega. Yvette Núñez Bravo. Autoría: Marcela Pérez
López, Araceli Borja Pérez, Patricia Pérez Gómez, Margarita
Magaña Gómez. Revisión: Oscar de la Borbolla. Coordinación
gráfica y cuidado de la edición: Greta Sánchez Muñoz. Corrección
de estilo: José Luis Chagoya. Diseño gráfico: J. Ariel Rodríguez,
Evelia Ortiz. Ilustración: Humberto Fera. Diseño de portada: J.
Ariel Rodríguez. Ilustración de portada: Manuel Soler. Fotografía:
Evelia Ortiz, Alfonso Ávila.

Ser joven. Revista. D. R. 1999 ©Instituto Nacional para la
Educación de los Adultos, INEA. Francisco Márquez 160, Col.
Condesa, Ciudad de México. C. P. 06140.
3ª edición 2018.

Esta obra es propiedad intelectual de sus autoras, y los derechos de
publicación han sido legalmente transferidos al INEA. Prohibida su
reproducción parcial o total por cualquier medio, sin autorización
escrita de su legítimo titular de derechos.

ISBN Modelo Educación para la Vida y el Trabajo. Obra completa:
970-23-0274-9

ISBN *Ser joven*. Revista: En trámite

Impreso en México, 2019.

Índice

Dejar la niñez 2

Las infecciones de
transmisión sexual 8

El VIH y el SIDA 12

¿Cómo usar el condón
para protegernos de
las ITS y el VIH? 18

Testimonios.
Meche Luvianos 21





El artículo **tercero** constitucional**23**

Para defendernos mejor. Conoce la **Ley**
Federal del Trabajo**26**

¡Manos a la obra!
EL trabajo juvenil**30**

Violencia y **medios**
de comunicación**32**

¿Drogas? ¡Mejor infórmate!**36**

Comunicación y
relaciones interpersonales**46**





Dejar la

niñez*



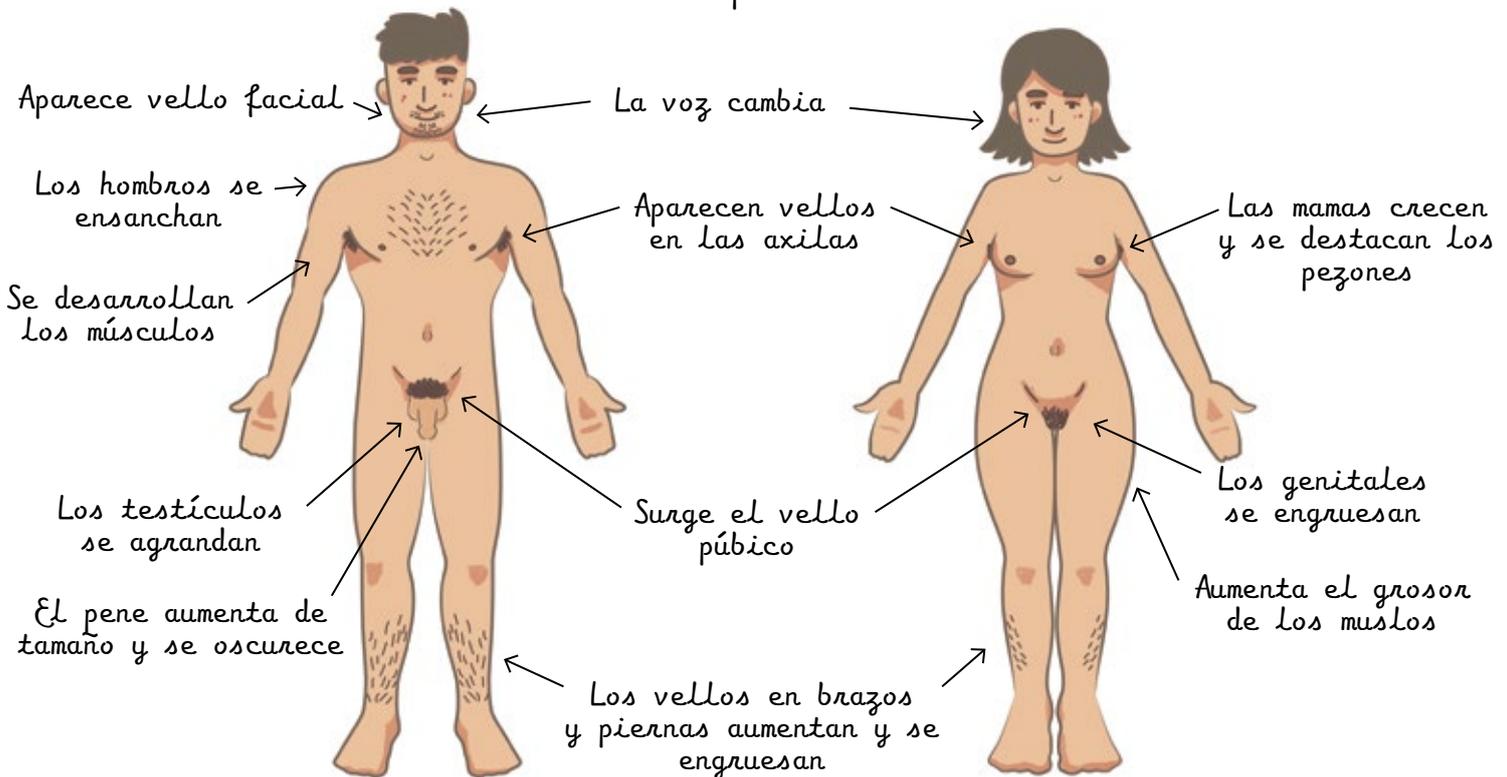
Querida Ana:

Hermanita, lamento mucho no estar contigo en tu cumpleaños, te felicito y deseo lo mejor. Te escribo esta carta porque pronto dejarás de ser una niña y tienes que estar preparada para ello. ¡Ojalá alguien hubiera platicado conmigo cuando tenía tu edad!, ¡todo hubiera sido más fácil! También puedes compartirla con Toño, que ya debe de andar por los 13 años, ¿o no?

* Secretaría de Salud del Distrito Federal. (2014). *Por mí, por ti, por tod@s: Información vital para la salud sexual*. 3a ed. Ciudad de México: Secretaría de Salud del Distrito Federal: 3-10. Adaptado.

La pubertad es una etapa de transición entre la infancia y la vida adulta. Es durante este periodo que empiezan a definirse muchos aspectos de la personalidad. Por ser una etapa de cambios físicos, está acompañada de inquietudes que afectan a nivel emocional y para los cuales debes estar preparada, ya que es fundamental aprender a conocer estos cambios y empezar a vivir tu sexualidad sin miedos ni prejuicios.

La piel se vuelve más grasa,
es común la aparición de acné



En las familias comúnmente acostumbamos poner sobrenombres a los genitales. Es muy curioso, porque pocos usan palabras diferentes para nombrar los codos, las rodillas o cualquier otra parte del cuerpo. Pero con los genitales aparecen sobrenombres para hablar de

ellos de manera indirecta. Tal vez porque nos cuesta nombrar lo que nos da vergüenza o simplemente porque buscamos palabras simpáticas para explicarles a las más chicas y a los más chicos sobre estos temas. Y eso no está mal, pero como cada familia usa palabras distintas, también es

importante conocer los nombres correctos para entendernos de mejor manera, más allá de nuestra familia o círculo cercano. Conversemos con naturalidad de nuestro cuerpo. Hay algo importante a tener en cuenta cuando hablamos de los cambios de nuestro cuerpo, a cualquier edad; cada quien crece a su ritmo, no cambiamos al mismo tiempo ni los cambios se dan de la misma manera en todas las personas. Ser joven en el siglo XXI es reconocerte como parte de una idea global, conectarte con gente que vive en otras regiones o países, conocer formas distintas de vivir, buscar y encontrar tu identidad para ser tú. Es también reconocer una gran diversidad de maneras de ser y de sentir, de vestir y de consumir, de creer, de no creer, de amar, de volver a amar o de olvidar, de buscar y de luchar, de abrirse camino, de equivocarse, aprender y acumular experiencia. La vida es un largo camino que vale recorrerlo si aprendes a quererte.

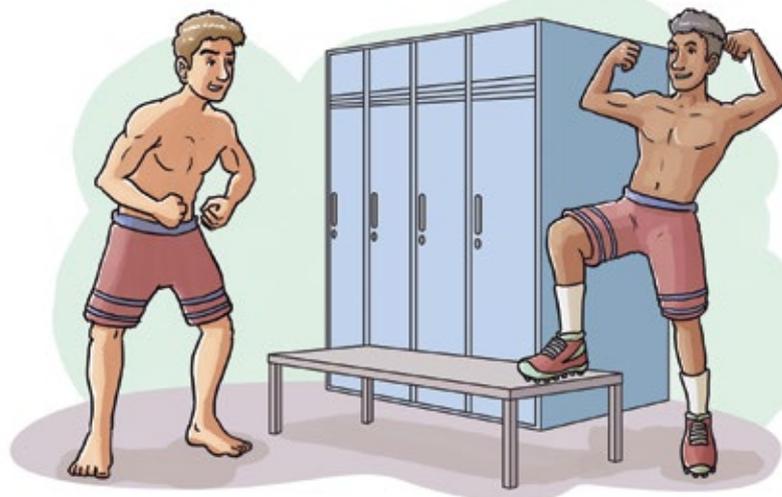
Pubertad

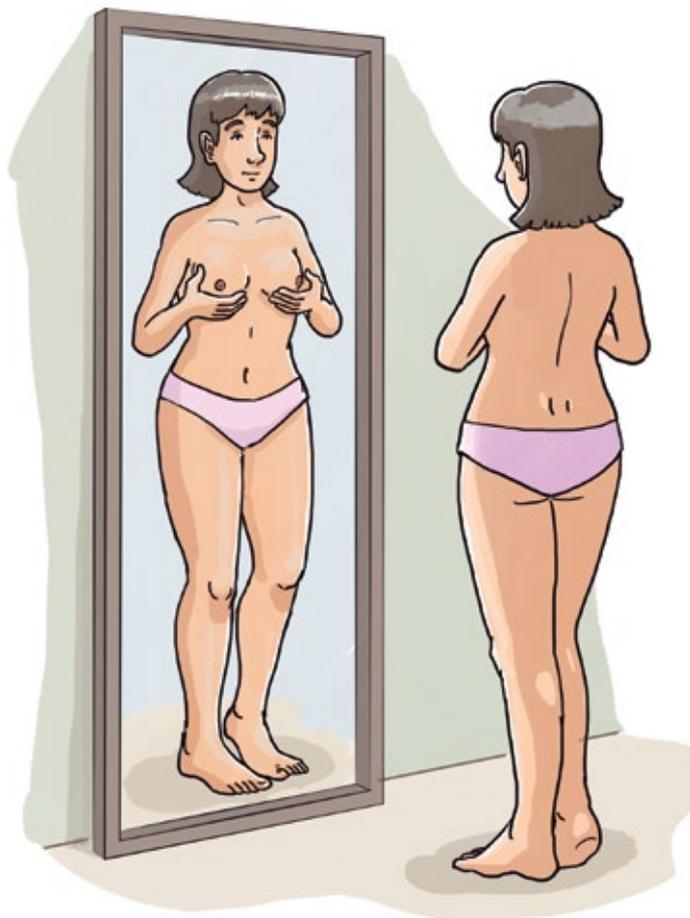
La pubertad se refiere al proceso de cambios físicos que te permite convertirte en

persona adulta, con la opción de reproducirte o no... De una manera estricta, el término pubertad se refiere a los cambios corporales de la maduración sexual más que a los cambios psicosociales y culturales del desarrollo adolescente. Es un periodo de mucha trascendencia en la vida de todo ser humano, ya que marca el final de una etapa y el inicio de otra. El rasgo principal de la pubertad es el desencadenamiento hormonal... Un aspecto físico que interviene en la maduración, es la secreción de hormonas del crecimiento por parte de la glándula pituitaria, que se encuentra en la base del cerebro. Cuando llega el momento, aumenta la secreción de hormonas, causando la aceleración del crecimiento, propia de la pubertad. Igual sucede con las hormonas gonadotrópicas que estimulan el crecimiento de las gónadas (ovario y testículos).

Cambios del cuerpo

Es normal que te preocupes por los cambios físicos y emocionales; la apariencia de pronto puede cobrar una gran importancia. Muchos hombres se empiezan a





A esta edad los sentimientos de confianza y seguridad buscan sustentarse en tus propias realizaciones; interesan en especial las opiniones de compañeros, amigas de tu misma edad y a quienes admiras.

preocupar por el tamaño del pene, la presencia de vello en el pecho y pubis, por la aparición de bigote y barba; mientras que las mujeres dirigen su atención al tamaño de los pechos, la llegada de la menstruación, las curvas del cuerpo. La autoestima puede tambalearse ante estos procesos, por lo que vale la pena conocer y entender los cambios que tu cuerpo está teniendo, así podrás seguir creyendo en ti y sentir bienestar al reconocer tus cualidades y

diferencias sin culpas... A esta edad los sentimientos de confianza y seguridad buscan sustentarse en tus propias realizaciones; interesan en especial las opiniones de compañeros, amigas de tu misma edad y de quienes admiras. Es importante acompañar y responder las dudas de los más chicos/as mientras van creciendo, teniendo cuidado de no transmitirles ansiedad, sino confianza, seguridad y alegría. [...]



Funcionamiento de los órganos sexuales

En las chavas

El aparato reproductor de la mujer está formado por órganos internos y externos. Los internos son:

- *Los ovarios*: maduran los óvulos, es decir, las células femeninas de reproducción. También producen las hormonas sexuales femeninas (estrógeno y progesterona).
- *Las trompas de Falopio*: son conductos que llevan los óvulos desde el ovario hasta el útero.
- *El útero*: es un órgano ubicado en la pelvis, donde crecerá el bebé si la mujer está embarazada. Se conecta con la parte superior de la vagina a través del cuello del útero.
- *La vagina*: es un conducto elástico a través del cual nacen los bebés y por donde entra el pene durante las relaciones sexuales.

Los externos son:

- *La vulva*: está conformada por los labios mayores, cubiertos de vello, y los labios menores, que cubren el orificio

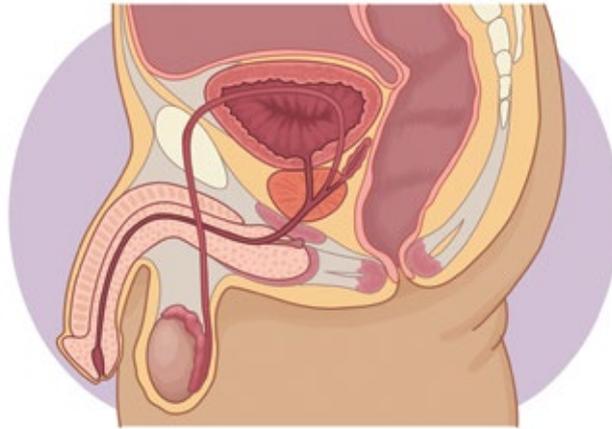


vaginal y el meato uretral, por donde sale la orina. La palabra “vulva” se usa generalmente para nombrar a la zona donde se encuentran los genitales femeninos externos.

- *El vestíbulo vaginal* (o vulvar): es la parte de la vulva ubicada entre los labios menores, donde se encuentran los orificios vaginal y uretral.
- *El clítoris*: es un órgano eréctil con muchas terminaciones nerviosas, y por eso es una de las zonas más sensibles a la hora del placer sexual. Se encuentra en la unión superior de los labios menores.
- *El pubis*: es una zona carnosa e irrigada en la que crece vello, recibe el nombre de “monte de Venus”. Durante la relación coital-vaginal, el semen que expulsa el pene sube en el útero a través del cuello del útero, y los espermatozoides ascienden por las trompas de Falopio, hasta encontrar un óvulo maduro, solo un espermatozoide puede fecundarlo y concebir un nuevo ser.

En los chavos

A diferencia del sistema genital de la mujer, la mayoría de los órganos sexuales



del varón se encuentran en la parte baja fuera de la cavidad abdominal:

- *Los testículos:* están dentro del escroto. Fabrican espermatozoides (las células masculinas de la reproducción) y hormonas masculinas (la testosterona).
- *El epidídimo:* donde se almacenan los espermatozoides hasta el momento de la eyaculación.
- *Los conductos deferentes:* llevan los espermatozoides desde el epidídimo hasta cerca de la entrada de la uretra.
- *Las vesículas seminales y la próstata:* se encargan de producir los líquidos que, junto con los espermatozoides, forman el semen.
- *Las glándulas bulbouretrales o de Cowper:* están debajo de la próstata y secretan el líquido preseminal que lubrica y neutraliza la acidez de la uretra antes del paso del semen en la eyaculación.
- *La uretra:* está dentro del pene y lleva al exterior tanto el semen (líquido blancuzco que contiene millones de espermatozoides) como la orina, aunque nunca se mezclan.
- *El pene:* lleva la orina y el semen al exterior. Como tiene una gran red venosa, cuando el varón se excita, se llena de sangre y se produce la erección. La cabeza del pene, llamada glande, es una de las zonas que mayor placer sexual da a los varones. Se encuentra cubierto por el prepucio, una piel delgada que se retrae para la penetración.
- *El escroto:* es una bolsa de piel que protege y contiene los testículos.

PD. Recomendación: Es importante aprender a explorar nuestros genitales, observarlos y tocarlos, conocerlos e ir percibiendo su crecimiento y desarrollo.



Saludos, tu hermana Lety.

Las infecciones de transmisión

sexual(ITS)*

¿Qué son?

Son infecciones que se transmiten de persona a persona por contacto sexual. Existen más de 30 tipos de ITS. Son causadas por distintos microorganismos, como microbios, bacterias, parásitos, hongos y virus.

También se las ha llamado enfermedades de transmisión sexual o enfermedades venéreas; sin embargo, el término adecuado es infecciones porque en ocasiones la afectación a la salud no es inmediata.



¿Cuáles son las más comunes?

Las infecciones de transmisión sexual más comunes son las verrugas genita-

les, Virus del Papiloma Humano (VPH), sífilis, gonorrea, herpes, tricomoniasis, hepatitis B, pediculosis púbica (piojos o ladillas), Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH) y candidiasis.

* Equidad de Género, Ciudadanía, Trabajo y Familia, A.C. (2012). *Unid@s por la salud sexual y reproductiva de las y los jóvenes*. Manual de capacitación de las promotoras y promotores de la Red por los Derechos Sexuales y Reproductivos en México. México: EGCTF: 142-144.

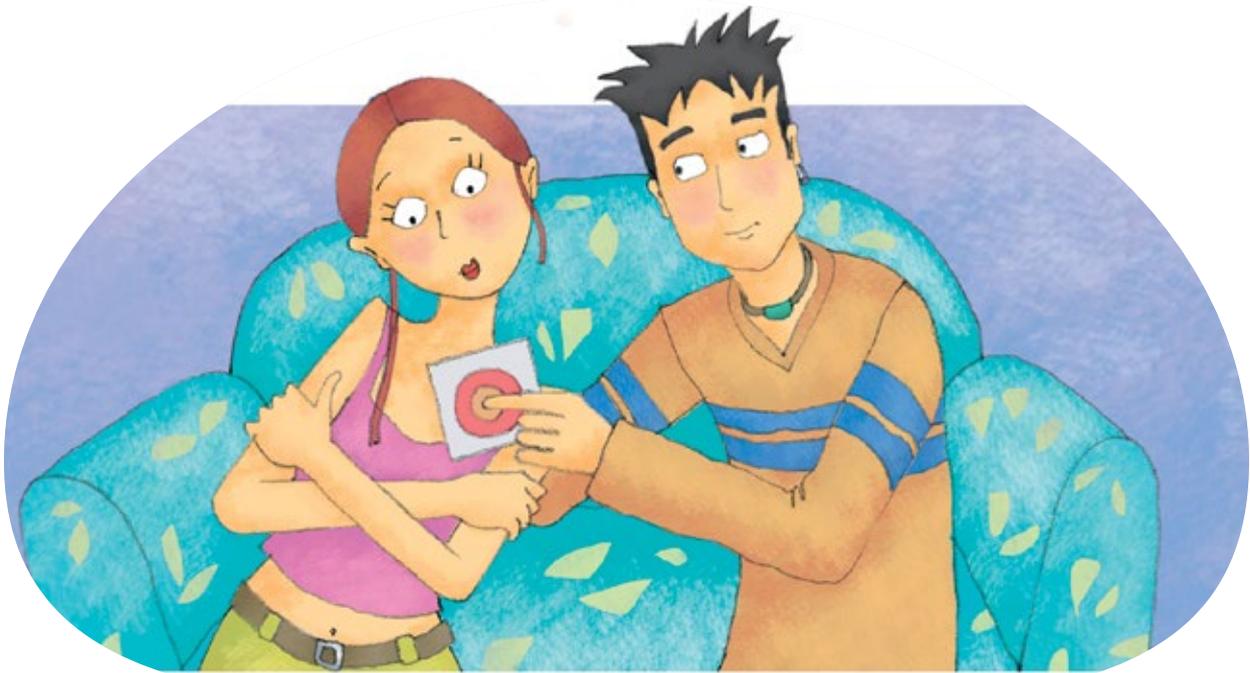
¿Cómo se transmiten?

Si tienes relaciones sexuales sin protección, puedes contraer una ITS aunque solo haya sido una vez. Estas infecciones también pueden transmitirse por el contacto de piel a piel, directo con lesiones o heridas expuestas con semen, líquido

preeyaculatorio o fluidos vaginales. Algunas de estas infecciones también pueden transmitirse por otras vías, por el uso de jeringas infectadas o instrumentos punzocortantes no esterilizados, transfusiones de sangre infectada o por transmisión vertical (de madre a hija/o).

**¡No se arriesguen!,
usen CONDÓN.**

El conocimiento de tu cuerpo, así como el ejercicio de tus derechos sexuales y reproductivos te permitirán cuidarte y cuidar a tu pareja. Con el uso correcto del condón femenino o masculino puedes prevenir las ITS.



También ayudará que tomes por lo menos dos litros de agua diarios, orinar después de tener relaciones sexuales y por lo menos cinco veces al día para prevenir infecciones urinarias, pues estas pueden facilitar que contraigas una ITS, en especial si eres mujer.

¿Cómo saber si tienes una infección de transmisión sexual?

Todas las ITS pueden ser diagnosticadas acudiendo a los servicios de salud, algunas se detectan con una sencilla revisión y otras requieren de análisis médicos más complejos. Existen diversos síntomas que pueden ser la pista de que hay una infección de transmisión sexual:

- “Goteo” del pene de color blanco o transparente.
- Secreción blanca en el glande, principalmente por la mañana.
- Secreción vaginal de color amarillo o que provoca irritación.
- Úlceras, verrugas o llagas en los genitales.
- Sensibilidad anormal o dolor en la parte baja del abdomen (puede ser síntoma de una infección en el útero o en las trompas).
- Comezón en el área genital.
- Flujo vaginal abundante.
- Dolor y ardor al orinar, u orinar muy seguido.
- Dolor durante o después de tener relaciones sexuales.
- Cambio de olor y consistencia del flujo vaginal.

Existen infecciones que no presentan síntomas inmediatamente o nunca se manifiestan. Algunas ITS pueden tener graves consecuencias, como esterilidad en hombres y mujeres o enfermedades crónicas; en el caso del Virus del Papiloma Humano existen algunos tipos causantes de cáncer cervicouterino, por ello la importancia de identificar alteraciones y acudir a una revisión médica.

Si ya te diagnosticaron o tienes sospechas de tener una ITS es recomendable no automedicarte ni tomar remedios caseros, lleva a cabo el tratamiento que la o el médico señale, evita el contacto directo con mucosas o lesiones de tu pareja y no tengas relaciones sexuales sin el uso de condón.

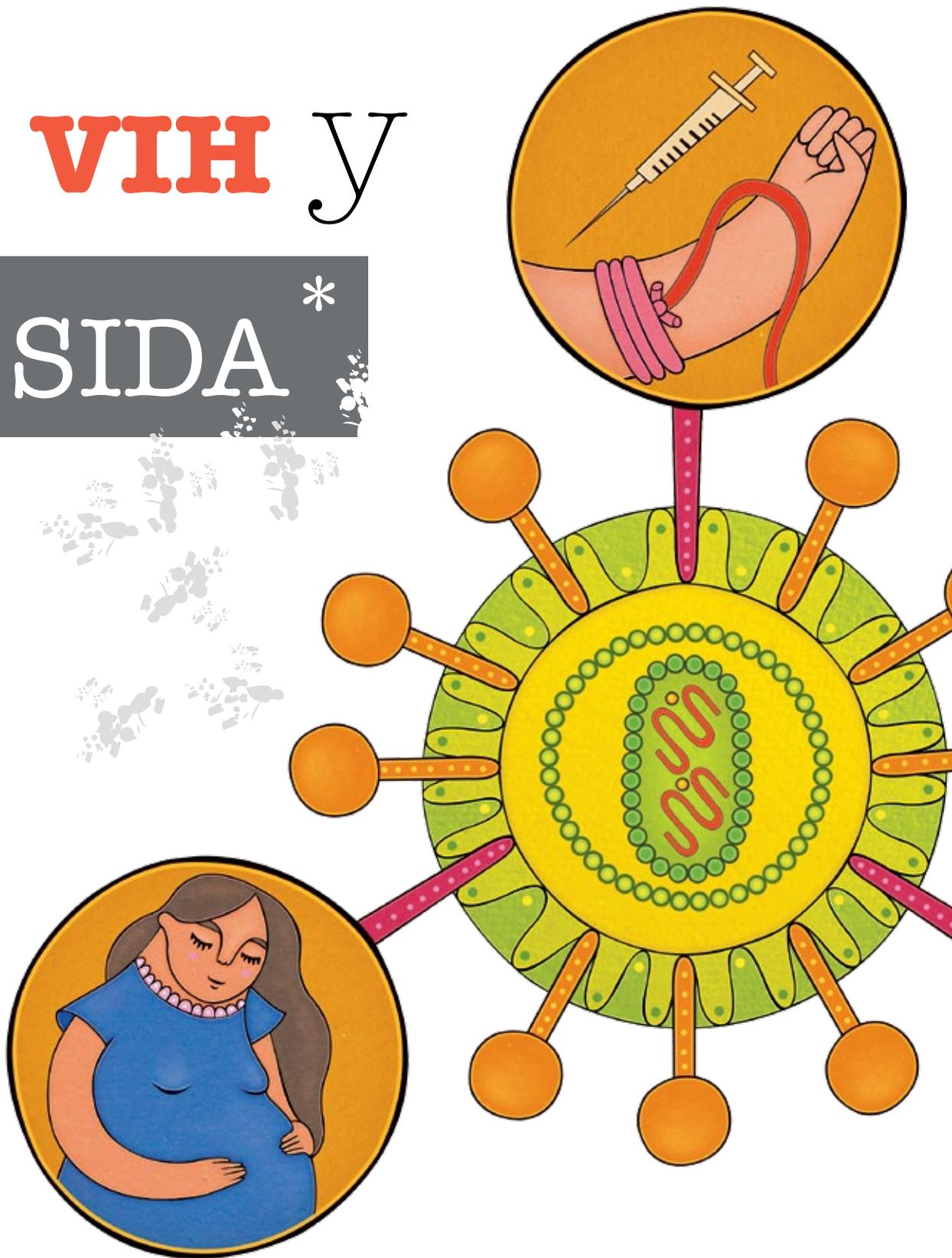
Para compartir

Se estima que cuando una persona padece una ITS tiene 10 veces más riesgo de tener otra: por ello, si te detectan una, es muy recomendable que te hagas varias pruebas, incluyendo la del VIH.



El VIH y

el SIDA*



* Equidad de Género, Ciudadanía, Trabajo y Familia, A.C. (2012). *Unid@s por la salud sexual y reproductiva de las y los jóvenes*. Manual de capacitación de las promotoras y promotores de la Red por los Derechos Sexuales y Reproductivos en México. México: EGCTF: 144-149. Adaptado.

¿Qué es el VIH?

VIH significa Virus de Inmunodeficiencia Humana y se le ha llamado así porque ataca el sistema inmunológico (defensas del organismo) dejando al cuerpo vulnerable ante cualquier infección o enfermedad.

El VIH es un organismo que no puede sobrevivir por sí mismo, necesita alojarse dentro de células específicas, en los leucocitos (CD4), que son los encargados de defender al cuerpo contra las enfermedades. Una vez dentro de estas células, el VIH las usa para reproducirse y después las destruye.

¿Cómo se transmite?

Este virus se transmite de tres maneras.

Por vía sanguínea

Por uso de jeringas, agujas u otros objetos punzocortantes contaminados por VIH. También puede ser por recibir trasplantes de órganos y tejidos o transfusión de sangre con VIH.

Por relaciones sexuales no protegidas

Específicamente por el contacto de fluidos con una persona con VIH, como sangre, líquido preeyaculatorio, semen, secreciones vaginales y el contacto directo con la mucosa del cuerpo. La transmisión puede darse sin importar si las prácticas sexuales son vaginales, anales u orales.

Transmisión vertical

En el caso de una mujer con VIH, puede ser durante el embarazo a través de la placenta o cordón umbilical, en el parto por el contacto con sangre o fluidos corporales, o bien, después del parto a través de la leche materna. El riesgo de transmitir durante la gestación o durante el parto es menor de 2 de cada 100 casos si la madre recibe a tiempo un tratamiento antirretroviral (profilaxis). Los medicamentos antirretrovirales no previenen la transmisión durante la lactancia.



Para reflexionar

El virus no se transmite por compartir alimentos, saludar de mano o beso, compartir cubiertos o ropa, utilizar baños y albercas, emplear un medio de transporte común, platicar, jugar, convivir en la misma área de trabajo o abrazar a una persona con VIH.



¿Cómo se previene?

La prevención es el único medio actual contra la infección, lo cual implica reducir los comportamientos de riesgo, como tener relaciones coitales no protegidas o compartir agujas para el consumo de drogas inyectables. El uso del condón masculino y femenino, el uso de agujas u otro material esterilizado es fundamental para evitar la transmisión del virus.

Para compartir

En el 2011 se diagnosticó a 3,964 personas con VIH en México, de las cuales 554 eran jóvenes de 15 a 24 años.

Fuente: Centro Nacional para la Prevención y el Control del VIH/SIDA. Censida.

Debido a factores sociales, económicos, culturales o de comportamiento, algunas poblaciones tienen un alto riesgo de exposición al VIH, como las y los refugiados, personas jóvenes, pobres, migrantes, hombres que tienen sexo con hombres, usuarios de drogas inyectables, trabajadoras/es sexuales y mujeres, especialmente en comunidades en las que hay pronunciada desigualdad de género.

¿Cómo se detecta?

Cuando el cuerpo detecta al virus comienza a producir anticuerpos del VIH, sin embargo, estas moléculas no aparecen inmediatamente y pueden tardar hasta tres meses. Este lapso se conoce como “periodo de ventana”.

Para que una persona pueda saber si es portadora o tiene VIH debe realizarse una prueba de detección de anticuerpos del virus en la sangre, lo cual puede hacerse con la prueba de laboratorio llamada ELISA. También

existen pruebas rápidas que se hacen a partir de una pequeña muestra de sangre del dedo o líquido oral.

Si el resultado de estas dos pruebas es reactivo (positivo), es necesario confirmarlo haciendo un análisis más específico denominado Western Blot, para dar un resultado definitivo.

Para compartir

La fiabilidad de la prueba de detección del VIH es mayor si se realiza después de 3 meses de que se tuvo la práctica o situación de riesgo y hacer una segunda prueba 6 meses después. Es probable que una prueba durante el periodo de ventana dé un resultado negativo aunque se tenga el VIH, pues aún no se han desarrollado los anticuerpos.



¿Cuáles son las etapas de la infección?

La infección por VIH tiene 3 etapas o fases:

Infección aguda

Es el periodo inmediatamente posterior a la infección con VIH y puede durar varias semanas. Dependiendo de las condiciones de salud del portador, el virus puede multiplicarse rápidamente y ser transmitido a otras personas durante esta etapa.

Fase crónica asintomática

Esta etapa puede durar varios años después de la infección y se caracteriza por no tener signos ni síntomas. El virus puede ser transmitido a otras personas sin que la persona con VIH lo sepa.

SIDA

Etapa donde la persona con VIH desarrolla infecciones oportunistas (varios tipos de cáncer e infecciones virales, bacterianas, parásitas y micóticas) que causan fuertes daños en individuos cuyos sistemas inmunológicos están debilitados como resultado del desarrollo del VIH.

¿Qué es el SIDA?

SIDA significa **S**índrome de **I**nmuno**D**eficiencia **A**dquirida.

Síndrome: Conjunto de síntomas y de signos

Inmuno: Sistema inmunológico

Deficiencia: Debilitamiento o destrucción

Adquirida: No es una enfermedad hereditaria

Para reflexionar

Por mucho tiempo se usó el término VIH/SIDA para nombrar a la infección del VIH, lo cual hacía más difícil explicar la transmisión o las fases de esta. Actualmente la Organización Panamericana de la Salud ha recomendado usar VIH en lugar de VIH/SIDA y usar SIDA solo cuando se haga referencia a la etapa avanzada de la infección del VIH.

¿Hay tratamientos para la infección por VIH?

Hasta ahora no existe una cura para el VIH, sin embargo, existen tratamientos a base de medicamentos antirretrovirales (ARV) que permiten mejorar la calidad de vida evitando la multiplicación del VIH en el organismo y mejorando el sistema inmunológico.

Para compartir

Los Centros Ambulatorios de Prevención y Atención en SIDA e Infecciones de Transmisión Sexual (CAPASITS) son instancias de salud creadas para dar atención integral a las personas VIH e ITS. Para ubicar los CAPASITS en tu estado, consulta:

http://www.censida.salud.gob.mx/descargas/atencion/directorios/directorio_CAP_0316_1.pdf



NOS cuidamos

**YO respeto y
no rechazo**

**YO me atiendo
y vivo mejor**

De acuerdo con la Comisión Nacional de Derechos Humanos, nadie está obligada/o a hacerse la prueba de detección del virus ni a declarar que tiene VIH o ha desarrollado sida, ni como requisito laboral, escolar o para realizar algún trámite, como el matrimonio. Además, es considerado un delito negar servicios de salud, despedir del trabajo, expulsar de la escuela o limitar algún otro derecho u oportunidad a alguna persona por el hecho de tener VIH. Los servicios de salud deben brindar atención oportuna y de calidad de manera personal y éticamente responsable con un trato respetuoso y digno, así como a manejar el historial médico en forma confidencial.

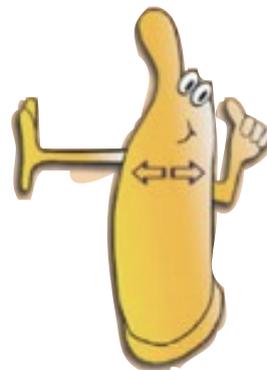
Las persona con VIH tienen derecho a buscar y recibir información completa sobre su enfermedad, sus consecuencias, alternativas, posibles tratamientos a los que pueda someterse, así como a la información sobre riesgos y pronósticos.

Para saber más

Puedes consultar la cartilla “Los derechos humanos de las personas que viven con VIH o con sida”, publicada por la Comisión Nacional de Derechos Humanos. Búscala en:

http://www.cndh.org.mx/sites/all/doc/cartillas/1_Cartilla_VIH_sida.pdf

¿Cómo usar el **condón** para protegernos



de las ITS y el VIH?*

¿Qué es? Es una cubierta de látex que se coloca en el pene antes de la penetración en las relaciones sexuales. Te previene de la infección por VIH/SIDA, de otras infecciones de transmisión sexual (ITS) y de embarazos no deseados. Impide el intercambio de fluidos (líquido preeyaculatorio, semen, sangre y fluidos vaginales) que posiblemente tengan VIH.

- > Receptáculo para el semen (punta del condón)
- > Hecho de látex delgado pero resistente.

¿En dónde se consiguen?

- > En más lugares de los que te imaginas, por ejemplo, en farmacias, supermercados, tiendas departamentales, bares, discotecas, clínicas de salud y con organizaciones de la sociedad civil.

¿Cómo se compran?

- > Se venden por paquete. En algunos lugares puedes pedirlos al dependiente o puedes optar por comprarlos en las tiendas de auto-servicio en donde tú los escoges personalmente.

* Censida. (2010). "El condón". Folleto en línea. Recuperado de <http://www.censida.salud.gob.mx/interior/elcondon.html>. Editado.

¿Cuáles son los mejores?

- > Existen muchas marcas y modelos. La mejor opción es la que se adapte más a tus necesidades.

¿Con quién se deben usar?

- > Con todo... el mundo. Lo más importante es que sea de látex.

Ya que no puedes determinar a simple vista cuando una persona tiene alguna ITS o es portador del virus que causa el SIDA, lo mejor es que utilices el condón cada vez que tengas una relación sexual. Muchas cosas en torno al sexo suelen ser difíciles. No es fácil decirle que quieres usar condón, especialmente cuando estás a punto de tener relaciones sexuales. Sin embargo, debes insistir o inclusive condicionar la relación al uso del condón. ¿Cómo se le dice a la pareja? ¡Tu salud o tu vida pueden depender de ello!

¿Cómo se conservan?

- > No lo expongas al calor excesivo ni a luz fluorescente.
- > No lo lleves en el bolsillo del pantalón o en la cartera.
- > Aléjalo de las llaves u objetos punzocortantes.

Si el condón se rompe es porque no lo usaste correctamente o porque no lo conservaste en las condiciones adecuadas.



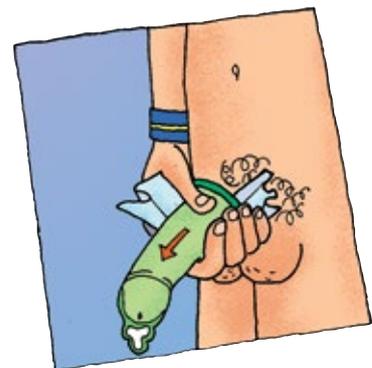
Antes de usarlo

1. Asegúrate de que el condón todavía sirva. Cada empaque tiene escritas dos fechas: MFG: Fecha de manufactura, dura cinco años a partir de esta fecha; CAD o EXP: Fecha de caducidad.
2. Fíjate que el empaque no esté roto y que al oprimirlo forme una bolsa de aire; si no es así, utiliza otro.



¿Cómo se usa?

- a. Abre el empaque con la yema de los dedos. No uses dientes, uñas ni tijeras porque lo puedes romper.
- b. Fíjate para que lado se desenrolla, presiona la punta del condón para quitarle el aire y quede espacio para recibir el semen. Si no lo haces, el condón puede romperse.
- c. Sin soltar la punta del condón colócalo sobre la cabeza del pene cuando está erecto.
- d. Con la otra mano desenrolla el condón hacia la base del pene hasta cubrirlo por completo.
- e. Si usas lubricante, utiliza uno a base de agua. El aceite para bebe, las cremas, etcétera, rompen el condón.
- f. Después de que eyaculaste y antes de que el pene se ponga flácido, retírate sosteniendo el condón con la mano para que no se quede dentro de tu pareja.
- g. Anuda el condón para que no se derrame el semen y tíralo al bote de la basura.



Se ha demostrado que el **condón** es en la actualidad uno de los métodos más efectivos para la prevención del VIH/SIDA, otras ITS y embarazos no planeados, cuando se usa correctamente y en cada relación sexual.

Testimonios



Meche Luvianos*

Estudiar era un reto. Tenía que demostrar a mi familia, a mi papá –que es muy tradicional–, que las mujeres no solo servimos para tener y cuidar hijos, por eso empecé a estudiar la secundaria abierta y al mismo tiempo a trabajar. Hice los dos primeros años, pero las cosas se complicaron y tuve que dejarla.

Soy Mercedes Luvianos Solís, originaria de la Ciudad de México, para ser más precisa, de la colonia San Rafael. Ahí estudié la primaria y dejé los estudios porque mi papá consideraba que solo los hombres necesitan capacitarse y aprender para hacer una carrera y desempeñarse mejor en la vida. Las mujeres de mi familia solo estudiaban hasta sexto grado de primaria.

* García de León, M. (1997, Enero). Meche Luvianos. En *Comunidad INEA*. México: SEP-INEA, (89).

Al parecer ese era mi destino y de hecho lo fue hasta la edad adulta en que, con muchos esfuerzos, inicié la secundaria abierta. No es fácil estudiar, o por lo menos no lo es cuando se es adulto y se tienen otras obligaciones.

...estudié
sociología,
me gradué
y ahora
soy licenciada.

**No
es fácil
estudiar,
o por lo menos
no cuando se
es adulto y
se tienen otras
obligaciones.**

Las cosas cambiaron en 1981, cuando se inició el INEA: me volví a inscribir y terminé la secundaria. Mis calificaciones eran buenas, realmente buenas, por lo que conseguí una beca para estudiar la “prepa” en una escuela particular. Las bases de autodisciplina que aprendí con el método del Instituto me permitieron aprovechar al máximo mis estudios, al grado de que mi promedio era superior al de mis compañeros, que venían de escuelas tradicionales, normales, donde el maestro los lleva de la mano, paso a paso.

Mi inquietud por el estudio era cada vez mayor, seguí estudiando e ingresé a la Universidad Autónoma Metropolitana, plantel Xochimilco, donde estudié sociología, me gradué y ahora soy licenciada.

El artículo tercero constitucional*



Toda persona tiene derecho a recibir educación. El Estado -federación, estados, Ciudad de México y municipios- impartirá educación preescolar, primaria, secundaria y media superior. La educación preescolar, primaria y secundaria conforman la educación básica; esta y la media superior serán obligatorias.

* Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos. Recuperado de <https://www.juridicas.unam.mx/legislacion/ordenamiento/constitucion-politica-de-los-estados-unidos-mexicanos#10538>

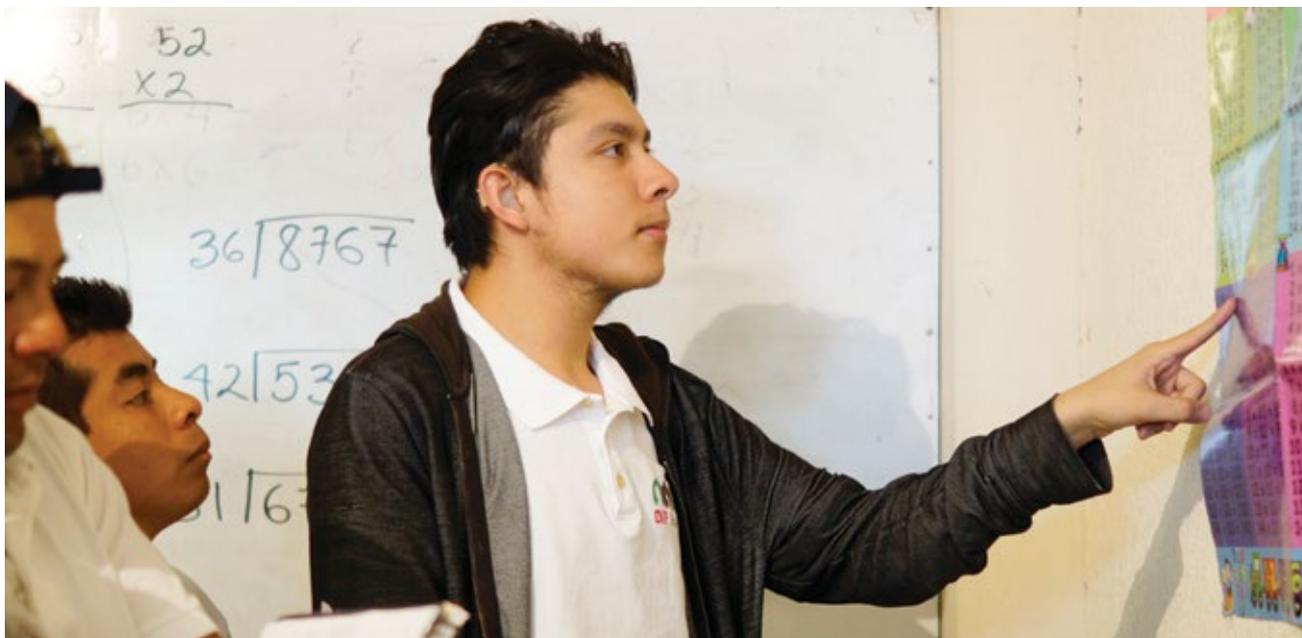
La educación que imparta el Estado tenderá a desarrollar armónicamente todas las facultades del ser humano y fomentará en él, a la vez, el amor a la Patria, el respeto a los derechos humanos y la conciencia de la solidaridad internacional, en la independencia y en la justicia.

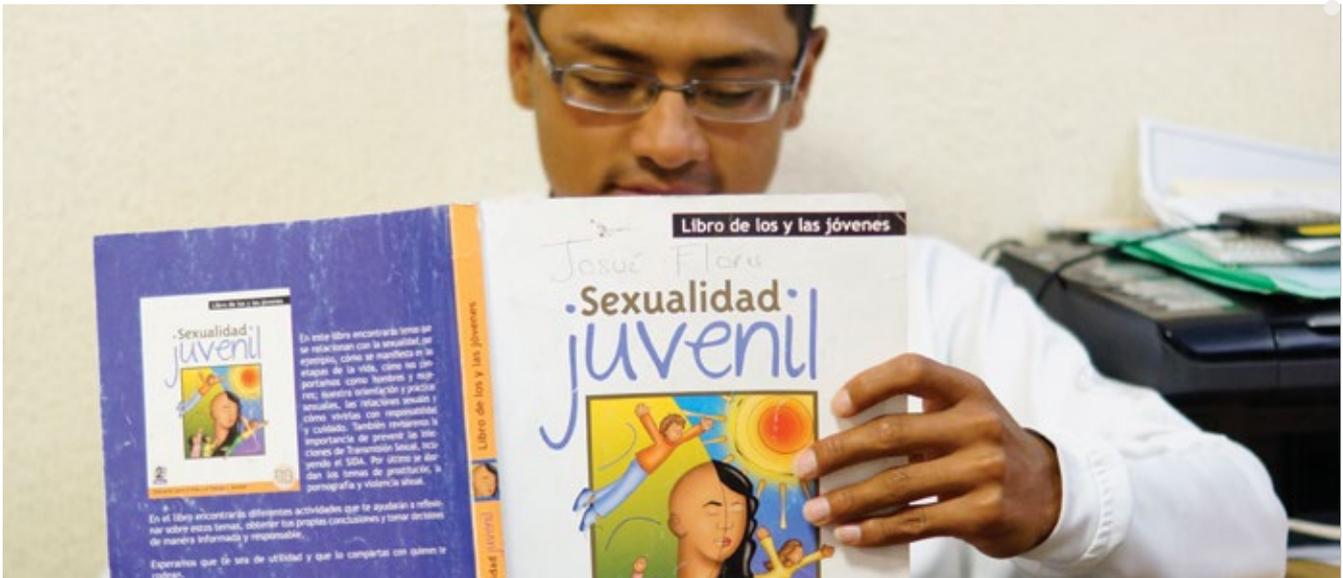
El Estado garantizará la calidad en la educación obligatoria de manera que los materiales y métodos educativos, la organización escolar, la infraestructura educativa y la idoneidad de los docentes y los directivos garanticen el máximo logro de aprendizaje de los educandos.

- I. Garantizada la libertad de creencias por el artículo 24 constitucional, dicha educación será laica y, por tanto, se mantendrá por completo ajena a cualquier doctrina religiosa;
- II. El criterio que orientará a esa educación se basará en los resultados del progreso científico, luchará contra la ignorancia y sus efectos, las servidumbres, los fanatismos y los prejuicios.

Además:

- a) Será democrática, considerando a la democracia no solamente como una estructura jurídica y un régimen político, sino como un sistema de vida fundado en el constante mejoramiento económico, social y cultural del pueblo;
- b) Será nacional, en cuanto —sin hostilidades ni exclusivismos— atenderá a la comprensión de nuestros problemas, al aprovechamiento de nuestros recursos, a la defensa de nuestra independencia política, al aseguramiento de nuestra independencia económica y a la continuidad y acrecentamiento de nuestra cultura;





- c) Contribuirá a la mejor convivencia humana, a fin de fortalecer el aprecio y respeto por la diversidad cultural, la dignidad de la persona, la integridad de la familia, la convicción del interés general de la sociedad, los ideales de fraternidad e igualdad de derechos de todos, evitando los privilegios de razas, de religión, de grupos, de sexos o de individuos, y
- d) Será de calidad, con base en el mejoramiento constante y el máximo logro académico de los educandos;
- III. Para dar pleno cumplimiento a lo dispuesto en el segundo párrafo de la fracción II, el Ejecutivo Federal determinará los planes y programas de estudio de la educación preescolar, primaria, secundaria y normal para toda la República. Para tales efectos, el Ejecutivo Federal considerará la opinión de los gobiernos de las entidades federativas, así como de los diversos sectores sociales involucrados en la educación, los maestros y los padres de familia en los términos que la ley señale. Adicionalmente, el ingreso al servicio docente y la promoción a cargos con funciones de dirección o de supervisión en la educación básica y media superior que imparta el Estado, se llevarán a cabo mediante concursos de oposición que garanticen la idoneidad de los conocimientos y capacidades que correspondan. La ley reglamentaria fijará los criterios, los términos y condiciones de la evaluación obligatoria para el ingreso, la promoción, el reconocimiento y la permanencia en el servicio profesional con pleno respeto a los derechos constitucionales de los trabajadores de la educación. Serán nulos todos los ingresos y promociones que no sean otorgados conforme a la ley. Lo dispuesto en este párrafo no será aplicable a las instituciones a las que se refiere la fracción VII de este artículo;
- IV. Toda la educación que el Estado imparta será gratuita;
[...]

Para defendernos mejor.

Conoce

la Ley Federal del Trabajo*



La Ley Federal del trabajo es aquella en la que se establecen nuestros derechos y obligaciones en una relación laboral. A continuación verás algunos de sus artículos que se refieren a las “condiciones de trabajo” que deben respetarse.

Artículo 56. Las condiciones de trabajo basadas en el principio de igualdad sustantiva entre mujeres y hombres en ningún caso podrán ser inferiores a las fijadas en esta Ley y deberán ser proporcionales a la importancia de los servicios e iguales para trabajos iguales, sin que puedan establecerse diferencias y/o exclusiones por motivo de origen étnico o nacionalidad, sexo, género, edad, discapacidad, condición social, condiciones de salud, religión, opiniones, preferencias sexuales, condiciones de embarazo, responsabilidades familiares o estado civil, salvo las modalidades expresamente consignadas en esta Ley.
[...]

* H Congreso de la Unión. *Ley Federal del Trabajo*, México, 1 de abril de 1970; última reforma: 12 de junio de 2015.

Artículo 57. El trabajador podrá solicitar de la Junta de Conciliación y Arbitraje la modificación de las condiciones de trabajo, cuando el salario no sea remunerador o sea excesiva la jornada de trabajo o concurran circunstancias económicas que la justifiquen.

El patrón podrá solicitar la modificación cuando concurran circunstancias económicas que la justifiquen.

CAPÍTULO II

Jornada de trabajo

Artículo 58. Jornada de trabajo es el tiempo durante el cual el trabajador está a disposición del patrón para prestar su trabajo.

Artículo 59. El trabajador y el patrón fijarán la duración de la jornada de trabajo, sin que pueda exceder los máximos legales.

Los trabajadores y el patrón podrán repartir las horas de trabajo, a fin de permitir a los primeros el reposo del sábado en la tarde o cualquier modalidad equivalente.

Artículo 60. Jornada diurna es la comprendida entre las seis y las veinte horas.

Jornada nocturna es la comprendida entre las veinte y las seis horas.

Jornada mixta es la que comprende períodos de tiempo de las jornadas diurna y nocturna, siempre que el período nocturno sea menor de tres horas y media, pues si comprende tres y media o más, se reputará jornada nocturna.



Artículo 61. La duración máxima de la jornada será: ocho horas la diurna, siete la nocturna y siete horas y media la mixta.

Artículo 62. Para fijar la jornada de trabajo se observará lo dispuesto en el artículo 50., fracción III.

Artículo 63. Durante la jornada continua de trabajo se concederá al trabajador un descanso de media hora, por lo menos.

Artículo 64. Cuando el trabajador no pueda salir del lugar donde presta sus servicios durante las horas de reposo o de comidas, el tiempo correspondiente le será computado como tiempo efectivo de la jornada de trabajo.

Artículo 65. En los casos de siniestro o riesgo inminente en que peligre la vida del trabajador, de sus compañeros o del patrón, o la existencia misma de la empresa, la jornada de trabajo podrá prolongarse por el tiempo estrictamente indispensable para evitar esos males.

Artículo 66. Podrá también prolongarse la jornada de trabajo por circunstancias extraordinarias, sin exceder nunca de tres horas diarias ni de tres veces en una semana.

Artículo 67. Las horas de trabajo a que se refiere el artículo 65, se retribuirán con una cantidad igual a la que corresponda a cada una de las horas de la jornada.

Las horas de trabajo extraordinario se pagarán con un ciento por ciento más del salario que corresponda a las horas de la jornada.

Artículo 68. Los trabajadores no están obligados a prestar sus servicios por un tiempo mayor del permitido en este capítulo. La prolongación del tiempo

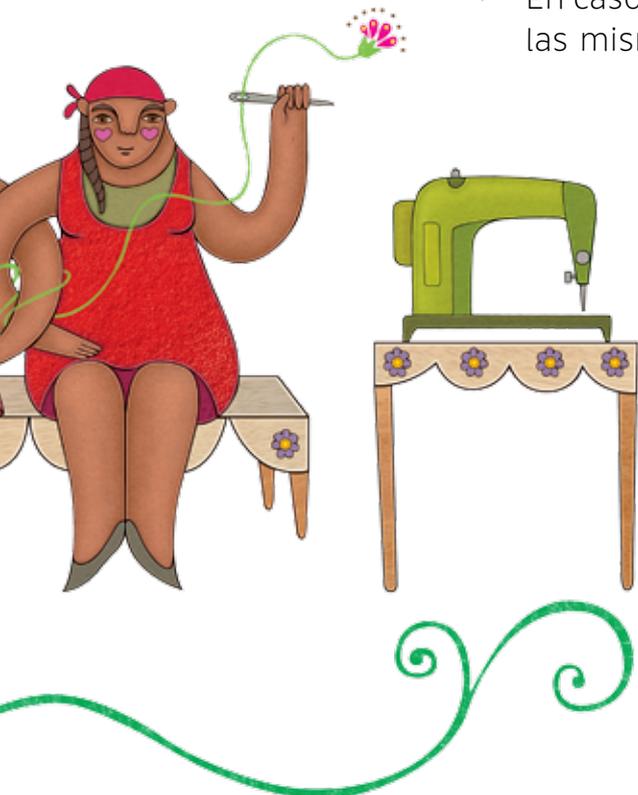


extraordinario que exceda de nueve horas a la semana, obliga al patrón a pagar al trabajador el tiempo excedente con un doscientos por ciento más del salario que corresponda a las horas de la jornada, sin perjuicio de las sanciones establecidas en esta Ley.

Menor trabajador

Si tienes entre 15 y 17 años y estás trabajando o piensas hacerlo, recuerda que tienes derechos. La Ley Federal del Trabajo establece que está prohibido emplear a personas menores de 15 años, y que siendo menor de edad tienes los siguientes derechos:

- Recibir el pago de tu salario por las actividades que te corresponda hacer.
- No podrá utilizarse el trabajo de mayores de esta edad y menores de dieciocho años que no hayan terminado su educación básica obligatoria, excepto si la autoridad considera que pueden combinar los estudios y el trabajo.
- En caso de que no te paguen lo mismo que a alguien más, por las mismas funciones, el patrón deberá darte la diferencia.
 - No debes trabajar dentro del círculo familiar si son actividades peligrosas para tu salud, seguridad o moralidad, o bien que afecten el ejercicio de tus derechos y tu desarrollo integral.
 - Cuando realices una actividad productiva con miembros de tu familia, tendrán la obligación de respetar y proteger tus derechos humanos y brindarte el apoyo y las facilidades necesarias para que termines, por lo menos, tu educación básica.

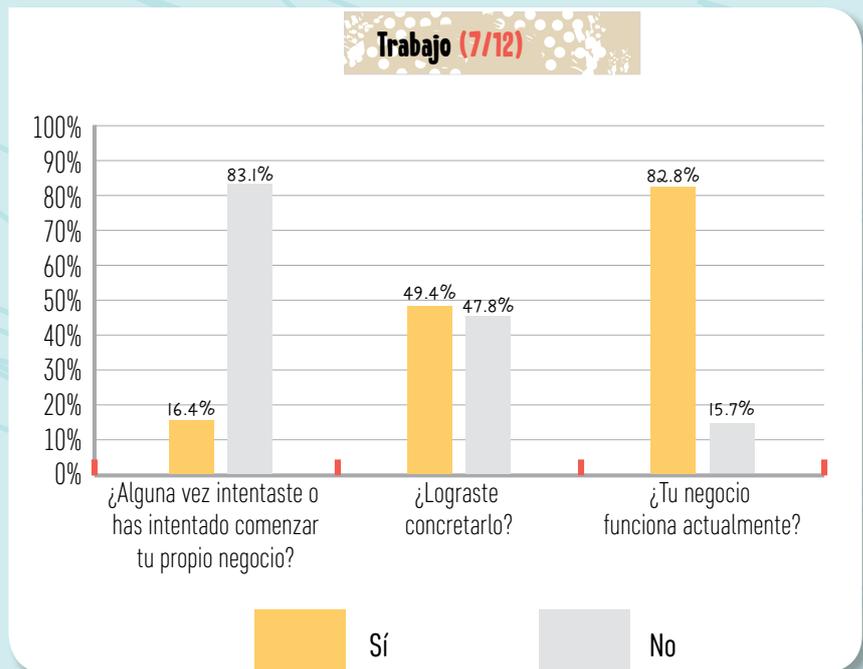


¡Manos a la obra! El trabajo juvenil*



De acuerdo con la Encuesta Nacional de Juventud 2010, 50% de las y los jóvenes entre 12 y 29 años son económicamente activos; es decir, trabajan y reciben un pago por ello. Muchos de ellos tuvieron que hacerlo por decisión de sus familiares, para ayudar a su sostenimiento, y solo una cuarta parte por decisión propia.

El tipo de ocupación al que se dedican los jóvenes de 15 a 29 años es diversa y muestra un panorama diferente por sexo: entre la población masculina ocupada, la mayoría trabajan en la industria, son artesanos y ayudantes. Un grupo menor (17.1%) realizan trabajos agropecuarios; los comerciantes representan el 14.2%. Entre las mujeres jóvenes, una cuarta parte son comerciantes; cerca del 20% trabajan en la industria, la artesanía o son ayudantes; mientras que el resto ofrecen servicios personales: atienden en un restaurante o en la caja de una tienda, por ejemplo.



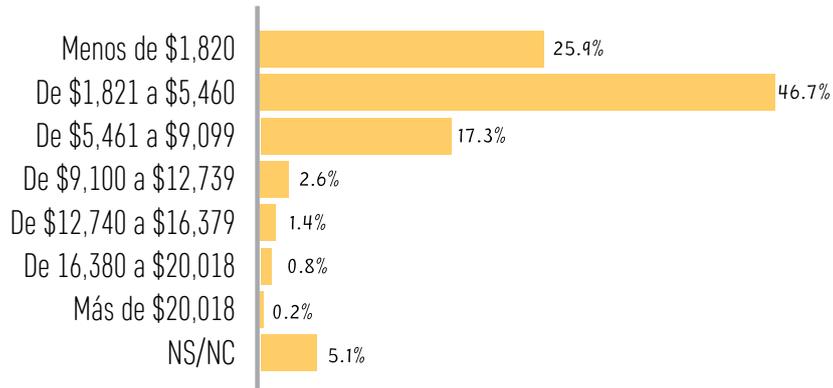
* Elaborado con datos de INEGI (2016). Estadísticas a propósito del día internacional de la juventud (15 a 29 años), 2016. Recuperado de:

http://www.inegi.org.mx/saladeprensa/aproposito/2016/juventud2016_0.pdf

UNFPA. Evaluación transversal: políticas y programas para el desarrollo de la juventud, 2012. Recuperado de:

http://www.unfpa.org.mx/ET/Anexo_2-Diagnostico.pdf

**Lo que ganaste o te pagaron el mes pasado,
¿en cuál de los siguientes grupos se encuentra?***



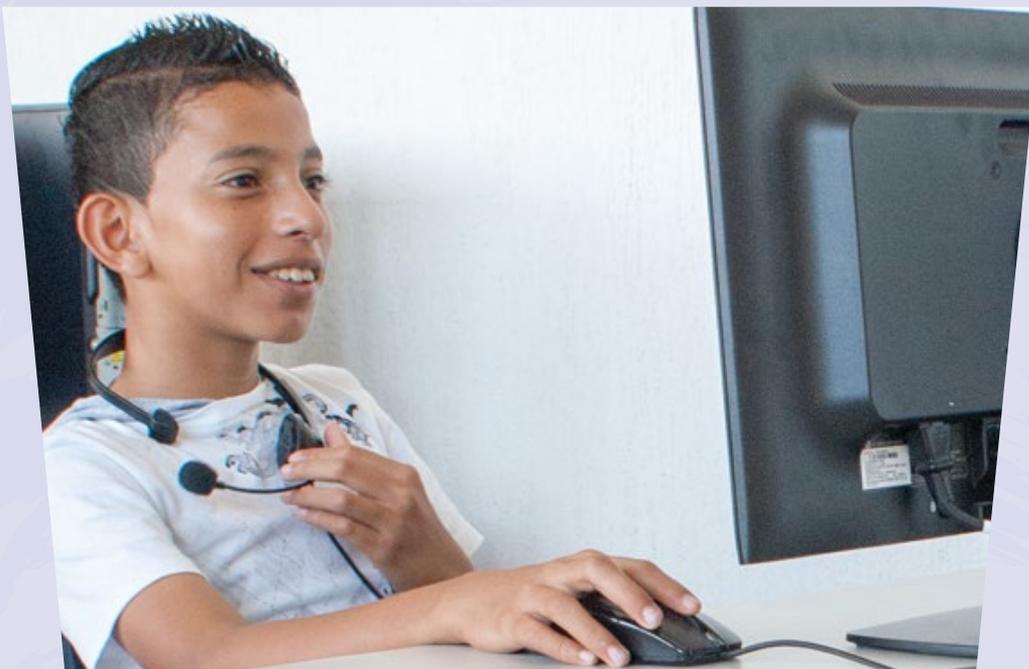
Casi 20% de las y los jóvenes dedican alrededor de 5 horas a la semana a realizar un trabajo no remunerado (sin pago) para otros hogares. Principalmente son labores de cuidado de otras personas. De cada 10 jóvenes que lo hacen, 6 son mujeres.

* Fuente: Encuesta Nacional de Valores en Juventud 2012, México, INJUVE-IIIJ, UNAM, 2012. Área de Investigación Aplicada y Opinión. Encuesta Nacional de Vivienda de 5000 casos.

Violencia y medios de comunicación

En la actualidad, la mayoría de los hogares mexicanos cuentan con señal de televisión digital (92.7%) y cerca de la mitad tienen internet (47%)*. De acuerdo con estos datos, la televisión sigue siendo el medio al que tiene acceso la mayor parte de la población.

Desde hace años, diversos estudios han mostrado la influencia que ejercen los medios de comunicación (televisión, radio, medios impresos, internet) en las opiniones y actitudes de las personas.



* Inegi. (2017). Encuesta Nacional sobre Disponibilidad y Uso de Tecnologías de la Información en los Hogares (ENDUTIH), Inegi. Recuperado de http://www.inegi.org.mx/saladeprensa/boletines/2017/especiales/especiales2017_03_02.pdf

¿Los medios de comunicación promueven la violencia?

Mis amigos y yo decidimos efectuar asaltos. La idea la trajo Juan, "El Galletón", pues nos dijo que había visto un programa donde unos negros hacían asaltos y se repartían lo que obtenían en partes iguales. (José 15 años de edad)*



Los niños, niñas y jóvenes adquieren, a través de la televisión y otros medios de comunicación, información y conocimientos que ejercen gran influencia en sus valores, creencias y formas de convivencia.**

En los medios de comunicación, la violencia se manifiesta en imágenes o textos que muestran explícitamente situaciones de maltrato físico, psicológico, sexual, así como formas de relación basadas en principios de desigualdad, subordinación, abuso de poder y discriminación.



* Ramírez de Aguilar. L. F. (1998). La televisión; promotora de violencia entre menores, en el Financiero. México.

** UNAM. Instituto de Investigaciones Jurídicas. (2008). Infancia y violencia en medios de comunicación. Recuperado de <http://www.iin.oea.org/boletines/especial21/pdf-espanol/infancia-violencia-medios-Maria-Perez-Contreras.pdf>

En los últimos años se ha incrementado la **violencia** tanto en la cantidad como en el contenido de los programas de televisión, videos, internet, etcétera.

Algunos de los efectos que las imágenes o mensajes de violencia pueden tener en los niños, niñas y jóvenes son:

- Reciben el mensaje de que la violencia es el principal medio para resolver los problemas y lograr los objetivos.
- Puede volverlos insensibles hacia la violencia y hacer que la vean como algo natural, cuando se exponen a ellos de forma continua.
- Influyen en los valores, normas y creencias que modelan sus conductas y pueden llevarlos a imitar comportamientos violentos. Por ejemplo, los menores, en algunas ciudades del norte del país como Monterrey, Tijuana y Chihuahua, relacionan las series de narcotraficantes con *poder* y *éxito*.*



En general, los padres de familia perciben que las y los niños imitan gran parte de los contenidos televisados en la vida diaria y en la relación con sus pares.

Vivir y relacionarse con violencia tiene efectos negativos porque afecta la calidad de las interacciones personales, en la familia, escuela, trabajo, comunidad y sociedad.

Por ello, todos tenemos que participar para ¡detenerla o prevenirla! Es responsabilidad de quienes producen los programas, y de quienes los autorizan, regular su consumo. Los padres y madres deben darse el tiempo para ver con las y los menores y con los adolescentes y jóvenes los programas, series o videojuegos, y analizarlos críticamente, haciéndoles ver las consecuencias de vivir, relacionarse o solucionar los conflictos con violencia.

Como joven tienes la posibilidad de elegir lo que ves, escuchas o juegas, distinguiendo lo real de lo que no lo es y tomando conciencia de las consecuencias de reproducir actos violentos.

* Instituto Federal de Telecomunicaciones. (2017). Apropiación de contenidos de radio y televisión en audiencias infantiles. Recuperado de http://www.ift.org.mx/sites/default/files/contenidogeneral/comunicacion-y-medios/est.cualitativoinfantil-apropiaciondecontenidos_2.pdf

EL alcohol



Peligros



Daños



Accidentes
automovilísticos



Ausentismo
laboral/escolar



Enfermedades
cardíacas

Enfermedades



Cirrosis
hepática



Hígado



Deterioro de diversos
órganos

Estómago



¿Drogas?

¡Mejor infórmate!*



El siguiente texto es parte de un documento elaborado por Centros de Integración Juvenil, A.C. Puedes encontrar la versión completa y más información para aclarar tus dudas en cualquiera de sus oficinas en el país. También puedes llamar al (0155) 52121212.

¿Qué es una droga?

Una sustancia que, introducida en el organismo por cualquier vía, produce alteración del sistema nervioso central y modifica las emociones, percepciones, reacciones y el estado de ánimo.

* Centros de Integración Juvenil. ¿Drogas? ¡Mejor infórmate! Recuperado de <http://www.cij.gob.mx/DrogasInformato/PDF/DrogasMejorInformatoVersionParajovenes.pdf>

Todas las drogas son psicoactivas, es decir, llegan al cerebro a través de la sangre y modifican su funcionamiento. Su uso frecuente genera:

- ☛ **Tolerancia:** con el paso del tiempo se necesitan dosis cada vez mayores para obtener el mismo efecto. Ejemplo: Apparentemente cada vez aguantas más; por ello necesitas más copas para emborracharte.
- ☛ **Dependencia:** se necesita consumir la sustancia para evitar síntomas desagradables (síndrome de abstinencia). La dependencia puede ser física y psicológica. Ejemplo: Sentir ansiedad, irritabilidad y desesperación por fumar, al no haber consumido tabaco durante un tiempo.
- ☛ **Trastornos:** físicos (daños en el organismo), psicológicos (depresión, enojo y otras alteraciones emocionales) y sociales (aislamiento, accidentes, violencia y problemas con la ley).

El alcohol y el tabaco, aunque sean legales (para los mayores de 18 años), también son drogas. Son las sustancias de mayor consumo y son también las que causan más enfermedades, accidentes y muertes.

En México, uno de cada cinco ingresos a salas de urgencia está asociado al abuso de alcohol.

¿Cómo funcionan las drogas?

Contienen sustancias químicas que se infiltran en el sistema de comunicación del cerebro, alterando la forma en que las neuronas procesan la información... Algunos efectos en el cerebro son permanentes, pues aunque se deje de consumir la sustancia, el daño ocasionado es irreversible.

¿Por qué las personas usan drogas?

No existe una razón única para que alguien decida usar drogas: se combinan diferentes factores (personales, familiares, sociales) y condiciones que facilitan el consumo, por ejemplo:

- 👉 **Curiosidad:** querer experimentar para saber qué se siente. El uso de sustancias psicoactivas puede causar daños neurológicos irreversibles. Hay drogas altamente adictivas que de manera rápida generan dependencia.

**La curiosidad mató al gato. ¿Tienes curiosidad?
¡Mejor infórmate!**

- 👉 **Presión grupal:** consumir para que te acepten, porque los demás lo hacen o porque no sabes cómo decir “no”. Recuerda que las drogas actúan de diversas maneras en cada persona; reaccionamos diferente ante una misma sustancia o dosis.
- 👉 **Para escapar:** aunque algunas drogas pueden alterar la forma en la que percibimos la realidad, siempre va a llegar un momento en el que los problemas se tienen que afrontar; evadirlos o retrasarlos solo dificulta su solución. Si no te sientes bien, es más riesgoso usar drogas.

**¡Los problemas se resuelven afrontándolos!
Si sientes que no puedes, pide apoyo.**

- 👉 **Búsqueda de placer:** en un principio las drogas pueden llegar a provocar, de forma artificial, sensaciones placenteras debido a que activan áreas específicas del cerebro. El problema empieza cuando esa búsqueda de placer nos lleva a consecuencias no deseadas, tales como accidentes o relaciones sexuales de riesgo.



Nuestro cerebro produce sustancias que provocan placer y sensaciones intensas, sin necesidad de usar drogas. Actívalas y disfruta de la vida.

Alcohol: chupe, pisto, vino, trago, copa, *drink*

Es una droga depresora del sistema nervioso central que, aunque al inicio puede provocar euforia, adormece el funcionamiento del cerebro. Se obtiene de la fermentación de granos, frutos y plantas (cerveza y vino) o de la depuración de bebidas fermentadas (destilados como el vodka). Los daños y efectos varían dependiendo de diversos factores:



- **El sexo:** la tolerancia en las mujeres es menor porque en su cuerpo tienen más grasa y menos agua. ¡No trates de seguirle el paso a tu novio o tus amigos! Somos diferentes.

- 👉 **El peso y la alimentación.** Entre menos kilos pesas, más “te va a pegar” el alcohol. Si vas a beber, mejor con el estómago lleno. El alimento ayudará a digerir el alcohol en tu cuerpo.
- 👉 **La cantidad y rapidez con que se bebe.** El consumo responsable equivale a tres tragos por ocasión en mujeres y a cuatro en hombres.
- 👉 **La edad.** Es sumamente nocivo beber mientras seguimos madurando (antes de los 18 años), pues el alcohol afecta el desarrollo neuronal y facilita la dependencia. Entre más joven, más riesgos.
- 👉 **El alcohol es un depresor.** Según la dosis, puede tener el efecto de un tranquilizante suave o de una anestesia general (estado de coma).

Efectos

- Reflejos lentos y desequilibrio.
- Pérdida de memoria. ¡Acuérdate de lo que haces!
- Cruda o resaca. No solo hay cruda física, también moral...
- Dificultad para tener una erección (hombres).
- Náuseas, vómito y deshidratación.
- Aumento de peso. El alcohol engorda y no aporta nutrientes.
- Una cerveza contiene 153 kcal y las bebidas destiladas como el vodka y el ron entre 95 y 105 kcal.

Riesgos

- Hasta 6 de cada 10 accidentes mortales de tránsito están relacionados con el consumo de alcohol.
- Violencia. Es común que haya riñas y peleas bajo los efectos del alcohol. No te expongas.
- La mitad de las muertes por homicidio en nuestro país involucra consumo de alcohol.
- Las personas intoxicadas con esta sustancia están más expuestas a ser víctimas de violencia sexual (violación y abuso) y delincuencia.
- Puedes tomar malas decisiones como tener sexo sin protección o usar otras drogas, aun sin tu consentimiento.
- Congestión alcohólica o sobredosis que pueden llevar a la muerte.

Tabaco: cigarro, pitillo, cigarrillo

Es una planta que contiene nicotina, una de las sustancias más adictivas. Los cigarros (y el humo del tabaco) tienen alrededor de 4 mil componentes tóxicos como alquitrán, monóxido de carbono, amoníaco, cianuro y muchos otros.



Efectos

- Sensación de alerta y estimulación.
- Taquicardia, ansiedad, mareo, tos, dolor de cabeza.
- Disminuye el sentido del gusto y el olfato.
- Mal olor (aliento, pelo y ropa).

Riesgos

- El consumo de tabaco mata a más de 5 millones de personas al año.
- Dificultad para respirar, disminución de la condición física. Afectación de la capacidad para correr, bailar, hacer deporte y rendir sexualmente.
- Los dientes y los dedos se vuelven amarillos.
- Es de las drogas más adictivas y es muy difícil dejar de fumar. Dos de cada tres no pueden aunque lo intenten.
- Disfunción eréctil y disminución en la producción de espermatozoides. En mujeres provoca infertilidad y menopausia temprana.
- En menores de 18 años limita el crecimiento físico y neuronal.
- Aumenta el acné, várices y asma.
- El uso de anticonceptivos y tabaco se asocia a enfermedades cardiovasculares.
- Fumar perjudica casi todos los órganos del cuerpo, en especial el corazón y los pulmones.
- Enfermedades respiratorias como bronquitis y enfisema pulmonar.
- Cerca de 90 por ciento de las personas con cáncer de pulmón son fumadoras o exfumadoras. El consumo de la sustancia se asocia con muchos otros tipos de cáncer.

Mariguana: *cannabis*, *mota*, “*mois*”, *hierba*, “*ganja*”, “*pasto*”, “*churro*”, “*gallo*”, “*porro*”

Es una droga depresora proveniente de la planta *cannabis*, contiene una sustancia química llamada THC (Delta-9-Tetrahydrocannabinol) que afecta el funcionamiento del cerebro.

Efectos

Varían de una persona a otra dependiendo del tipo de mariguana (hay unas más potentes), dosis, personalidad, expectativas del efecto y estado emocional. Se pueden sentir en cuestión de segundos o varios minutos después de haber fumado. En caso de ser ingerida, los efectos tardan de 30 a 60 minutos en aparecer, de esta forma son más potentes y prolongados. Los más comunes son:

- Enrojecimiento de ojos.
- Aumento del apetito (“*monchis*”). Mariguana.
- Somnolencia y sueño.
- Resequedad bucal y sed.
- Sensación de tranquilidad y relajación.
- Dificultad para concentrarse y desorientación (torpeza).
- Pérdida de memoria a corto plazo.
- Taquicardia y ansiedad (se acelera el corazón).
- Reacciones de pánico o paranoia.
- Disminución de la coordinación y la atención. Alteración de la percepción del tiempo y los sentidos.
- Decremento del apetito sexual.

Riesgos

- Su uso habitual multiplica, hasta cinco veces, los riesgos asociados al tabaco.
- Puede provocar: faringitis, sinusitis, bronquitis y asma.
- Entorpece el aprendizaje, la concentración y la memoria.
- Disminuye la capacidad para hacer deportes y otras actividades físicas.
- Cansancio y falta de motivación que pueden terminar en depresión o suicidio.
- Trastornos psiquiátricos como la esquizofrenia.



Inhalables: “mona”, “activo”, “chemo”, “agua de coco”, disolventes, inhalantes

Son sustancias químicas que, al entrar en contacto con el aire, despiden vapores tóxicos. Están en artículos como pinturas, pegamentos, diluyentes, gasolinas, thinner, removedores, acetona y limpiadores de computadora. No fueron diseñados para el consumo humano porque constituyen un veneno altamente tóxico.

Efectos

- Irritación de ojos.
- Habla incoherente.
- Desequilibrio.
- Sensación pasajera de euforia y bienestar.
- Distorsión de la percepción, alteración de la mente y daño del cerebro.
- Alucinaciones. Pueden provocar convulsiones, asfixia y muerte súbita, aun desde la primera inhalación.

Riesgos

- Pérdida de los sentidos (audición, olfato, oído).
- Paros respiratorios y asfixia.
- Daño a los pulmones, corazón y riñones.
- Deterioro de la memoria.
- Ansiedad y alteraciones psicológicas.
- Son sumamente adictivos.
- El daño en el cerebro es generalmente irreversible.

Cocaína: coca, perico, nieve, “doña blanca”

Es una droga estimulante denominada clorhidrato de cocaína, proviene de la refinación de hojas de coca. La vía más rápida para que llegue al cerebro es la inhalación, aunque también suele ser inyectada o masticada.

Efectos

- Estimulación del sistema nervioso central.
- Aumento del ritmo cardiaco, la tensión arterial y la temperatura corporal.
- Disminución del apetito.
- Dilatación pupilar.
- Sensación de incremento de la energía.
- Cambios en la percepción y la conducta.

Riesgos

- Pérdida de peso considerable y desnutrición.
- Cansancio físico, insomnio y agotamiento crónico.
- Complicación en vías aéreas superiores, como sinusitis, úlceras o perforaciones del tabique nasal.
- Alteraciones cardiovasculares, como arritmias o infartos.
- Impotencia en hombres e infertilidad en mujeres.
- Síntomas psicóticos, como ideas paranoides y alucinaciones auditivas.
- Muerte súbita.



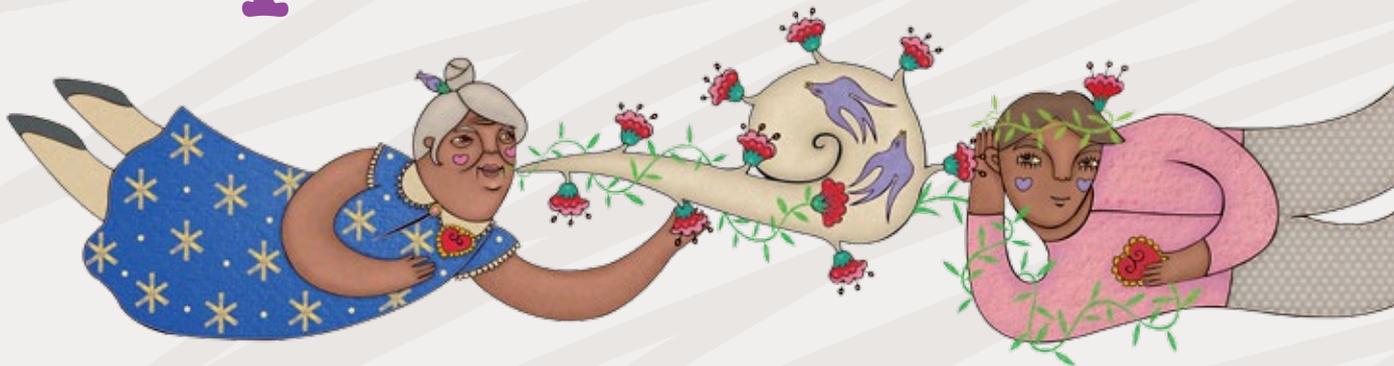
En caso de que alguien cercano a ti consuma, no olvides decirle que...

¡No se enganche!

Con pocas veces que lo haga se puede volver adicto, lo que tendrá altos costos para su salud y su cartera. ¡No debe mezclar esta sustancia con alcohol! Los efectos de estas drogas son contrarios: la combinación contrarresta los efectos desgastando al organismo. Juntas crean un compuesto químico llamado cocaetileno, que es sumamente nocivo para el hígado. La cocaína solo “disfraza” los efectos del alcohol: aparentemente uno se siente mejor, pero la borrachera no se ha bajado. Esto aumenta la probabilidad de sobredosis.



Comunicación y relaciones interpersonales



A veces, al comunicarnos con personas que nos llevan varios años, podemos pensar que no nos entienden, que no hablamos el mismo idioma. Eso nos desanima y, en casos extremos, nos hace sentir incomprendidos y solos porque enfrentamos una barrera para relacionarnos.

La **diferencia de edad** es algo real y puede ser un obstáculo. Nuestros padres han vivido más que nosotros, fueron jóvenes en otra época, tenían otros valores y tal vez otros intereses, una información y educación diferentes a las nuestras.

Estas diferencias a veces nos separan como todo un “océano”, pero si lo pensamos bien y le sacamos provecho a lo que podemos aprender de ellas, lograremos beneficiar en algo la relación.

Para llevarnos mejor, nos ayudaría **ponernos en el lugar del otro** y tomar muy en cuenta que es muy importante tener

respeto, tolerancia, comprensión y entender que las cosas no son siempre como nosotros queremos.

1. ¿Qué significan para ti el respeto, la tolerancia y la comprensión?

2. ¿Tú crees que puedes cambiar la forma de ser de tus padres?

Sí No

3. Si la respuesta es no, ¿cómo puedes mejorar esa relación?

Cómo facilitar la comunicación

Lo primero en la comunicación es atreverse a **hablar** con los demás, perder el miedo a expresar nuestros sentimientos, experiencias, sensaciones; para eso necesitamos ordenar nuestras ideas de manera que sepamos qué vamos a decir y cómo queremos hacerlo.

Compartir lo que nos pasa nos puede abrir muchas posibilidades: decirlo a otra persona nos puede facilitar entender un poco más lo que nos ocurre y hacer frente a los problemas.

Algo que nos puede facilitar la comunicación con los otros es **saber escuchar**. Escuchar es algo que aprendemos desde pequeños, pero que tenemos que ejercitar mucho.

En ocasiones ocurre que solo escuchamos lo que queremos escuchar, lo que nos agrada; si sentimos que algo de lo que nos están comunicando nos puede herir o molestar, preferimos ignorarlo. Por eso es importante que cuando escuchemos, lo **escuchemos todo** y con atención.

No es fácil escuchar, tampoco es imposible saber escuchar, no solo con los oídos, sino con nuestros sentimientos, con la razón, con la mente abierta para entender a los demás y para seguir aprendiendo todos los días.

También tenemos derecho a ser escuchados, a relacionarnos y expresarnos con quienes se interesan en nosotros. Aunque no podemos aspirar a que los demás nos escuchen en forma abierta, siempre resulta mejor tratarlos como nos gustaría ser tratados.



El **respeto** a ideas diferentes nos abre la posibilidad para aceptar los sentimientos de los otros, aprender a decir “NO” a las cosas que nos afectan, defender nuestros derechos, asumir responsabilidades y obligaciones, y entender a los demás. Imponer nuestras ideas nos cierra la comunicación. Respetar es considerar a la otra persona como un ser humano digno y valioso, tanto como nosotros.

Comunicarse con los demás es una preocupación de todo ser humano. La riqueza estará en relacionarnos con personas de distintas edades y sexo, de las cuales aprendamos, con las cuales seamos capaces de expresar lo que sentimos y queremos decir. Si nosotros procuramos una comunicación honesta y clara, seguramente facilitaremos el camino para tener relaciones en las que nos sintamos aceptados y valorados.



¿Qué podemos hacer para mejorar nuestra comunicación?

- Hablar de manera clara y sencilla.
- Ver a los ojos y demostrar que se quiere la comunicación.
- Conciliar lo que expresamos con nuestros gestos, con lo que decimos con las palabras.
- Escuchar con todos nuestros sentidos.
- No juzgar ni afectar la comunicación de los otros mediante la burla o la ridiculización.
- No tratar de demostrar lo que no se es o no se sabe.



GOBIERNO DE
MÉXICO

SEP
SECRETARÍA
DE EDUCACIÓN
PÚBLICA

INSTITUTO
NACIONAL PARA
LA EDUCACIÓN
DE LOS ADULTOS

DISTRIBUCIÓN GRATUITA

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido su uso para fines distintos a los establecidos en el programa.

