

**Viernes
08
de julio**

1° de Secundaria Ciencias. Biología

Adicciones ¡No caigas en la trampa!

Aprendizaje esperado: *explica las implicaciones de las adicciones en la salud personal, familiar y en la sociedad.*

Énfasis: *integrar los contenidos relacionados a las adicciones y sus implicaciones en el ser humano y la sociedad en la que vive.*

¿Qué vamos a aprender?

Se está por concluir un aprendizaje con temas sumamente interesantes, lo que seguramente ha permitido que las y los alumnos logren incrementar sus conocimientos.

En esta sesión integrarás la información del aprendizaje esperado:

Explica las implicaciones de las adicciones en la salud personal, familiar y en la sociedad.

El propósito de esta sesión consistirá en Integrar los contenidos relacionados a las adicciones y sus implicaciones en el ser humano y la sociedad en la que vive.

Abordarás los conceptos estudiados en las sesiones anteriores y enfatizarás los riesgos de las adicciones.

¿Qué hacemos?

En la actualidad el abuso de sustancias adictivas es uno de los principales problemas de salud, debido no sólo a los efectos físicos, psicológicos y emocionales de quienes las consumen, sino también de quienes conforman su contexto: familia, amigos y sociedad.

Todas las personas somos susceptibles en algún momento de la vida de pasar del “no uso”, “al uso”, consumo habitual e incluso abuso de sustancias; pero es en la niñez y adolescencia, donde las repercusiones son más profundas.

Observa los videos del maestro Raúl, de Tonalá Jalisco, quien también ayudará con la sesión.

1. Video Raúl 3

<https://youtu.be/uLRQmCI6dRA>

Es posible que no todas las personas que consumen alguna vez estas sustancias acaben siendo dependientes a ellas, pero existen diversos factores psicosociales que pueden llevar a la adicción con mayor facilidad. Algunos ejemplos son:

- Bajas habilidades sociales
- Baja autoestima
- Conflictos interpersonales
- Duelo
- Experiencias traumáticas en la infancia
- Familia de origen disfuncional, entre otros.

De acuerdo con la Comisión Nacional contra las Adicciones (CONADIC) los adolescentes son un grupo especialmente vulnerable pues están inmersos en el desarrollo de su personalidad y desafortunadamente minimizan los efectos y consecuencias de las mismas.

Los jóvenes tienen un camino muy riesgoso que recorrer; es importante identificar dichos riesgos y alejarse de ellos.

2. Video Raúl 4

<https://youtu.be/DMM2vJ0PgF8>

No obstante, también se pueden clasificar con base en la legalidad de su uso; la cual depende de la legislación de cada país. Considerando lo anterior, se encuentran dos tipos de drogas: ilegales y legales.

Las drogas ilegales son aquellas que no están permitidas por la ley y su producción y consumo son motivo de penalización.

Tienen un alto potencial para provocar adicciones y en el caso de México, se pueden encontrar en esta clasificación a la cocaína, la heroína, el crack y el éxtasis, entre otras.

Desafortunadamente, en los últimos años se ha observado que la edad de inicio en el consumo es cada vez menor y se registra un aumento en la disponibilidad de drogas ilícitas entre la población estudiantil, derivado del narcomenudeo.

3. Video Raúl 5

<https://youtu.be/yx6v2yvvw5s>

Debes tener presente que, aunque inicialmente el alcohol provoca sensación de relajamiento o alegría, con el paso del tiempo las personas se sentirán cada vez más inquietas y necesitarán tomar mayor cantidad.

Es importante resaltar que el alcohol no es indispensable para vivir plenamente ni para estar alegre y socializar, hay diferentes maneras de divertirse sanamente, así que piénsalo y toma decisiones responsables.

4. Video Raúl 6

<https://youtu.be/WuK5ATGjmHI>

El tabaquismo y el alcoholismo continúan siendo graves problemas de salud pública, ya que, a pesar de su regulación, no se ha logrado garantizar que los menores de edad no accedan a ellas, al igual que a las sustancias ilegales.

¿Qué causa el inicio del consumo de drogas?

5. Video Raúl 7

<https://youtu.be/VInrLluQhwE>

Todos pueden estar expuestos a estas situaciones, pero es durante la adolescencia cuando comienzan a establecerse vínculos más fuertes con los amigos y compañeros, que los llevan a tener otras figuras como guías de sus acciones, lo cual puede acercarlos a tener ideas erróneas sobre el consumo de sustancias nocivas.

En esta edad el consumo de drogas se puede considerar como "herramienta" para "encajar" con un grupo de iguales.

No obstante, se considera fundamental recordar que cualquier decisión que tomes debe ser motivada por un análisis y no por factores externos, como la aceptación social.

6. Video Raúl 8

<https://youtu.be/fiPDXkMQI8s>

Los efectos producidos son diversos, pero se pueden clasificar en tres:

- Depresoras: Retardan el funcionamiento del Sistema Nervioso Central. Inhiben los mecanismos cerebrales que interfieren en la toma de decisiones.
- Estimulantes: Aceleran la actividad del sistema nervioso. Provocan agresividad y disminución del sueño.
- Perturbadoras o alucinógenas: Distorsionan aspectos relacionados con la percepción y la organización del pensamiento.

7. Video Raúl 9

<https://youtu.be/YrZxEnjLP3E>

Los efectos que producen las drogas en los neurotransmisores del cerebro son los causantes de que se vuelvan adictivas.

Se hablará del efecto que se produce en la dopamina. Este neurotransmisor aumenta bruscamente cuando una persona está bajo los efectos de una droga.

Según los estudios, el mecanismo principal que mantiene la adicción es la liberación de dopamina al consumir drogas porque proporciona el placer en el adicto y promueve que se quiera repetir la actividad placentera.

Cuando una persona consume alguna sustancia adictiva por un periodo largo de tiempo, los niveles de producción normal de dopamina bajan, porque el cerebro busca ajustar la elevada cantidad que se libera.

Es entonces cuando aparece el factor de la tolerancia: el adicto lentamente necesitará dosis más altas para lograr los mismos efectos que la droga producía al principio.

Si se mantiene el consumo de drogas, la persona será cada vez menos capaz de experimentar placer con las actividades cotidianas, lo que provoca que se sienta deprimida e infeliz.

8. Video Raúl 10

<https://youtu.be/29uk74dfAfc>

La adicción como enfermedad, no solo tiene síntomas y consecuencias en la persona adicta, sino que también perjudica a sus familiares. Por ejemplo:

- Afecta la calidad emocional y económica de quienes viven con una persona adicta
- La convivencia familiar disminuye considerablemente.
- Deterioro de la comunicación familiar.
- Problemas conyugales.
- Promoción de la violencia dentro de la familia.

9. Video Raúl 11

<https://youtu.be/ZKph5eW3nQg>

Finalmente, las repercusiones económicas que más sobresalen son:

- Pérdida de años de vida productiva por incapacidad o muerte prematura.
- Ingresos insuficientes por las faltas constantes al trabajo.
- Gastos médicos generados para atender la enfermedad y sus complicaciones.
- La disposición de recursos públicos en lugar de usarse para otros propósitos de beneficio social.

Si crees que tú, o un amigo suyo, pueden ser adictos a las drogas, habla con tus padres, tu médico, tu orientador escolar o el personal de la enfermería de tu centro de estudios. Ellos te pueden ayudar a recibir el apoyo que necesitas.

10. Video Raúl 12

<https://youtu.be/7pqlbXLIGrQ>

La adicción sólo se puede desarrollar si consumes sustancias tóxicas, por ello es fundamental que aprendas a autocontrolarte, ya que este proceso cognitivo te permitirá regular sus emociones, y comportamientos, ante las tentaciones e impulsos.

Mantente informado, aprende a reconocer y alejarse de las situaciones de riesgo, guíate por ejemplos de conductas responsables y desarrolla actividades recreativas donde adquieras hábitos saludables.

La familia o tus maestros pueden ser un gran apoyo en la prevención o atención a las adicciones, ten la confianza. Todas las personas pasan por momentos complejos, pero las drogas nunca serán la respuesta.

11. Video Raúl 13

<https://youtu.be/Ct7qseXfCyo>

Es posible que al escuchar la experiencia de consumir una droga te resulte atractiva, o que te sientas curioso o presionado a consumirla; sin embargo, el riesgo de caer en la adicción es enorme, con consecuencias graves en la mayoría de los casos.

Hay que preguntarse si de verdad vale la pena arriesgarse a dañar de por vida a su organismo y mente; si quieres pagar el precio de vivir una vida incierta muchos años, por algunos momentos de "éxtasis". Esta mala decisión afecta muchas vidas en torno a todos.

El reto de hoy:

Observa el video del maestro Raúl, que te dirá el reto de la sesión.

12. Video Raúl 14

<https://youtu.be/O8kcFqErPLo>

Después agrega a tu “Abecedario biológico” los siguientes conceptos:

Tabaquismo y alcoholismo. Defínelas e ilústralas.

¡Buen trabajo!

Gracias por tu esfuerzo.

Para saber más:

Lecturas

<https://libros.conaliteg.gob.mx/secundaria.html>