

En etapas posteriores del embarazo y durante el parto, pueden reducir la capacidad respiratoria del bebé, así como producir retardo mental y otros problemas físicos.

4.- Lectura reflexiva:

¡NO PASA NADA!



Tenía que convencer a mis papás, sobre todo a mi mamá; tenía que ponerme muy lista para que no sospecharan. Es cierto, no estaba mintiendo, iba a una fiesta, ya le había explicado a mamá, pero claro, por supuesto, no le podía decir exactamente a donde iba. Si me hubiera atrevido a sincerarme con ella, estoy segura que me hubiera prohibido ir a esa reunión.

La verdad que la fiesta mentada iba a ser un auténtico reventón, irían chavos alivianados, oiríamos música a todo lo que da, sin preocuparnos de la hora ni del qué dirán; sería una auténtica pachanga donde habría de todo: fumar, bailar, beber, y, como asistirían todo tipo de chavos, pues, algunos le hacen a las "pastas", a la mota y hasta son "cocos", aunque no todos, son así, es cuestión de distinguirlos.

La fiesta con ellos es un auténtico aquelarre, una se divierte al máximo, es un agasaje, un fiestón, ya me puse de acuerdo con mis amigas; Martha y Carmen, ellas me van a acompañar, estoy nerviosa, creo que no puedo disimular el gusto que tengo. Ya se acerca la hora, tengo que prepararme, es la primera vez que asistiré a una fiesta como esa, creo que es cosa de costumbre, pero, existe un pequeño inconveniente; mis papás siguen sin comprenderme, dicen que me he hecho

muy libertina, que no se escoger mis amigas, que soy una vaga desconsiderada, que no escucho consejos; No, no se que me pasa, ellos quieren que nos portemos como a ellos les exigieron, no se dan cuenta que los tiempos cambian. Las maneras de divertirse son distintas, no somos monjas, nosotras traemos otras ondas, no somos tan asustonas, los papás de todo temen, se asustan gratis, como si fueran cosas del otro mundo, yo les digo siempre que no se preocupen ¡que no pasa nada!

Ellos me ponen mucho gorro diciéndome que no tome nada de bebidas preparadas, que sea desconfiada, que me abstenga de probaditas, ellos me dicen que algunos cigarros están preparados y que en las bebidas echan pastillas, que hay tipos malos que me pueden drogar para después abusar de mí, ¡Chihuahua! Como si yo fuera una niña, yo les digo que se cuidarme que sé lo que hago, que no se angustien por mí, pero sale igual; la misma cantaleta, otra vez a oír las mismas recomendaciones y al regreso los mismos reclamos, regaños, comparaciones, yo no sé que pasa con los papás de hoy .

En fin, ya merito es la hora, ya vienen mis amigas, espero que mis padres no se muestren tan desconfiados y accedan, ya estamos de acuerdo, que bueno que todo salga bien, tengo mucha curiosidad por asistir a esa pachanga; todos dicen que no la vamos a pasar super, que nadie tiene chance de ponerse triste, que es lo máximo, que todos los chavos te entienden, que hacen un ambiente fenomenal, bien padre, bien chido, lo único, lo único que se es que me voy a dar una divertida fregona, le voy a demostrar a mis papás que ¡No pasa nada!.

EJERCICIOS: ¿QUÉ TANTO SABES ACERCA DE LAS DROGAS?

Instrucciones: Escribe una "V" al lado de la oración si crees que es verdadera y una "F" si crees que es falsa.

1. _____ Una droga es cualquier sustancia, incluido el alimento, que causa cambios en el cuerpo o la mente.
2. _____ Los depresores retardan el sistema nervioso central.
3. _____ El alcohol y la nicotina son depresores.
4. _____ La heroína y la morfina son drogas narcóticas que alivian el dolor.
5. _____ Los estimulantes aceleran el sistema nervioso e incluyen a la cafeína, la cocaína y la cerveza.
6. _____ Los alucinógenos distorsionan la vista y el oído.
7. _____ La marihuana es un depresor y un alucinógeno.
8. _____ Las personas usan drogas sólo para entretenerse o

- por curiosidad.
9. ____ Cuando el alcohol se usa en combinación con otras drogas, especialmente con depresores, es muy peligroso.
 10. ____ El fumar marihuana puede dañar los pulmones.
 11. ____ La marihuana no afecta las destrezas para conducir un auto.
 12. ____ Muy pocas drogas son potencialmente peligrosas durante el embarazo.
 13. ____ El área del cerebro que primeramente se afecta por el alcohol es aquella que coordina el juicio y el auto-control.
 14. ____ Las personas que sólo beben cerveza no pueden convertirse en alcohólicas.
 15. ____ Los problemas del alcohol son muy costosos para la economía debido a los accidentes y a los problemas en los centros de trabajo.
 16. ____ El alcohol no es físicamente adictivo.
 17. ____ Muy pocas de las personas que beben se convierten en bebedores-problema.

18. ____ Casi la mitad de la población adulta no bebe o bebe muy poco.
19. ____ El café y un baño frío curan la resaca(cruda).
20. ____ La mitad de los accidentes automovilísticos están asociados con el conducir cuando se ha bebido.
21. ____ El alcohol no daña los órganos del cuerpo.
22. ____ El hábito de fumar hace daño a los pulmones.
23. ____ Los cigarrillos con bajos niveles de breas y nicotina no son peligrosos.
24. ____ Los efectos de fumar tabaco sólo hace daño a los pulmones.
25. ____ Las personas que usan marihuana rara vez tienen problemas con la familia o con la escuela.
26. ____ Dejar de fumar es relativamente fácil.
27. ____ El hábito de fumar calma los nervios.
28. ____ La nicotina es un veneno y, en grandes dosis, es fatal.
29. ____ El humo de otras personas es dañino para los que no fuman.

30. _____ Es imposible hacerse adicto a la marihuana.

CUESTIONARIO SOBRE DROGAS

Instrucciones: contesta correctamente las siguientes preguntas.

1. -¿Cuál es la definición de "droga"? Da ejemplos de usos positivos de las drogas.

2.-¿ Por qué las drogas legales pueden ser tan peligrosas como las ilegales?

3. - ¿Qué tipo de persona abusa de las drogas? ¿Es el abuso de las drogas mayormente un problema de los jóvenes? ¿Por qué o por qué no?

4.-¿Qué ocurre cuando una persona que está físicamente adicta a una droga deja de usarla de repente?

5.- ¿Qué puede ocurrir cuando una persona usa más de una droga a la vez? ¿Cuál es la droga que más frecuentemente se usa en combinación con otras?

6. -¿Qué significa una sobredosis de droga? ¿Es posible tener una sobredosis con cualquier droga?

7.-¿Qué drogas pueden ser dañinas para un feto?

8.-¿Por qué la gente usa drogas?
Menciona varias razones

SUSTANCIAS	CLASIFICACIÓN	ESECTOS	CONSECUENCIAS
1. Alcohol			
2. Marihuana			
3. Heroína			
4. Cocaína			
5. Anfetaminas			
6. LSD			
7. Psicodélicos			
8. Sedantes			
9. Estimulantes			
10. Alucinógenos			
11. Inhalantes			
12. Otros			

5.- CLASIFICACIÓN DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS

SUSTANCIAS	CLASIFICACIÓN	EFFECTOS	CONSECUENCIAS
1.café, té, sodas de cola	Estimulantes del S.N.C. (Sistema Nervioso Central).	Agudeza mental; combate la fatiga.	Productos con cafeína producen: gastritis, insomnio, adicción y afecta el ritmo cardiaco.
2-Tabaco	Intoxicador del S.N.C	Relajación, estimulación	Adicción, enfermedades del corazón, pérdida del apetito, insomnio, cáncer pulmonar, infecciones respiratorias, osteoporosis.
3- Alcohol	Depresor del S.N.C	Alteración de los sentidos, reducción de ansiedades.	Psicosis tóxica, adicción, hepatitis, pancreatitis, lesiones cerebrales, deterioros congénitos, agresividad, insensatez.
4-Marihuana	Alucinógena	Euforia, relajación, hiperpercepción, alteraciones espacio-temporales	Bronquitis, conjuntivitis, daño a los cromosomas, altera el ciclo menstrual, paranoia y psicosis adicción.
5-Cocaína	Estimulante , anestésico	Excitación, sensación de alerta, sensación de energía.	Depresión, convulsiones, agitación, desesperación, lesiones nasales y pulmonares, dependencia total, apoplejía, lesiones cardiacas, adicción.
6-Anfetaminas	Estimulantes del S.N.C	Agudez mental, energía, insomnio.	Inapetencia, ilusiones, alucinaciones, irritabilidad, psicosis tóxica, estados de vigilia, anorexia , adicción.
7-Barbitúricos	Depresores del S.N.C	Reducción de la ansiedad, tranquilizantes, euforia.	Convulsiones, graves síntomas de carencia, agresividad, psicosis tóxica, confusión, descordinación, adicción.
8-Inhalantes, adelgazadores, cementos, aditivos, aerosoles, solventes, pintura, gasolina, pegamentos	Depresores del S.N.C	Excitación	Intoxicación, daño a la percepción y juicio, nauseas, anemia, deterioro del S.N.C, daños al aparato reproductor y adicción.

*Tomado de Yo adolescente Autora: Susan Pick de Weiss y Elvia Vargas Trujillo Editorial Planeta, México, 1992

Lectura reflexiva:

¡SÓLO UNA VEZ!



Tenía 14 años y en ese salón a donde pertenecía, le parecía tedioso, sin color, todo igual; los profesores con sus mismas recomendaciones, sus mismos regañones, abrumando a sus alumnos con cargas de tareas. Habían pasado ya dos clases y el aburrimiento e inquietud había hecho presa de él, quería pasar desapercibido, no tenía humor para conversar, todo le parecía insulso, había en su mirada un dejo de tristeza, de rabia, de desesperación, hacía las cosas mecánicamente, su atención estaba distante, afortunadamente no le habían preguntado nada, los profesores de las clases tenían ganas de platicar y así había transcurrido el tiempo. Repentinamente una idea iluminó su cerebro, en la hora de descanso pediría permiso alegando cualquier pretexto y se iría a vagar por ahí, no quería estar ese día en la escuela; había tenido una embarazosa discusión con sus padres por su llegada tarde la noche anterior y quería tomar una determinación: Buscaría a

sus amigos, aquellos con quien noche a noche había estado conviviendo; no sabía por qué sus padres no los querían, cuando se referían a ellos no los bajaban de vagos, malvivientes, pandilleros y él creía que tales insultos no eran justos, era cierto que se juntaba por allí, que hacían travesuras, que hablaban con maldiciones, que fumaban, que bebían, que jugaban dados pero él se la pasaba muy a gusto y no se daba cuenta como transcurrían las horas.

Sus papás no querían creerle que él se portaba bien, que no aceptaba proposiciones para vicios, que sólo observaba, que no maldecía ni jugaba, pero insistían en que podría contaminarse, que de tanto estar con ellos lo incitarían a los vicios y ese era el motivo del eterno disgusto de sus padres.

Ahora buscaría a sus amigos y vagaría con ellos, iría a donde ellos quisieran y aceptaría lo que le ofrecieran; estaba decidido, ya vería como se las arreglaba con sus padres, lo sentía por su madre que era muy sentimental pero no creía que se diera cuenta de su escapada, solo una vez, a ver que se siente; le hormigueaban las manos, y por su frente corría sudor frío, estaba nervioso, excitado, ya mero sonaba el timbre para la hora de descanso. Él solo repetía para apaciguar sus últimos remordimientos ¡ Sólo una vez a ver que se siente!

REFLEXIONES

* ¿En dónde se desarrolla la trama?

* ¿Porqué ese estado de ánimo?

* ¿Quién tenía razón, él o sus padres? ¿Porqué?

* ¿Cómo eran sus amigos?

* ¿Qué pasaría si se escapaba?

* ¿Qué peligros corre un muchacho de esa edad con tales compañías?

* ¿Cómo se podría arreglar la situación?
