

MI COLEGIO SALUDABLE
SOY
AFORTUNADO-A

Un Colegio Saludable es aquel donde:

Se sensibiliza y se concientiza a la comunidad educativa sobre la promoción de la salud y se promueve el desarrollo humano

Se fortalece la autoestima y el autocuidado de los jóvenes

Se promueve la adecuada utilización del tiempo libre y hábitos saludables de alimentación

Se promueve el cuidado del entorno para un ambiente saludable

Se fortalece el rendimiento educativo a través del proyecto Escuelas y Colegios Saludables para que Medellín sea la ciudad más educada



HIMNO DE LAS ESCUELAS SALUDABLES
"MI ESCUELA SALUDABLE"

CORO:
Que alegría es ir a mi escuela
allí jugando y aprendiendo
voy creciendo.

Saludable muy seguro
por la vida paso a paso pa'
delante
por la vida pasa a paso pa'
delante

Con mis padres,
mis maestros
mis amigos,
construiremos una escuela
saludable
donde haremos realidad
nuestros sueños de ser grandes
entre todos forjaremos mi
futuro
dejaré de ser un niño y
seré mucho más grande

Porque estoy en una escuela
una escuela saludable (bis)



Alcaldía de Medellín
Secretaría de Salud



**CARTILLA
SALUDABLE**
PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL

Proyecto Escuelas y Colegios Saludables - Municipio de Medellín



Alcaldía de Medellín
Secretaría de Salud

BIBLIOGRAFÍA

AGUDELO BEDOYA, María Eugenia y otros. Viviendo en Familia, Talleres para jóvenes, Surgir. Medellín, 1998

Cómo trabajar con jóvenes en prevención del consumo de drogas. Manual No.1. SURGIR, Corporación Colombiana para la Prevención del Alcoholismo y la Farmacodependencia. 1995

Cómo trabajar con jóvenes en prevención del consumo de drogas. Manual No.1: "PREVENTÍN 1, Por tu vida y la de los demás". Cartilla elaborada para el Área Metropolitana del Valle de Aburrá.

DSMIV, manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales, Pierre Pichot.1995 Masson s.a. 4ª edición- Pág. 553-564

IRIGOYEN GOLL, Cristina. Fortaleciendo a nuestros hijos para enfrentar las drogas. Lumen. México. 2001

MADRIGAL SEGURA, Enrique y otros. Habilidades para la vida. Exlibris: Venezuela, 1999. 171 p.

PENSAR Y CONSTRUIR LA PREVENCIÓN. Manual para mediadores en prevención del uso indebido de drogas. SURGIR, Corporación Colombiana para la Prevención del Alcoholismo y la Farmacodependencia.

¿Qué sabes de las drogas? Cartilla elaborada por el Comité Departamental de Prevención en Drogas, la Dirección Seccional de Salud de Antioquia y la E.S.E. Carisma. Medellín, 2004.pág. 15-35

QUINTERO VELÁSQUEZ, Ángela María. Trabajo Social y Procesos Familiares. pág. 129- 133.

Información tomada de las siguientes páginas de Internet:

www.conacedrogas.cl

www.educarchile.cl

www.nuestrasaludmental.samhsa.gov

www.cdc.gov/spanish/drogas.htm

SERGIO FAJARDO VALDERRAMA
Alcalde

CARLOS ENRIQUE CÁRDENAS RENDÓN
Secretario de Salud

ALEJANDRO GÓMEZ LÓPEZ
Subsecretario de Salud Pública

OSCAR BERNARDO LONDOÑO VÉLEZ
Subsecretario de Planeación

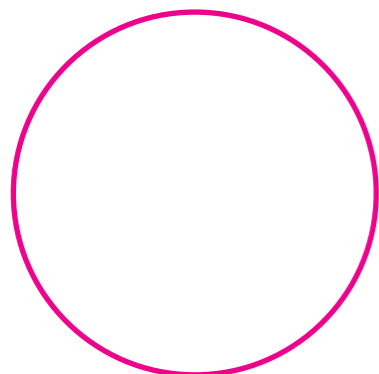
ALEJANDRO ADRIÁN GARCÍA RESTREPO
Subsecretario Gestión Administrativa (E)

OLGA LUCÍA MEJÍA PINEDA
Subsecretaria de Aseguramiento (E)

2006

IDENTIFICO MIS EMOCIONES

Haz de los siguientes círculos, caras donde representes la emoción que aparece debajo de ella. Piensa en las situaciones que despiertan esa emoción en ti.



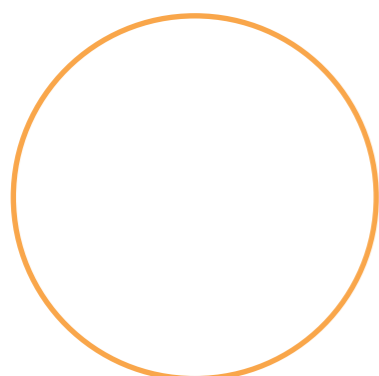
Alegría

Me siento alegre cuando:



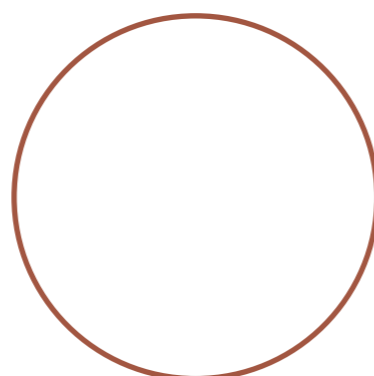
Tristeza

Me siento triste cuando:



Ansiedad

Me siento ansioso cuando:



Miedo

Siento miedo cuando:

PRESENTACIÓN

Toda persona comprometida con la transformación social, debe sentirse llamada a responsabilizarse del mejoramiento de los niveles de calidad de vida, desde los diversos ambientes en los que se desenvuelva, ya sea el barrio, la familia, la institución educativa, el espacio laboral, los escenarios deportivos, culturales y recreativos, entre otros.

Esta cartilla está diseñada para quienes sienten este compromiso, y desean desde su actuar cotidiano, gozar del bienestar emocional apto para propiciar ambientes saludables.

El núcleo temático de los diferentes apartados, es la promoción de la salud mental, a través de lo cual se busca brindar herramientas para que desde la escuela, la familia, y el mismo individuo, se desarrollen habilidades que contribuyan a fortalecer la personalidad y a prevenir así diversas problemáticas a nivel individual.



facilidad.

CONSUMO CIRCUNSTANCIAL- SITUACIONAL

Autolimitado y con un propósito específico, con patrones variables de cantidad consumida, frecuencia y duración.

No siempre existe un motivo especial para el consumo de sustancias, la causa puede variar, como la cantidad y la frecuencia.

CONSUMO INTENSO

Implica consumir la sustancia por lo menos una vez al día. En los sujetos de esta categoría y de la siguiente se presenta la tendencia a aumentar las dosis y la frecuencia de consumo, como resultado del aumento de las reacciones negativas y la disminución de las positivas.

Se presenta consumo diario y la persona va aumentando la dosis y el nivel de frecuencia, presentando deterioro físico y mental.

CONSUMO COMPULSIVO

El sujeto necesita ingerir la sustancia varias veces al día y no lo hace socialmente, ni por obtener beneficios, sino más bien para mantenerse en un estado de funcionamiento mínimo adecuado. Se presenta dependencia: el sujeto no puede interrumpir el consumo sin experimentar malestar fisiológico o alteraciones de funcionamiento psíquico.

La persona para desempeñarse adecuadamente a nivel académico, laboral, social y familiar, necesita consumir la sustancia varias veces al día y hay pérdida del control por parte de la persona.

USO

Utilización de una sustancia sin que produzca efectos negativos, médicos, sociales, familiares o de otro tipo; se presenta de manera ocasional, con frecuencia mínima o pequeñas cantidades.

El consumo de la sustancia es controlado, eventual y en poca cantidad, con ausencia de efectos negativos a nivel orgánico y mental sin afectar las relaciones familiares, sociales y académicas.

TOLERANCIA

Capacidad del organismo de acostumbrarse a una droga y requerir aumentar progresivamente la dosis para obtener el mismo efecto

La tolerancia se produce cuando se necesita más y más de las sustancias o drogas para conseguir los mismos efectos.

(respiración, temperatura, presión y pulso), del equilibrio, de las emociones y del pensamiento.

La medula espinal se encuentra dentro de la columna vertebral, es la encargada de conectar el cerebro con el resto del cuerpo

Llamado comúnmente cerebro donde se ubican las principales funciones del organismo tales como reflexionar, hablar, soñar, memorizar. Todos estos procesos son influenciados por el uso de drogas, causando diferentes efectos de acuerdo a la sustancia ingerida.

SUSTANCIA PSICOACTIVA

Todas aquellas sustancias que tienen un impacto sobre el sistema nervioso central y modifica su funcionamiento.

Son sustancias que alteran la función del cerebro, perturbando y/o alterando el comportamiento.

TIPOS DE CONSUMO

CONSUMO EXPERIMENTAL

Ensayos fortuitos, generalmente con amigos íntimos, dentro de un lapso de tiempo limitado. La motivación fundamental es la curiosidad.

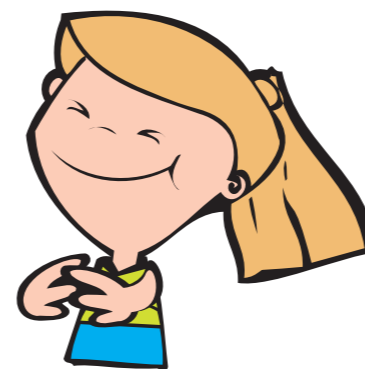
El deseo por experimentar cosas nuevas lleva a la persona a consumir de manera esporádica.

USO SOCIO-RECREATIVO

El consumo es más regular que en la categoría anterior, tiene lugar voluntariamente, entre amigos y conocidos, y se busca compartir una experiencia agradable. El motivo principal de uso es la facilitación del comportamiento social, con efectos rápidos y pasajeros y sin consecuencias posteriores importantes.

Estos sujetos no parecen tender a un uso incontrolado y casi nunca la consumen solos.

Este tipo de consumo se da especialmente en momentos de diversión, encuentros ocasionales o en eventos sociales donde la persona busca relacionarse con mayor



Una mente sana
es tan importante
como un cuerpo sano

La buena salud mental nos puede ayudar a:

- Disfrutar más de la vida
- Conservar relaciones sanas con la familia, los amigos y la comunidad
- Mantener un cuerpo sano
- Generar estilos de vida saludables
- Salir adelante a pesar de las adversidades
- Expresar las emociones adecuadamente
- Generar ambientes agradables
- Otros



GLOSARIO

ABUSO

Uso regular de una sustancia psicoactiva y en cantidades crecientes; quien la consume conoce los daños que produce, sin embargo continúa consumiendo.

Uso frecuente y descontrolado de las drogas a pesar de conocer los efectos dañinos y las consecuencias de su consumo

DROGA

Sustancia autosuministrada que al ser introducida en el organismo altera los sentidos y procesos cognitivos produciendo efectos nocivos para la salud.

Sustancia que al ser consumida cambia las funciones del organismo y produce alteraciones dañinas en el cerebro. No es prescrita por un médico; su uso es casi siempre recreativo

ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

Determinados como los procesos sociales, las tradiciones, los hábitos, conductas y comportamientos de los individuos y grupos de población que conllevan a la satisfacción de las necesidades humanas para alcanzar el bienestar y la vida.

Definidos como el conjunto de acciones y actividades que generan comportamientos sanos y conductas adecuadas para enfrentar y disfrutar la vida

MEDICAMENTO

Fármaco prescrito por un profesional de la salud con fines terapéuticos y en la cantidad adecuada; pretende corregir, proteger o aliviar un problema de salud.

Es la medicina recetada por un médico o especialista para evitar una dolencia, calmar el sufrimiento o curar una enfermedad y en una dosis específica.

SISTEMA NERVIOS CENTRAL

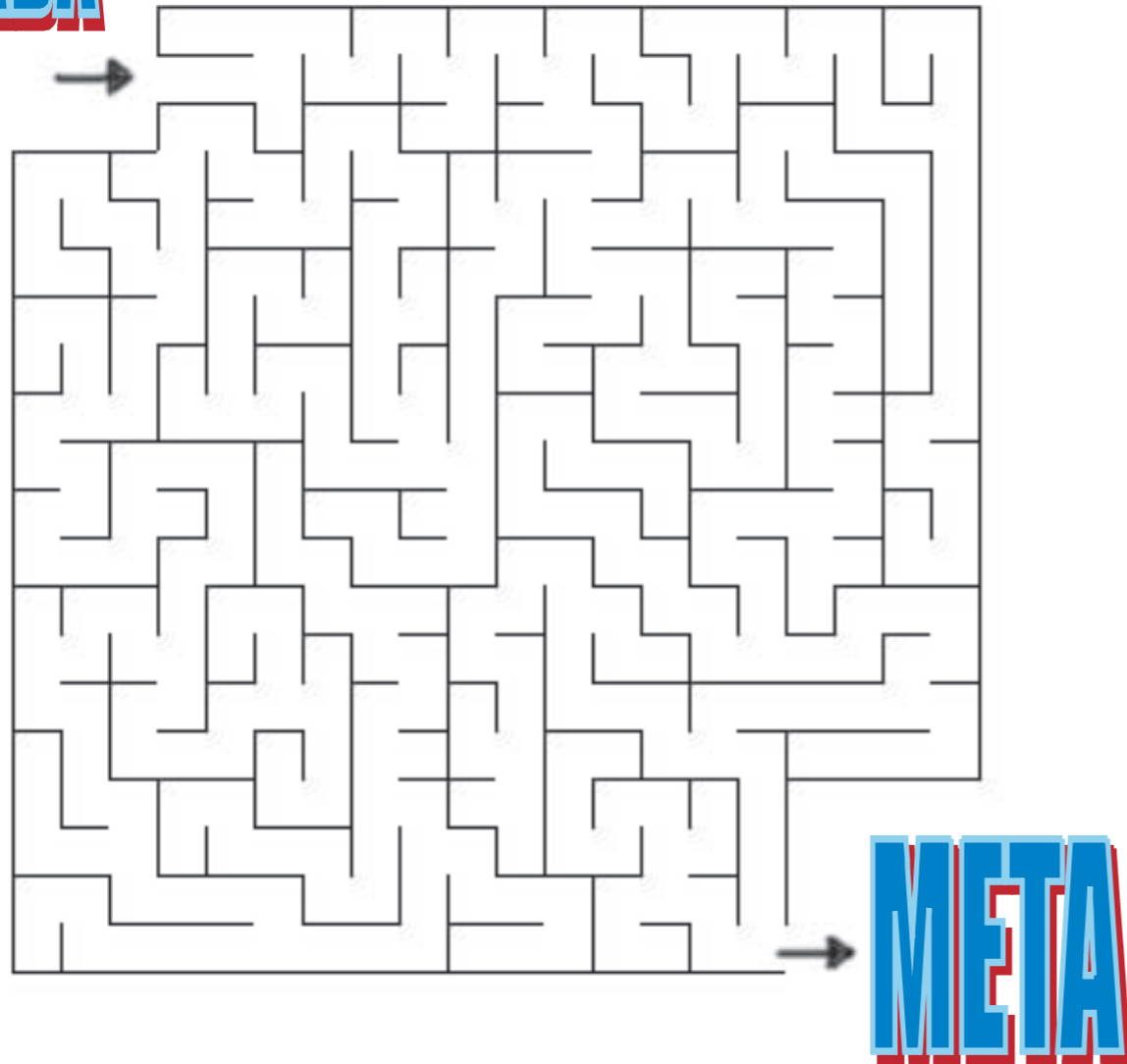
Conformado por el cerebro y la médula espinal. En el cerebro se encuentran los centros del control de los signos vitales



LABERINTO

A continuación identifica el camino que te lleva a encontrar tu **salud mental**

ENTRADA



¡SALUD MENTAL!

¡SALUD MENTAL!

ORDENA CADA PALABRA Y DESCUBRE LA FRASE OCULTA

T R O P I C A N A C D

S I T E L O S E D V A D I

A S B L E D U L A

B U T R I C O N Y E S A T U

S U D A L L E M T A N Y

L A E N M I J O M E R A T O

E D A L D I D A C A L E D

D I V A

SOPA DE LETRAS

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

PALABRAS

Calidad de vida
Vida saludable
autoestima
capacidad

afecto
convivencia
solidaridad
tolerancia

autocuidado
relaciones
interactuar
bienestar

metas
salud mental



BUSCANDO CUALIDADES Y VALORES

Y DESCUBRE COMO ERES

1. SOY RESPONSABLE CUANDO: _____
2. SOY SOLIDARIO CUANDO: _____
3. HE SIDO TOLERANTE CON: _____
4. LAS COSAS QUE ME CAUSAN ALEGRIA SON: _____

5. HE SIDO HONESTO CUANDO: _____
6. HE SIDO SINCERO CON: _____
7. LA CUALIDAD QUE ME CARACTERIZA ES: _____
8. TENGO LA HABILIDAD PARA: _____
9. EL VALOR QUE IDENTIFICA A MI FAMILIA ES: _____
10. LO QUE MAS ME GUSTA DE MI ES : _____

PREVENCIÓN ESCOLAR

La escuela constituye otro de los espacios protectores en el desarrollo del ser humano, ya que cumple un papel de vital importancia en la promoción de la salud mental.

Es por esto que para contribuir en el desarrollo de programas en este campo se debe tener en cuenta:

- Fortalecer el desarrollo de aptitudes generales para la vida y técnicas para resistir las drogas cuando son ofrecidas, reforzar las actitudes y los compromisos personales.
- Orientar las acciones hacia los riesgos específicos y a las características de la población objeto, tales como la edad, género, escolaridad para mejorar la eficacia del programa.
- Diseñar programas para intervenir tempranamente desde preescolar tratando problemáticas de salud mental y factores de riesgo para evitar la farmacodependencia como comportamiento agresivo, inadecuado desarrollo de habilidades sociales y las dificultades académicas.
- Incluir métodos interactivos que se adapten a la edad del grupo como espacios de discusión entre compañeros, solución de problemas y toma de decisiones; buscando el desarrollo de destrezas como:
 - Hábitos de estudio y apoyo académico.
 - Habilidades de comunicación.
 - Relaciones con los pares.
- Incluir capacitación constante de los docentes o facilitadores.
- Incluir componentes donde los padres refuercen lo que los niños aprenden (escuela de padres)
- Promocionar actividades de prevención y promoción centradas en la familia y la



CONOZCAMOS QUÉ ES LA PREVENCIÓN

Cuando hablamos de **prevención** nos estamos refiriendo a la capacidad que tenemos para anticipar la posible presencia de hechos que pueden ocasionar daño.

Si le salimos adelante
a las dificultades
sabremos cómo afrontarlas

Son muchos los problemas de salud mental que podemos prevenir

¿Cómo podemos prevenir?

Informándonos y formándonos en programas que nos permitan comprender:

Consecuencias

Qué son

Factores
de riesgo

Factores que
ayudan a
protegerse



¿EN MANOS DE QUIÉN ESTÁ LA PREVENCIÓN?

- La prevención debe comprometernos a todos, pues las consecuencias de no asumirla toca todas las esferas sociales. Las personas que realizan prevención pueden ser:
 - Persona de una comunidad que lidera procesos encaminados a mejorar la calidad de vida de las personas.
 - Las directivas y docentes de tu institución educativa con la apertura y puesta en marcha de proyectos de prevención de la enfermedad y promoción de la salud mental. (estrategia de Escuelas y Colegios Saludables).
- Los docentes como facilitadores de procesos de socialización; además, al buscar el desarrollo integral de alumnos, están favoreciendo la salud de mental de éstos.
- Los niños y los jóvenes que se involucran en los proyectos de promoción y prevención en su institución y en la comunidad.
- Líderes comunitarios, deportivos, musicales
- Los padres de familia con su inmenso aporte en la formación de valores y en el desarrollo de habilidades para la vida.
- Los equipos organizados dentro de tu institución, cuyo fin es orientar acciones hacia el fortalecimiento de factores de protección que eviten el surgimiento de problemas de salud mental. Uno de estos grupos es el conocido COMITÉ GESTOR. Identifícalo dentro de tu escuela o colegio!

INTERRÓGATE
¿La Prevención está en tus manos?

EL PAPEL DE LA FAMILIA EN LA PREVENCIÓN

LA FAMILIA ES LA MÁS ANTIGUA DE LAS INSTITUCIONES SOCIALES HUMANAS, UNA INSTITUCIÓN QUE SOBREVIVIRÁ, EN UNA FORMA U OTRA MIENTRAS EXISTA NUESTRA ESPECIE"
RALPH LINTON

La familia es por excelencia el espacio de desarrollo del hombre, tanto a nivel biológico como psicológico y social; dentro de ésta, la comunicación adecuada, el amor y el respeto mutuo, logran una relación positiva basada en la solidaridad y el apoyo, esto debe manifestarse siempre entre los miembros de la familia (padre, madre, hijo, hermanos) quienes de acuerdo a sus intereses, gustos, actitudes, comportamientos, facilitan la armonía y fortalecen los momentos de crisis.

- Siendo la familia el núcleo de la sociedad, sus miembros deben afianzar su papel protector teniendo en cuenta los siguientes aspectos:
 - Posibilitar y fomentar la expresión de sentimientos.
 - Educar en valores positivos (comunicación, amor, respeto, tolerancia).
 - Compartir el diario vivir en el hogar.
 - Mantener normas claras y coherentes, fruto de la concertación y el mutuo acuerdo
 - Fortalecer la autoestima, mediante la enseñanza a cada uno de sus miembros del respeto y la valoración de sí mismos, afianzando el autocuidado y la autoconfianza.



- Fortalecer la tolerancia a la frustración, ayudando a sus integrantes a buscar estrategias para afrontar los problemas o situaciones difíciles que se presentan, siendo parte activa de la solución.
- Promocionar espacios y actividades que permitan una adecuada utilización del tiempo libre.
- Promover la cercanía y el apoyo emocional.
- Mantener fuertes vínculos familiares.

SOPA DE LETRAS

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

Encuentra las siguientes palabras relacionadas con los temas conceptualizados en la cartilla:

Deporte	Asertividad	Proyectos	cuidado	comunicación
afecto	vida saludable	bienestar	familia	goce
autoestima	tolerancia	salud mental	entusiasmo	salud

CONOZCAMOS SOBRE ALGUNOS PROBLEMAS QUE AFECTAN LA SALUD MENTAL

DEPRESIÓN

Es un trastorno del estado de ánimo cuyos síntomas principales son:

- Sentimientos de tristeza, abatimiento, pesadumbre o infelicidad
- Falta de motivación
- Pesimismo frente a la valoración personal y de la vida misma
- Irritabilidad
- Indiferencia
- Otros



ESTRÉS

Trastorno de ansiedad caracterizado por una sensación permanente de preocupación ante cualquier evento, cuyos principales síntomas son:

Pulso acelerado, dificultades en la respiración, mareo, temblor, sudoración, sofocación, malestar abdominal, dolor de cabeza.

Fatiga, insomnio, irritabilidad, aumento del consumo de cigarrillo, licor, tranquilizantes y/o comida y preocupación excesiva.

ANOREXIA Y BULIMIA

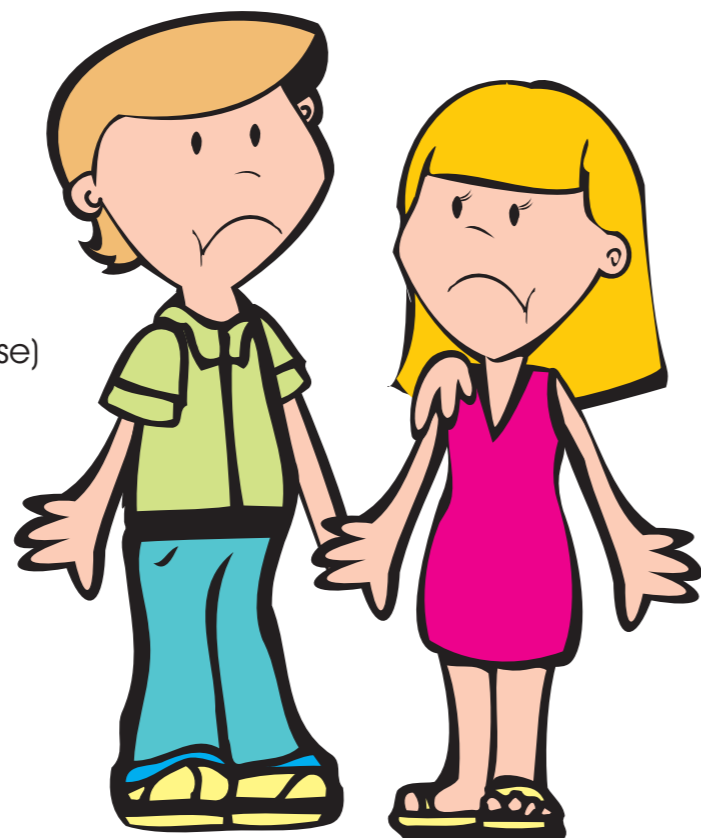
Existe una preocupación constante por el peso y la silueta.

Anorexia: Miedo intenso y rechazo a ganar peso corporal o a convertirse en personas obesas (gordas o gordos), por lo cual hay escasa o ninguna alimentación, Entonces estamos hablando de una **enfermedad** que normalmente se presenta en mujeres adolescentes, aunque también puede darse en hombres adolescentes y adultos (hombres y mujeres). Quienes sufren de anorexia están obsesionados con ser delgados. Pierden mucho peso y están atemorizados de ganar peso. Creen que están gordos aún cuando están muy delgados.

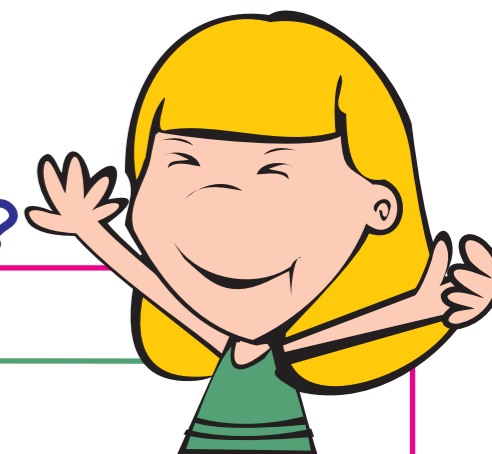
Bulimia: La bulimia es una enfermedad que se caracteriza por comer excesivamente, con una sensación de pérdida de control sobre la cantidad de los alimentos ingeridos. Luego, la persona utiliza diversos métodos, tales como vomitar o consumir laxantes en exceso, para evitar aumentar de peso.

En nuestra sociedad estas enfermedades se están presentando principalmente en la población juvenil, por esto es importante identificar síntomas asociados a su aparición, tales como:

- Preocupación excesiva por el peso
- Insatisfacción con la imagen corporal
- Perfeccionismo
- Niveles bajos de autoestima (no quererse)
- Realización de dietas estrictas
- Moda y consumismo a través de los medios de comunicación



QUIÉN SOY...?



1. Mi color favorito es:

2. Mi deseo es ser:

3. Una pregunta que tengo sobre la vida es:

4. Me siento triste cuando:

5. Me siento importante cuando:

6. Constantemente yo pienso que:

7. Me siento feliz cuando:

8. Mi mejor amigo(a) es:

9. Me da miedo....

10. Lo que más me gusta de mí es:

11. Algo que hago bien es:

12. Amo a:

13. Pienso que yo soy...

14. algo de mí que podría mejorar es:

15. Algún día quiero ser:

16. Estoy preocupado(a) por:

17. Lo mejor de mí es:

- Adquiriendo el hábito de la lectura, para desarrollar la imaginación y la habilidad que posibilite resolver problemas en la vida.
- Evitando el consumo de sustancia psicoactivas

Pero, ¿Será posible que tengamos salud mental a pesar de estar rodeados de situaciones difíciles a nivel personal, familiar, social e incluso educativo?

¡Sí! Todos estamos llamados a tener una **vida sana**. Depende de nosotros mismos que desarrollemos habilidades de **resiliencia**.

¿RESILIENCIA?

Es la capacidad de los seres humanos de afrontar las circunstancias o situaciones estresantes y difíciles transformándolas en oportunidades y superándolas

¿Sabías que no todas las personas sometidas a situaciones de riesgo, tienen la misma respuesta?

La persona con resiliencia es aquella que:

- Genera respuestas positivas al estar en contacto con otras personas. Demostrar empatía y afecto.
- Es una persona activa y flexible que se adapta a los cambios.
- Encuentra diferentes maneras de ver las situaciones o problemas, buscando el lado cómico de ellos. A veces se puede tener un poco de alivio al reírse de las propias desventuras.
- Intenta siempre el hallazgo de soluciones nuevas para los problemas.
- Fomenta la autonomía actuando de manera independiente y controlando los factores estresantes del entorno.
- Dirige las acciones hacia el logro de objetivos futuros. Tiene confianza en la construcción de un mejor mañana.



FARMACODEPENDENCIA

Definido como: Pérdida del control en el consumo de drogas, caracterizado por:

- Uso permanente y compulsivo de una droga o sustancia psicoactiva (SPA)
- Determinado por cambios en los hábitos y la actitud frente a la vida
- Acompañado de dependencia psíquica y/o física
- Con componentes como el deterioro físico y la disfunción sociofamiliar



DEPENDENCIA

Cambios que se producen en una persona cuando se acostumbra al consumo de una droga y al suspenderla se generan una serie de malestares corporales o psicológicos. La persona necesita consumir la droga para sentirse bien

DEPENDENCIA FÍSICA

Desórdenes físicos y corporales que se presentan cuando se suspende el consumo de la droga. Se presentan síntomas desagradables como insomnio, irritabilidad, temblor, náuseas, vómito y deseo intenso de consumir la sustancia, a pesar de sus efectos negativos en el cuerpo

DEPENDENCIA PSICOLÓGICA

Deseo irresistible y/o la necesidad repetitiva de un individuo por consumir una droga para sentirse bien, aunque físicamente no le sea necesaria.

CLASIFICACIÓN DE LAS DROGAS

ACCIÓN SOBRE EL SISTEMA NERVIOSO CENTRAL (CEREBRO)

DEPRESORES: Son sustancias que entorpecen y adormecen el funcionamiento del cerebro. Generan un proceso progresivo de entorpecimiento cerebral y pueden llevar a un estado de coma.

Provoca que ciertas partes del cerebro trabajen más despacio.

- Alcohol (aguardiente, cerveza, brandy, ron...)
- Opiáceos (heroína, morfina)
- Barbitúricos (Valium, Ativan, Mefobarbital-pentobarbital, Rohypnol, Rivotril)
- Hipnóticos (Ativan)
- Tranquilizantes (Rohypnol, Rivotril, Ativan,)

ESTIMULANTES: Estimulan o aceleran el funcionamiento del cerebro, por lo cual todas las funciones del cuerpo están alteradas, en ciertos casos se generan incremento dañino de la actividad corporal.

- Cigarrillo
- Éxtasis
- Cocaína

ALUCINÓGENOS: Son sustancias que al llegar al cerebro hacen que las personas vean imágenes, oigan sonidos y sientan sensaciones que parecen reales pero que no existen, produciendo distorsión de la realidad.

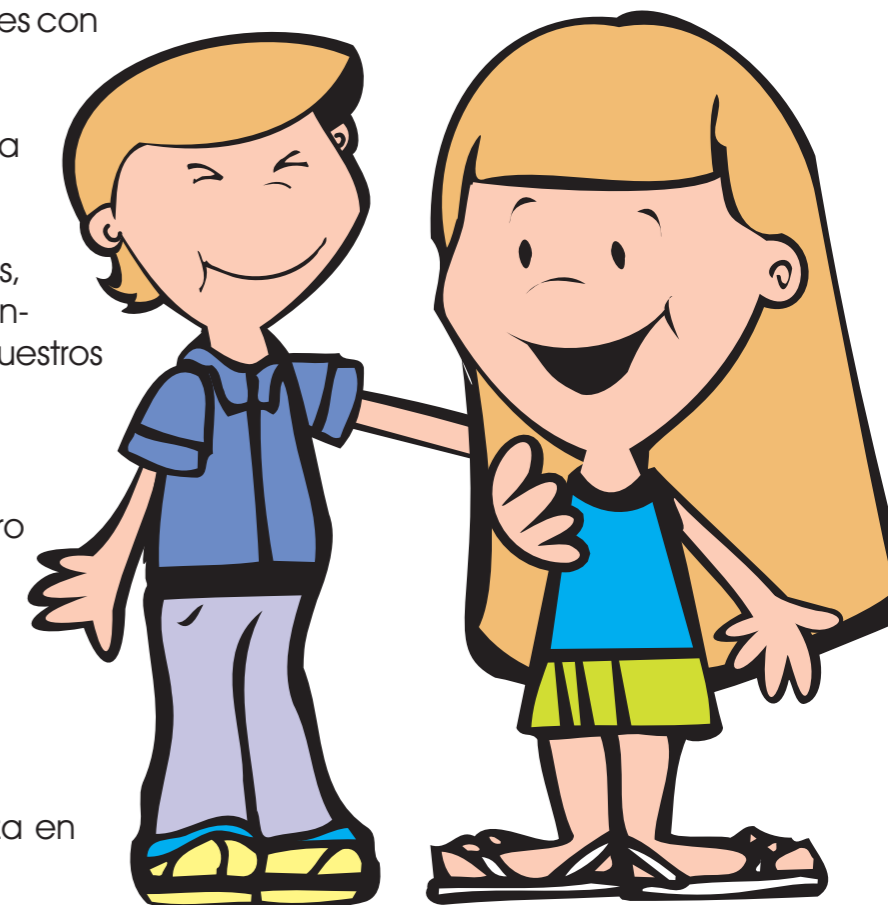
- Inhalantes (sacol, gasolina, Pooper)
- Marihuana
- Hongos

Para fortalecer los factores protectores se deben tener en cuenta aspectos como:

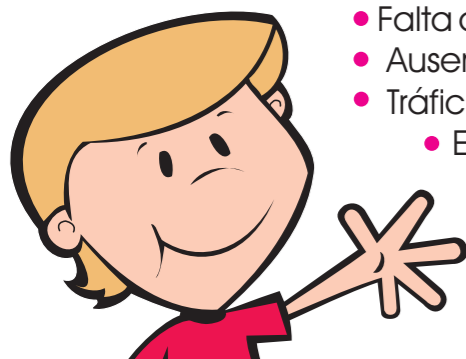
- Promover el autoconocimiento y la valoración personal
- Desarrollar el pensamiento y el análisis
- Incrementar el conocimiento sobre los diferentes problemas que afectan la salud mental.
- Promover actividades de socialización y contrarrestar las de aislamiento
- Utilización adecuada del tiempo libre
- Tener una comunicación adecuada.
- Fomentar estilos de vida saludables

Entonces... ¿Cómo podemos favorecer nuestra salud mental?

- Estableciendo buenas relaciones con las personas que nos rodean,
- Manteniendo estilos de vida saludables,
- Comunicando nuestras ideas, emociones, alegrías, sentimientos, tristezas y defendiendo nuestros derechos de forma adecuada,
- Teniendo un proyecto de vida claro en lo referido a qué quiero hacer y cómo puedo lograrlo,
- Manteniendo en lo posible una adecuada alimentación,
- Teniendo seguridad y confianza en sí mismo.



FACTORES DE RIESGO RELACIONADOS CON EL SISTEMA EDUCATIVO



- Falta de comunicación bilateral (docentes ↔ alumnos)
- Ausencia de proyectos de promoción y Prevención dentro del PEI
- Tráfico de drogas en los colegios
 - Escaso conocimiento sobre problemas de salud mental, por lo tanto, se desconoce la manera de prevenirlos o afrontarlos.
 - Docentes consumidores de alcohol y/o otras drogas
 - Baja calidad en la formación de los maestros
 - Función de la escuela reducida a la transmisión de conocimientos.
- Ausencia de estímulos para la participación del joven
- Escasez de espacios en las instituciones, para la recreación, la cultura y el deporte.

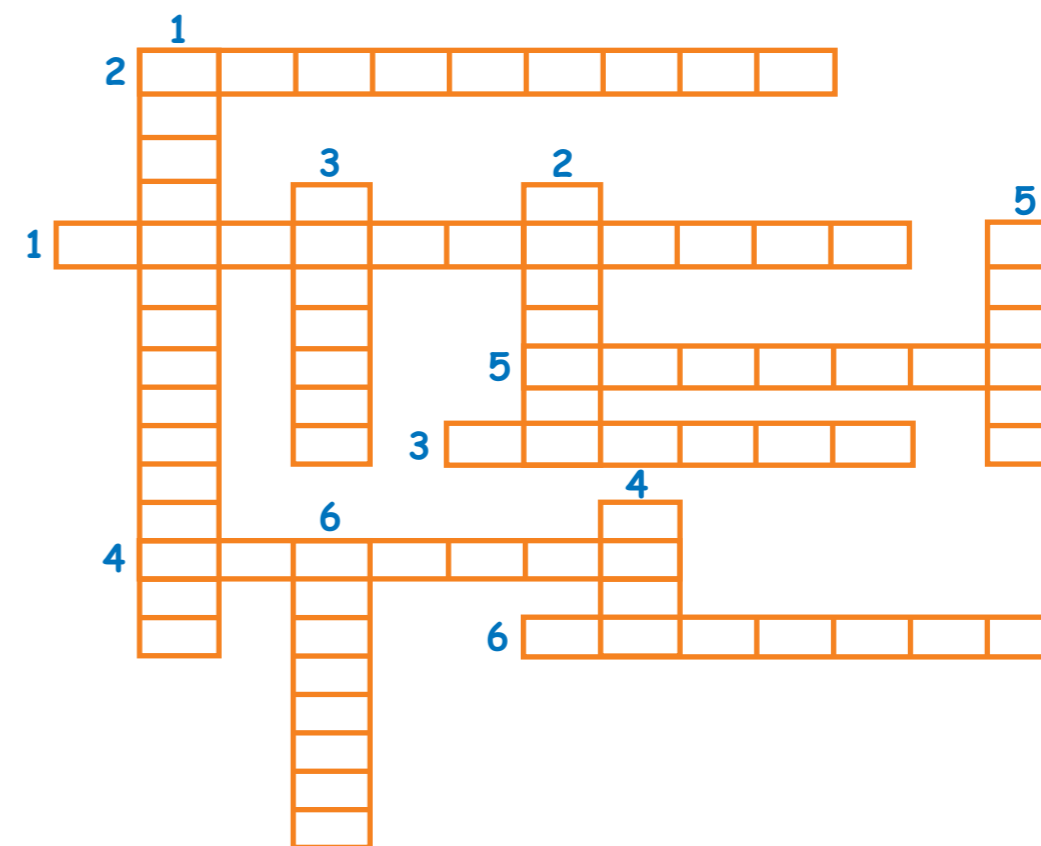
FACTORES DE RIESGO RELACIONADOS CON LA FAMILIA

- Dificultades en la comunicación
- Ausencia de alguno de los padres
- Autoritarismo
- Padres consumidores de alcohol y/o otras drogas
- Conflictos intra familiares
- Carencias afectivas que desfavorecen el crecimiento personal
- Tensión económica/ inestabilidad laboral.
- Relaciones de poder caracterizada por maltrato físico, psicológico y sexual.
- Debilidad en el manejo de la norma y la autoridad.

PERO TAMBIÉN EXISTEN FACTORES PROTECTORES

Factores protectores Son una serie de situaciones o eventos que buscan evitar que se presenten situaciones riesgosas para un individuo o grupo humano, actúan como una herramienta para mantener una adecuada salud mental.

CRUCIGRAMA SALUDABLE



HORIZONTALES

1. Pleno equilibrio entre la parte física, social, mental.
2. Trastorno del estado de ánimo, caracterizado por sentimientos de tristeza, abatimiento, falta de motivación entre otros.
3. Trastorno de ansiedad caracterizado por sensaciones continuas de preocupación frente a cualquier episodio.
4. Actividad permanente, con fines específicos que contribuyen a la salud mental.
5. Hábito saludable que libera el estrés y la depresión, y nos genera disfrute y recreación.
6. Unidad social que fortalece el desarrollo integral del individuo.

VERTICALES

1. Síntoma asociado a la bulimia.
2. 90 60 90
3. Se manifiesta con episodios recurrentes del consumo de una gran cantidad de comida, en un corto periodo de tiempo.
4. Culturalmente se reconoce que el estilo y la época son factores determinantes en los trastornos de alimentación.
5. Mujer paradigma de belleza y moda.
6. Miedo intenso y rechazo a ganar peso corporal o a convertirse en una persona obesa

CAMBIOS QUE POSIBLEMENTE SE PRESENTAN EN LAS PERSONAS CUANDO HAN CONSUMIDO SUSTANCIAS PSICOACTIVAS ...

Algunos comportamientos, actitudes, o manifestaciones físicas pueden ser indicadores de consumo de sustancias psicoactivas, pero no siempre constituyen la prueba de que este hecho esté sucediendo. Deben considerarse más bien como señales de alerta. Estas son:

SEÑALES FÍSICAS

- Ojos vidriosos, enrojecidos.
- Insomnio
- Falta de apetito o exceso de apetito.
- Pérdida de peso fatiga
- Cansancio y desmayos.
- Mareos
- Otros



CAMBIOS DEL COMPORTAMIENTO

- Cambia el grupo de amigos.
- Su comportamiento es sospechoso o poco usual.
- Es irresponsable en sus deberes.
- Exige y gasta más dinero de lo debido.
- Ausencia escolar o laboral sin justificación.
- Mantiene sustancias con la disculpa de que son de un amigo.
- Se aleja de su familia y miente constantemente
- Bajo rendimiento escolar y laboral.
- Estar nerviosos, inquietos y se irritan con facilidad.
- Muestra desinterés y falta de entusiasmo por cosas que antes le interesaban.
- Cambios rápidos de carácter.
- Otros

FACTORES DE RIESGO RELACIONADOS CON LA SALUD MENTAL

¿QUÉ ES UN FACTOR DE RIESGO?

Son circunstancias o eventos a nivel individual, familiar, social, educativo o laboral que pueden causar o propiciar la aparición de una situación o problema que afecta la salud mental

¿Y CUÁLES SON ESOS FACTORES DE RIESGO QUE AFECTAN LA SALUD MENTAL?

FACTORES DE RIESGO RELACIONADOS CON LA ESTRUCTURA SOCIO-ECONÓMICA

- Disponibilidad o fácil acceso a diferentes tipos de drogas
- Influencia de los medios de comunicación
- Tolerancia y permisividad frente al consumo de licor y cigarrillo
- Deficiencia de espacios recreativos-culturales
- Desempleo
- La moda, el consumismo y los medios de comunicación

FACTORES DE RIESGO RELACIONADOS CON LAS CARACTERÍSTICAS INDIVIDUALES

- Incapacidad de expresar sentimientos de forma adecuada
- Actitudes y valores que aprueban el consumo de licor y cigarrillo, lo que lleva a su consumo habitual
- Ausencia de metas y objetivos. Carencia de ilusiones y aspiraciones en la vida
- Rechazo del propio cuerpo
- Baja tolerancia a la frustración
- Necesidad de aceptación en un grupo
- Pocas habilidades para resolver problemas
- Falta de confianza en si mismo
- Dependencia emocional
- Poco control de impulsos

¿CÓMO ORIENTAR A LAS PERSONAS SI SE PRESENTAN PROBLEMAS RELACIONADOS CON LA SALUD MENTAL?

- Dé amor exigente y no castigador.
- Incremente procesos de autoestima.
- Desarrolle habilidades de comunicación.
- Estimule la expresión de sentimientos.
- Busque ayuda profesional.
- Infórmese (Línea amiga de ayuda y orientación en salud mental y farmacodependencia **444-44-48**)
- Propicie un acercamiento y brinde confianza.
- Enfrente la situación con respeto y sobre todo evite acusar, ofender, victimizar y culpabilizar.
- Invierta adecuadamente el tiempo libre.
- Fomente estilos de vida saludables



CONSECUENCIAS DEL CONSUMO DE DROGAS

Enfermedades
Físicas

Problemas
familiares

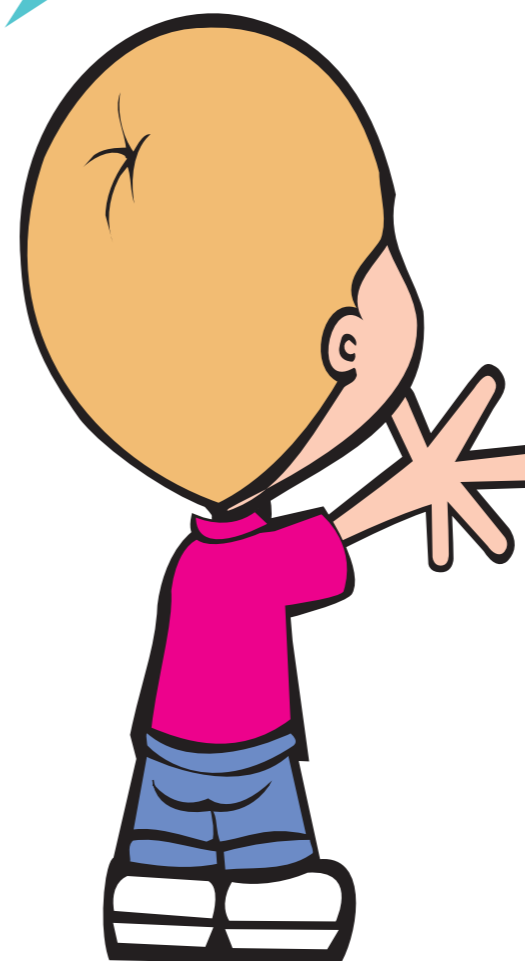
Trastornos
emocionales
y mentales

Dificultades
académicas

Dificultades
laborales

Aislamiento
y rechazo social

Falta de
dinero



DEFINICIÓN ENTRE CONCEPTOS

Prueba tu habilidad y recuerda los aspectos fundamentales para tener salud mental.

1. _____ S _____
2. _____ A _____
3. _____ L _____
4. _____ U _____
5. _____ D _____
6. _____ M _____
7. _____ E _____
8. _____ N _____
9. _____ T _____
10. _____ A _____
11. _____ L _____

Mira las posibilidades que tienes, de acuerdo con los espacios y descubre los conceptos que hay allí escondidos. **"SALUD MENTAL"** es la clave para hallarlos. Lee cuidadosamente las pistas que a continuación se dan y llena los espacios con letras (*una en cada línea*), tratando de adivinar las expresiones que te ayuden a definir lo que se entiende por **SALUD MENTAL**.



DESARROLLO

1. Personas que te ayudan, no te presionan para hacer aquello que afecta tu integridad y siempre respetan tus decisiones.
2. Sentimiento de aceptación y valoración hacia uno mismo.
3. Lapso que se invierte en actividades de crecimiento personal y del cual sólo yo mismo soy responsable.
4. Aspecto de los seres que determina una buena relación con los demás y que trae consigo información.
5. Capacidad para elegir entre varias alternativas, la que mejor se adecua para la resolución de problemas.
6. Capacidad del ser humano que tiene que ver con la comunicación de lo que siente.
7. Lo que se debe hacer ante las situaciones difíciles de la vida.
8. Esta propiedad se debe adquirir para no dejarse vencer por la angustia producida por algo externo.
9. Plan con el cual se programa la vida una persona.
10. Conjunto de modos de vivir para el cuidado de la persona misma.
11. Capacidad del ser humano de recuperarse ante las situaciones difíciles.

