



¡Fuma uno, daña a todos!



ESTADOS UNIDOS MEXICANOS
GOBIERNO DE MÉXICO

EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

AEF MÉXICO
AUTORIDAD EDUCATIVA FEDERAL EN LA CIUDAD DE MÉXICO

Directorio

Luis Humberto Fernández Fuentes

Autoridad Educativa Federal
en la Ciudad de México

René Mario Franco Rodríguez

Dirección General de Operación
y Servicios Educativos

Rosario Sánchez Ramos

Dirección General de
Planeación, Programación
y Evaluación Educativa.

Responsable de contenido

Dirección de Convivencia, Participación
Social y Gestión del Riesgo.

Autores por orden alfabético

Ariana Isabel Arteaga Brito

Edgar Bastida Medina

Laura Gabriela Rodríguez Guerra

Lylia Lyzeth Cedano Osorio

Nora Alejandra Peña Escalante

Silvia Teresa González Gómez

Víctor Manuel Torreblanca Sánchez

Diseño y comunicación visual

Fabrizio Ragnar Valle Chávez

Sin drogas: Prevenir para vivir

Primera edición, 2023 D. R. © 2023, Autoridad Educativa Federal
en la Ciudad de México, Calle República de Brasil s/n 28, colonia
Santa Cruz Atoyac, alcaldía Benito Juárez, C. P. 03310, Ciudad de
México.

Agradecemos a la Fundación Gonzalo Río Arronte I.A.P., por la
donación de equipo tecnológico para la creación de materiales
educativos enfocados en la prevención del consumo de sustancias
psicoactivas en escuelas secundarias de la Ciudad de México.



R Í O A R R O N T E
FUNDACIÓN

ISBN versión digital: En trámite

Ilustraciones: Freepik.com Se permite la descarga, reproducción
parcial y total de esta obra por cualquier forma, medio o
procedimiento, así como
su libre distribución, siempre que se reconozca la atribución y no
se alteren los contenidos de ninguna manera, ni se utilicen con
fines de lucro.

Este material es de distribución gratuita.

Prohibida su venta.

Hecho en México / Made in Mexico

Presentación

La Autoridad Educativa Federal en la Ciudad de México, como parte de la Estrategia Nacional para la prevención de adicciones, pone a tu disposición el cómic *Sin drogas: Prevenir para vivir*, donde a través de siete volúmenes, conocerás las historias de Ana, Lalo y sus amigos.

En cada aventura, la familia, escuela y comunidad se enfrentan a situaciones reales que ponen en juego las habilidades socioemocionales de los protagonistas para resolver conflictos y tomar decisiones de manera informada.

En la sexta entrega Tabaco. ¡Fumar uno, daña a todos!, los hermanos Pepe y Lalo compartirán con su familia dudas respecto a los daños a la salud causados por consumo de tabaco y exposición al humo de segunda mano. Lalo propiciará la reflexión entre sus amigos respecto a este tema.

¡Te invitamos a seguir de cerca esta historia!





¡Muévete, quítate de mi camino!

¡Cálmate Pepe, es un juego!

¡Para mí es la guerra!



¡Te vencí! Aprende cómo se hace grandulón.

¡Me sorprendes Bro, me ganaste!

¡Sí, te gané y por mucho!



¡Nah, solo es un juego! En donde no me ganas aún, es en la escuela, ¿eh?

¡Ya verás que será pronto!

¡Para nada pequeñín! Además, la prepa es otra onda.



¡Cuéntame! ¿Cómo es la prepa? Te he visto muy feliz...

Pues... mis amigos son divertidos, nos gusta pasar el tiempo escuchando música, salimos con nuestras novias y lo mejor, ¡no llevamos uniforme!

¿Novias? Ahhh, ya entiendo lo del globo de corazón que trajiste el otro día.



¡Sí! Lo voy a regalar.

¡Órale!



Estoy enamorado.

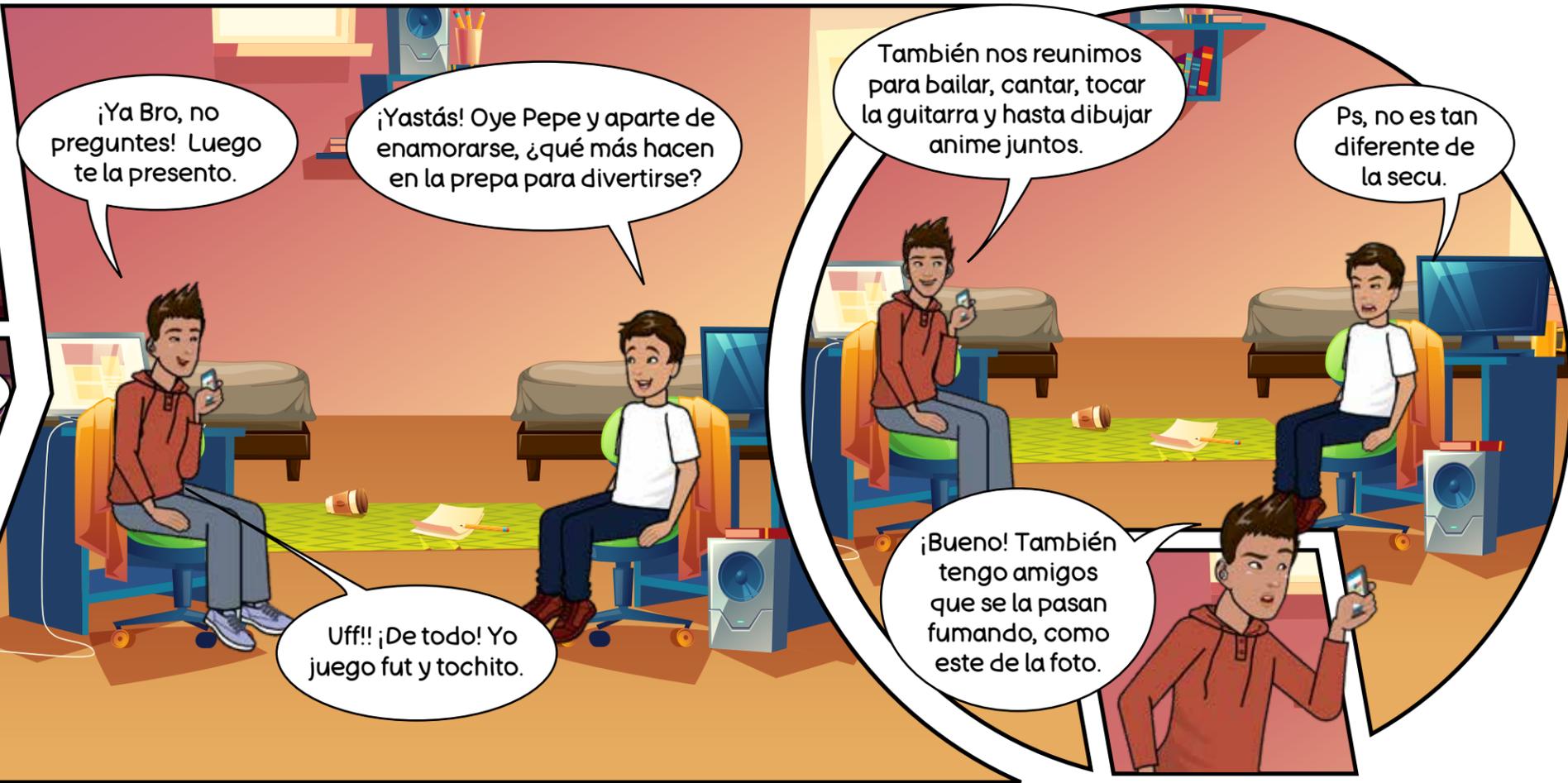


¿Neta?

¡Shh! No grites Lalo. Solo diré que es la niña más hermosa de la prepa. Qué va... ¡Del mundo!

¡PUA!

¡Qué cursi!



¡Ya Bro, no preguntes! Luego te la presento.

¡Yastás! Oye Pepe y aparte de enamorarse, ¿qué más hacen en la prepa para divertirse?

Uff!! ¡De todo! Yo juego fut y tochito.



También nos reunimos para bailar, cantar, tocar la guitarra y hasta dibujar anime juntos.

Ps, no es tan diferente de la secu.

¡Bueno! También tengo amigos que se la pasan fumando, como este de la foto.



Oye Bro, ¿y tú fumas con ellos?

¡No! ¿Cómo crees? ¡No soporto ese olor! Ya ves que cuando papá fumaba siempre me mareaba.

¡Ah, sí!



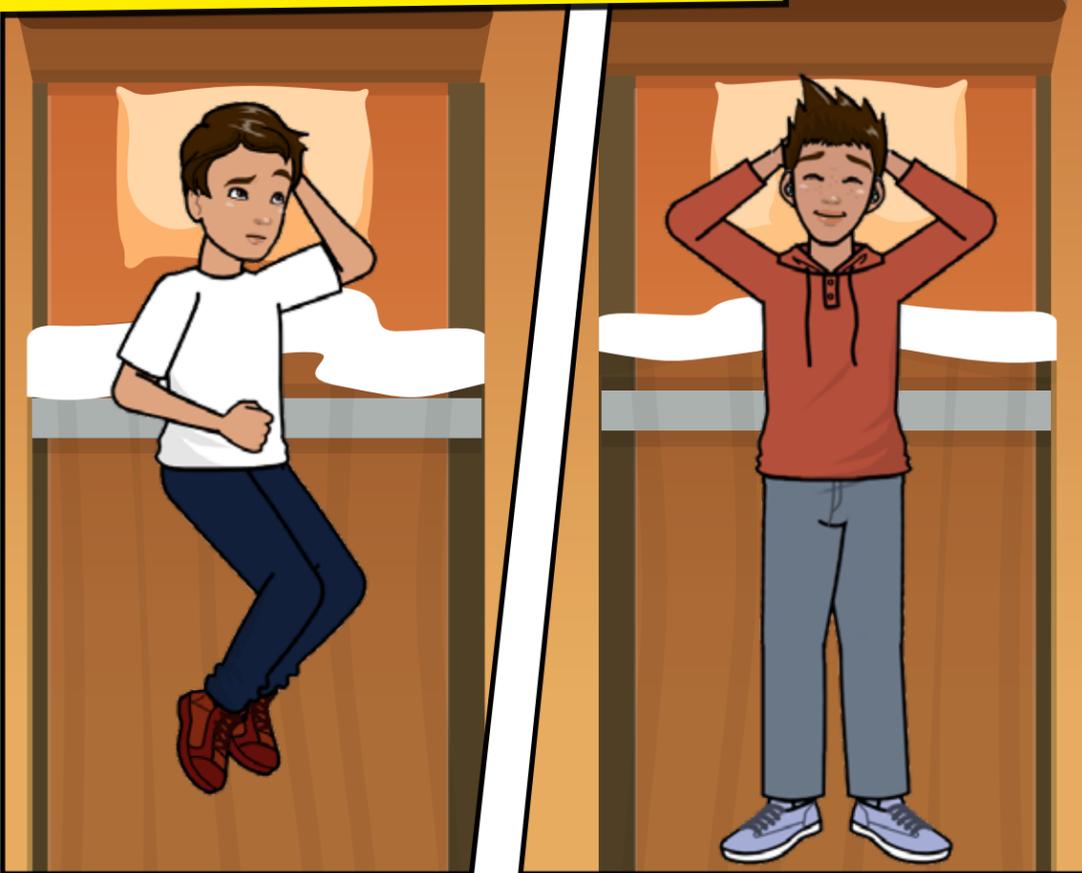
Si Bro, ese olor se impregna en la ropa, el cabello, las manos, ¡en todo!

AAARGH!



Un galán como yo, no puede oler mal.

Mientras los hermanos van a sus camas, hay un momento de silencio. Lalo se observa pensativo.



A la hora de la cena, la familia se reúne en el comedor.

Muy bien chicos, ¡a servirse! Tenemos ensalada que preparó Lalo y fajitas de pollo.

Amor, ¡todo se ve delicioso!

¡Gracias Má! Oigan quiero platicarles algo...

¿Qué pasa hijo?

¿Estás bien?

Sí, todo bien. Solo que hablaba con Lalo sobre mis amigos y pues...

Mientras Pepe piensa en cómo comunicar a sus padres su preocupación, Lalo se adelanta y lo delata.

¡Ya diles que tus amigotes fuman!

¡Ay Lalo! Tú siempre tan metiche.

Lalo deja que Pepe nos diga.

Hijo, ¡no me digas que tú también fumas!

No papá, yo no. ¿Cómo crees?

Te creo, tú bien sabes que yo dejé el cigarro porque causa graves daños a la salud.

Má, huelo a humo porque a veces mis amigos fuman frente a mí.

¿Y qué es lo que te preocupa entonces?

Ps, Lalo me habló sobre los riesgos que corro al inhalar el humo de otros. Según él, ¡oler es peor que fumar!

Es cierto Pepe. Debes tener mucho cuidado cuando estés cerca de una persona que fuma, pues es muy dañino para tu salud.

¡Sí Pá! Ya sabes que me da miedo enfermarme.

Hijo... he notado que tu ropa sí huele a humo. ¡Ya estaba por preguntarte al respecto!

La familia deja el comedor y van a la sala para seguir conversando acerca de los peligros del consumo de tabaco.

¿Recuerdas que cuando éramos pequeños, ocasionalmente fumabas? Eso quiere decir que ya todos inhalamos humo de segunda mano.

Sí hijo, a veces fumaba. Espero no haberlos expuesto demasiado. Lo dejé por salud y por amor a ustedes.

O sea, si se fuma poco, ¿el cigarro no te daña?

No hijo, fumar siempre daña. Su padre trabajó mucho para dejar ese mal hábito.

Es verdad, su mamá me ayudó para darme cuenta que no necesitaba ingerir ninguna sustancia para poder desestresarme o estar feliz.

¡Bien hecho Pá!

Fíjense que el cigarro se ha normalizado tanto que lo vemos en series y películas, ¡hasta llega a ser común en las familias y grupos de amigos!

Sí hijos, el tabaco se ofrece principalmente como cigarro pero también existe masticable. ¿Saben por qué es tan adictivo?

No, Pá, ¿por?

Porque contiene nicotina, que es una sustancia que afecta el cerebro y genera efectos estimulantes y adictivos. ¡Por eso es tan difícil dejarlo!

Durante el proceso de dejar de fumar, se presenta el síndrome de abstinencia, ¿cierto Carlos?

¿Qué es eso, Pá?

Si. Es una reacción del cuerpo ante la falta de nicotina. Yo tuve ataques de ansiedad, dolor de cabeza, no podía dormir, estaba irritado, me daba mucho apetito y hasta subí de peso, ¿recuerdan?

Hijos, su papá ahora hace ejercicio para liberarse del estrés de una manera sana, porque definitivamente el cigarro acaba con la salud de las personas.

Sí hijos, consumir tabaco favorece el desarrollo de cáncer de pulmón y garganta.

Y en mujeres embarazadas puede causar que el bebé nazca prematuramente y con enfermedades asociadas al tabaquismo.

¡Ya entendí Má! No me gusta el cigarro, sólo pienso que mis amigos se ven más cool cuando están fumando.

¡No Pepe, es más cool ser sano!

Mientras la familia continúa la conversación, Martha les muestra una presentación que hará en su trabajo.

Les voy a mostrar el trabajo que estoy haciendo para hablar con las personas que ayudamos en el Centro de Asistencia e Integración Social de la colonia.

Pongan atención chicos, su mamá ha trabajado muy duro para ayudarme y también para ayudar a otras personas.

¡Sí papá!

Muertes mundiales por el consumo de tabaco

A causa del tabaco, cada año mueren en el mundo más de 8 millones de personas y 1.2 millones se asocian al humo de segunda mano.

¡ZAZ!

El tabaco provoca daños irreversibles a la salud, padecimientos como neumonía o Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica, EPOC.

O sea, el tabaco solo causa problemas respiratorios, ¿cierto?

No Lalo, causa más problemas.

No solo eso, también el corazón se afecta. Se llega a presentar hipertensión e incluso accidentes cerebrovasculares.

¡OMG!

Ay amor, ¡estos datos sí espantan! Qué bueno que lo dejé.

DAÑOS POR FUMAR

Escuchen esto, el tabaco debilita los huesos, daña el esmalte de los dientes, provoca enfermedades en el estómago y afecta el aprendizaje.

¡Mis amigos corren mucho riesgo!

¡Tú también hijo!

Desde la primera vez que se fuma tabaco o se tiene una exposición al humo de segunda mano hay riesgos.

Por eso deben tener mucho cuidado con la manera de pasar el tiempo entre amigos. Hay muchas opciones de convivencia sanas.

¡Sí papá!

Al anochecer y antes de dormir, los hermanos conversan un poco sobre los peligros del consumo de tabaco y sobre lo que aprendieron con sus padres.

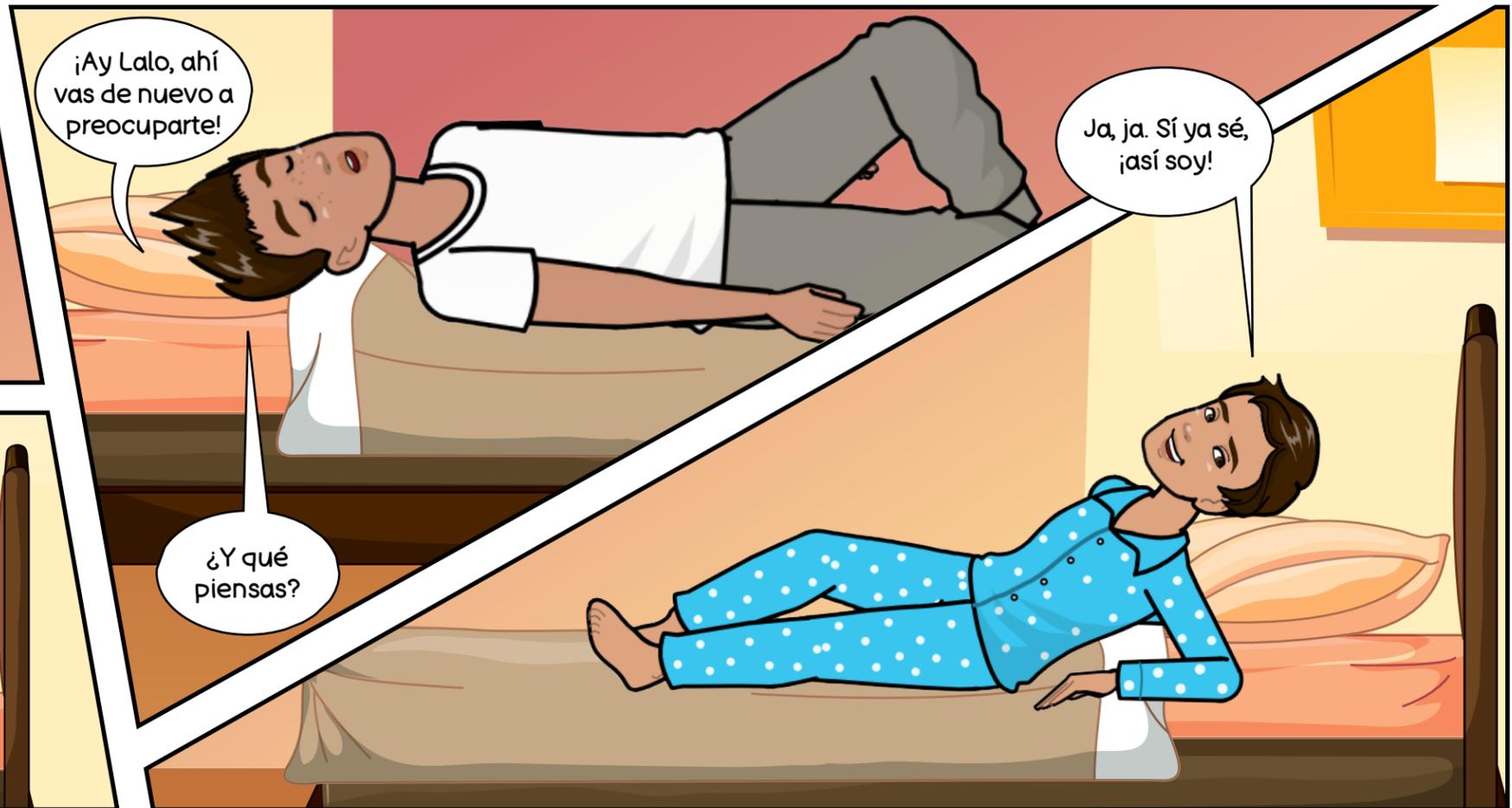


Bro...
¿Duermes?



No. Aún no,
¿y tú?

Es que me quedé pensando en ti y en tus cuates.



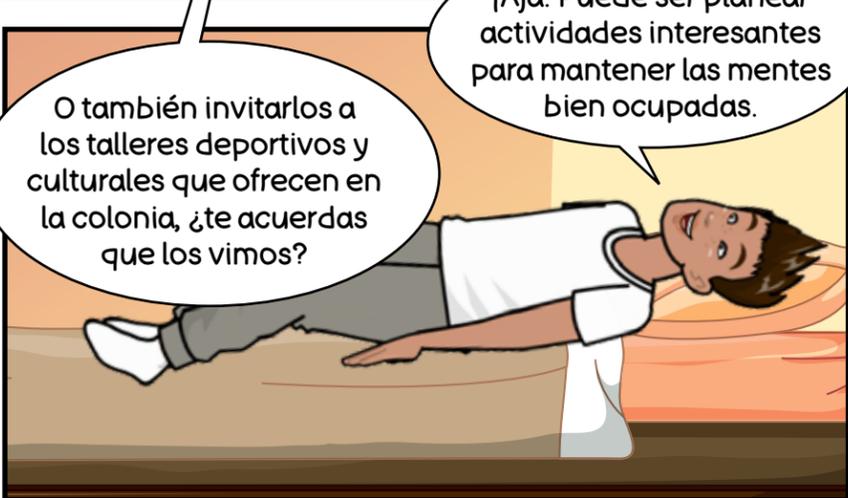
¡Ay Lalo, ahí vas de nuevo a preocuparte!

Ja, ja. Sí ya sé, ¡así soy!

¿Y qué piensas?



Creo que cuando tus amigos fumen y te ofrezcan, tú podrías sugerir otras formas de pasar el tiempo juntos como decía papá.



¡Ajá! Puede ser planear actividades interesantes para mantener las mentes bien ocupadas.

O también invitarlos a los talleres deportivos y culturales que ofrecen en la colonia, ¿te acuerdas que los vimos?



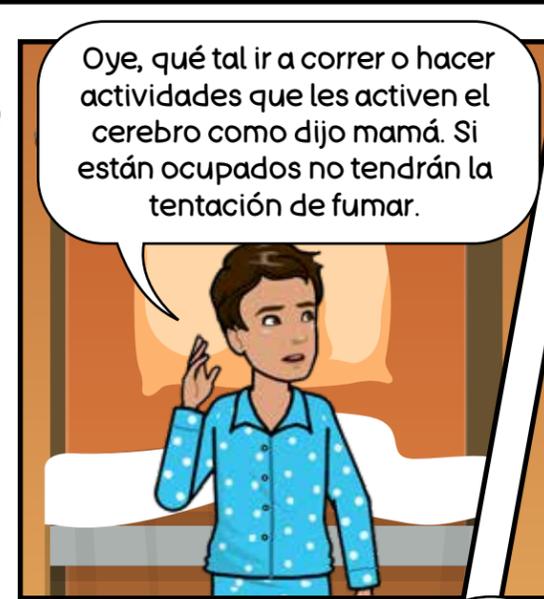
Mmm, puedo intentarlo.



Y obvio también las platicas sobre el daño que causa el humo de segunda mano.

Gracias Bro. Tu idea es genial.

OK



Oye, qué tal ir a correr o hacer actividades que les activen el cerebro como dijo mamá. Si están ocupados no tendrán la tentación de fumar.



Mmm, no sé Lalo, ellos no son muy deportistas, pero ya se me ocurrirá algo para que hagamos actividades sanas.



Sí Bro.



Va, pero ya, déjame dormir. Zzzz

Lalo no tiene sueño y escribe en el chat de sus amigos para contarles todo lo que aprendió hoy sobre el tabaco.



Los amigos reconocieron que el humo de segunda mano es igual de dañino que el autoconsumo del tabaco y decidieron compartir la información en la escuela.

Continuará...

Repositorio

Para consultar la Guía para docentes. Estrategia en el aula: Prevención de adicciones consulta la página: <https://acortar.link/w5pX81> o escanea el código QR.



Para escuchar el podcast de la AEFCM dirigido a adolescentes que deseen conocer más acerca de la prevención de adicciones. Accede a: <https://acortar.link/GBDwO8> o escanea el código QR



Para acceder a pláticas y conferencias virtuales sobre la prevención del consumo de drogas y conductas asociadas al consumo de sustancias psicoactivas, accede a: <https://acortar.link/ChbdJj> o escanea el código QR



Para tener información sobre qué son las drogas, detectar el consumo y cómo prevenir adicciones en familia consulta el documento Orientaciones para madres, padres y familias. Estrategia en el aula: Prevención de adicciones, en: <https://acortar.link/D8oKUj> o escanea el siguiente código QR



Para consultar y descargar material de consulta adicional como recursos audiovisuales, infografías, presentaciones y soporte documental elaborado por diferentes dependencias del Gobierno de México para el desarrollo de las intervenciones, consulta la página: <https://estrategiaenelaula.sep.gob.mx/repositorio> o escanea el siguiente código QR



Referencias

Digitales

- Autoridad Educativa Federal en la Ciudad de México. (2023). Guía operativa para la organización y funcionamiento de los servicios de educación básica, especial y para adultos de escuelas públicas en la Ciudad de México. <https://acortar.link/8v2HCs>
- Autoridad Educativa Federal en la Ciudad de México. (s.f.). Marco para la Convivencia Escolar en las Escuelas de Educación Secundaria de la Ciudad de México. <https://acortar.link/5mSIU8>
- Comisión Global de Política de Drogas. (2019). La clasificación de sustancias psicoactivas. Cuando se dejó atrás a la ciencia. <https://bit.ly/40vBycL>
- Instituto Nacional de Salud Pública. (2021). Evidencia actualizada sobre vapeo: un reporte del Repositorio SEAN. <https://bit.ly/3T6n8wZ>
- Observatorio Europeo de las Drogas y las Toxicomanías. (2019). Uso médico del cannabis y los cannabinoides: preguntas y respuestas para la elaboración de políticas, Luxemburgo: Oficina de Publicaciones de la Unión Europea. <https://bit.ly/3M4npyU>
- Organización Mundial de la Salud. (2021). Informe OMS sobre la epidemia mundial de tabaquismo, 2021: abordar los productos nuevos y emergentes. Ginebra. <https://bit.ly/3LdK5wg>
- Organización Mundial de la Salud. (2020). Sobredosis de opioides. <https://acortar.link/XYnES4>
- Organización Mundial de la Salud. (2022). Tabaco. <https://bit.ly/2zT4Ck8>

- Organización Panamericana de la Salud. (2018). Efectos sociales y para la salud del consumo de cannabis sin fines médicos. <https://bit.ly/3YEvYNd>
- Organización Panamericana de la Salud. (2022). Informe sobre el control del tabaco en la Región de las Américas 2022. <https://bit.ly/3l4u1SQ>
- Ponciano-Rodríguez, G., y Chávez Castillo, C. (2020). Efectos en la salud de los sistemas electrónicos de administración de nicotina (SEAN), Revista de la Facultad de Medicina, 63 (6), pp. 7-19, <https://bit.ly/3LrxZQr>
- Oficina de Naciones Unidas contra la Droga y el Delito. (2006). La prevención del consumo de estimulantes de tipo anfetamínico entre los jóvenes. Guía de políticas y programas. <https://bit.ly/3FekjnP>

Bibliográficas

- Gobierno de México. (2023). Guía para docentes. Estrategia en el aula: Prevención de adicciones. Secretaría de Educación Pública.
- Lorenzo, P. (2003). Drogodependencias, Farmacología, patología, psicología legislación, 2.a ed., 335-351. Buenos Aires, Panamericana.
- Organización Mundial de la Salud. (2021). Plan de Acción Mundial sobre el Alcohol 2022-2030.
- Organización Panamericana de la Salud. (2021). Alcohol y el Cerebro, Washington, D.C.

Iconográficas

- Freepik.com
- Pixton.com

SI TE
DROGAS,
TE DAÑAS

Sin drogas: Prevenir para vivir
forma parte de la
Estrategia en el aula: Prevención de adicciones
realizada por el Gobierno de México
a través de la Autoridad Educativa Federal en la Ciudad de México.



Sin drogas: prevenir para vivir

La felicidad está en ti,
con tu familia, tus amigos
y la comunidad



GOBIERNO DE MÉXICO

EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

AEF MÉXICO
AUTORIDAD EDUCATIVA FEDERAL EN LA CIUDAD DE MÉXICO