

HOGAR-ES:

cuidados para la prevención del
consumo de sustancias psicoactivas

420







HOGAR-ES: *cuidados para* *** LA PREVENCIÓN *** *del consumo de* **! SUSTANCIAS !** **! PSICOACTIVAS !**



HOGAR-ES:

cuidados para la prevención del
consumo de sustancias psicoactivas

Ana Karina Lara Rosales
José Iván Alonso Torres
Soledad Hernández Rojas

HOGAR-ES: cuidados para la prevención del consumo de sustancias psicoactivas

Elaborado por:

Ana Karina Lara Rosales
José Iván Alonso Torres
Soledad Hernández Rojas

Revisión:

Jesús Rogelio Córdova Nava
Perla Lucero Aparicio Nieto

Diseño editorial e ilustración:

Perla Guadalupe Sánchez Leija
José Ricardo Flores Almendárez

Octubre, 2025.



Educación y Ciudadanía, A.C. 5 de mayo # 620, Barrio de San Miguelito
C.P. 78339, San Luis Potosí, México. <http://educiac.org.mx>

Educación y Ciudadanía, A.C. edita esta publicación en el marco del proyecto “Cuidados compartidos: para la prevención del consumo de sustancias psicoactivas”, este proyecto se realiza con el patrocinio de la Fundación Gonzalo Río Arronte, I.A.P.

«Esta publicación fue producida con el apoyo financiero de Fundación Gonzalo Río Arronte I.A.P. El contenido de esta publicación es responsabilidad exclusiva de Educación y Ciudadanía A.C. En ningún caso debe considerarse que refleja los puntos de vista de la Fundación Gonzalo Río Arronte I.A.P.».

La reproducción parcial o total del contenido está permitida, únicamente solicitamos que cite las fuentes y otorgue los créditos correspondientes a los y las autoras, así como a Educación y Ciudadanía, A.C. (EducaciA). Con ello, reafirmamos la profesionalización y las contribuciones de la sociedad civil organizada a la generación de investigación científica con enfoque en derechos humanos, juventudes, interculturalidad y género.

Primera edición: 500 ejemplares | Versión impresa





Índice

- 8 Bienvenida
- 10 El espacio del diálogo
- 14 Actividad: "Futuro ideal"
- 15 Prevención a fuego lento
- 18 Actividad: "Receta familiar"
- 20 Entre bocados y palabras que nutren el alma
- 23 Actividad: "Querer y cuidado"
- 24 Almohadas y reflexiones
- 26 Hasta el ropero
- 28 El momento reflexivo
- 29 Actividad: "Limpiar la mirada"
- 30 Mi espacio vital
- 33 Autocuidado y comunidad
- 36 Gracias por tu visita
- 37 Bibliografía

Bien-
veni-
da *

Desde Educación y Ciudadanía, A.C. (Educiac), te damos la bienvenida. Este es un espacio donde encontrarás herramientas que nos ayuden a entender y poder abordar la prevención del consumo de sustancias psicoactivas, principalmente, con nuestras hijas e hijos.

Educiac, es una organización civil que desde 2004 y de manera independiente, apartidista y sin fines de lucro, promueve y defiende el reconocimiento colectivo de las personas como sujetas de derecho a través de procesos participativos y de incidencia política que dignifiquen la vida, para la transformación social.

Desde nuestro programa de trabajo: “Juventudes autónomas y dignas”, implementamos el proyecto: “Cuidados compartidos: para la prevención del consumo de sustancias psicoactivas”, cuyo objetivo es reducir la prevalencia de consumo de sustancias psicoactivas en estudiantes de San Luis Potosí.

La intervención social del proyecto, es una estrategia integral de prevención de consumo de sustancias psicoactivas (SPA) en 11 comunidades escolares; las cuales, entendemos como un espacio participativo y conformado desde las personas jóvenes, madre/padre/persona cuidadora y docentes.

El proyecto implementa estrategias y proporciona herramientas para la promoción de la prevención desde la perspectiva de género y juventudes. Esta caja de herramientas te ayudará a incrementar tus habilidades para hablar del tema de sustancias psicoactivas y su prevención.

Estamos en la entrada de la Casa, así que te invitamos a explorar cada rincón de ella; mantén la curiosidad, la calma, el disfrute y la apertura para recolectar ideas. Recuerda, este es tu espacio de cuidados colectivos y compartidos.

Bienvenida/Bienvenido...



El espacio DEL * DIÁLOGO

La sala es el lugar que nos recibe, es donde conversamos, descansamos o vemos una serie. Así queremos comenzar este recorrido, por los temas que, aunque puedan parecer ajenos, son importantes de hablar con tu hija/o, como el uso de las sustancias psicoactivas (SPA).

Las SPA son aquellas que una vez introducidas en el cuerpo pueden provocar alteraciones en la función cerebral, la percepción y el estado de ánimo de las personas, influyendo en cómo sentimos o actuamos. Algunas son legales y socialmente aceptadas, como el azúcar o el alcohol, pero todas pueden tener efectos en la salud, especialmente en infancias y personas jóvenes.

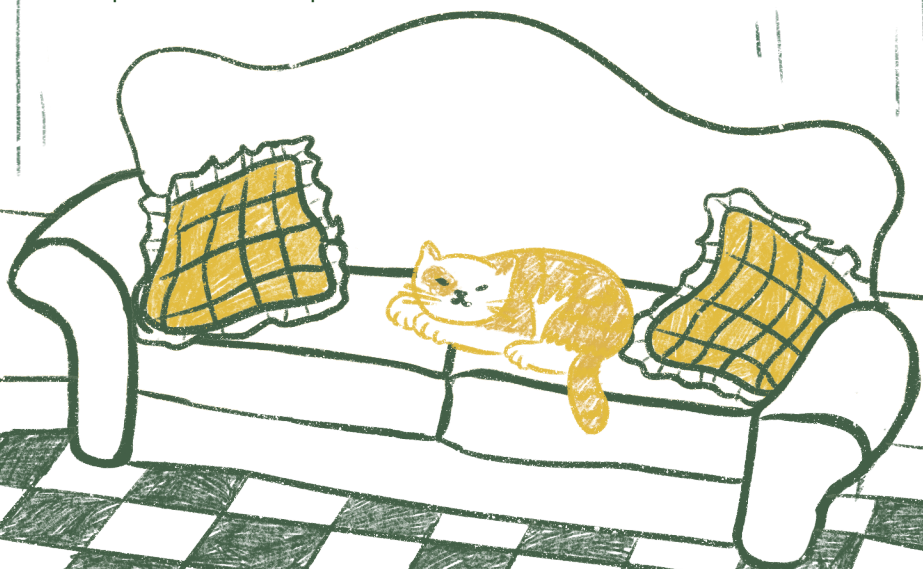
Nos referiremos a SPA y no a drogas, ya que este último suele ir acompañado de estigmas que relacionan al uso de sustancias con problemas de salud y violencia.

Según la Junta Nacional de Drogas del Uruguay, el uso de drogas puede ser:

- **Experimental:** cuando se consume una o dos veces para probar sus efectos y después se abandona.
- **Ocasional:** se da bajo ciertas condiciones como para socializar en fiestas o reuniones.
- **Habitual:** cuando se forma un hábito y se usa con regularidad.
- **Problemático:** uso que, por su cantidad, frecuencia o el estado de salud físico, mental o social de la persona produce consecuencias negativas tanto a nivel individual como en su entorno.

Por otro lado, también reconocen el uso **medicinal** de aquellas sustancias presentadas en el mercado legal por su valor terapéutico demostrado, debido a su potencial para prevenir o curar una enfermedad, así como aumentar la salud física o mental de una persona y esta pueda mejorar su calidad de vida, todo esto bajo supervisión médica (OMS, 1994).

Hablar de este tema es una forma de prevenir; cuando en la familia hay confianza, escucha y apertura, se genera el espacio adecuado para compartir dudas o experiencias.



Continuamos en nuestra sala para hablar de prevención y cómo brindar herramientas de autocuidado a tu hija/o para que pueda tomar decisiones saludables; recordemos que se desenvuelve en distintos espacios fuera de casa, por lo que una forma de cuidarle es fortaleciendo habilidades que le permitan mantenerse segura/o.

Aquí te compartimos algunos puntos que pueden orientarte en el abordaje de la prevención del consumo de SPA:

Hablar no significa incentivar, sino compartir los riesgos reales, escuchar sin juzgar y construir confianza.

Un vínculo familiar cercano, con comunicación abierta y sin violencia, es uno de los principales factores protectores ante el consumo problemático.

Hablar también de las emociones, del estrés, de lo que vive fuera de casa es parte fundamental de la prevención.

Dar espacios de validación y escucha.

Es importante hacer una reflexión respecto al consumo con y frente a la familia, no hay que normalizar el consumo de ninguna sustancia, aunque parezca inofensiva.

A hand-drawn illustration of a living room. A television sits on a wooden cabinet, displaying a video player interface. To the right is an armchair with a colorful patterned cushion and a book on its seat. The floor is covered in a checkered tile pattern.

Te sugerimos:

Ver en YouTube el video ¿Como funcionan las adicciones a las drogas David Romanowsky en el canal de “Se regalan dudas Podcást”



Leer la Guía “Orientaciones para Madres, Padres y Familias” de la estrategia de prevención de adicciones del gobierno de México “Si te drogas te dañas”.

ACTIVIDAD: FUTURO IDEAL

Haremos un primer ejercicio; imagina el futuro que deseas para tu hija/o, ¿Qué deseas para su formación educativa? ¿Cómo te imaginas su vida laboral? ¿Cómo es tu relación con ella/él en su versión adulta? (aquí te dejamos unas líneas por si deseas escribirlo).

Ahora que identificaste ese futuro, es momento de reflexionar: ¿Qué puedes hacer como madre, padre o persona cuidadora para que ese futuro ideal suceda?



PREVENCIÓN a fuego LENTO

Al llegar a nuestra cocina, nos damos cuenta que las personas tienen una búsqueda constante de satisfacción de sus necesidades, tales como: afecto, seguridad, confianza, respeto, reconocimiento, aceptación, realización personal, entre otras. Es decir, el hogar y la óptima relación entre las personas que conforman la familia puede brindar esos ingredientes para vivir bajo condiciones emocionalmente saludables.

Algunos “ingredientes” de los cuales puedes echar mano son:

Practicar la escucha activa.

No es lo mismo oír que escuchar. Escucha con atención plena y activa con el objetivo de comprender el mensaje.

Estimular las cosas positivas que hace.

Realiza elogios frecuentemente y comentarios positivos sobre sus conductas, recuerda que pequeños detalles son suficientes para hacer sentir bien a alguien y fortalecer su autoestima.



¡Somos únicas/os en el mundo!

Cada quien tiene su propia personalidad, cualidades, habilidades, aptitudes y actitudes, **RECONOCERLAS** es muy importante, por el contrario, **EVITA** hacer comparaciones con otras personas, esto podría desmotivarles si queremos lograr algún cambio en su manera de actuar o de pensar.

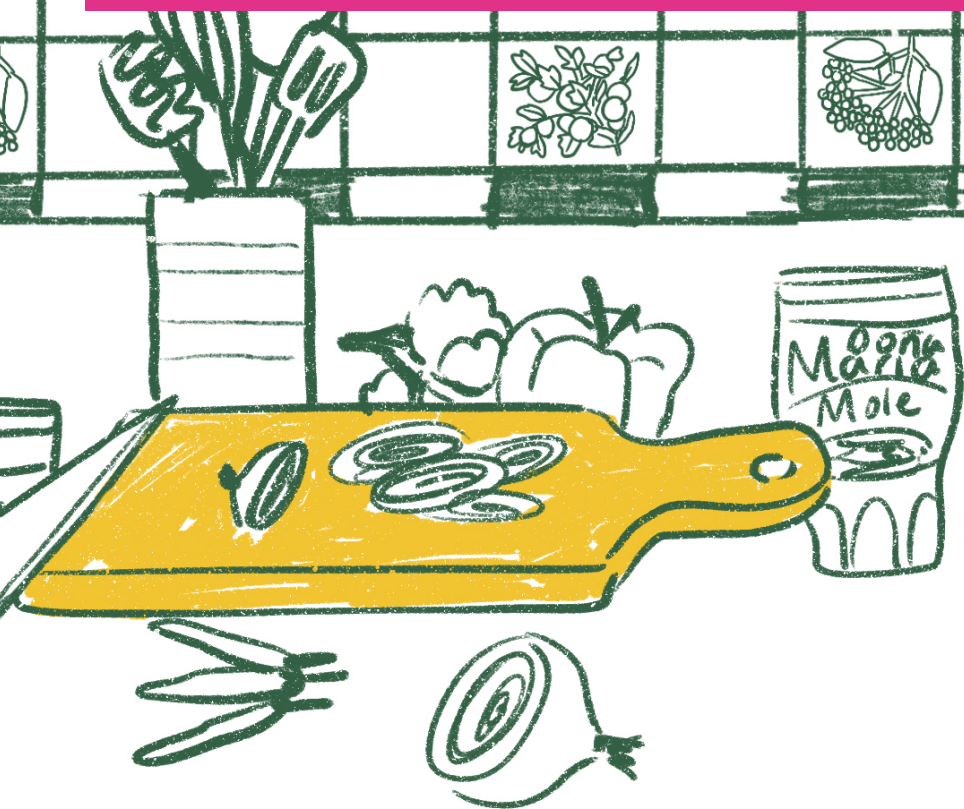


¡Sabe que la/o quiero!

Evita dar por hecho que sabe que le quieres. Las verbalizaciones de cariño, las muestras de afecto, un abrazo, un beso, un “te quiero”, resultan ser detalles fundamentales para construir una relación afectivamente positiva.

¡Hacer actividades “fuera de lo rutinario”!

Considera compartir momentos de calidad. Que la rutina, el trabajo, la escuela, el cuidado del hogar, etc., no te impidan hacer un espacio para compartir; hacer algo diferente dará oportunidad para conocerle mejor y darte cuenta si algo anda mal.



Te sugerimos

Leer el libro “Escucharnos” de la autora Marina Castañeda.

Ver en YouTube el video “Aprende a escuchar: Técnica de escucha activa” del canal de Psicóloga Pau.

ACTIVIDAD: RECETA FAMILIAR



No hay una receta única de cómo ser madre, padre o persona cuidadora, cada receta es especial e irrepetible, te invitamos a repensar tu propia receta y reconocer que “ingredientes” tienes o te hacen falta en tu alacena para la prevención del consumo de sustancias. ¡Escríbelas!

Haz una lista de los “ingredientes” (mostrar afecto, escuchar activamente, confiar etc.) que has utilizado para crear en tu hija/o un ambiente seguro y saludable emocional y psicológico que pueda contrarrestar los riesgos frente al uso de sustancias psicoactivas.

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Haz una lista de los “ingredientes” que reconozcas te han hecho falta utilizar en la relación con tu hija/o

Ahora, piensa y reflexiona lo siguiente:

¿Qué sería diferente en la relación con tu hija/o si utilizas estos ingredientes que te han faltado?

¿Qué podrías hacer para que esos ingredientes estén presentes en la relación con tu hija/o?

Entre **BOCADOS** y palabras que **NUTREN** el alma

El comedor en casa, más allá de ser un espacio físico en donde comemos nuestros alimentos, es un espacio simbólico y muy importante en donde se fortalecen los vínculos afectivos. La comunicación es una habilidad que puede fortalecer positivamente la relación familiar y propiciar un ambiente protector ante el uso de sustancias psicoactivas.

Te compartimos algunos tips para mejorar la comunicación:

Da importancia a todos los temas. A veces sus problemas nos pudieran parecer insignificantes o sin sentido, pero debes prestar atención e involucrarte en sus temas de conversación.

Mírale a la cara. Si les miramos sentirán que estamos escuchando y podemos observar también lo que nos dicen sin hablar, es decir, sus expresiones ante los miedos, alegrías o tristezas.



Hablar de lo que hace, no de lo que es. Las etiquetas no ayudan a que la persona cambie, sino que refuerzan sus defensas; por ejemplo: “Haz vuelto a olvidar la mochila... Eres un desastre”. Mientras que hablar de lo que hace sería: “Haz vuelto a olvidar la mochila... Últimamente te olvidas mucho de las cosas”.

Escucha en lugar de hablar. Cuando comiences una conversación en lugar de reaccionar a sus comentarios inmediatamente, haz preguntas como: ¿Qué fue lo que pasó? ¿Qué fue lo que te dijo?

Suaviza tus reacciones al momento de comunicarte. Con gestos, el tono de voz, incluso con los silencios también nos expresamos. Si gritas, amenazas o pones mala cara cuando tu hija/o platica contigo, provocarás que se corte inmediatamente la comunicación.

Pídeles su opinión. En las conversaciones familiares pide su opinión, esto les hace sentir involucradas/os y con valor para tomar responsabilidades.

Mensajes que quieren escuchar

¡Estoy orgulloso de ti! Es importante reconocer y hacerles saber que nos enorgullecen por sus esfuerzos y el empeño que ponen en algunas cosas, ¡ojo! siempre sin compararle con otras personas.

¡Aquí estoy! “Puedes acudir a mi para lo que necesites” “procuraré estar aquí para escucharte y tratar de ayudarte en lo que pueda”. Una persona joven da mucha importancia a poder acudir a su madre o padre cuando existen dificultades, reconocer con seguridad que “mi madre o padre está ahí para mí”.

¡Confío en ti! Contar con tu confianza; alguna vez alguien dijo: *“Lo más doloroso que me han dicho mis padres es que nunca podrían volver a confiar en mí”*. Comunica a tu hija/o que la confianza se desarrollará gradualmente en la medida que adquiera nuevos conocimientos y experiencias y sobre las que pueda tomar las decisiones más saludables para sí y para las personas que le rodean.

Te sugerimos

Ver en YouTube el vídeo “Comunicación Asertiva: Definición, técnicas y ejemplos” del canal TeoCom.

ACTIVIDAD: “QUERER Y CUIDADO”

Para recordar algunas cosas que pueden fortalecer la relación con tu hija/o desde el querer y cuidado, resuelve la siguiente sopa de letras.

Instrucciones: Encuentra las palabras clave para cultivar una sana relación con tu hija/o.

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

Comunicación, cariño, comprensión, escucha, interés,
ayuda, amor, confianza, atención, presencia



Almohadas & REFLEXIONES

La recámara será nuestro lugar para el descanso y la reflexión. Un espacio para pensar en cómo mejorar nuestra forma de comunicación; fomentando la escucha activa.

Recordarás que no es lo mismo oír que escuchar, entonces: ¿cómo tener una escucha activa?

Antes de iniciar la charla, relájate y disponte interiormente a recibir lo que tu hija/o tenga para decir:

1. Pon atención al lenguaje corporal, no pierdas de vista sus expresiones faciales y tono de voz.
2. Evita emitir juicios u opiniones. Primero escucha y mejor:
 - a. Resume lo que escuchas: “Entonces, lo que entiendo es que te sentiste así por...” (esto evidencia que estás poniendo atención y fomenta el diálogo).

- b. Realiza preguntas abiertas para tener más detalle: ¿Cómo te sentiste hoy en la escuela?” o “¿Qué opinas sobre...?”
3. Evita interrumpir. Puedes hacerlo para el paso 2 de manera tranquila y respetuosa. Identifica las pausas en la comunicación para hacerlas.
 4. Evita minimizar las situaciones, lo que te cuenta es importante y relevante en su vida. Evita frases como: “Eso no es para tanto” o “¿Por qué lo hiciste o dijiste?”
 5. Evita comparar situaciones o personas.
 6. Procura la comunicación en un espacio tranquilo y sin tantas interrupciones. Puede ser durante la cena o comida, o mientras van a la tienda.

Muestra empatía y comprensión sin emitir juicios ni interrupciones; desde la confianza y el respeto mutuo, y sin ofrecer soluciones apresuradas.



Hasta el ROPERO

Continuemos en nuestra recámara, lugar donde guardamos nuestras cosas más personales, incluyendo nuestras emociones y sentimientos. Es importante que comiences a reconocerlas, nombrarlas y expresarlas.

Hablar de sustancias psicoactivas no es sencillo y estar cerca de una situación de consumo, nos puede generar un torbellino de emociones que serán las que dirijan nuestras decisiones. Por esto, es necesario que mantengas la calma y reconozcas tus emociones sin culparte por sentirlas.

Además de la ropa ¿Qué guardas en el ropero?

Sentimientos no expresados: tristeza, frustración, estrés, culpa. (especialmente cuando pensamos que todos deberíamos tener soluciones claras.)

“¿Y si mi hija/o comienza a usar sustancias psicoactivas?”

“¿Y si le pasa algo malo?”



Ordenemos el ropero:

1. Identifica emociones sin juzgarte. No está mal sentir.
2. Transforma. “Fallé como madre/padre” en “sentí miedo, pero aprendí”.
3. Comparte desde tu vulnerabilidad, puedes decir: “Me sentí ansiosa hoy, ¿cómo te fue a ti?”
4. Escucha activa sin culpa, evita soluciones rápidas. A veces solo es cuestión de escuchar y acompañar.
5. Busca apoyo emocional, crea tu red de apoyo y/o ayuda profesional.



La regadera es un espacio para pensar con calma, dónde podemos permitir que el agua fluya con nuestras ideas, emociones e inquietudes, ayudando a eliminar lo que no necesitamos; simbólicamente nos permite dejar ir las culpas, los miedos, y los juicios que, de manera inconsciente reproducimos.

Este momento es una invitación a desaprender, ¡es hora de cuestionarlo todo!, debemos reconocer que las juventudes pueden experimentar, equivocarse, aprender y ser acompañadas sin miedo a ser rechazadas; hay que reflexionar que no todo uso de SPA representa un consumo problemático.

ACTIVIDAD: “LIMPIAR LA MIRADA”

Para este ejercicio, te pedimos que relaciones las columnas: en el lado izquierdo se representan estereotipos atribuidos al consumo de SPA así como a las personas usuarias y en la derecha las realidades; al finalizar reflexiona: ¿De dónde vienen esas ideas? ¿A qué les tengo miedo como madre, padre o persona cuidadora? ¿Qué tanto sé realmente sobre sustancias psicoactivas y juventudes?

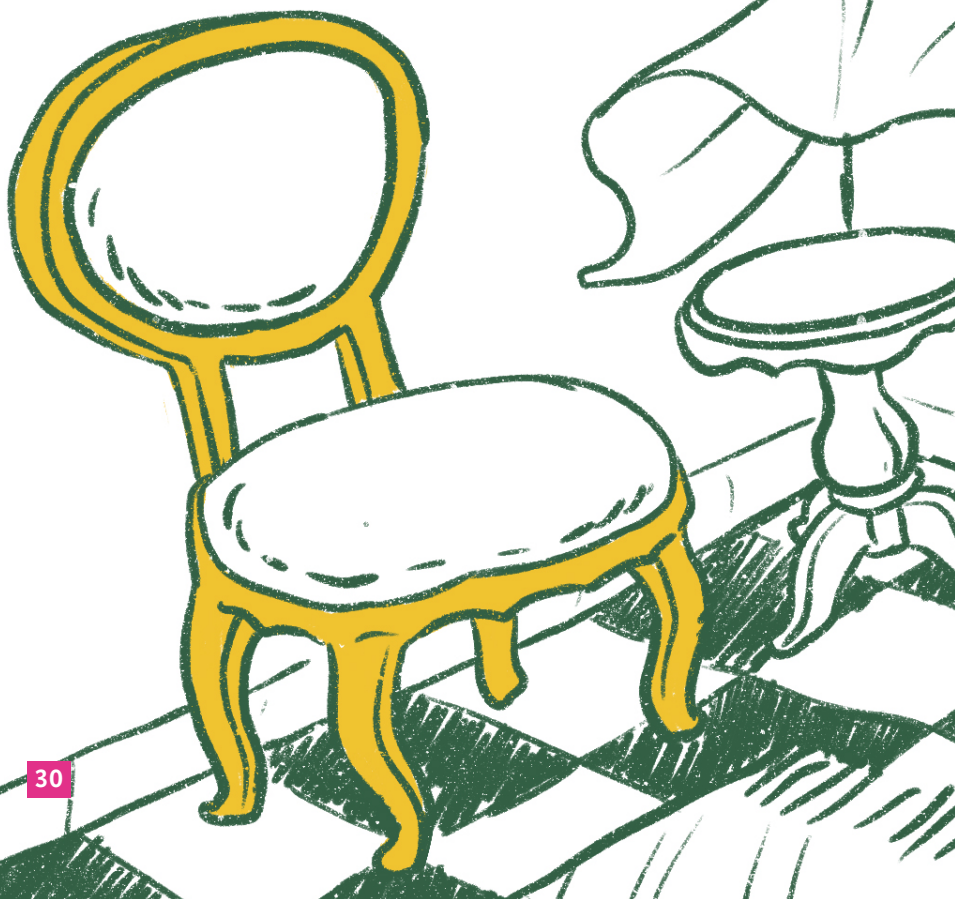
Estereotipo	Realidad
1. “Las personas usuarias son peligrosas”	A. Las problemáticas relacionadas con el consumo de SPA pueden surgir en cualquier tipo de familia, sin importar su nivel económico o valores. La idea de la “buena familia” como libre de conflictos invisibiliza las experiencias reales de las juventudes, y obstaculiza que puedan hablar de lo que viven y sienten.
2. “Una buena familia no tiene problemas así”	B. El consumo atraviesa todos los contextos sociales y económicos. Reducir el consumo a estas poblaciones además de equivocado, es clasista. Personas de cualquier entorno pueden tener experiencias con SPA, y muchas veces son sus familias quienes les permiten el acceso a edades tempranas.
3. “Sí consumen, es porque no tuvieron educación”	C. Las SPA son muchas y limitarlas a las que consideramos “peligrosas”, es un error común. No todas las personas usuarias son violentas o representan un peligro, esta creencia se alimenta de prejuicios y del enfoque criminalizante que se ha reproducido por mucho tiempo en la sociedad.
4. “Eso solo les pasa a personas en situación de calle o con malas amistades”	D. Muchas personas usuarias tienen acceso a educación formal, incluso universitaria. El uso de SPA puede responder a muchos motivos, como la experimentación, el placer, la salud mental o por razones culturales y espirituales, por lo que no tiene relación con la educación o la falta de ella.

Respuestas: 1(C), 2(A), 3(D), 4(B)

Mi espacio Vital

Hemos concluido el recorrido por nuestra casita; ahora, es momento de sentarnos a contemplar y tomar un descanso, dedicarnos tiempo porque sabemos que el autocuidado es vital para sostenernos y cuidar a otras personas.

Aquí, encontraremos tips de calma para esos momentos donde las emociones son muchas; recuerda, no queremos evitar las emociones, sino reconocerlas y expresarlas sin culpa; hacerlo es cuidar nuestra salud emocional, también.



A stylized line drawing of a person sitting on a couch. The person is wearing a dark shirt and pants. A red pillow is on the couch. The background is white.

Para reducir tu estrés

- * Coloca tu mano en el estómago
- * Inhala profundamente por la nariz durante 5 segundos y exhala profundamente por la boca durante 5 segundos; repítelo 5 veces.
- * Imagina que tu abdomen es un globo que se infla al inhalar y se desinfla al exhalar.

Siente tus emociones

Es importante reconocer nuestras emociones. Escríbele a cada una de ellas: escribe qué le agradeces al miedo, la ira, el disgusto, la tristeza, la felicidad y la sorpresa. Reflexiona lo que te deja cada emoción y vívela.

Explora continuamente tus emociones ¿Cómo me siento hoy?

- * Reconoce y nombra tus emociones. Acepta cómo te sientes.
- * Céntrate en ti. Es tu momento de sentir y apapacharte; cierra los ojos, respira y date un abrazo. También puedes prepararte un té, un café o un agua de sabor, disfruta el momento de preparar algo para ti con calma.
- * Pide ayuda/apoyo. Habla con alguien de tu red de apoyo, a veces solo queremos que nos escuchen o expresarnos.
- * Sé amable contigo. No todo es tu culpa, también hay factores externos que nos hacen estar en situaciones. Solo acepta tu responsabilidad, ponle un límite para no caer en la culpa y aprende de la situación. Si te sirve, mantén la apertura para escuchar a otras personas, todas las personas aprendemos de todas.





AUTOCUIDADO & Comunidad

El bienestar requiere de esfuerzos colectivos; como parte del autocuidado, es importante sabernos acompañadas/acompañados de otras personas. Y tú, ¿cómo te cuidas? ¿Sabías que contar con una red de apoyo es parte de nuestro autocuidado?

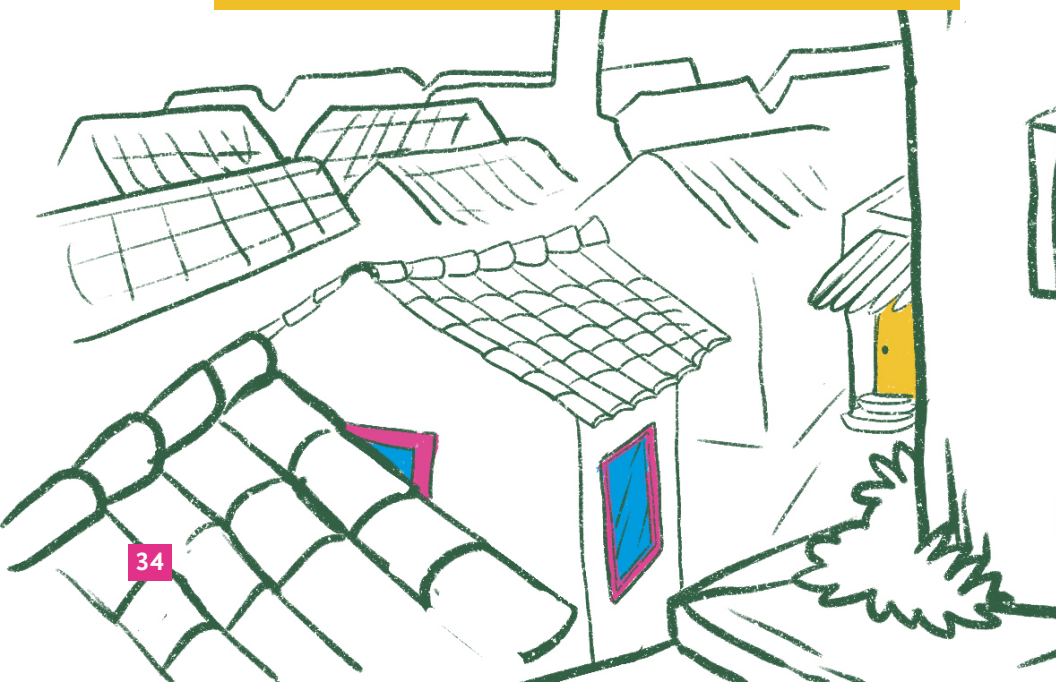
Las redes de apoyo son vínculos que formamos con nuestras amistades, familiares, en el trabajo y otras personas en nuestra vida cotidiana que nos ofrecen algún tipo de ayuda. Puede aportar múltiples beneficios, tanto a nivel personal, familiar, profesional o comunitario.

Algunas de las ventajas de tener una red de apoyo sólida, son:

Reduce el estrés y la ansiedad. Compartir tus preocupaciones y emociones con alguien de confianza puede ayudarte a experimentar un poco de alivio y sentirte menos abrumada/o.

Aumenta la confianza y la autoestima. Te ayuda a tener más confianza en tus habilidades para sentirte una persona segura y capaz de enfrentar los desafíos que se presenten.

Ayuda para la toma de decisiones. Te proporciona la oportunidad de hablar sobre tus opciones y recibir el punto de vista de quienes han pasado por experiencias similares para que puedas tomar decisiones más informadas y considerar factores que tal vez no habías considerado.



Fortalece la salud mental y emocional. Sentir que perteneces a un grupo y que tienes personas que se preocupan por ti crea un sentido de seguridad y bienestar que es fundamental para la salud mental.

Fortalece las habilidades sociales y emocionales. Tener una red de apoyo no solo significa recibir ayuda; también implica dar el apoyo a otras personas, desarrollar habilidades sociales y emocionales como: empatía, comunicación efectiva y la capacidad de resolver conflictos, esto es esencial para establecer relaciones significativas y duraderas.





Esperamos que esta caja de herramientas, sea un espacio de reflexión para las madres, padres y personas cuidadoras de estudiantes de los diversos planteles; que encuentren en él, una serie de apoyos para la prevención del consumo de sustancias psicoactivas. Deseamos que esta casita sea difundida y nutrida desde otras experiencias, que sea una oportunidad para continuar el diálogo, el compartir experiencias y los **cuidados compartidos**.

Agradecemos a los planteles de la DGETI y el CONALEP involucrados en la implementación de este proyecto:

CBTis N° 46

CBTis N° 87

CBTis N° 121

CBTis N° 151

CBTis N° 185

CBTis N° 187

CETis N° 106

CETis N° 125

CETis N° 126

CONALEP Ing. Manuel
Moreno Torres - SLP

CONALEP Ing. José Antonio
Padilla Segura - SLP

A la Fundación Gonzalo Río Arronte I.A.P. por su apoyo para el financiamiento del proyecto: "Cuidados compartidos: para la prevención del consumo de sustancias psicoactivas"



BIBLIOGRAFÍA

- David, S. (s.f.). *Agilidad emocional: un entrenamiento para vivir mejor* [Video]. Aprendemos Juntos 2030. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=tEntuVUc7PM>
- Desarrollar 6 claves de inteligencia emocional para padres y tener una familia más feliz. (s.f.). IEIE. Recuperado de <https://www.ieie.eu/claves-de-inteligencia-emocional-para-padres/#:~:text=cosas%20simples%20como:-,Genera%20un%20ambiente%20de%20confianza%20en%20tu%20hogar,es%20el%20fin%20del%20mundo>
- Escuela de Familias IES La Serna. (s.f.). *Mejorar la comunicación con nuestros hijos/as*. Recuperado de <http://ieslaserna.com/pdf/comunicacion-hijos.pdf>
- Junta Nacional de Drogas [JND]. (s.f.). +INFO - RIESGOS. *Claves para comprender y abordar los usos de drogas*. Uruguay Previene.
- Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito [UNODC] & Consejo Nacional de Control de Sustancias Estupefacentes y Psicotrópicas [CONSEP]. (2012). *Información para padres y madres de familia* (2.ª ed.). Recuperado de https://www.unodc.org/documents/peruandecuador/ProyectoEcuador/padres_de_familia.pdf
- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (1994). *Glosario de términos de alcohol y drogas* (Edición en español adaptada por el Ministerio de Sanidad y Consumo de España).
- Programa Federal contra las Adicciones. (s.f.). *Estrategia en el aula: prevención de adicciones*. Recuperado de <https://www.gob.mx/conafe/acciones-y-programas/estrategia-en-el-aula-prevencion-de-adicciones-332144>

- Rodríguez Molinero, L. (2012). *Habilidades en comunicación con adolescentes*. Centro de Salud Casa del Barco, Valladolid, España. Recuperado de https://archivos.fapap.es/files/639-816-RUTA/06%20FAPap_2_2012.pdf
- Secretaría de Gobernación [SEGOB]. (s.f.). *Salud emocional: tarea fundamental para madres y padres que buscan el desarrollo integral de niñas, niños y adolescentes*. Recuperado de <https://www.gob.mx/sipinna/articulos/salud-emocional-tarea-fundamental-para-madres-y-padres-que-buscan-el-desarrollo-integral-de-ninas-ninos-y-adolescentes>
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia [UNICEF]. (s.f.). *Cómo cuidar tu salud mental. Consejos para las y los adolescentes*. Recuperado de <https://www.unicef.org/mexico/c%C3%B3mo-cuidar-tu-salud-mental>





