

¿Qué onda con tu vida?
¿Quieres saber dónde estás
parado(a)?



Esto es sólo para tus ojos...
¿Los tienes bien puestos?





Primera Edición, 2003.

© 2003 Jorge A. Villatoro Velázquez

Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz,
Dirección de Investigaciones Epidemiológicas y Psicosociales

Calzada México-Xochimilco 101

Col. San Lorenzo Huipulco

14370 México, D. F.

Tel.: (0155) 56 55 28 11 ext. 401

e-mail: ameth@imp.edu.mx

Reservados todos los derechos

ISBN: 968-7652-42-X

Impreso en México / Printed in Mexico

Agradeceremos todos los comentarios relativos a mejorar el presente folleto, los cuales pueden enviarse al correo mencionado.

Favor de citar este folleto como sigue:

Villatoro, J., Alvarado, A., Cruz, A., Hernández, H., Puig, A. y Medina-Mora, ME. (2003) **¿Qué onda con tu vida?, ¿Quieres saber dónde estás parado(a)?** Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz. México, DF.



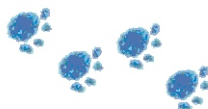
¡¡CHECA ESTO!!

El folleto que tienes en tus manos está hecho solo para ti. En él hay varias preguntas que tienen que ver contigo, es muy importante seas sincero(a) al respondértelas ya que sólo tú lo leerás. Hemos incluido mensajes para tus respuestas y te pedimos que no sólo los leas, sino mejor aún, tómalos en cuenta.

Dependiendo de tus respuestas verás a la derecha el mensaje que corresponde, por favor lee solo el que te toca y enseguida pasa a la siguiente página. Cuando termines, si lo deseas, lee entonces los demás mensajes.

Al final hay unos números de teléfono que te pueden ser de utilidad y su servicio es gratuito. ¡¡Úsalos!!

**Recuerda que nadie más verá tus respuestas.
Te sugerimos contestar solo con lápiz.**



Cuando fumas(n)... ¿¿te esfumas??

¿Fumas diario?

Sí, fumo diario



¿Sabes lo que te cuesta fumar? No sólo pienses en el dinero, piensa en tu salud. Con cada cigarro que fumas estás afectando tu salud fuertemente y la de quienes te rodean, con mayor razón si fumas diario... quítate ese paquete de encima. ¡**DESHAZTE** del tabaco antes de que él te deshaga a ti! Toma en cuenta que hay centros especializados en los que te ayudarán a dejarlo.



Sólo fumo ocasionalmente
(fiestas, salidas, etc.)



¿Crees que fumar te da estilo o seguridad? ¿Qué te hace lucir bien con tus amigos(as)? ¿Se te hace atractiva una sonrisa con dientes amarillos? Se tu mismo, una persona no es más interesante cuando está fumando. El cigarro te provoca serias enfermedades. Deja de fumar y demuéststrate que **NO LO NECESITAS**



No fumo desde hace tiempo
Solo probé el cigarro una vez
Nunca he fumado



¿Sabes los beneficios que tiene el no fumar? No te dejes atrapar por ideas engañosas. Si ya dejaste el cigarro o nunca lo has probado, **SIGUE RESPETANDO TU CUERPO Y TU SALUD**. El que no fumes habla de tu capacidad para tomar decisiones positivas para ti mismo(a).



REFLEXIONA

En el humo de tabaco existen alrededor de 4,000 sustancias tóxicas que te hacen daño a pesar de que no fumes. Si sueles fumar, evita hacerlo en especial en lugares cerrados. Si no fumas, pídele a las personas que lo vayan a hacer que no enciendan cigarros en lugares con mala ventilación o con mayoría de no fumadores.



¿Bebes o te pierdes?

Contesta estas dos preguntas, suma tus puntos y enseguida lee el mensaje que corresponde a tu puntaje

¿Has consumido una copa completa de alguna bebida alcohólica?

Nunca he bebido alcohol..... 0 pts
No..... 0 pts
Sí..... 1 pto

¿Con qué frecuencia, en una sola ocasión, has tomado 5 ó más copas de cualquier bebida alcohólica?

Nunca, no bebo alcohol..... 0 pts
Nunca he tomado 5 copas o más 0 pts
Por lo menos 1 vez en el último año 1 pto
Por lo menos 1 vez en el último mes 2 pts

Tu puntaje es:

3

2

1

0

Tus respuestas indican que bebes mucho cada vez que tomas. ¡Ten cuidado! No necesitas del alcohol para convivir con los demás ni para hacer las actividades que te gustan, ¿te sirve de algo que no recuerdes lo que hiciste la noche anterior? Toma nota, el alcohol disminuye tus capacidades y afecta tu conducta. Busca ayuda y recuerda que **el alcohol se bebe, ¡no dejes que él te beba a ti!**

¿Has pensado en todo lo que disfrutas cuando no te excedes con el alcohol? **Para pasártela bien no necesitas del alcohol.** Es importante que sepas que sí es una droga y que, aún en dosis que parecen pequeñas, altera tu juicio y tu coordinación para realizar diversas actividades o para que tomes las decisiones adecuadas.

¡Bien! Aunque has llegado a consumir alcohol, no te controla. Continúa alejado(a) del alcohol; y mejor si consumes aún menos. Recuerda que **tú tienes el control de lo que haces** y nada ni nadie puede obligarte a beber.

¡Sigue así! Has decidido mantener el alcohol fuera de tu vida. Recuerda que aquella persona capaz de defender sus convicciones y respetar sus decisiones, a pesar de la presión y opinión de otros(as), es alguien valiente.

REFLEXIONA

No importa si tomas una cerveza o bebes un tequila o tomas una copa de vino de mesa, te van a afectar igual. **Checa esto**, por cada copa que tomas, tardas por lo menos 1 hora en asimilarla, y en cada copa adicional tardas aún más. Muchos de los problemas y accidentes ocurren cuando se ha bebido en exceso. Se deja de usar el cinturón de seguridad y no mides los riesgos de tus acciones de la misma manera. Si manejas o te trasladas en vehículo, ten muy en cuenta esto, ya que tu organismo reacciona con mayor lentitud entre más copas tomes. Si te vas de reven con tus amigos(as), organízate con ellos(as) para que lleguen bien a sus casas, ¿de qué te sirve correr esta clase de riesgos?



No te malviajes...

¿Cuántas veces has consumido drogas como marihuana, cocaína, inhalables, anfetaminas, etc., con la finalidad de drogarte?

Las he consumido 6 veces o más



¿Qué onda con tu vida? ¿Crees que tu organismo está hecho de algo diferente y no lo dañan las drogas? ¿Crees que unos momentos de bienestar ficticio te mantendrán bien siempre? ¿Qué los problemas se esfuman con la droga?. **No te alucines**, ni le des vueltas a lo que te pasa, ¡busca soluciones! Las drogas no resuelven las cosas. Es importante que pidas ayuda, existen varios lugares de apoyo para chavos(as), en ellos habrá alguien que te escuche y que te ofrezca opciones. ¡Ponte las pilas!

Las he consumido de 1 a 5 veces



¡¡No te enganches!! Es importante que reflexiones sobre por qué has consumido drogas. ¿Eres conciente de que todas las personas que dependen de las drogas comenzaron usándolas de manera ocasional? Recuerda que **tú tienes el control de tus decisiones**. No necesitas usar drogas, juega, diviértete, disfruta pero no te revientes.... en pedazos. Toma decisiones que acompañen tu crecimiento personal.

Nunca las he consumido



¡¡Felicidades!! El no consumir drogas te permite ocupar tu tiempo y energía en muchas otras cosas padres, como hacer ejercicio o deporte, participar en actividades culturales, disfrutar de tu música favorita, leer, etc. **Continúa así**. ¡¡Sigue adelante y disfruta las cosas!!



Y tu estado de ánimo, ¿Cómo anda?

Sigue las flechas de tus respuestas

1.-¿Alguna vez a propósito me he herido, cortado, intoxicado o hecho daño, con el fin de quitarme la vida?

NO

SI

2.-Últimamente he sentido que mi familia y los demás estarían mejor si yo estuviera muerto(a)

NO

SI

3.-La mayor parte del tiempo he sentido que no puedo quitarme la tristeza ni con ayuda de un familiar o amigo

NO

SI

El que hayas llegado a hacer algo para dañarte o que hayas pensado en hacerlo, son avisos que debes tomar muy en cuenta.

Si esto ha ocurrido recientemente o te sigues sintiendo así, solicita ayuda lo antes posible en los teléfonos que están al final del folleto, no lo dejes para después, tú eres importante y puedes hacer mucho por ti. Date la oportunidad de vivir y *disfrutar* las cosas nuevas que se van dando a lo largo de ella. **Decídetete a dar el primer paso para ayudarte.** Actíivate y siente tus buenas vibras.

Todos podemos llegar a sentirnos tristes o solos(as) en algunas ocasiones. Pero si ese sentimiento ya tiene contigo mucho tiempo o te impide hacer tus actividades cotidianas, **intenta cambiarlo.** Quizá te encuentras en una situación que resolverás más rápido con ayuda. Trata de hablar de lo que te pasa con otras personas, con quien tú lo desees. Busca actividades que te saquen de la depre, practica deportes, escribe sobre lo que gustes, visita lugares nuevos. Seguro te sentirás mejor y tendrás la oportunidad de que te conozcan y de conocer a gente agradable. Aunque no nos damos cuenta, siempre hay gente que te quiere y que te puede escuchar, la onda es que te animes a soltar tu rollo.

Respondiste NO a todas las afirmaciones. Que padre disfrutar las cosas que haces, contribuye a que pienses positivamente. De esa forma, los retos son más fáciles de enfrentar y tienes más posibilidades de que tus metas se cumplan. Sigue disfrutando de tu vida y **transmite tu buena vibra** a tus amigos(as).



Ya tienes tus resultados en las manos. Recuerda que siempre es tiempo para moverte y hacer algo al respecto. No estás solo(a) y si puedes conseguir ayuda, hay muchos lugares donde te la pueden dar o puedes obtener información.

Aquí te damos unos teléfonos, que son líneas de ayuda o de apoyo, en donde pueden echarte la mano. En todos ellos encontrarás gente muy capaz que puede apoyarte y el servicio es sin costo.



**Consejo Nacional Contra las Adicciones
CONADIC. Centro de Orientación Telefónica
01-800-911-2000**

**Centros de Integración Juvenil (CIJ)
Línea de Ayuda 51-12-12-12**

**Dirección de Salud Escolar
Subsecretaría de Servicios Educativos para el
DF
5396 3337 y 5396 1402**

**Conserva esta parte por si necesitas estos
teléfonos**