

# CECYTEM

DELGADO OSORIO ANGEL ISRAEL  
ESPAÑA LOYOLA JORGE ALEJANDRO  
GAYTAN VELAZQUEZ JOSE CARLO  
HERNANDEZ PACHECO AXEL GABRIEL  
MARTINEZ JIMENEZ JAIR ANDRE  
PIÑA DELGADO ELIAS ISRAEL

**NOMBRE DE LA PROFESORA:** Aura Yolanda García Ulloa

**GRUPO:**403

**FECHA:**03-05-24

**TEMA:** Cuidado de la salud Mental y prevención de  
adicciones en CECYTEM

COACALCO

## INTRODUCCION

- ✚ En este trabajo vamos a hablar de la salud mental y la prevencion de drogas en el Cecytem Coacalco.
- ✚ En primer caso definiremos lo que es “Salud Mental”, la salud mental consta de varios tipos de casos ya que se refiere al estado emocional o psicológico. Después mostraremos una página web, esta nos va a brindar información sobre los efectos negativos y estilos de vida saludables. La salud mental incluye nuestro bienestar emocional, psicológico y social. Afecta la forma en que pensamos, sentimos y actuamos cuando enfrentamos la vida
- ✚ Al momento de realizar la introducción surgieron unos problemas ya que cuando nos queremos informar sobre la adicción, la información no es muy especifica ni muy clara en ese aspecto ¿Por qué? Es muy sencillo ya que al querer interactuar más con este tema la información puede ser un tanto limitada.

# WIREFRAME

● ● ●

salud mental y prevencion de adicciones



Inicio | Inicio | Prevención | Ayuda

## Introducción

Una de las mayores preocupaciones de la salud pública en México es la salud mental y la prevención de las adicciones. Este sitio web tiene como objetivo proporcionar información sobre los efectos negativos y estilos de vida saludables. La salud mental incluye nuestro bienestar emocional, psicológico y social. Afecta la forma en que pensamos, sentimos y actuamos cuando enfrentamos la vida.



## Efectos de las Drogas

El uso de drogas puede tener consecuencias graves para la salud física, mental y social. Las drogas pueden dañar el cuerpo, la mente y las relaciones con los demás. Es importante reconocer los signos de adicción y buscar ayuda si se necesita.

## Prevención

La prevención de las adicciones es clave para mantener una vida saludable. Esto incluye conocer los riesgos, evitar situaciones de riesgo y buscar apoyo si se necesita. La prevención también implica educar a los demás sobre los peligros de las drogas.

Dónde Buscar Ayuda

Derechos Reservados © 2024 Salud Mental y Drogas

En este trabajo vamos a hablar de la salud mental y la prevención de drogas en el Cecytem Coacalco.

En primer caso definiremos lo que es "Salud Mental", la salud mental consta de varios tipos de casos ya que se refiere al estado emocional o psicológico. Después mostraremos una página web, esta nos va a brindar información sobre los efectos negativos y estilos de vida saludables. La salud mental incluye nuestro bienestar emocional, psicológico y social. Afecta la forma en que pensamos, sentimos y actuamos cuando enfrentamos la vida.

Al momento de realizar la introducción surgieron unos problemas ya que cuando nos queremos informar sobre la adicción, la información no es muy específica ni muy clara en ese aspecto ¿Por qué? Es muy sencillo ya que al querer interactuar más con este tema la información puede ser un tanto limitada.

● ● ●

codigo html



1. <!DOCTYPE html>: Declara que este documento es de tipo HTML5.

2. <html lang="es">: Inicia el documento HTML y especifica que el idioma utilizado es español.

3. <head>: Sección donde se agregan metadatos y enlaces a recursos externos.

4. <meta charset="UTF-8">: Especifica la codificación de caracteres como UTF-8.

5. <meta name="viewport" content="width=device-width, initial-scale=1.0">: Establece la escala de visualización en dispositivos móviles.

6. <title>Salud y Drogas</title>: Define el título de la página que aparecerá en la pestaña del navegador.

7. <style>: Sección para agregar estilos CSS.

8. </style>: Cierra la sección de estilos CSS.

9. <body>: Inicia el contenido visible de la página.

10. <header>: Define la cabecera de la página.

11. <h1>Salud y Drogas</h1>: Título principal en la cabecera.

12. <nav>: Define la barra de navegación de la página.

13. <a href="#inicio">Inicio</a>: Enlace que lleva al inicio de la página.

14. <a href="#efectos">Efectos</a>: Enlace que lleva a la sección de efectos de las drogas.

15. <a href="#prevencion">Prevención</a>: Enlace que lleva a la sección de prevención del consumo de drogas.

16. <a href="#ayuda">Ayuda</a>: Enlace que lleva a la sección de ayuda para personas con problemas de drogas.

17. <section>: Define secciones dentro del cuerpo de la página.

18. id="inicio": Identificador único para la sección de inicio.

19. <h2>Introducción</h2>: Título de la sección de introducción.

20. <p>Este página web aborda el tema de la salud y las drogas.</p>: Texto descriptivo de la sección de introducción.

21. <footer>: Define el pie de página de la página.

22. <p>Derechos Reservados ©2024 Salud y Drogas</p>: Información de derechos de autor en el pie de página.

23. <form action="guardar\_datos.php" method="POST">: Inicia un formulario que enviará datos a través del método POST a un archivo PHP.

24. <label for="nombre">Nombre:</label>: Etiqueta para el campo de nombre en el formulario.

25. <input type="text" id="nombre" name="nombre" required>: Campo de texto para ingresar el nombre, con la propiedad required para indicar que es obligatorio.

26. <label for="correo">Correo electrónico:</label>: Etiqueta para el campo de correo electrónico.

27. <input type="email" id="correo" name="correo" required>: Campo de correo electrónico con validación de email y propiedad required.

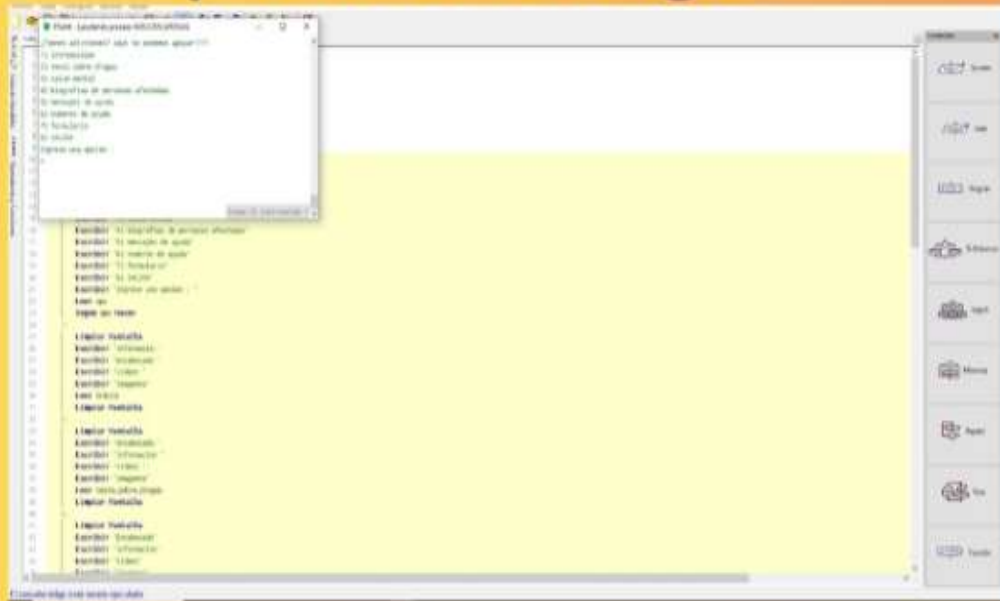
28. <label for="mensaje">Mensaje:</label>: Etiqueta para el campo de mensaje.

29. <textarea id="mensaje" name="mensaje" required>: Área de texto para ingresar el mensaje, con propiedad required.

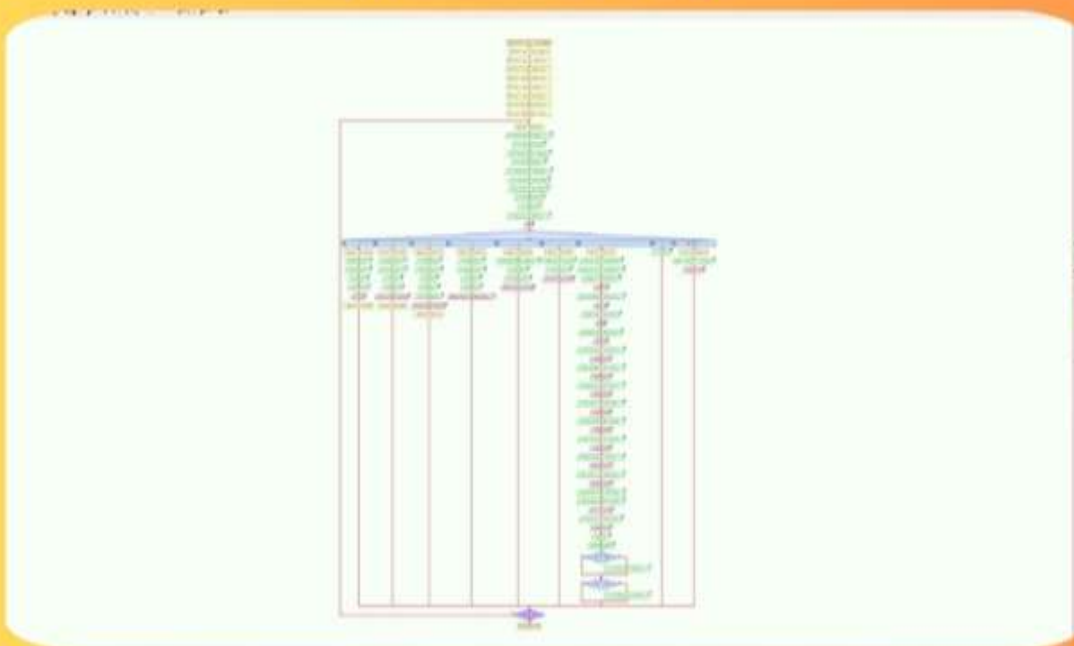
30. <button type="submit">Enviar</button>: Botón para enviar el formulario.



# pseudocodigo



# diagrama de flujo



## DEFINICION DEL PROBLEMA

El propósito fundamental de un sitio web centrado en el cuidado de la salud mental y la prevención de adicciones es proporcionar un recurso integral y accesible para aquellos que enfrentan desafíos en estas áreas. Este tipo de plataforma virtual tiene como objetivo ofrecer una amplia gama de recursos, información y apoyo para ayudar a las personas a comprender, abordar y superar los problemas relacionados con la salud mental y las adicciones.

Esto lo podemos relacionar con la comunidad estudiantil con el problemas en casa, problemas en la misma institución o hasta problemas personas, a lo que va esto podría ser un trastorno o un afecto mental, muchas personas pueden llegar a un punto de tanto estrés o desesperarse que puede llegar a caer en la droga, para evitar esto primero hay que empezar a tratar los problemas principales y así evitamos soluciones erróneas.

Al crear un espacio en línea dedicado a estos temas, el sitio web busca cumplir varios propósitos. En primer lugar, busca educar a las personas sobre la importancia de la salud mental y los riesgos asociados con las adicciones, brindando información sobre los diferentes trastornos mentales, las señales de alerta y los efectos del abuso de sustancias.

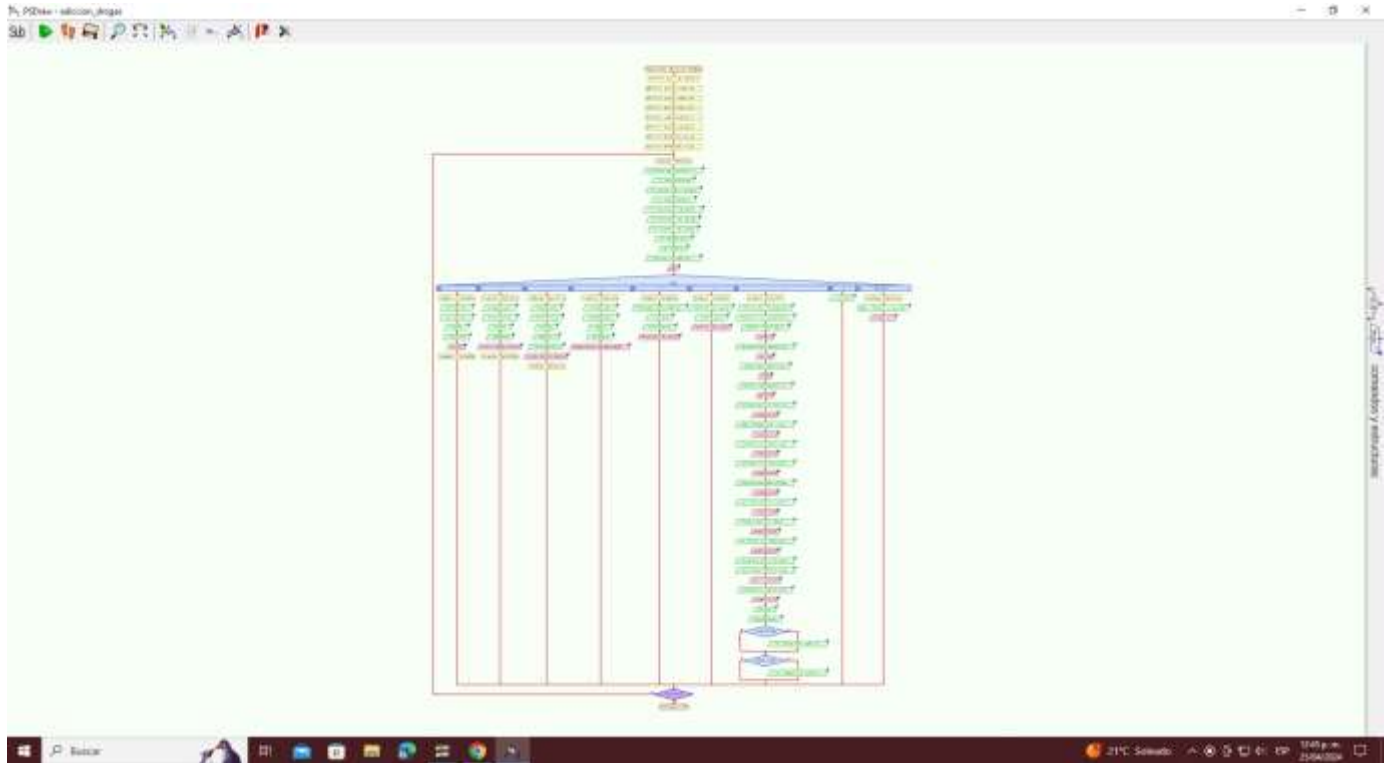
Solo buscamos apoyar y poder hacer conciencia sobre no buscar salidas “fáciles”.

# PSEUDOCODIGO

```
Algoritmo adiccion_drogas
Definir opc Como Entero
Definir inicio Como Entero
Definir texto_sobre_drogas Como Entero
Definir biografias Como Entero
Definir salud_mental Como Entero
Definir texto_salud_mental Como Entero
Definir mensajes_de_ayuda Como Entero
Definir formulario Como Entero
Repetir
    Limpiar Pantalla
    Escribir "¿Tienes adicciones? Aquí te podemos apoyar!!!!"
    Escribir "1) Introducción"
    Escribir "2) texto sobre drogas"
    Escribir "3) salud mental"
    Escribir "4) biografías de personas afectadas"
    Escribir "5) mensajes de ayuda"
    Escribir "6) numeros de ayuda"
    Escribir "7) formularios"
    Escribir "8) SALIDA"
    Escribir "Ingrese una opción : "
    Leer opc
    Según opc Hacer
        1:
            Limpiar Pantalla
            Escribir "información:"
            Escribir "encabezado:"
            Escribir "vídeos:"
            Escribir "imágenes:"
            Leer inicio
            Limpiar Pantalla
        2:
            Limpiar Pantalla
            Escribir "encabezado:"
            Escribir "información:"
            Escribir "vídeos:"
            Escribir "imágenes:"
            Leer texto_sobre_drogas
            Limpiar Pantalla
        3:
            Limpiar Pantalla
            Escribir "encabezado:"
            Escribir "información:"
            Escribir "vídeos:"
            Escribir "imágenes:"
            Leer texto_salud_mental
            Limpiar Pantalla
        4:
            Limpiar Pantalla
            Escribir "encabezado:"
            Escribir "información:"
            Escribir "vídeos:"
            Escribir "imágenes:"
            Leer texto_salud_mental
            Limpiar Pantalla
        5:
            Limpiar Pantalla
            Escribir "encabezado:"
            Escribir "información:"
            Escribir "vídeos:"
            Escribir "imágenes:"
            Leer texto_salud_mental
            Limpiar Pantalla
        6:
            Limpiar Pantalla
            Escribir "encabezado:"
            Escribir "información:"
            Escribir "vídeos:"
            Escribir "imágenes:"
            Leer texto_salud_mental
            Limpiar Pantalla
        7:
            Limpiar Pantalla
            Escribir "encabezado:"
            Escribir "información:"
            Escribir "vídeos:"
            Escribir "imágenes:"
            Leer texto_salud_mental
            Limpiar Pantalla
        8:
            Limpiar Pantalla
            Escribir "encabezado:"
            Escribir "información:"
            Escribir "vídeos:"
            Escribir "imágenes:"
            Leer texto_salud_mental
            Limpiar Pantalla
    
```

```
Algoritmo adiccion_drogas
Definir opc Como Entero
Definir inicio Como Entero
Definir texto_sobre_drogas Como Entero
Definir biografias Como Entero
Definir salud_mental Como Entero
Definir texto_salud_mental Como Entero
Definir mensajes_de_ayuda Como Entero
Definir formulario Como Entero
Repetir
    Limpiar Pantalla
    Escribir "¿Tienes adicciones? Aquí te podemos apoyar!!!!"
    Escribir "1) Introducción"
    Escribir "2) texto sobre drogas"
    Escribir "3) salud mental"
    Escribir "4) biografías de personas afectadas"
    Escribir "5) mensajes de ayuda"
    Escribir "6) numeros de ayuda"
    Escribir "7) formularios"
    Escribir "8) SALIDA"
    Escribir "Ingrese una opción : "
    Leer opc
    Según opc Hacer
        1:
            Limpiar Pantalla
            Escribir "información:"
            Escribir "encabezado:"
            Escribir "vídeos:"
            Escribir "imágenes:"
            Leer inicio
            Limpiar Pantalla
        2:
            Limpiar Pantalla
            Escribir "encabezado:"
            Escribir "información:"
            Escribir "vídeos:"
            Escribir "imágenes:"
            Leer texto_sobre_drogas
            Limpiar Pantalla
        3:
            Limpiar Pantalla
            Escribir "encabezado:"
            Escribir "información:"
            Escribir "vídeos:"
            Escribir "imágenes:"
            Leer texto_salud_mental
            Limpiar Pantalla
        4:
            Limpiar Pantalla
            Escribir "encabezado:"
            Escribir "información:"
            Escribir "vídeos:"
            Escribir "imágenes:"
            Leer texto_salud_mental
            Limpiar Pantalla
        5:
            Limpiar Pantalla
            Escribir "encabezado:"
            Escribir "información:"
            Escribir "vídeos:"
            Escribir "imágenes:"
            Leer texto_salud_mental
            Limpiar Pantalla
        6:
            Limpiar Pantalla
            Escribir "encabezado:"
            Escribir "información:"
            Escribir "vídeos:"
            Escribir "imágenes:"
            Leer texto_salud_mental
            Limpiar Pantalla
        7:
            Limpiar Pantalla
            Escribir "encabezado:"
            Escribir "información:"
            Escribir "vídeos:"
            Escribir "imágenes:"
            Leer texto_salud_mental
            Limpiar Pantalla
        8:
            Limpiar Pantalla
            Escribir "encabezado:"
            Escribir "información:"
            Escribir "vídeos:"
            Escribir "imágenes:"
            Leer texto_salud_mental
            Limpiar Pantalla
    
```

# DIAGRAMA DE FLUJO





# CODIGOS DE PROGRAMACION DEL SITIO

## HTML

```
<!DOCTYPE html>

<html lang="es">

  <head>

    <meta charset="UTF-8">

    <meta name="viewport" content="width=device-width, initial-scale=1.0">

    <title>Salud y Drogas</title>

    <style>

      /* Estilos CSS */

    </style>

  </head>

  <body>

    <header>

      <h1>Salud y Drogas</h1>

      </header>

      <nav>

        <a href="#inicio">Inicio</a>

        <a href="#efectos">Efectos</a>

        <a href="#prevencion">Prevención</a>

        <a href="#ayuda">Ayuda</a>

      </nav>

      <section id="inicio">

        <h2>Introducción</h2>

        <p>En esta pagina web nos encargamos de atender la salud física y mental de cualquier paciente ya sea con problemas psicológicos, de drogas, alcoholismo, estrés, etc

        Ya que cualquier problema mencionado anteriormente afectan gradualmente a la salud dejando al paciente sin posibilidad de salvar lo que algún día podría haber llegado a ser </p>
```



</section>

<section id="efectos">

## <h2>Efectos de las Drogas</h2>

<p>| las drogas actúan sobre los neurotransmisores alterando y perturbando el correcto funcionamiento afectando a la conducta, estado de ánimo o percepción. Además, son susceptibles de crear dependencia física y/o psicológica.</p>

</section>

<section id="prevencion">

## <h2>Prevención</h2>

<li> Fomentar la autoestima desde la infancia los padres deben estar atentos a la forma en que se desarrolla la autoestima de sus hijos</li>

<li>Es importante acompañarlos, quererlos, entenderlos y en todo momento comunicarse con ellos</li>

<li>Hay que adoptar medidas que estimulen que el niño tenga un buen concepto de sí mismo, lo que es un factor que tiene un gran impacto en la autoestima</li>

<li>Mantener una buena comunicación con los padres es una forma de reducir el miedo y la incertidumbre de los hijos frente a todos los cambios que ocurren en su cuerpo y en su mente en la adolescencia</li>

</section>

<section id="ayuda">

## <h2>Dónde Buscar Ayuda</h2>

<p><a href="https://salud.edomex.gob.mx/salud/capa">Salud edomex</a></p>

<p><a href="https://www.gob.mx/salud/acciones-y-programas/centro-de-atencion-ciudadana-contras-las-adicciones">Centro de salud</a></p>

<p><a href="https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response">Salud Mental</a></p>

</section>

<footer>

<p>Derechos Reservados &copy; 2024 Salud y Drogas</p>

</footer>

<!-- Formulario para enviar datos a la base de datos -->

```
<form action="guardar_datos.php" method="POST">

    <label for="nombre">Nombre:</label>

    <input type="text" id="nombre" name="nombre" required>

    <label for="correo">Correo electr ó nico:</label>

    <input type="email" id="correo" name="correo" required>

    <label for="mensaje">Mensaje:</label>

    <textarea id="mensaje" name="mensaje" required></textarea>

    <button type="submit">Enviar</button>

</form>

</body>

</html>
```

## JUSTIFICACION DE EL CODIGO HTML

1. **<!DOCTYPE html>:** Declara que este documento es de tipo HTML5.
2. **<html lang="es">:** Inicia el documento HTML y especifica que el idioma utilizado es español.
3. **<head>:** Sección donde se agregan metadatos y enlaces a recursos externos.
4. **<meta charset="UTF-8">:** Especifica la codificación de caracteres como UTF-8.
5. **<meta name="viewport" content="width=device-width, initial-scale=1.0">:** Establece la escala de visualización en dispositivos móviles.
6. **<title>Salud y Drogas</title>:** Define el título de la página que aparecerá en la pestaña del navegador.
7. **<style>:** Sección para agregar estilos CSS.
8. **</style>:** Cierra la sección de estilos CSS.
9. **<body>:** Inicia el contenido visible de la página.
10. **<header>:** Define la cabecera de la página.
11. **<h1>Salud y Drogas</h1>:** Título principal en la cabecera.
12. **<nav>:** Define la barra de navegación de la página.

13. **<a href="#inicio">Inicio</a>**: Enlace que lleva al inicio de la página.
14. **<a href="#efectos">Efectos</a>**: Enlace que lleva a la sección de efectos de las drogas.
15. **<a href="#prevencion">Prevención</a>**: Enlace que lleva a la sección de prevención del consumo de drogas.
16. **<a href="#ayuda">Ayuda</a>**: Enlace que lleva a la sección de ayuda para personas con problemas de drogas.
17. **<section>**: Define secciones dentro del cuerpo de la página.
18. **id="inicio"**: Identificador único para la sección de inicio.
19. **<h2>Introducción</h2>**: Título de la sección de introducción.
20. **<p>Esta página web aborda el tema de la salud y las drogas...</p>**: Texto descriptivo de la sección de introducción.
21. **<footer>**: Define el pie de página de la página.
22. **<p>Derechos Reservados &copy; 2024 Salud y Drogas</p>**: Información de derechos de autor en el pie de página.
23. **<form action="guardar\_datos.php" method="POST">**: Inicia un formulario que enviará datos a través del método POST a un archivo PHP.
24. **<label for="nombre">Nombre:</label>**: Etiqueta para el campo de nombre en el formulario.
25. **<input type="text" id="nombre" name="nombre" required>**: Campo de texto para ingresar el nombre, con la propiedad required para indicar que es obligatorio.
26. **<label for="correo">Correo electrónico:</label>**: Etiqueta para el campo de correo electrónico.
27. **<input type="email" id="correo" name="correo" required>**: Campo de correo electrónico con validación de email y propiedad required.
28. **<label for="mensaje">Mensaje:</label>**: Etiqueta para el campo de mensaje.
29. **<textarea id="mensaje" name="mensaje" required></textarea>**: Área de texto para ingresar el mensaje, con propiedad required.
30. **<button type="submit">Enviar</button>**: Botón para enviar el formulario.

## CODIGO CSS

```
<html lang="es">
<head>
  <style>
    body {
      margin: 0;
      padding: 0;
      background-color: #f2f2f2;
      text-align: center;
    }
    header {
      background-color: #333;
      color: #fff;
      padding: 10px 0;
      text-align: center;
    }
    nav {
      background-color: #666;
      color: #fff;
      padding: 10px;
      text-align: center;
    }
    nav a {
      color: #fff;
      text-decoration: none;
      padding: 0 10px;
    }
    section {
      padding: 20px;
    }
    footer {
      background-color: #333;
      color: #fff;
      text-align: center;
      padding: 10px 0;
    }
```

```
<html lang="es">
<body>
  <!-- Sección 1 -->
  <section id="prevencion">
    <h2>Prevención</h2>
    <ul>
      <li>Fomentar la autoestima desde la infancia los padres deben estar atentos a la forma en que se desarrolla la autoestima de sus hijos</li>
      <li>Es importante acompañarlos, quererlos, entenderlos y en todo momento comunicarse con ellos</li>
      <li>Hay que adoptar medidas que estimulen que el niño tenga un buen concepto de sí mismo, lo que es un factor que tiene un gran impacto en la autoestima</li>
      <li>Mantener una buena comunicación con los padres es una forma de reducir el miedo y la incertidumbre de los hijos frente a todos los cambios que ocurren en s</li>
    </ul>
  </section>
  <section id="ayuda">
    <h2>Dónde Buscar Ayuda</h2>
    <p><a href="https://salud.edmex.gob.mx/salud/capn">Salud edomex</a></p>
    <p><a href="https://www.gob.mx/salud/acciones-y-programas/centro-de-atencion-ciudadana-contras-las-adicciones">Centro de salud</a></p>
    <p><a href="https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response">Salud Mental</a></p>
  </section>
  <footer>
    <p>Derechos Reservados &copy; 2024 Salud y Drogas</p>
  </footer>

  <!-- Formulario para enviar datos a la base de datos -->
  <form action="guardar_datos.php" method="POST">
    <label for="nombre">Nombre:</label>
    <input type="text" id="nombre" name="nombre" required>
    <label for="correo">Correo electrónico:</label>
    <input type="email" id="correo" name="correo" required>
    <label for="mensaje">Mensaje:</label>
    <textarea id="mensaje" name="mensaje" required></textarea>
    <button type="submit">Enviar</button>
  </form>
</body>
</html>
```

## CODIGO PHP

```
<!DOCTYPE html>

<html lang="es">

    <head>

        <meta charset="UTF-8">

        <meta name="viewport" content="width=device-width, initial-
            scale=1.0">

        <title>Salud y Drogas</title>

        <style>

            body {

                font-family: Arial, sans-serif;

                margin: 0;

                padding: 0;

                background-color: #f2f2f2;

                text-align: center;

            }

            header {

                background-color: #333;

                color: #fff;

                padding: 10px 0;

                text-align: center;
```

```
    }  
  
    nav {  
background-color: #666;  
    color: #fff;  
    padding: 10px;  
    text-align: center;  
    }  
  
    nav a {  
    color: #fff;  
text-decoration: none;  
    padding: 0 10px;  
    }  
  
    section {  
    padding: 20px;  
    }  
  
    footer {  
background-color: #333;  
    color: #fff;  
    text-align: center;  
    padding: 10px 0;  
    position: fixed;
```

```
        bottom: 0;
        width: 100%;
    }
</style>
</head>
<body>
    <header>
        <h1>Salud y Drogas</h1>
    </header>
    <nav>
        <a href="#inicio">Inicio</a>
        <a href="#efectos">Efectos</a>
        <a href="#prevencion">Prevenci ó n</a>
        <a href="#ayuda">Ayuda</a>
    </nav>
    <section id="inicio">
        <h2>Introducci ó n</h2>
        <p>En esta pagina web nos encargamos de atender la salud fisisca y
        mental de cualquier paciente ya sea con problemas psicologicos,de
        drogras,alcoholismo,estres,etc
```



Ya que cualquier problema mencionado anteriormente afectan gradualmente a la salud dejando al paciente sin posibilidad de salvar lo que algun dia podria a ver llegado a ser </p>

</section>

<section id="efectos">

## <h2>Efectos de las Drogas</h2>

<p>| las drogas act ú an sobre los neurotransmisores alterando y perturbando el correcto funcionamiento afectando a la conducta, estado de á nimo o percepci ó n. Adem á s, son susceptibles de crear dependencia f í sica y/o psicol ó gica.</p>

</section>

<section id="prevencion">

## <h2>Prevenci ó n</h2>

<p> Fomentar la autoestima desde la infancia los padres deben estar atentos a la forma en que se desarrolla la autoestima de sus hijos</p>

<p>Es importante acompañarlos, quererlos, entenderlos y en todo momento comunicarse con ellos</p>

<p>Hay que adoptar medidas que estimulen que el niño tenga un buen concepto de s í mismo, lo que es un factor que tiene un gran impacto en la autoestima</p>

<p>sMantener una buena comunicaci ó n con los padres es una forma de reducir el miedo y la incertidumbre de los hijos frente a

todos los cambios que ocurren en su cuerpo y en su mente en la adolescencia..</p>

</section>

<section id="ayuda">

## <h2>D ó nde Buscar Ayuda</h2>

<ul>

<li><a href="https://salud.edomex.gob.mx/salud/capa">Salud edomex</a></li>

<li><a href="https://www.gob.mx/salud/acciones-y-programas/centro-de-atencion-ciudadana-contralas-adicciones">Centro de salud</a></li>

<li><a href="https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/mental-health-strengthening-our-response">Salud Mental</a></li>

</ul>

</section>

<footer>

<p>Derechos Reservados &copy; 2024 Salud y Drogas</p>

</footer>

</body>

</html>

## JUSTIFICACION DE PHP

- 1. Se utiliza la estructura básica de un documento HTML con `<!DOCTYPE html>` para indicar que es un documento HTML5.**
- 2. Se establece el idioma del documento como español (`lang="es"`).**
- 3. Se definen metadatos como la codificación de caracteres (`charset="UTF-8"`) y la configuración de la vista en dispositivos (`viewport`).**
- 4. Se establece el título de la página como "Salud y Drogas".**
- 5. Se definen estilos CSS dentro del documento para dar formato a los elementos HTML.**
- 6. El contenido principal está estructurado con etiquetas semánticas como `<header>`, `<nav>`, `<section>`, y `<footer>`.**
- 7. Se crea un menú de navegación con enlaces internos (`<a href="#...">`) que enlazan con secciones específicas de la página.**
- 8. Cada sección contiene un título (`<h2>`) y un contenido descriptivo (`<p>`).**
- 9. La sección de "Ayuda" contiene una lista (`<ul>`) de enlaces externos.**
- 10. Se incluye un pie de página con el copyright y el año correspondiente.**
- 11. Todo el contenido está dentro del cuerpo (`<body>`) del documento HTML**

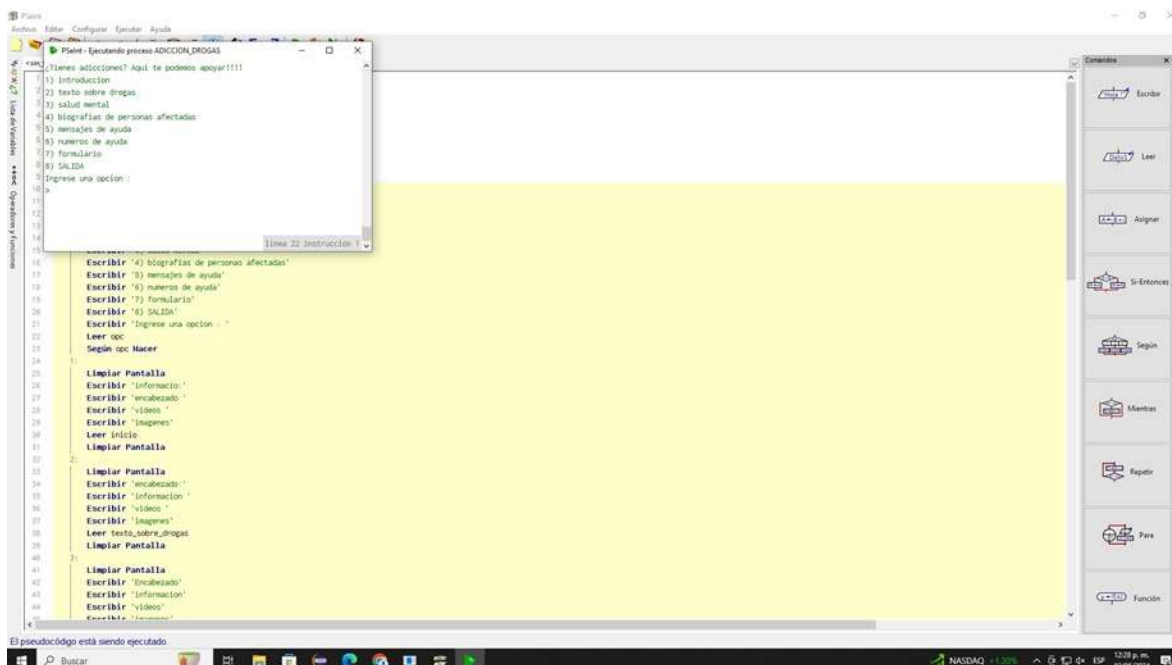
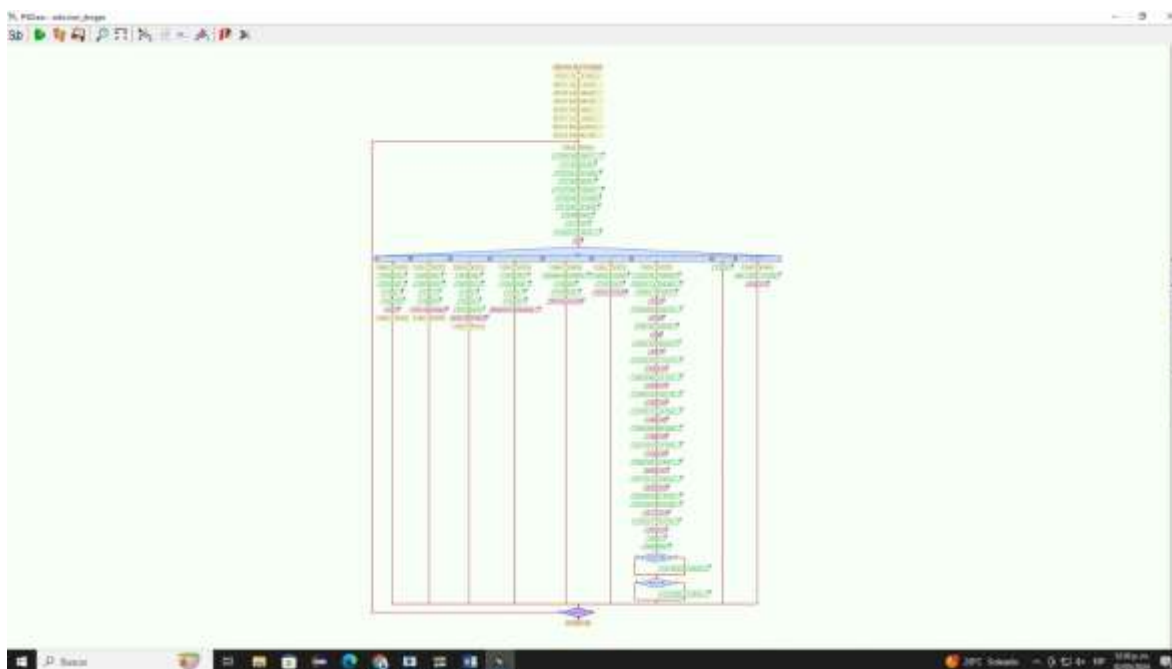
## LINK DE PAGINA WEB

# HTML

```
<html lang="es">
<head>
  <style>
    body {
      margin: 0;
      padding: 0;
      background-color: #f2f2f2;
      text-align: center;
    }
    header {
      background-color: #e3e3e3;
      color: #fff;
      padding: 10px 0;
      text-align: center;
    }
    nav {
      background-color: #e0e0e0;
      color: #fff;
      padding: 10px 0;
      text-align: center;
    }
    nav a {
      color: #fff;
      text-decoration: none;
      padding: 0 10px;
    }
    section {
      padding: 20px;
    }
    footer {
      background-color: #e3e3e3;
      color: #fff;
      text-align: center;
      padding: 10px 0;
    }
  </style>
</head>
<body>
```

```
<!-- Sección de Prevención -->
<section id="prevencion">
  <h2>Prevención</h2>
  <ul>
    <li>Fomentar la autoestima desde la infancia los padres deben estar atentos a la forma en que se desarrolla la autoestima de sus hijos</li>
    <li>Es importante acompañarlos, quererlos, entenderlos y en todo momento comunicarse con ellos</li>
    <li>Hay que adoptar medidas que estimulen que el niño tenga un buen concepto de sí mismo, lo que es un factor que tiene un gran impacto en la autoestima</li>
    <li>Mantener una buena comunicación con los padres es una forma de reducir el miedo y la incertidumbre de los hijos frente a todos los cambios que ocurren en su vida</li>
  </ul>
</section>
<!-- Sección de Ayuda -->
<section id="ayuda">
  <h2>¿Dónde Buscar Ayuda?</h2>
  <p><a href="https://salud.edmex.gob.mx/salud/capa">Salud adomex</a></p>
  <p><a href="https://www.gob.mx/salud/acciones-y-programas/centro-de-atencion-ciudadana-contras-las-adicciones">Centro de salud</a></p>
  <p><a href="https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response">Salud Mental</a></p>
</section>
<!-- Footer -->
<footer>
  <p>Derechos Reservados ©copy; 2024 Salud y Drogas</p>
</footer>
<!-- Formulario para enviar datos a la base de datos -->
<form action="guardar_datos.php" method="POST">
  <label for="nombre">Nombre:</label>
  <input type="text" id="nombre" name="nombre" required>
  <label for="correo">Correo electrónico:</label>
  <input type="email" id="correo" name="correo" required>
  <label for="mensaje">Mensaje:</label>
  <textarea id="mensaje" name="mensaje" required></textarea>
  <button type="submit">Enviar</button>
</form>
</body>
</html>
```

# PHP



# CSS

```
<html lang="es">
<body>
  </section>
  <section id="prevencion">
    <h2>Prevención</h2>
    <li>Fomentar la autoestima desde la infancia los padres deben estar atentos a la forma en que se desarrolla la autoestima de sus hijos</li>
    <li>Es importante acompañarlos, quererlos, entenderlos y en todo momento comunicarse con ellos</li>
    <li>Hay que adoptar medidas que estimulen que el niño tenga un buen concepto de sí mismo, lo que es un factor que tiene un gran impacto en la autoestima</li>
    <li>Mantener una buena comunicación con los padres es una forma de reducir el miedo y la incertidumbre de los hijos frente a todos los cambios que ocurren en s</li>
  </section>
  <section id="ayuda">
    <h2>Dónde Buscar Ayuda</h2>
    <p><a href="https://salud.edmex.gob.mx/salud/capa">Salud edmex</a></p>
    <p><a href="https://www.gob.mx/salud/acciones-y-programas/centro-de-atencion-ciudadana-contras-las-adicciones">Centro de salud</a></p>
    <p><a href="https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response">Salud Mental</a></p>
  </section>
  <footer>
    <p>Derechos Reservados &copy; 2024 Salud y Drogas</p>
  </footer>

  <!-- formulario para enviar datos a la base de datos -->
  <form action="guardar_datos.php" method="POST">
    <label for="nombre">Nombre:</label>
    <input type="text" id="nombre" name="nombre" required>
    <label for="correo">Correo electrónico:</label>
    <input type="email" id="correo" name="correo" required>
    <label for="mensaje">Mensaje:</label>
    <textarea id="mensaje" name="mensaje" required></textarea>
    <button type="submit">Enviar</button>
  </form>
</body>
</html>
```

## TABLA DE TRABAJO



Tarea	Descripción
Crear estructura HTML	Creación de un documento HTML con elementos como encabezados, navegación, secciones y pie de página.
Estilizar con CSS,	Aplicación de estilos CSS para dar formato al contenido, incluyendo el cuerpo, encabezados, navegación, secciones y pie de página.
Encabezado	Definición del encabezado con el título "Salud y Drogas".
Navegación,	Creación de una barra de navegación con enlaces a diferentes secciones de la página.
Secciones	División del contenido en secciones identificadas con títulos como "Introducción", "Efectos de las Drogas", "Prevención" y "Dónde Buscar Ayuda".
Contenido	Inclusión de texto descriptivo sobre los temas de salud y drogas, efectos de las drogas, prevención y lugares donde buscar ayuda.
Enlaces	Agregar enlaces a recursos externos relevantes sobre salud y drogas en la sección "Dónde Buscar Ayuda".
Pie de pagina	Creación de un pie de página con derechos reservados y el año 2024.



# BIBLIOGRAFIA

- [Centro de Atención Ciudadana contra las Adicciones | Secretaría de Salud | Gobierno | gob.mx \(www.gob.mx\)](#)
- [Drogadicción \(trastorno de consumo de sustancias\) - Síntomas y causas - Mayo Clinic](#)
- [UNAM da atención a jóvenes con problemas de adicciones | Fundación UNAM \(fundacionunam.org.mx\)](#)
  - [Fad | Fad](#)
- [SENDA – Servicio Nacional para la Prevención y Rehabilitación del Consumo de Drogas y Alcohol](#)