



**ELIGE TU CAMINO,
UNA VIDA SIN
DROGAS**

Colegio de bachilleres del estado de Veracruz

UAC: Lengua y comunicacion

Docente: Rosenda del Carmen Martínez Caballero

Grupo: 205

Integrantes del equipo: Aleman Alvarez Julieta, Aline Yamileth Reyes Jaco, Lomelí Damián José Miguel, Morales Nicanor Danna Gabriel, Trujillo Rosas Jesús David, Alvarez Salinas María José y Moreno Torres David.

“Las drogas no te hacen invencible, te hacen vulnerable”

En el colegio de Bachilleres del estado de Veracruz plantel 46 de la ciudad de Cordoba se está llevando a cabo el proyecto transversal, “ Yo elijo una vida sin drogas ¿y tú? ”, con la finalidad de prevenir a los jóvenes del no consumir de drogas que ponen en riesgo su salud e integridad física; dando a conocer numerosas consecuencias que puede traer el consumo de drogas, así como también buscar alternativas de solución para esta, por ejemplo, tener buenos hábitos saludables, hacer ejercicio e incluso acudir al psicólogo de tener algún problema mayor. Los adolescentes que son expuestos ante esta problemática son los más afectados y es difícil el que te dejen de depender de ellas.

Actualmente son más las adicciones de adolescentes que consumen de drogas. Es importante dar a conocer los riesgos y consecuencias. Por eso el plantel 46, ha organizado actividades e informaciones que nos dan a entender que las adicciones no son buenas en nuestra vida y no nos hacen falta para seguir adelante y para sentirse mejor.

No hay que cerrarnos pensando que las drogas son la única solución entre todas para ser feliz o que las necesitamos, recuerda que nunca se está solo ante un problema.

Las drogas no son algún juego que puedas consumir y luego parar, porque al consumir corres el riesgo de tener una adicción que sea difícil parar.

Estás pueden ser algunas recomendaciones para no caer en las tentaciones de las drogas:

- Llevar a cabo actividades que te relajen, te sirvan de entretenimiento y puedas disfrutar de un momento agradable .
- La información es lo más importante al conocer cada una de estas adicciones, te ayudan a saber cuáles son los riesgos y consecuencias de estas, si tienes dudas, pregunta.
- No dejarte influenciar por los demás, la mayoría de los adolescentes son manipulados o obligados a hacer este tipo de actividades en contra de su voluntad por la presión social de la gente, rodeate de personas que te ayuden, no que te hagan mal.
- Tener buena comunicación con personas de confianza, el tener una relación estable y sana con las personas a tu alrededor es importante para crear lazos y confianza entre ustedes para acudir a ellos en caso de problemas necesarios.
- Tener mente positiva, ante posibilidades de casos negativos y no pensar a la hora de actuar y no tenemos una mente clara y positiva en tener nuevas motivaciones y objetivos.

La prevención y el tratamiento de la situación a las adicciones se basa en educar a los adolescentes sobre los riesgos y consecuencias de las drogas, así como tener estilos de vida saludables y alternativas positivas para enfrentar estrés y las dificultades de la vida cotidiana. La detección temprana ante este problema es importante para brindar apoyo lo más posible y tener soluciones con alta probabilidad de que la persona con adicciones esté rehabilitada y siempre con mejor salud.

Es importante saber que las drogas afectan negativamente en la vida de la persona involucrada y necesita apoyo de las personas que más la comprendan y tengan el valor de ayudarla y no pasar de alto este problema, requiere un compromiso continuó y sincero de ayudar. No dejes que la tentación, la falta de información o problemas personales te hagan tomar una decisión de la cuál pueda quitarte hasta la vida, recuerda que no estás solo y siempre hay un camino de salvación.

En el plantel 46 se ha trabajado en este problema e implementado soluciones positivas hacia los adolescentes, nos damos cuenta que no podemos pasar de alto ante esto sabiendo que hay personas que necesitan ayuda y no solo las que están con adicciones, sino también con personas que están apunto de recaer en ellas y no tienen una mentalidad al respecto de cómo puede afectar su vida y no tener una solución clara. Cada uno de los maestros de esta escuela nos han enseñado actividades positivas y nos han hecho saber que ese no es un camino que nos lleve a un lugar feliz, sino a una dependencia que no es sana y es dañina para nosotros y para los que nos rodean, pedir ayuda no está mal e informarse para no caer en ellas es la mejor opción para no dañar tu vida por un error.

Así que, yo elijo una vida sin drogas, ¿y tú?

Fuentes que consultamos en los últimos días

Adicciones: Todo sobre causas, tipos, prevención y rehabilitación -

La adicción y la salud | National Institute on Drug Abuse (NIDA) -