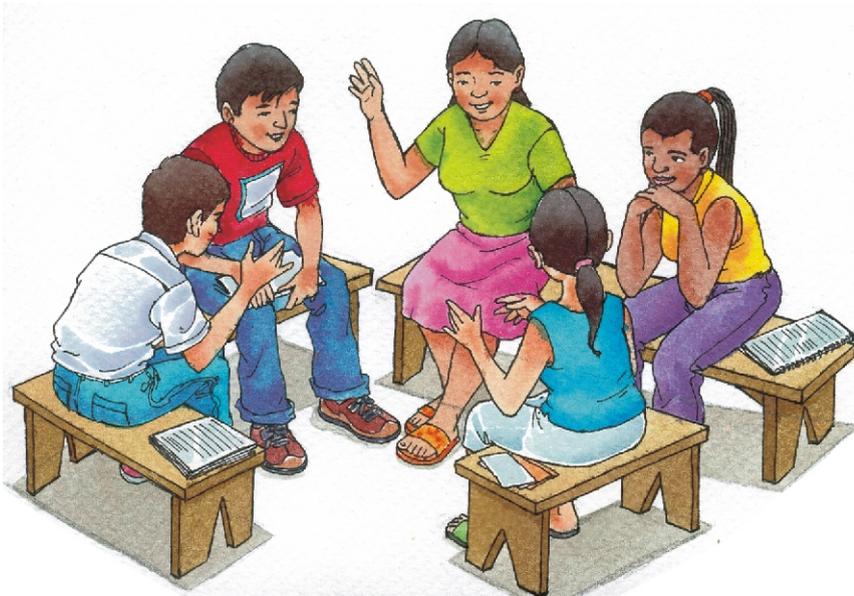




MINISTERIO DE EDUCACIÓN
Viceministerio de Gestión Pedagógica

Programa de prevención del uso indebido de drogas



Mariguana



MINISTERIO DE EDUCACIÓN
Viceministerio de Gestión Pedagógica
Oficina de Tutoría y Prevención Integral

Marihuana

CARTILLAS APLICATIVAS SOBRE DROGAS

**Programa de Prevención del
Uso Indebido de Drogas**

Presentación

*El Ministerio de Educación a través del Programa de Prevención del Uso Indebido de Drogas, pone en manos de los docentes las Cartillas Aplicativas sobre Drogas para ser trabajadas con los estudiantes de Educación Secundaria pensando que pueden apoyar las tareas de reflexión, análisis y discusión sobre el uso de la **marihuana**, permitiendo abordar la problemática y sus riesgos. Además ayudará a los docentes a conocer qué tipo de información manejan los estudiantes así como sus pensamientos, percepciones y acciones respecto a la droga en mención.*

La cartilla contiene lectura de apoyo sobre la marihuana y orientaciones metodológicas para el trabajo individual y grupal con los estudiantes.

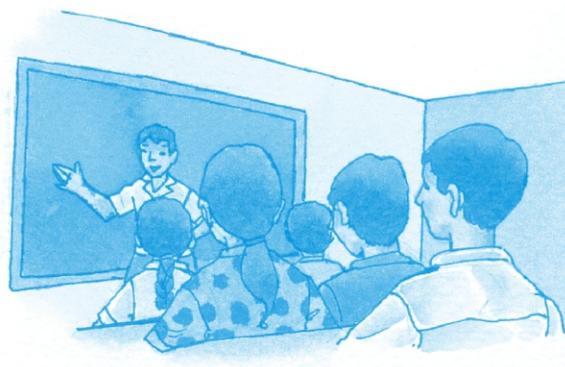
Orientación para el (la) docente

¿Qué queremos lograr?

Que los estudiantes comprendan los efectos del consumo de la marihuana desde los niveles de inicio hasta los de dependencia, clarifiquen mitos y creencias que alientan su consumo, que practiquen conductas de protección y rechazo, participando de manera personal y colectiva en actividades de prevención.

Contenido temático

- La Marihuana
 - ¿Qué es?
 - Composición
 - Mecanismo de acción
 - ¿Cómo se sabe si alguien ha estado consumiendo marihuana?
 - ¿Cuáles son los efectos de la marihuana a corto plazo?
 - Efectos del uso frecuente de la marihuana en el aprendizaje y la conducta social
 - ¿Cómo afecta la Marihuana el desempeño escolar, deportivo y de otras actividades?
 - ¿Por qué usan marihuana los jóvenes?
- Mitos y creencias sobre la marihuana
- Lo que sabemos de la marihuana
- Reestructuración de creencias
- Evaluando mis aprendizajes
- Actividades de reforzamiento
- Indicadores de evaluación
- Clave de respuestas



Orientaciones metodológicas generales

Orientar las actividades a fin de que los estudiantes :

- Tengan un concepto claro de lo que es la marihuana como droga. Cuáles son sus efectos y riesgos.
- Recopilen e interpreten mitos, creencias y costumbres que alientan el consumo de marihuana y planteen alternativas saludables.
- Refuercen habilidades y destrezas para la interpretación de mensajes escritos.
- Construyan y fijen conceptos.
- Participen en juego de roles para dramatizar situaciones reales.
- Estimulen su creatividad en la elaboración de guiones.
- Practiquen el trabajo grupal e individual.
- Desarrollen habilidades para interpretar las disposiciones legales, respetarlas y promover su correcta aplicación.



Orientaciones para el uso de la cartilla aplicativa :

El presente material educativo, adquiere mayor o menor significación según su utilidad, cómo recurso auxiliar durante la ejecución de los procesos de aprendizaje, los(as) estudiantes participan activa, y cooperativamente.

Se sugiere la siguiente secuencia :

1. Se recogen saberes previos con “Lo que sabemos sobre la marihuana”: Reflexionan en grupo y responden (1-4).
2. Se entrega la lectura de apoyo para su análisis en grupo.
3. Se entrega la reestructuración de creencias con la siguiente consigna : ¿Qué piensas de cada una de las frases siguientes? Responden individualmente y luego en grupos pequeños, comparan sus respuestas y sacan conclusiones.
4. Con las actividades de reforzamiento se puede profundizar el tema.
5. Luego se evalúa el aprendizaje en forma individual y su socialización en pequeños grupos.

L ECTURA DE APOYO

¿QUÉ ES LA MARIHUANA?

Es una droga perturbadora (alucinógeno) y su efecto depende de la potencia del delta 9 tetrahidrocanabinol (THC). Es una combinación de hojas, tallos, semillas y flores de la planta conocida como cáñamo (*cannabis sativa*) y puede ser de color verde, café o gris. La planta de *Cannabis* contiene alrededor de 400 sustancias químicas diferentes, 60 son cannabinoides de las cuales la más adictiva es el THC.

Existen más de 200 palabras comunes para llamar a la marihuana: "grifa," "hierba," "pons," "roja," "moño rojo," "scan". Usualmente se fuma como un cigarrillo llamado "pito" o "troncho". La "sin semilla", el hachís, y el aceite de hachís son las variaciones más potentes de la marihuana.

MECANISMO DE ACCIÓN

Los efectos de la hierba fumada comienzan entre cinco y diez minutos después de su administración duran una y dos horas.

¿CÓMO SE SABE SI ALGUIEN HA ESTADO CONSUMIENDO MARIHUANA?

La persona se siente mareada, con problemas al caminar, torpeza al caminar y risa sin razón alguna, tiene los ojos rojos e irritados, dificultades para recordar y aumenta su apetito.

Al desaparecer los efectos, después de algunas horas, puede ser que la persona sienta mucho sueño.

¿CUÁLES SON LOS EFECTOS DE LA MARIHUANA A CORTO PLAZO?

- + Problemas con la memoria y aprendizaje.
- + Percepción distorsionada (visual, auditiva, y del tacto), y del sentido del paso del tiempo.
- + Dificultades para pensar claramente y para resolver problemas.
- + Menor coordinación física.
- + Aumento en la frecuencia cardíaca.
- + Ansiedad y aceleración del corazón.
- + Ataques de pánico.
- + Interfiere en el poder de recordar y aprender nueva información.
- + Retarda los reflejos, lo que puede afectar el desempeño en los deportes y otras actividades físicas favoritas.
- + Hace que algunas personas se sientan deprimidas y nerviosas o que se imaginen que les va a pasar algo.
- + Causa problemas similares a los de fumar tabaco, como la bronquitis y las infecciones pulmonares; contiene muchas sustancias que pueden causar cáncer en los pulmones.
- + Estos efectos son aún más graves cuando se mezcla la marihuana con otras drogas. En muchas ocasiones, la persona ni siquiera sabe qué otro tipo de drogas pueden haber sido agregadas a la marihuana.
- + En algunas personas sufren efectos secundarios intensos. Pueden sentirse repentinamente muy ansiosos y tener sensaciones de paranoia. Esto sucede más en los casos que se usa una variedad potente de marihuana.

EFFECTOS DEL USO FRECUENTE DE LA MARIHUANA EN EL APRENDIZAJE Y LA CONDUCTA SOCIAL

Las habilidades críticas relacionadas con la atención, la memoria y el aprendizaje están alteradas en aquellas personas que usan marihuana con mucha frecuencia, aún después de discontinuar su uso por 24 horas.

¿CÓMO AFECTA LA MARIHUANA EL DESEMPEÑO ESCOLAR, DEPORTIVO Y DE OTRAS ACTIVIDADES?

La marihuana afecta la memoria, la percepción y la habilidad de juzgar. En los jóvenes, la droga puede realmente afectar el desempeño en el colegio, los deportes, las relaciones sociales e interpersonales. Si el joven se encuentra bajo los efectos de la marihuana es más probable que cometa errores que podrían avergonzarlo e incluso lastimarlo. Si el consumo de marihuana es más frecuentemente, tendrá menos interés en su apariencia personal y en su desempeño escolar o en el trabajo.

¿POR QUÉ USAN MARIHUANA LOS JÓVENES?

Existen muchas razones por las que algunos niños y adolescentes consumen marihuana. La mayoría de las personas que fuman marihuana lo hacen porque tienen amigos, hermanos o hermanas que la consuman y los presionan a probarla. En el caso de algunos jóvenes la fuman porque ven a otros adultos en su entorno usándola.

Otros piensan que fumarla los hace populares o envidiables, porque las canciones modernas la mencionan, o porque ven que la usan en las películas o en la televisión.

Algunos adolescentes pueden pensar que necesitan la marihuana y otras drogas como ayuda para escapar de problemas en casa, el colegio y barrio.

Pero no importa cuánto se ve de marihuana en ilustraciones de camisetas o gorras, y no importa cuántos grupos musicales canten sobre ella. Es importante que el joven sepa que no tiene que fumar marihuana porque todo el mundo lo hace. ¡La mayoría de los adolescentes no la usan!

Los usuarios de marihuana reportan que sienten como si los olores, sabores y sonidos fueran más intensos y les parece como si el tiempo pasara más lentamente. Muchas personas afirman que la marihuana no es dañina, pero las investigaciones científicas demuestran que su consumo puede causar diferentes tipos de problemas a la salud.





Mitos y Creencias sobre la Marihuana

LA MARIHUANA ES INOFENSIVA EN COMPARACIÓN CON OTRAS DROGAS

FALSO. La marihuana puede producir angustia, pánico, alucinaciones y distorsión de la realidad. La marihuana se acumula en el cuerpo y permanece en él mucho más tiempo que el alcohol. También influye sobre la producción de hormonas sexuales y altera la menstruación y la generación de espermatozoides y con ello, la capacidad de engendrar. Pero lo más grave son los problemas psicológicos y sociales que ocasiona el consumo crónico. El adicto se aísla del medio y se vuelve introvertido, quedándose finalmente “pegado” en un mundo propio. Si empieza a fumar en forma regular durante la adolescencia, nunca llega a madurar intelectualmente y emocionalmente, a menos que interrumpa el consumo.

LA MARIHUANA NO PRODUCE “RESACA” NI SÍNTOMAS DE ABSTINENCIA COMO EL ALCOHOL

FALSO. Es cierto que la marihuana no produce la misma “resaca” que el alcohol. Esto se debe a que la droga permanece en el cuerpo desde una semana hasta un mes después de fumarla. El efecto directo dura una o dos horas, pero la resaca con mala memoria, mala concentración, cansancio, etc., dura mucho más. Si en el caso del alcohol hablamos de “el día después”, en el caso de la marihuana debemos hablar de la semana después o del mes después.

LA MARIHUANA ENSANCHA LA MENTE, UNO SE VUELVE MÁS CREATIVO

FALSO: Es cierto que la marihuana estimula centros nerviosos, los consumidores son capaces de planificar e imaginar muchas cosas pero que jamás ponen en práctica. Ellos se liberan de inhibiciones, ven cosas que nunca antes vieron; vivencian otra dimensión del

tiempo y del espacio, se sienten venciendo la fuerza de la gravedad, etc. Pero aquello que ven o sienten no es real y no es posible crear a partir de lo que no existe. Puesto que los tóxicos contenidos en la marihuana afectan gradualmente el funcionamiento del cerebro, al paso de los meses aun aquellos que se han sentido estimulados a la creación se van tornando apáticos y adormecidos, incapaces de crear.

LA MARIHUANA SIRVE PARA ESTUDIAR MEJOR

FALSO. Diversas investigaciones han demostrado que los estudiantes no retienen los conocimientos adquiridos durante una “volada”. Dado que tanto el entendimiento como la motivación a aprender están alterados, resulta muy difícil adquirir nuevos conocimientos. No es lo mismo sentirse creativos mientras se está estimulando por la droga que ser capaz de aprender y recordar aquello que pareció tan interesante durante una “volada”.

ES MI PROBLEMA, NO EL DE USTEDES

FALSO. Porque por cada persona que sufre de una adicción, hay una familia, un grupo de amigos, una escuela, un barrio que de una u otra manera sufren las consecuencias de la enfermedad. A diferencia de otras enfermedades, la adicción a sustancias no sólo compromete la salud personal sino también la familiar y la social.

LA MARIHUANA NO PROVOCA DEPENDENCIA; SE PUEDE DEJAR FÁCILMENTE

FALSO. En la práctica clínica es posible observar que las personas que han fumado marihuana en forma intensiva durante largo tiempo tienen tantas dificultades para interrumpir su consumo como otros adictos la tienen.





Lo que sabemos la Marihuana

Reflexiona en grupo y responde

1. Han escuchado algunas ideas, creencias sobre la marihuana ¿Cuáles?
Escríbanlas

.....

¿Qué piensan sobre ellas?

.....

2. ¿Qué piensan sobre los jóvenes que consumen marihuana?

.....

3. ¿Qué debe hacer la familia, si uno de sus miembros consume marihuana?

.....

4. ¿Los jóvenes pueden divertirse sanamente sin consumir drogas? Elaboren un listado de actividades de diversión sana.

.....

Reestructuración de Creencias

¿Qué piensas de cada una de las frases siguientes?. Responde individualmente y luego en grupos pequeños comparen sus respuestas y saquen sus conclusiones :

- + La marihuana es inofensiva en comparación con otras drogas.
- + La marihuana no produce resaca ni síntomas de abstinencia como el alcohol.
- + La marihuana no provoca dependencia se puede dejar fácilmente.
- + La marihuana ensancha la mente; uno se vuelve más creativo.
- + La marihuana sirve para estudiar mejor.
- + La marihuana es mi problema, no el de ustedes.





Evaluando mis Aprendizajes

1. La marihuana es considerada una droga inofensiva

- A. SI
- B. NO
- C. Sólo cuando se consume por diversión

2. La marihuana actúa como una droga

- A. Estimulante
- B. Depresora
- C. Perturbadora
- D. Todas las anteriores

3. Características de la marihuana

.....

.....

.....

.....

4. ¿Con qué nombres se le conoce a la marihuana?

.....

.....

.....

5. ¿Cuál es el principal componente activo de la marihuana?

- A. Hachis
- B. Delta 9 tetrahidrocanabinol.
- C. Nahuatl

6. Marca verdadero (V) o falso (f) según corresponda

- A. El consumir marihuana disminuye el apetito ()
- B. La planta cannabis sativa contiene alrededor de 40 sustancias químicas ()
- C. Los efectos de la marihuana comienzan entre 5 a 10 min. después de su consumo ()
- D. Los efectos de la marihuana son menos graves cuando se mezclan con otras drogas ()

7. Efectos de la marihuana a corto plazo

.....

.....

.....

8. No está relacionado con la marihuana

- A. Los consumidores sienten como si los olores, sabores y sonidos son más intensos
- B. Altera la atención, memoria y aprendizaje
- C. Perturba el sistema nervioso central
- D. Al consumirla uno se siente con mayor motivación y ánimo.



Actividades de Reforzamiento

- Recopilan información sobre marihuana y las difunden en periódicos murales, afiches, slogan y otros medios (radio, tv. etc)
- Organizan y participan en actividades de diversión que refuercen comportamientos saludables.

Indicadores de Evaluación

- Comprende los efectos negativos de la marihuana.
- Asumen comportamientos saludables que eviten el uso indebido de la marihuana.
- Comprende cómo actúa la marihuana en el sistema nervioso central, otros órganos y sistemas.

Clave de Respuestas : Evaluando mis aprendizajes

1. B. NO
2. C. Perturbadora
3. Es una mezcla verde o gris de flore secas cortadas en trocitos de la planta Cannabis Sativa. El aceite de hachís es la variación más potente de dicha planta.
4. "Grifa, "hierba", "pons", "roja", "moño rojo", "scan".
5. B. Delta 9 tetrahydrocannabinol
6. A. Falso
B. Falso
C. Verdadero
D. Falso
7.
 - Problemas con la memoria y aprendizaje,
 - Percepción distorsionada (visual, auditiva, y del tacto), y de la noción del tiempo.
 - Problemas para pensar claramente y para resolver problemas.
 - Menor coordinación física.
 - Aumento en la frecuencia cardiaca.
 - Ansiedad y aceleración del corazón.
 - Ataques de pánico.
 - Interfiere en el poder de recordar y aprender nueva información.
 - Retarda los reflejos, lo que puede afectar el desempeño en los deportes y otras actividades físicas.
8. D. Al consumirla uno se siente con mayor motivación y ánimo.



Actividades de Reforzamiento

- Recopilan información sobre marihuana y las difunden en periódicos murales, afiches, slogan y otros medios (radio, tv. etc)
- Organizan y participan en actividades de diversión que refuercen comportamientos saludables.

Indicadores de Evaluación

- Comprende los efectos negativos de la marihuana.
- Asumen comportamientos saludables que eviten el uso indebido de la marihuana.
- Comprende cómo actúa la marihuana en el sistema nervioso central, otros órganos y sistemas.

Clave de Respuestas : Evaluando mis aprendizajes

1. B. NO
2. C. Perturbadora
3. Es una mezcla verde o gris de flore secas cortadas en trocitos de la planta Cannabis Sativa. El aceite de hachís es la variación más potente de dicha planta.
4. "Grifa, "hierba", "pons", "roja", "moño rojo", "scan".
5. B. Delta 9 tetrahydrocannabinol
6. A. Falso
B. Falso
C. Verdadero
D. Falso
7.
 - Problemas con la memoria y aprendizaje.
 - Percepción distorsionada (visual, auditiva, y del tacto), y de la noción del tiempo.
 - Problemas para pensar claramente y para resolver problemas.
 - Menor coordinación física.
 - Aumento en la frecuencia cardiaca.
 - Ansiedad y aceleración del corazón.
 - Ataques de pánico.
 - Interfiere en el poder de recordar y aprender nueva información.
 - Retarda los reflejos, lo que puede afectar el desempeño en los deportes y otras actividades físicas.
8. D. Al consumirla uno se siente con mayor motivación y ánimo.

