

ACCIONES en
FAMILIA
para PREVENIR
ADICCIONES



NUEVA EDITORIAL LUCERO

LUCERO LOZANO

La presentación y la disposición en conjunto de *Acciones en familia para prevenir adicciones*, son propiedad del Editor. Ninguna parte de esta obra puede ser reproducida o transmitida, mediante ningún método electrónico o mecánico (incluyendo el fotocopiado, la grabación y el almacenamiento de información), sin consentimiento por escrito del Editor.

Nueva Editorial Lucero S.A. de C.V.

Tekax mz. 46 lt. 17 Col. Lomas de Padierna, Del. Tlalpan Ciudad de México, C.P. 14200

Tels. (0155) 2457 5950 al 52

Lada sin costo: 01 800 685 5668

Correo electrónico: lcastr60@gmail.com

Miembro de la Cámara Nacional de la Industria Editorial Registro núm. 3498

Derechos reservados © 2020

ISBN: 978-607-7737-15-5

Acciones en familia para prevenir adicciones
© Lucero Lozano

Dirección editorial

Luis V. Castro Lozano

Cuidado de edición

María Elena Toledo Campos

Diseño editorial

Ariadna Morales Arroyo

Diseño de portada

Víctor Sandoval

Corrección de estilo

Felipe Sierra Beamonte

Ilustración

Citlalin Arcos
Ariadna Morales
Shutterstock

Producción editorial

Angélica Berenice Macías Muñoz

Impreso en México. Printed in Mexico

Facebook: Nueva Editorial Lucero

Nueva Editorial Lucero, S.A. de C.V. apoya la protección del copyright.

El copyright estimula la creatividad, defiende la diversidad en el ámbito de las ideas y el conocimiento, promueve la libre expresión y favorece una cultura viva. Gracias por comprar una edición autorizada de este libro y por respetar las leyes del Derecho de Autor y copyright. Al hacerlo está respaldando a los autores y permitiendo que Nueva Editorial Lucero continúe publicando libros para todos los lectores.

Queda prohibido bajo las sanciones establecidas por las leyes escanear, reproducir total o parcialmente esta obra por cualquier medio o procedimiento, así como la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamo público sin previa autorización.

Si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra diríjase a CeMPro (Centro Mexicano de Protección y fomento de los Derechos de Autor, <https://cempro.com.mx> y/o <https://cempro.org.mx>).

CeMPro

Centro Mexicano de Protección y Fomento
de los Derechos de Autor.
Sociedad de Gestión Colectiva

En esta Editorial protegemos los derechos de autor. No utilices este contenido sin el permiso correspondiente.
info@cempro.org.mx

Visítanos en internet: www.lucero-lozano.com.mx

Introducción

El problema de las adicciones cada vez es mayor en el ámbito nacional. Actualmente las cifras son alarmantes en cuanto al número de pequeños y jóvenes de ambos sexos que se inician en el consumo de alcohol y otras sustancias adictivas. Sólo por mencionar algunos datos, la edad de inicio y la diferencia en el consumo entre hombres y mujeres cada vez es menor; por ejemplo, se han registrado casos en que el consumo de algún tipo de droga se inició a los cinco años y otros que continuaron en los cuales se sigue con este hábito hasta entrados los 70 años. También es importante mencionar que cada vez hay más mujeres adolescentes involucradas en el consumo en relación con los hombres.

Por estos motivos surge el interés en la prevención de adicciones a través de acciones que lleven a las familias mexicanas a reflexionar y reforzar tanto habilidades como valores que les permitan involucrarse en alguna actividad física, les oriente a sus miembros en la manera de alcanzar una autoestima adecuada, así como ser capaces de comunicar sentimientos y resolver conflictos, y relacionarse sanamente con los demás, con la finalidad que los niños y niñas no caigan en las drogas y, por el contrario, sean seres humanos sanos, participativos, capaces de convertirse en personas felices y realizadas.

Con el contenido de este libro buscamos brindarle elementos que le fortalezcan y sirvan como factores de prevención en el consumo del alcohol y drogas, desarrollando factores como:

- **AUTOESTIMA**
- **COMUNICACIÓN**
- **EXPRESIÓN Y MANEJO DE SENTIMIENTOS**
- **RELACIONES SOCIALES**
- **PERTENENCIA A UN GRUPO**
- **VALORES**
- **AUTOCUIDADO**

Los contenidos están organizados de tal forma que los lectores desarrollarán actitudes de prevención mediante la exposición de diferentes situaciones relacionadas con la cotidianidad del entorno inmediato, incluyendo lo relativo a la cultura y tradiciones del estado, con el propósito de que los miembros de la familia adquieran un mayor aprendizaje y se beneficien con la puesta en práctica de los valores expuestos.



Autoestima

6

¡Yo SOY yo!

La historia de Malena es un motivo para reflexionar en la importancia de infundir o fortalecer la confianza de los pequeños para ayudarlos a desarrollar y/o fortalecer su autoestima.

12

Me conozco y me acepto

El relato de los animales del bosque ayudará a José a autoaceptarse, a reconocer sus cualidades y habilidades, pero también sus limitaciones, con lo cual se espera fortalezca la confianza en sí mismo, se considere valioso y se acepte tal cual es.

4

18

Un premio al esfuerzo

Una noticia sobre una reconocida deportista sinaloense llevará a Leonardo a querer triunfar y ser alguien en la vida.

Expresión y manejo de sentimientos

36

—¿Qué te pasa?

—¡Tengo miedo!

El caso de Alfredo brinda la oportunidad de reconocer lo urgente que puede ser que en el hogar haya espacios en los cuales los niños puedan expresarse y manejar bien sus sentimientos para comunicar un conflicto que estén viviendo.

42

Un problema en busca de solución

Jazmín tiene terror de decirle a su papá que va muy mal en matemáticas. ¿Cómo manejará sus emociones y sentimientos para lograr ser escuchada, comprendida y querida?

Comunicación

24

Una fiesta en familia

En el festejo de los ochenta años del abuelo Rafael la comunicación en el hogar se ve reforzada con valores como la alegría, el respeto, el diálogo y la buena educación.

30

Compañeros y amigos

La situación que viven Pepe, Eduardo, Juan, Lucía y Mari hará reflexionar al lector que para favorecer las relaciones sanas con compañeros y amigos es trascendental fortalecer mecanismos de comunicación.



Relaciones sociales

48

¡Vivo en sociedad!

El distinto comportamiento de Jorge, Lety, Antonieta y Fernando hará observar al lector que es importante favorecer el desarrollo integral de los niños y niñas a fin de que puedan propiciar en ellos relaciones sociales sanas.

¡No estoy solo!

Rubén es hijo único y vive atormentado por un cambio radical que ha ocurrido en su vida; sin embargo, con alguien compartirá pensamientos y sentimientos que lo ayudarán a reintegrarse al grupo de compañeros con los que siempre convive.

54

Valores

72

¡Un acto de valor y solidaridad!

A causa de que Erick se suelta de la mano de su mamá para alcanzar la acera, Roberto lo libra de un accidente, sin embargo alguien sale lastimado. Este caso es motivo para que, en un salón de clases, se hable sobre lo que implica ser solidario en distintos ámbitos de la vida.

Los nuevos compañeros

La llegada de tres compañeros mexicanos nacidos en Estados Unidos sirve para reforzar valores como la tolerancia, el esfuerzo y la perseverancia, y para saber cómo enfrentar diferentes situaciones en la vida.

78

El que persevera alcanza

Juan, hermano de Andrés, sabe que el talento y la habilidad pueden llevar a las personas muy lejos, pero que la perseverancia lo hará todavía más.

84

Pertenencia a un grupo

60

Leyendas de mi Estado

La maestra Blanca habla sobre las leyendas que existen en todos los lugares del país y cómo cada una de ellas muestra características específicas del lugar en que han surgido. Esto refuerza en los estudiantes el sentido de pertenencia a su estado con su riqueza de costumbres y tradiciones.

66

El carnaval de Mazatlán

La lectura descriptiva del "carnaval de Mazatlán" sirve para recordar y comentar las fiestas tradicionales del lugar en el que se vive y con ello reforzar el sentido de pertenencia a un estado, a una comunidad y a una familia.

Autocuidado

5

92

¡Ejercítate para ser el mejor!

Una entrevista a los deportistas ganadores de medallas en fútbol y natación en la Olimpiada del 2012 sirve para reforzar valores de perseverancia, deseo de superación, sentido de responsabilidad, cuidado de la salud y la alimentación.

98

Cuido mi cuerpo

La intervención de dos doctores en el salón de clases hará que los niños tomen conciencia de lo valioso de su cuerpo, de cómo deben cuidarlo, respetarlo y nutrirlo.

104

Luisa, víctima de *bullying*

Luisa es una pequeña que es acosada por compañeras de su salón de clases. La intervención de sus padres es un estímulo para que ella sea capaz de autocuidarse y salir triunfante ante el *bullying*.