

## Valoración del curso-taller “aprendiendo a decir 'no' al consumo de alcohol en estudiantes de la secundaria técnica número 1 de Acapulco, Gro., México

*Curso de avaliação workshop "aprender a dizer" não "ao álcool em estudantes de um técnico elevado número de Acapulco, Gro., México*

**FERNANDO GUTIÉRREZ ORTEGA**

UAG-UPN

[fgo248@hotmail.com](mailto:fgo248@hotmail.com)

### RESUMEN

El presente trabajo trata sobre la prevención del alcoholismo. Para ello se realizó un curso-taller en una población de 53 estudiantes de entre 14 y 15 años de edad pertenecientes a un grupo de tercer año de secundaria: 28 mujeres y 25 hombres. Para ello se utilizó un texto para aprender técnicas de afrontamiento ante la oferta del consumo de alcohol. También se propició la reflexión acerca de algunas declaraciones generadoras presentadas en dicho taller, así como comentarios-discusiones sobre un video que mostraba cómo lograr aprendizajes para “decir no” al alcoholismo. Se hizo un análisis del discurso de las participaciones, y se muestra cómo dichos estudiantes se apropiaron de mensajes educativamente significativos para ellos, con lo cual se puede valorar que dicho curso-taller fue productivo en especial para alejarse del alcoholismo. En ese sentido, también lo fue la obtención de información y sensibilización tendientes al favorecimiento de comportamientos saludables, y con ello el fomento a la salud de los participantes.

**Palabras clave:** prevención del alcoholismo, técnicas de afrontamiento, declaraciones generadoras, video, análisis del discurso, fomento a la salud.

## Resumo

Este artigo trata da prevenção do alcoolismo. Para isso, uma oficina de treinamento foi realizado em uma população de 53 alunos entre 14 e 15 anos de idade pertencentes a um grupo de primeiro ano: 28 mulheres e 25 homens. Para este texto foram utilizadas para aprender técnicas de enfrentamento a fornecer álcool. Alguns reflexão sobre gerando retornos arquivados na oficina também levou e observações de discussões sobre um vídeo mostrando como conseguir aprender a "dizer não" ao alcoolismo. Uma análise do discurso das ações foi feita, e mostra como esses estudantes tomaram posse de significância educativa que lhes mensagens, que podem ser avaliados que a oficina de treinamento foi produtivo, especialmente para ficar longe de alcoolismo. Nesse sentido, ele também estava recebendo informação e sensibilização destinada a favorecer comportamentos saudáveis, e promovendo assim a saúde dos participantes.

**Palavras-chave:** prevenção de álcool, técnicas de enfrentamento, gerando demonstrações, vídeo, análise de discurso, de promoção da saúde.

**Fecha recepción:** Febrero 2013

**Fecha aceptación:** Abril 2013

---

## INTRODUÇÃO

Este trabalho é uma continuação de um outro que foi realizado com adolescentes estudantes de secundária No. 1 Acapulco, Gro., Onde foi feita uma proposta para prevenir o alcoolismo através da utilização de programas educacionais em formato DVD. Desde que foi considerado necessário para fortalecê-la para esse efeito este workshop nos dias 10 e 11 de dezembro de 2013 foi realizada.

Parte deste seminário de formação foi o de fornecer material educativo (texto) em algumas técnicas de enfrentamento para aprender a "dizer não" à ingestão de álcool. Comentários-discussões foram realizadas sobre eles e, acima de tudo, foi incentivado os alunos a expressar o que aprenderam com estas técnicas e como eles podem aplicar em sua vida. Outra parte foi apresentar uma série de expressões que aqui se designam como "geradores

de declarações", com o qual ele foi incentivado os alunos a manifestar a sua compreensão deles e como eles podem aplicar em sua vida.

Posteriormente, em 6 de fevereiro de 2014 foi introduzido para os próprios alunos dos resultados da investigação, que foram publicados na revista RIDE No. 12, janeiro-junho de 2014, relativa à utilização de programas educativos antes mencionado. O evento foi também recuperado por este trabalho.

### **Informações necessárias para medir o problema do alcoolismo no MÉXICO**

De acordo com a Pesquisa Nacional de Vícios (ENA, 2011) o álcool é o principal problema do vício no México, adolescentes, sendo o grupo mais afetado. Eles encontraram um aumento significativo no consumo: o consumo de "nunca" passou de 31,7% em 2008 para 42,9% em 2011, enquanto a dependência aumentou de 2,7% para 4,1% durante o mesmo período. Com relação ao gênero, é importante notar que as mulheres adolescentes gastam "sempre" de 27,7% para 39,7%, e "último ano do consumo" de 20,6% para 28,1%. Mas na categoria de "dependência", de 2002, foi de 0,6% e para 2011 foi de 2,0%, ou seja, nesse período aumentou ligeiramente mais que o triplo neles.

O autor deste trabalho convida os leitores a analisar cuidadosamente os resultados da pesquisa e outra realizados pelo Centro de Integração da Juventude, dos quais mais tarde e aborda a idade do primeiro uso de álcool. O alcoolismo é um grave problema de saúde pública e a maioria dos consumidores começa seu consumo de álcool como adolescentes. Por outro lado, aumentou dramaticamente este problema na população feminina de nível secundário e do ensino médio.

De acordo com Villatoro e outros (2009, 2011), as medições de estudantes na Cidade do México: "A prevalência de consumo de álcool foi, em 2006, de 68,8% (68,2% homens e 69,4% mulheres); em 2009 este número aumentou para 71,4%, o mesmo percentual para ambos os sexos "(ENA, 2011). Isto significa que é o consumo de álcool quase igual em homens e mulheres adolescentes. 40,1% consumiram-na no último mês. Além disso, na sequência de Villatoro e outros (2012) "os resultados globais para a Cidade do México,

indicam que 22,5% dos estudantes consumiram 5 ou mais bebidas em uma ocasião durante o mês anterior ao estudo, semelhante à percentagem relatado em 2009, foi de 23,3%. " E mesmo quando os resultados deste estudo foram apresentados diminuições no consumo desta substância, de 71,4% em 2009 para 68,2% em 2012, "é importante não para minimizar este problema. Os resultados acima incentivar a reflexão e expandir a cobertura ea intensidade das ações preventivas e [] como incluir as populações pré-escolar e primário são "(Villatoro e outros, 2012)

De acordo com ENA, 2011: Alguns fatores que podem ser considerados no aumento do consumo de álcool são de baixa percepção de risco e aumento da tolerância ou permissividade social para esse consumo. A bebida favorita é cerveja (53,6% em homens, 29,3% mulheres); seguido por destilada como conhaque, rum tequila, uísque, conhaque, vodka (23,6% do total), embora existam 1,4 bebedores de cerveja mulheres destilado e 1,0 nos homens é de 1,9 1,0. Segue-se vinho de mesa com 6,6% da população em geral; em seguida, as bebidas preparadas com 4,4%; então fermentado e, finalmente, o conhaque e 96 ° de álcool, cujo consumo tem diminuído significativamente desde 2002.

Quanto aos Centros de Integração da Juventude (CIJ) -em pacientes que apresentam pela primeira vez as principais substâncias que motivam a procura de tratamento são: álcool (19,9%), maconha (15,6%), os inalantes ( 14,1%) e cocaína (12,5%) (ENA: 2). O álcool é a droga que gera a maioria dos problemas em nosso país. É a quarta principal causa de incapacidade por ferimentos e violência. Em 2010, o álcool estava presente em 51% de todas as lesões relacionadas à violência; 15% das mortes e incapacidades foram devido ao abuso de álcool nesse ano; o padrão de consumo (beber muito em uma sessão, comum no mexicano) convida acidentes e violências. Medina Mora et al (2012) apontam que:

"O álcool é o principal problema de saúde pública no país [...] o seu abuso está associada a altas taxas de acidentes e lesões devido à violência [...] e pela ingestão de grandes quantidades de álcool por ocasião de consumo e altas taxas de distúrbios associados com o uso crônico [... também] altos níveis de mortalidade decorrentes de cirrose e outras doenças. "

Na sequência dos resultados da ENA de 2011 são as seguintes:

TENDENCIAS DEL CONSUMO DE ALCOHOL						
	En población de 12 a 17 años			En población de 12 a 65 años		
	2002	2008	2011	2002	2008	2011
<b>TOTAL</b>	%	%	%	%	%	%
Consumo Alguna Vez	35.6	31.7	42.9	64.9	61.3	71.3
Consumo Último Año	25.7	23.7	30.0	46.3	44.1	51.4
Consumo Último mes	7.1	11.5	14.5	19.2	27.3	31.6
Consumo alto	NC	13.1	14.5	NC	32.0	32.8
Consumo diario	0.3	0.3	0.2	1.4	0.9	0.8
Consuetudinarios	1.8	2.2	1.0	5.6	6.1	5.4
Dependencia	2.1	2.7	4.1	4.1	5.0	6.2
<b>HOMBRES</b>						
Consumo Alguna Vez	41.6	35.7	46.0	78.6	72.3	80.6
Consumo Último Año	30.6	26.9	31.8	61.1	55.9	62.7
Consumo Último mes	11.5	14.0	17.4	33.6	38.8	44.3
Consumo alto	NC	15.7	17.3	NC	45.0	47.2
Consumo diario	0.4	0.4	0.4	2.5	1.6	1.4
Consuetudinarios	2.0	3.0	1.7	9.7	10.5	9.6
Dependencia	3.5	3.1	6.2	8.3	8.5	10.8
<b>MUJERES</b>						
Consumo Alguna Vez	29.6	27.7	39.7	53.6	51.0	62.6
Consumo Último Año	20.9	20.6	28.1	34.2	33.2	40.8
Consumo Último mes	2.7	9.0	11.6	7.4	16.6	19.7
Consumo alto	NC	10.6	11.7	NC	19.9	19.3
Consumo diario	0.1	0.1	<0.1	0.4	0.3	0.2
Consuetudinarios	1.6	1.4	0.4	2.3	2.1	1.4
Dependencia	0.6	2.2	2.0	0.6	1.8	1.8

Fuente: Encuestas Nacionales de Adicciones 2002, 2008 y 2011.

NC: No comparable.

Prevalência de sempre na vida índice que considera a população que relataram ter tido pelo menos um copo cheio de álcool em algum momento da vida.

Prevalência no último ano: índice que considera a população que relataram ter tido pelo menos uma bebida cheia de álcool por ano anterior à entrevista.

Alta Bebidas alcoólicas: Aqueles que nos últimos 12 meses consumiram cinco ou mais bebidas em uma ocasião, no caso dos homens, ou quatro ou mais bebidas numa única ocasião para mulheres.

Bebedor pesado. Aqueles que tomam pelo menos uma vez por semana cinco ou mais bebidas (para homens) ou quatro ou mais doses (para mulheres) em uma ocasião.

O consumo diário. Consumir pelo menos um copo de bebidas que contenham álcool.

Possível dependência de álcool. É o conjunto de manifestações físicas, cognitivas e comportamentais, incluindo a presença de outros sintomas como a tolerância, a retirada, use mais tempo ou quantidade maior, desejo persistente ou incapacidade de controlar o uso de muito tempo para obter álcool ou recuperar seus efeitos, reduzindo atividades sociais, ocupacionais ou recreativas e uso continuado apesar do conhecimento de ter evidência clara de conseqüências prejudiciais. [Na ENA é considerada a] possível caso de dependência de indivíduos que tiveram três ou mais desses sintomas nos 12 meses anteriores à entrevista.

Quanto a idade da primeira utilização do álcool de acordo com o ENA 2011, mais do que metade (55,2%) que começa em 17 ou menos idade, ao contrário do que era de 49,1% em 2008. Isto conduz à necessidade de programas preventivo para impedir que programas de tratamento de alcoolismo ou oferecer praticamente as crianças. Além disso, devemos desencorajá-los a consumir álcool programas e as medidas regulamentares; com maior controle dos clubes que vendem bebidas alcoólicas; para prevenir a violência irromper entre eles associado a essa utilização; e no que diz respeito à população adulta, com tomar medidas sérias para evitar acidentes de trânsito (bafômetro, por exemplo).

A idade de início para o consumo de álcool, de acordo com a ENA, mostrado na tabela a seguir.

	ENA 2008			ENA 2011		
	17 años o menos	18 a 25 años	26 a 65 años	17 años o menos	18 a 25 años	26 a 65 años
Sexo	%	%	%	%	%	%
Hombres	56.8	41.4	1.8	64.9	33.0	2.1
Mujeres	38.9	51.2	9.9	43.3	46.1	10.6
Total	49.1	45.7	5.3	55.2	38.9	5.9

Datos obtenidos del total de consumidores de alcohol.

Fuente: Encuestas Nacionales de Adicciones 2008 y 2011.

Em relação a este tópico, você não pode ignorar as estatísticas apresentadas pelo TIJ sobre a população que vai para o tratamento nestes centros:

De	Hombres	Mujeres
9 años o menos	347	76
10 a 14 años	4255	1105
15 a 19 años	4325	794

Moreno (2013: 112)

Uma coisa que proporciona uma maior aproximação é que "Em pacientes ICJ, a idade média de início do consumo de álcool foi de 14,6 anos," Moreno (2012: 66). E Villatoro (2012) em sua pesquisa sobre o consumo de álcool em estudantes de ensino fundamental e médio de Cidade do México, constatou que "a idade média de início manteve-se em 12,6 anos." Sem dúvida, eles são filhos quase-quase-adultos. É grave e, portanto, não Menor- alguns consumidores desta droga muito cedo começar esta prática. Além disso, é de salientar que a maioria das meninas adolescentes começam a beber álcool entre 10 e 14 anos de idade entre 15 e 19 anos. Esta informação é baseada em estudos ou pesquisas sobre alcoolismo como possíveis alvos para ver a imagem real deste problema. É necessário contribuir para melhorar a qualidade de vida dos adolescentes, ou, pelo menos, ajudar a manter suas vidas (e mesmo que não seja regular ou possivelmente se relacionar com eles) são expostos a danos físicos e emocionais do vício .

### **ANÁLISE DE REUNIÕES DA curso-workshop**

Duas sessões em que os alunos são destinados a refletir, analisar e propor técnicas para aprender a dizer não ao consumo de álcool são trabalhados. Na primeira, um material didático foi apresentada técnicas para evitar a ingestão de álcool. Um é chamado de "disco quebrado". O que os estudantes manifestaram sobre o mesmo? Em geral, disse que responder não, não, não, não e assim por diante, precisamente como disco rayado- antes que eles pudessem receber o convite de outros para beber álcool. Melany disse: "Quando uma pessoa chega para você e insiste insiste que você tome álcool, você irá tornar-se repetir que não, e não e não. E se você ainda insiste em querer alcançar seu objetivo [de que a bebida de álcool], você está na mesma posição dizendo que não, mas às vezes fico com raiva. " Algo que é dito no grupo não é sempre uma técnica única é a mais eficaz, mas deve

usar o (s) que é (são) melhor (es) de acordo com as circunstâncias. Foi salientado que o importante é evitar o envolvimento com os outros quando eles oferecê-los a beber álcool.

Outra técnica discutida foi a do "sanduíche". Monserrat entendida da seguinte forma: "Se um amigo lhe diz: 'Ei, experimente esta', você não se sentir mal por ele dirá: 'Não, obrigado ... venha comigo, melhor vamos fazer isto ou aquilo'. Você seria bom para ele, mas iria beber com ele e gostaria de evitar entrar em alegações ". Esta expressão reflete a inteligência emocional, ea resposta de Monserrat está posicionado para se proteger, para evitar riscos e promover a convivência saudável com pessoas relacionadas a ele. Algo que foi incentivada neste workshop foi que através das participações dos próprios alunos entrar em diálogo, o que poderia construir a aprendizagem significativa no aspecto da transferência de suas vidas pessoais.

Uma maneira de evitar o consumo de álcool expressa era a de "time out". Diego disse: "Sim ... um tempo, porque, isto é, se eu não me sinto confortável falando sobre [o assunto para indicar o consumo de álcool], porque o que seria para ficar longe de que essa pessoa me está oferecendo. Ou, mudar de assunto ou situação. " Diego simplesmente não entrar no jogo que o convida a beber sozinho, levaria longe desta oferta.

Em relação à técnica de "desarmar a raiva", disse Susana Guadalupe: "Para mim seria se eu ... estão oferecendo álcool, aprender a dizer não a isso, e se concentrar no que eu quero, ser específico sobre o que eu quero e provar que a essa pessoa. " Embora nós não podemos falar de que estritamente adere a esta técnica, então ela entendeu isso, e é isso que importa. A idéia não é a rote-repetindo o que dizem os textos, mas como eles podem ser interpretados em benefício das vidas pessoais de estudantes que aprendem. É compreensível que eles são expostos ao fornecimento de álcool, e especialmente os seus colegas ou amigos que podem exercer grande pressão sobre eles e eles insistem começar a tomar. Ele pode ser gentil e cortês com eles, evitando assim que fiquem nervosos; No entanto, proteger os adolescentes é que eles evitam ceder a essa pressão, porque se não fosse assim o consumo poderia pegar.

Diego disse sobre as técnicas de "assertividade empática" e "desarmar com regalias": "Gostaria de tentar compreender e entender os problemas que as pessoas têm quando eles se envolvem em álcool. Na maioria das vezes você tem vícios são porque as pessoas têm problemas. Convido as pessoas, por exemplo, se forem aplicadas, responsável na escola, ou

bom para a prática de esportes, para refletir por que fazer isso para beber a si mesmo. " Esta resposta mostra abertura para ser inclusivo. Ouvir e comunicar assertivamente com eles são fatores que visam evitar uma possível (ou mais) de dano para aqueles que arriscam a sua saúde física e mental através do consumo de álcool.

Como a ser referido a técnica de "cumprimentos positivos", disse Uriel ele iria abordar essa pessoa ou um amigo lhe oferece álcool de uma forma que se sente reconhecido como uma pessoa: "As primeiras coisas abordadas por falar sobre questões de família ou coisas assim porque então o problema seria [a me convidar para beber álcool] e eu e então eu diria que não, recusar-me, e isso seria a minha resposta. "

Xiomara, no caso em que alguém ofereceu você bebe álcool, mudar de assunto para um de "gratificação mútua", que é outra técnica em que, por exemplo, poderia encontrar alguns amigos e tentar "mutuamente entendemos nós, Ouvimos falar sobre nossos problemas que temos e tentar resolvê-los de uma forma pacífica [em vez de destrutivamente com álcool]. "

Susana participação suplementado isso dizendo: "Se alguém me convidou para beber álcool ou algo assim, eu iria abrir outros caminhos ... tal que desahogara mim, mas com sentimentos, e sem álcool ou outros métodos [prejudicial] ".

As ações acima ilustrada de várias formas e graus que os alunos foram capazes de entender sobre as técnicas apresentadas aqui. A ideia essencial é que eles podem ter ou desenvolver comportamentos saudáveis para evitar o consumo de álcool.

Depois de técnicas de enfrentamento a fornecer ou oferecer a consumir álcool, ele abriu caminho para o que aqui é chamado de "declarações de geração." A primeira foi dirigida: "Não é viciado em ser feliz." Susana disse que entendia como segue:

"Nós muitas vezes confundem o espírito, como eles tomam em festas, farras, ou o que quer e é considerado como algo para relaxar, viver ... mas há alguns que são muito ir a extremos e eles se torna um vício. Seja qual for o tipo de presente, seja no esporte ou em qualquer outra coisa, não é bom e que faz uma pessoa infeliz, ela pode levar a várias conseqüências ... até a morte. "

Esta participação ilustra claramente os riscos ou possíveis conseqüências de álcool. Eles são bem conhecidos, seja para estudo ou pesquisa, e até mesmo do domínio público ou senso comum, os riscos a que estão expostos os consumidores de álcool. Os casos em que

se torna um vício, certamente muito longe de ser situações saudáveis e felizes. Isso complementa a seguinte declaração: "Os vícios são um projeto de destruição e morte."

Jorge André disse:

"O que eu entendo é que os vícios, a longo prazo, pode levá-lo, e não diretamente à morte, mas lentamente. Por exemplo, um projeto baseia-se em fases, e vícios também. Primeiro você começa com um, depois dois, depois uma garrafa, depois outro ... e assim você vai cair mais e mais. Ela começa a destruir-se a pessoa, e pode levar à morte. "

Enquanto isso, Sahori disse: "As consequências de beber álcool vai acontecer no longo prazo, não vai acontecer em um ou dois dias depois de ter tomado. Se você está bebendo, as consequências vão estar produzindo a longo prazo. " De acordo com Melany, drogas, incluindo o álcool, são substâncias muito perigosas: "Eu afetar muito o seu corpo, não é instantânea como seria engolir algum veneno, mas é a mesma coisa ... apenas com efeitos retardados".

Outra declaração gerador é: "Seja gentil com seu corpo."

Abril, disse:

"Eu acho que você tem que tomar cuidado e ser gentil com seu corpo, ele também tem a ver com a auto-estima. Porque se uma pessoa não ama a si mesma, como, por exemplo, obter pílulas para perder peso ou algo assim ... e ser o melhor, e começa a obter alta ... em vez de melhorar sua aparência está ficando pior ... e é errado porque é devido a sua baixa auto-estima".

A literatura sobre a prevenção da toxicod dependência sugere que não é o suficiente para ter acesso à informação, mas também precisa aprender habilidades para a vida, isto é, que as pessoas se fortaleçam, levando ao desenvolvimento de recursos, especialmente emocional, para lidar com situações que surgem. Nesse sentido, a aprendizagem e desenvolvimento de uma auto-estima saudável, comunicação assertiva adequada, praticar e viver valores bem fundamentados, e ter um plano de vida em que as pessoas encontram significado no que eles estão fazendo para ter uma vida melhor, são (entre outras coisas) fatores de proteção precisamente que contribuem para a construção de uma melhor

qualidade de vida. Esses alunos já tiveram idéias sobre isso, mas agora com este estudo recuperados aprendizagem.

Ricardo complementou: "Seja gentil com seu corpo significa que você não tem que envenená-lo com drogas ou álcool ou qualquer coisa assim ..."

***“Cuide-se e proteger-se em todos os momentos e circunstâncias”***. Dado este gerador de declaração, Uriel disse: "Eu faço esporte porque me mantém saudável, e também disciplina. Eu também estou aprendendo a tocar um instrumento musical e eu tenho bons amigos ... e porque estes são exemplos de como eu me importo. "Com esta participação pode ilustrar algumas das muitas boas práticas ou práticas saudáveis que podem aprender e desenvolver adolescentes, que neutralizam o fornecimento de álcool.

Outra declaração trabalhou esta oficina foi: ***“Trate-se bem, embora outros não”***. Edwin disse que enquanto ele vê que os outros "não cuidar de si mesmos, isso não significa que eu vou fazer o mesmo que eles. Em vez disso, eu vou fazer o melhor que é para eu tomar cuidado e ser estável durante todo o dia ". Enquanto isso, AORI disse: "Eu acho que, se os outros não vão se importar ou eles vão cair em coisas como o alcoolismo, não respeitam a si mesmos e não percebem o que eles fazem, eles estão afetando -se ... e então eu vou olhar por minha causa. " Xiomara, a este respeito, desde que: "Você tem que seguir o mesmo padrão que os outros seguem. Não é porque uma pessoa executa uma ação, você também tem que fazer. Você tem que tomar suas próprias decisões. Não seria razoável que você siga o jogo dos outros e de se envolver [em situações de risco]. "

Os discursos aqui apresentados refletem o nível apropriado de desenvolvimento chegaram os alunos sobre prevenção de álcool. É importante ressaltar que esses discursos são para seu benefício. A oficina de treinamento proposto é: o mesmo grupo teve como objetivo construir uma aprendizagem significativa para contribuir para o crescimento e desenvolvimento pessoal dos participantes.

Na verdade, a última frase foi gerando: ***“Estou a crescer e desenvolver e vícios impedirá me alcançar meus objetivos”***. Monserrat disse: "vícios matar suas crianças e adolescentes, porque eles sempre vai levar a algo ruim." Além de um discurso moralista, é um dos caráter ético: vícios simplesmente destruir sua sociedade e adolescentes, o futuro do capital humano. Se não combatida eficazmente vícios, bem-estar humano é comprometida.

Ricardo disse: "Vícios, em vez de me fazer crescer, vou trazer para baixo [...] terá problemas, e em vez de querer enfrentá-los, vai me afundar porque vícios. Sem isso eu enfrentar melhor os meus problemas. "

Ayment joselin desde que:

"Nós tivemos alguns da pequena meta a atingir, e para conseguir isso temos de crescer. E quando você fica mais velho você perceber que a vida é cheia de obstáculos e, portanto, deve fortalecê-lo, porque se você bater algumas delas, você não deve ficar lá, mas seguir em frente. Na nossa idade, vamos ver muito vícios, e se crescer e se desenvolver, tudo o que você deve fazer é evitá-los ou evitá-los. "

Uma boa base para aprender a viver de forma mais saudável é ter um guia que serve justamente para orientar as ações de indivíduos, o que é demonstrado por esta participação. Também é recomendado que as pessoas desenvolvem resistência a um possível ambiente adverso.

Diego participou da seguinte forma:

"Nós podemos fazer nossas próprias decisões e pensar por nós mesmos [...] Há algumas pessoas que não tomam o cérebro [sic.] É errado pensar que consumir algum tipo de droga e introduzir substâncias nocivas em seu corpo que vai prejudicar. Nós temos uma vida e durante ele pode executar muitas atividades, conhecer muitas pessoas, descobrir as nossas capacidades. Ficaríamos muito ignorantes se não reconhecer que, ao tomar uma substância que nos faz querer nos prejudicar, não podemos desfrutar de nossas vidas. Nós seria negada a oportunidade de estudar e ser os melhores alunos. Drogas bloquear os objetivos que você tem na vida [...] vai nuvem visão do que pode acontecer com você e só pensar sobre eles, e que é tão longe como a arquitetura [redução] panorama começa a ver, e já não pode ter uma visão mais ampla do que a vida será como em vinte, trinta ou cinquenta anos ... "

Prevenção de álcool tenta -para precisamente a propósito desta trabalhadores fornecer alguns elementos que contribuem para a construção de fundações com que estudantes do ensino médio recebem mais recursos para ser direcionada para um futuro melhor, ou pelo menos evitar uma maior ou menor Ele quebra como o consumo de álcool. Unidades de-los-refletida nos discursos em si são elaboraron- instrutivo para esta finalidade.

Outro recurso didático utilizado durante este workshop foi um vídeo intitulado "zona de perigo": "Em uma das sequências [apresentada neste vídeo] intitulada "dizer não", discutido qual a melhor maneira de tomar decisões apropriadas não às drogas afetam a saúde. Membros de que devem se recusam a tentar, demonstrando segurança e confiança. "Mazzarella (2007).

Melany disse:

"O que eu vi no vídeo é que muitas crianças ocuparam o [resposta] típica que tudo vai ficar bem, você vai se sentir perfeito ... e quem sabe mais o quê. Mas eu realmente não sei por que eles tomam drogas, se tudo que você faz é ser estúpido. Eles alucinar, mas, em seguida, se sentir mal. Além disso, se o dinheiro não é suficiente, por exemplo, para comprar roupas que queremos, como nós estamos indo para tê-lo a comprar essa nojeira? [Sic]. Eu então prefiro ir para se divertir, ir com meus amigos para dançar, eu não sei ... ao cinema, comprar roupas, para ser gasto com essas coisas. "

Estar ciente dos efeitos de substâncias tóxicas sobre as pessoas, nos seus vários aspectos, eles se ajudam com evidência tirada, e se converter dos seus consumos de álcool neste caso. Os leitores deste artigo para avaliar se realmente vale a pena destruir a si mesmo e, assim, afetar os outros são convidados. Nenhuma construção ou edificação neste. A oficina de treinamento tentou atingir o objectivo de consciência como um primeiro passo para a proteção, e evitar riscos desnecessários que poderiam afetar as pessoas. No entanto, estes são latentes, que mostrou claramente o vídeo. A este respeito, Atom disse que mesmo os menores los a vender drogas ou que podem facilmente levá-los em suas casas: "Os irmãos incitar a consumir -no vídeo que surgiu eventualidade, que se torna uma espiral; primeiro você dá a você e, em seguida, mais tarde você incitar outras pessoas a consumi-lo. Então, que faz com que a maioria das pessoas ir unindo e, talvez, estão a perder mais vidas ".

Susana viu o vídeo da seguinte forma:

"Quando entramos na zona de perigo é quando nós incentivamos e inalantes beber bebidas alcoólicas, entre outras coisas [...]. Eu aprendi que a resposta mais precisa é "não", e tiver as habilidades certas. Aprendi também que em vez de usar o nosso tempo em ver a publicidade enganosa, que nos encoraja a comer, devemos procurar alcançar qualquer

coisa, mas fantasias irreais, que podem fazer passar o tempo e esforço e isso é bom para nós".

O guia de valores e dirigir a vida das pessoas em sua tomada de decisão, e que é muito importante. Além disso, eles protegem os valores que ajudam as pessoas a resistir a pressão dos colegas quando eles tentam apresentá-los ao consumo de substâncias tóxicas.

Continuando o tema da publicidade, que promove a venda de bebidas alcoólicas e de obtenção de ganhos econômicos, Uriel disse: "O vídeo que eu gostava, aprendi que as empresas gastam muito dinheiro em publicidade. Eles sabem que o álcool prejudica as pessoas. . Ainda disfarçado algumas bebidas alcoólicas a jovens do nosso início idade tomando "Enquanto isso, Luis disse:" Os anúncios mostrando imagens de pessoas que estão felizes a beber álcool ... é besteira ... ".

Melany disse a publicidade dissimulada coisas reais.

"Há espíritos que são anunciados em t-shirt para incentivar o consumo. Então eles fazem em casos de telefones celulares, colares ... em muitos itens pessoais. Mas eu realmente não porque eles querem pessoas para estar na moda, mas porque eles querem vender mais e ganhar mais dinheiro ".

Análise crítica permite que esses alunos cuidar melhor de si mesmos e evitar ser influenciado por publicidade enganosa. Jorge também ilustrou isso com sua participação: "Por exemplo, muitos comerciais que apresentam álcool como se fossem a glória, como algo muito bom ... e isso não é ...". Algo além da publicidade, é o que alguns amigos ou colegas que pressionam seus colegas para a estreita relação entre eles, e se também é fácil de comprar álcool e isso é agravado por uma baixa percepção de risco consumo de álcool, em seguida, um adolescente, nas palavras de Atom: "Facilmente você compra uma cerveja, vodka e outras bebidas alcoólicas, mas como vimos no vídeo, isso é muito perigoso, porque primeiro o faz feliz, mas, em seguida, mais tarde você vai se machucar mesmo, dependendo de quanto você vai para beber. "

Susana expressa em relação aos danos causados pelo álcool:

"Algumas pessoas álcool faz sentir feliz, faz esquecer seus problemas. Principalmente eles bebem para olhar bem para outras pessoas e esquecer tudo o resto. Mas eu aprendi que, eventualmente, pode causar cancro, danos cerebrais, perda de memória e alunos lentos;

também afeta o desempenho de suas atividades e diminui sua expectativa de vida e qualidade. "

Montserrat disse outras conseqüências possíveis de beber:

"Vá em um carro com alguém que tenha bebido álcool é muito perigoso. Talvez você chegar em casa, mas talvez não. Você pode ter um acidente, ficar ferido, paralisado ou mortos. Além disso, se você beber álcool, você pode perder o controle de onde você está ou ser vítima de estupro ou qualquer outra coisa muito forte ".

Edwin foi muito conciso e simplesmente disse: "Eu aprendi maneiras de dizer não, simplesmente para ficar longe de problemas e agora ...". Enquanto isso, embora a participação de Miguel foi muito breve, ele disse que o vídeo, disse ele, "as maneiras de dizer não aos convites para consumir álcool. Agora eu tenho claro o que eu tenho que fazer para dizer não, existem táticas e como executá-los. " Não há necessidade de entrar em uma discussão detalhada que pode fazer você perder de vista o objectivo deste workshop. Miguel responde à pergunta. O que é importante é que não há necessidade de me debruçar muito sobre o assunto, ou que suas respostas são mecanicamente testados em conformidade com certas "formas institucionalizadas" para obter, por exemplo, uma classificação elevada pela responsável deste workshop. Como valioso é útil e útil para este curso pode ser para ele e seus companheiros, que podem se relacionar com os seus interesses e valores, e contribuir para a sua formação e desenvolvimento pessoal.

Para Julian, existe a zona de perigo. Ele considera que o risco é:

"Quando a pessoa está exposta a seus amigos pressioná-lo a usar drogas ou beber álcool [...] Eu acho que devemos falar com segurança, olhando nos olhos deles e dizer sem hesitação que você não quer consumir essas substâncias. Outros caminhos são para mudar de assunto, ou ignorar o convite feito ao nos dar o 'plano' ou ['batearlos', isto é, deixá-los ficar com seus convites sem ficar preso ou viciado, sair pela tangente, longe de los, tanto quanto possível], converse com outras pessoas ali presentes, ou retirar-se aqueles que nos pressionam ".

Era importante para ver este vídeo porque visualmente, audição, com performances, ambientes e representações de atores adolescentes são capazes de gerar e promover mais e

melhores investimentos em sessões de grupo. Estes fluíram melhor; eles também eram mais ágil e expressões ou discursos preparados sobre o que eu aprendi emergiu de maneira mais livre, ao contrário de master classes, palestras ou apresentações em que, em suas palavras, "nós suportaram." Além disso, com os vídeos usados poderiam ser identificados com as situações e personagens. Há muito para tirar vantagem com o uso de vídeo e cinema. Esta foi a nossa experiência.

Lisette disse:

"Na vida, pode haver pessoas que incentivá-lo a tomar ou tentar coisas novas. Então eu decidir aceitar ou rejeitar o convite. Embora eu saiba que alguns aceitam saber como ele se sente, por isso devemos sempre ter em mente é reconhecer nossos limites e não perder a nossa auto-controle, porque se assim for ... começar vícios. "

Agradavelmente surpresos que o entendimento do aluno são eles que devem afastar-se do consumo de álcool. Suas ações ao longo deste oficina demonstrada. Outro estudante disse que com o consumo de bebidas alcoólicas:

"Eu não aproveitar a vida porque você não funcionar plenamente como pessoa. Você se sentir tonto e no dia seguinte ou até mesmo, talvez, você se lembra o que aconteceu. Eu sou um tio alcoólatra que estava bêbado quando eu tinha dez anos, e como um bônus teve seu partido fez isso de novo. Houve um heterogêneo, nessa ocasião, e ele fez o completamente ridículo porque começou a lutar contra ela e no dia seguinte ele nem sequer me lembro. Quero dizer, realmente você perde o direito ... "

Dependência de álcool destrói. É importante tentar ter um melhor do que o consumo de álcool como outros fazem para "ser querido pelos outros" wittingly fazer seremos prejudicados ou pressão social, uma vez que isso leva a uma miríade de problemas de vida. Ele convida os leitores a tirar suas próprias conclusões.

Na sessão final desta oficina que discutiu a publicação deste trabalho, sobre a prevenção do alcoolismo em adolescentes do ensino médio através de vídeos no passeio revista No. 12. Os seguintes alunos apresentaram suas conclusões:

Luis Angel disse que a publicação na internet ", nos ajuda, porque nos convida a parar de beber se o fizerem. E se não, então estamos já advertiu sobre os danos causados. "

Kevin disse que seus comentários e os de alguns de seus companheiros foram interpretados de forma algo diferente de quando eles tinham expressado, "mas pelo menos tentou

expressar o que eu queria para se comunicar." Deve-se notar a importância da revisão de trabalho no mercado editorial.

Melany era muito forte com o seu comentário. Ela acredita que todos tem sua própria maneira de pensar, "... a sua maneira de ver as coisas, e porque o meu pensamento é que é estúpido que os jovens querem pertencer a um grupo social que pressioná-lo a beber álcool e você ceder a essa pressão. "

A Miguel parecia muito importante que este workshop é publicado, como "nós [reforçado] o assunto do alcoolismo informou [previamente já foi tratado com vídeos anteriores] também informou-me de coisas que eu não conhecia; Bem, alguns já sabia, mas outros aprenderam eles, e eu já tenho as informações necessárias para resolver este problema. "

Aldo enfatizou os danos que o álcool faz com que o corpo, especialmente o cérebro, e disse que se alguém lhe perguntasse como isso afeta-los, "nós já sabemos o que responder por participar neste projecto."

Arely considerou que as informações apresentadas pela publicação é muito abrangente ", mas a única coisa [que eu não gosto] é que vários comentários foram repetidos a mesma pessoa. Eles perderam muitos comentários de outros colegas [...] e eu acho que seria justo para incluir também na publicação da obra. "

Karen sentiu que, com as sessões em seu grupo pode prevenir o alcoolismo, e que o trabalho publicado na revista ", explica muito bem o que estávamos fazendo."

Joselyn disse que quando leu o trabalho na revista on-line:

"Eu não me lembrava de todos os vídeos que tinha visto e lido o documento Lembrei-me deles. Isso me fez muito agradável que vimos porque nós fomos ensinados [...] para ver coisas novas. [Na nossa idade] queremos experimentar coisas novas, e algo que vamos ver em todos os lugares é o álcool; Este trabalho com a gente vai nos ajudar a evitar o consumo. "

Sahori afirmou que ele gostou do trabalho e que todas as informações fornecidas nos vídeos era rentável para ela. "Eles também vêm comentários dos meus colegas, e apesar de terem melhorado um pouco correspondente ao assunto e que eles queriam se comunicar."

Lucero sublinhou como o álcool afeta as pessoas, à vida familiar e desempenho escolar, e que "se nós comemos, devemos parar, porque ela nos afeta muito."

Susana também gostou do trabalho publicado, porque com a experiência que ganhou com as sessões: "Ninguém nos disse que os conceitos puros realmente entediado; mas nós mostramos vídeos e que foi divertido como eles tinham testemunhos [que não os personagens que apareceram lá] até mesmo os nossos próprios colegas [...]. Nós percebemos a verdade de que está ao nosso redor. "

Xiomara, depois de documento de consulta no site, considerou que esse trabalho:

"Ele complementou as ideias que tínhamos adquiridos com vídeos [...] é bom que as pessoas vão lê-la para saber que se há casos de alcoolismo em adolescentes. Eles também foram bem que mudaram os nomes daqueles que deram seus testemunhos, porque isso impede-los a fazer piadas ruins".

Edwin disse que as sessões deste trabalho proposto para prevenir o alcoolismo, ele tinha "aprendido que por causa deles não cair no alcoolismo."

Atom ela considerou que este trabalho tinha servido de comprimento e tinha notado que alguns de seus colegas "talvez não queiram admiti-lo porque não queria que a ralar" e foi o melhor que eles foram informados para evitar as consequências do consumo álcool.

Aldo elogiou o trabalho publicado como algo que os outros deve ler "para que eles conheçam nossa opinião como adolescentes e para aqueles que bebem álcool sabe que é melhor não beber."

Michael mostrou seu gosto por sua opinião, foi publicado, mas seu descontentamento porque "faltou alguns comentários que outro companheiro também fez."

Montserrat disse:

"Quando eu vi o trabalho publicado na revista e apareceu na Internet, e dizendo os nomes dos nossos companheiros ... Eu me senti muito! ... Aaahh!, .. Olhar os meus colegas! Ele vai entrar para a história algo expressa por nós. Lembro-me das sessões e que Diego disse Joselyn ... esta sessão e outros. É uma sensação agradável que poderíamos cooperar de alguma coisa, e nós fizemos algo produtivo ... jejejejeje. "

Ricardo explicou que o trabalho já publicado na Internet, todos podem ler e aprender com as experiências que tiveram com "e aprender com eles e evitar cometer os mesmos erros outros já fizeram."

A Lizeth gostei do trabalho, mas alguns comentários não foram tidos em conta: "E se sente feio que participaram e, depois de ter sido publicado o trabalho, não ter visto o seu nome. Então você não quer apenas participar, porque você não levar em conta".

Joselyn dito por Lizeth reforçado quando ele disse que tinha sido muito agradável para participar dessa experiência educacional, mas, infelizmente:

"Muitos dos pontos de vista dos meus colegas não saiu na obra publicada, e os nomes e comentários de alguns muito repetida. É OK para ter bastante envolvido, mas em cada turno, ao verem seus nomes, seus nomes e nomes. Teria sido melhor que os outros também foram tidos em conta, mostrando seus comentários com os seus nomes. "

Sahori disse:

"Eu gostei da sensação de trabalhar em conjunto. O projecto ajudou-nos a reflectir sobre o que é o alcoolismo e comportamento alcoólico ... ir para a sociedade como normal, mas na realidade não é. Além disso, no decurso do projecto muitas das minhas colegas que foram abertos e em confiança, o que facilitou a expressão dos seus problemas e a compreensão das mesmas por outros".

Susana fez a seguinte contribuição:

"Quando uma pessoa vem para consultar a internet para trabalhar fizemos, você pode perceber que eles são os pontos de vista dos adolescentes, e não apenas os adultos. Eles também podem refletir sobre o que pensamos, como podemos ver do nosso próprio ponto

de vista, porque uma grande pessoa e pode contar a sua vida alcoólica, que o alcoolismo não pode sair, mas tem a mesma opinião que nós em experiência ".

Areli pensei que era bom que os colegas participem com as suas observações, "porque sabíamos além deles. Muitos pensam que alguém não iria acontecer, ele não tem problemas, e realmente não sei o que acontece com ele ou sua família. É bom que eles incluir e excluir evitar. "

Atom disse: "Se a sua família, por assim dizer, é bom, isso não significa que eles não têm suas falhas. Alguns membros podem cair em tentação influência de amigos ou mesmo para problemas que podem atravessar, de que maneira pode chegar ao alcoolismo. "

Um Gustavo irritado que muitos de seus colegas compartilham suas emoções quando apresentou as suas observações, e não ter tido em conta aquando da publicação da obra; no entanto, ele reconheceu que ler a publicação pode servir "para não cair em depressão por alcoolismo, família, problemas escolares, de um rompimento, etc."

Abril ofereceu um ponto diferente do que ele tinha ouvido falar de seus colegas sobre comentários omitidos da vista publicação: "Eu acho que está tudo bem porque ... desculpe ... eram [explorações] que eram mais fortes [...] como está escrito também tem que tomar alguma teoria. Eu acho que nos ajudou muito, porque estamos na fase em que tudo é suposto dar-nos com curiosidade, e alguns querem tentar de tudo, que as drogas eo álcool. E para ler o texto e ver os vídeos ... tornar-se consciente das coisas que estão associados ou derivados do consumo de álcool. "

O coordenador acadêmico da escola em que este projeto de pesquisa foi realizado, Flor de Maria, disse:

"Muitos dos comentários são lá ... mas eles não podem ir todos os nomes de todas as pessoas [...], gostaria de pedir-lhes" não se sentir 'se eles não apresentaram as suas observações com seus nomes [...] chamou-os todos se sentam atores, mas não os seus nomes aparecem, porque todos foram importantes para esse trabalho e parabéns, não só aqueles que foram libertados o seu nome e os comentários, mas para todos. "

Com relação a essa proposta de trabalho, e se este também deve aplicar-se a outros grupos, alguns estudantes comentou que:

Edwin disse que também tinha "compartilhado com outro grupo, porque nada temos o direito de saber o que é sobre o alcoolismo, mas também outros."

Isaac chamou o trabalho de "devem ser compartilhadas com outros grupos, porque eles podem ter alguns colegas com problemas de álcool."

Kevin sugeriu que deveria haver mais sessões de trabalho sobre esta questão ", porque estas intervenções podem vir a mudar para os alunos."

Melany proposto que o trabalho não deve ser apenas limitada ao primeiro ano, mas também o primeiro e segundo, porque "embora nós não queremos acreditar, há crianças primeiras que são viciadas em drogas ou álcool. Muitos dizem que eles são pequenos, porque eles são onze ou doze anos, mas alguns vão dez e ainda estão viciadas. "

Julian disse que as informações obtidas a partir deste trabalho deve ser compartilhado com outros grupos, porque: "Eu, pelo menos, eu aprendi várias coisas. Há casos em que familiares de alguns dos alunos são alcoólatras, e isso não é só no nosso grupo, mas também em outros ".

Ricardo disse que, com relação aos problemas causados pelo consumo de álcool, do ponto de vista dos alunos é muito importante que esta deve ser divulgado e realizado mais pesquisas e publicações sobre o assunto.

Aylin mencionou que este trabalho deve ser compartilhado com outros grupos:

"Pelo simples fato de que somos jovens e vivemos etapa, vamos ir a festas e coisas assim, estamos curiosos, não só no terceiro, mas também o primeiro e segundo. Todos [podem ser] induzidos a tentar álcool ou drogas. Então eu acho que todos nós devemos saber todas as informações que já nos deu. "

Xiomara disse:

"Como tivemos a coragem de compartilhar com os outros as nossas situações, e nós nunca poderia ter sabido que [do alcoolismo e suas conseqüências em muitos aspectos diferentes], eu acho que os outros também deveriam saber sobre o assunto. Talvez alguns não estão na escola ou ter algum problema e os professores não sabem como consertá-lo, talvez os alunos estão falhando em várias coisas [e pode, portanto, recorrer a drogas ao álcool]. "

Luis destaque os danos causados por drogas e álcool para o cérebro, e que o consumo destes adolescentes "pode não se desenvolver bem."

Um aspecto que os destinatários e totalmente corresponde a um dos propósitos deste estudo, que foi exibido em uma sessão a professora Hilda, e tudo indica que também detecta Professor Ana Lucia, guardião desse grupo de terceiro ano. A primeira afirma que em nossa cultura mexicana é difícil aprender a dizer "não". Espera-se que esta experiência educacional tem ensinado estudantes do ensino médio para dizer não ao álcool. E a partir da informação-conhecimento adquirido neste workshop, têm maior assertividade, eles são mais cuidado de si e ter uma maior auto-estima, que servirá para desenvolver um plano de vida. E Feldman (2009: 110) argumentou que "devemos promover um desenvolvimento intelectual e emocional que permite que os indivíduos para decidir em favor de um estilo de vida saudável, sem a necessidade de drogas, apesar da sua disponibilidade. Em conclusão, não basta dizer não às drogas: devemos dizer sim à vida "...

## CONCLUSÕES.

Este trabalho foi realizado para resolver os principais problemas existentes em vícios México, alcoolismo, onde muitas pessoas começam, de acordo com várias pesquisas sobre o assunto, em uma idade precoce (12,6 e 14,7 anos, em média e menos de 17 anos). O sociais, econômicos, trabalhistas, custos emocionais da família e são muito altos, por isso é considerado programas de intervenção preventiva necessárias e até mesmo para enfrentar esse vício e suas conseqüências, as quais poderiam ser evitados ou pelo menos reduzidos.

Um aspecto essencial é o de cuidar do capital humano da empresa: os adolescentes. Se eles consomem álcool como hábito arriscado fora o seu futuro desenvolvimento e bem-estar humano.

A informação fornecida é atual e fornece uma visão geral do problema do alcoolismo no México. Os resultados de vários estudos mostram claramente a magnitude deste problema, especialmente em um dos mais vulneráveis ao início do uso de álcool: adolescentes, homens e mulheres.

Para avaliar este workshop sobre a prevenção do alcoolismo foi tida em conta a participação dos alunos. Uma análise de seu discurso foi sobre as técnicas para lidar com convites a consumir álcool, bem como os seus pensamentos em gerar retornos.

Destacou a valiosa contribuição do vídeo como recurso didático que facilita o processo de ensino-aprendizagem, mesmo reconhecido pelos participantes deste curso: as sessões de trabalho foram mais ágil, mais fluidez é dada às explorações, motivação nos alunos Ele aumentou e as sessões de trabalho, resultando em uma aprendizagem mais significativa iluminada. Além disso, os processos de identificação foram favorecidos por adolescentes com determinadas situações e personagens.

Sendo um problema de saúde pública, o alcoolismo deve ser abordada a partir de diferentes áreas. Este artigo propõe a viabilidade de fornecimento propostas de trabalho escolar. Em seu seminário de formação de capacidade mostra que alunos de desenvolver os seus próprios discursos, pode assimilar a informação básica que lhes permita longe do álcool e também sensibilizados para cuidar melhor de si, promovendo, assim, sua saúde. Sugere-se a ser os mesmos alunos que são ensinados juntos. Eles têm sido muito decepcionante sua participação e feedback de discussões no ambiente colaborativo dessa experiência educacional. Esperemos que este trabalho tem contribuído para que os adolescentes que participaram na mesma, têm agora mais ferramentas e recursos para ajudá-los a olhar para si práticas saudáveis que partem de vícios.

## BIBLIOGRAFIA

Becoña, Elisardo & Emiliano Martín (2004). Manual de intervención en drogodependencias. España: Síntesis.

Escalante, Francisco (2010). Cómo prevenir conductas destructivas. La guía para padres y maestros de niños y adolescentes, México: Producciones Educación Aplicada.

Feldman, Fanny (2009). Escuela y prevención de las adicciones. México: Trillas.

Latorre, Miguel & Cindi Marco (2002). Psicología Escolar. Programas de intervención, España: Aljibe.

Marbán, Joaquín (2012). Alcohol y autocontrol: un programa de educación para la moderación en el consumo. México: Trillas.

Martínez, Miguel (2011). La investigación cualitativa etnográfica en educación. Manual teórico-práctico. México: Trillas

Moreno, Kena (coord., 2012). Cómo proteger a tus hijos contra las drogas: guía práctica para padres de familia. México: Trillas.

Vega, Amando (2010). Cómo educar sobre drogas en las escuelas. México: Trillas.