

¿CÓMO PUEDES CUIDAR TU SISTEMA NERVIOSO?

Sabías que....

EL TEJIDO ÓSEO, EL LÍQUIDO CEFALORRAQUÍDEO Y LAS MENINGES PROTEGEN AL SISTEMA NERVIOSO CENTRAL. SIN EMBARGO, NO PUEDEN EVITAR LOS DAÑOS OCASIONADOS POR MALOS HÁBITOS DE VIDA.

EL ESTRÉS ES EL CONJUNTO DE ALTERACIONES QUE SE PRODUCEN EN EL ORGANISMO COMO RESPUESTA FÍSICA O EMOCIONAL A DETERMINADOS ESTÍMULOS. SI ESTOS SE PROLONGAN O INTENSIFICAN, SE PUEDEN MANIFESTAR EMOCIONES COMO RABIA, FRUSTRACIÓN Y ANSIEDAD; TAMBIÉN INSOMNIO, PROBLEMAS DE MEMORIA Y FALTA DE CONCENTRACIÓN.



En grupo, comenten entre sus compañeros:

- CUÁNTOS TIENEN UNO O MÁS SÍNTOMAS DE ESTRÉS.

- IDENTIFIQUEN LOS CINCO ESTÍMULOS MÁS FRECUENTES QUE LES PROVOCAN ESTRÉS.

Propongan medidas que les ayudarían a prevenir el estrés.



NUESTRO CEREBRO CUENTA CON UN SISTEMA NEURONAL LLAMADO «MOTIVACIÓN-RECOMPENSA». QUE GENERA BIENESTAR Y PLACER EN RESPUESTA A CONDUCTAS IMPORTANTES PARA LA SUPERVIVENCIA COMO COMER Y BEBER AGUA. LO QUE MOTIVA A REPETIRLAS. SE SABE QUE LAS DROGAS (LÍCITAS E ILÍCITAS) ESTIMULAN DE MANERA ARTIFICIAL ESTE SISTEMA Y DISMINUYEN EL PLACER APORTADO POR CONDUCTAS NATURALES. ADemás, LAS DROGAS PROVOCAN CAMBIOS NEURONALES QUE HACEN QUE SE REQUIERA CADA VEZ MAYOR CANTIDAD PARA OBTENER UN EFECTO SIMILAR (TOLERANCIA) Y GENERAN DEPENDENCIA.



EL DEPORTE
CONTRIBUYE A ESTAR
SALUDABLE FÍSICA Y
EMOCIONALMENTE, LO
QUE AYUDA A
PREVENIR EL
CONSUMO DE DROGAS

Algunas medidas de autocuidado del sistema nervioso, que previenen el estrés y el consumo de drogas, son:

- TENER HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES: ACTIVIDAD FÍSICA, ALIMENTACIÓN BALANCEADA Y DORMIR SUFICIENTE, ENTRE OTROS.
- CUIDAR Y MEJORAR LA AUTOESTIMA.
- INFORMARSE EN FUENTES CONFIABLES SOBRE EL EFECTO DE LAS DROGAS.
- PLANIFICAR Y ORGANIZAR EL TIEMPO, ESTABLECIENDO PRIORIDADES.
- MANTENER BUENAS RELACIONES SOCIALES Y TOMAR DECISIONES PENSADAS.
- PASAR TIEMPO DE CALIDAD CON LA FAMILIA.
- CONVIVIR EN UN AMBIENTE ESTIMULANTE Y LIBRE DE DROGAS.

EN GRUPO CREEN UNA RUTINA DIARIA DE CINCO MINUTOS CON ACTIVIDADES QUE LES AYUDEN A REDUCIR EL ESTRÉS DURANTE LA JORNADA ESCOLAR.
POR EJEMPLO, BAILAR O JUGAR EN EL PATIO.



IMAGINA LAS SIGUIENTES SITUACIONES:

- TU MEJOR AMIGO CONSUME MARIHUANA.
- UNA DE TUS VECINAS SALE A PATINAR SIN CASCO.
- TU HERMANA MENOR VE TELEVISIÓN HASTA MUY TARDE.

¿QUÉ EVIDENCIAS ARGUMENTOS USARÍAS PARA
EXPLICARLES ESAS PERSONAS, QUE ESTÁN REALIZANDO
CONDUCTAS QUE DAÑAN SU SISTEMA NERVIOSO?

¿QUÉ MEDIDAS LES PROPNDRÍAS PARA QUE CUIDEN
ESE SISTEMA?



Investigación

1. EN GRUPOS, REALICEN UN BOLETÍN INFORMATIVO SOBRE LOS EFECTOS QUE TIENEN EN EL SISTEMA NERVIOSO, EL TEMA ENTREGADO.
2. BUSQUEN, EN FUENTES CONFIABLES, INFORMACIÓN ACERCA DEL TEMA CONSIDERANDO, ADEMÁS, LAS MEDIDAS DE PREVENCIÓN.
3. EMPLEEN LA INFORMACIÓN RECOPIADA PARA REDACTAR LOS CONTENIDOS DE SU BOLETÍN.
4. INCLUYAN IMÁGENES Y ESQUEMAS QUE LES PERMITAN PRESENTAR LOS TEMAS DE FORMA DINÁMICA Y MOTIVADORA.
5. PREVIO A ELLO, DECIDAN EL FORMATO QUE EMPLEARÁN Y LA APLICACIÓN EN LA QUE LO CONSTRUIRÁN.



Alfabetización digital

Para iniciar y orientar su investigación, pueden revisar estos sitios webs:

Alfabetización digital

bit.ly/estudio-ciper

bit.ly/sueño-sn

bit.ly/cafeina-sn

bit.ly/pasta_bse

bit.ly/estres-sn

bit.ly/sinap-drogas

bit.ly/alcohol-ef

bit.ly/traumat-cereb

