

INSTITUCIÓN EDUCATIVA MUNICIPAL WINNIPEG

SERVICIO DE ORIENTACIÓN ESCOLAR

GUÍA SUGERIDA POEG NO. 04 -MARZO 11 DE 2026-

Competencias Socioemocionales para la prevención de situaciones de riesgo: Consumo de sustancias psicoactivas SPA, uso de vapeadores, responsabilidad penal adolescente y estilos de vida saludables.

¿Qué son las drogas, sustancias psicotrópicas, sustancias psicoactivas o SPA?

Es toda sustancia que introducida en el organismo por cualquier vía de administración (ingerida, fumada, inhalada, inyectada, entre otras) produce una alteración del funcionamiento del sistema nervioso central del individuo, la cual modifica la conciencia, el estado de ánimo o los procesos de pensamiento.

Cada sustancia psicoactiva tiene un impacto distinto en cada persona y etapa de la vida.



Tipos de consumo

Los niveles o tipos de consumo son distintos, no todos los consumidores son iguales. Están en contextos diferentes y sus motivaciones pueden ser muy diversas.

Los tipos de consumo son: (I) consumo experimental, (II) ocasional, (III) recreativo, (IV) habitual, (V) compulsivo, (VI) problemático y (VII) dependencia.



Prevención y Mitigación



Es importante desarrollar estrategias centradas en la promoción de hábitos y prácticas saludables y de autocuidado para evitar al máximo conductas de riesgo que aumenten la vulnerabilidad al consumo de SPA, minimizar los impactos y efectos negativos que el consumo puede causar, no solo sobre la vida del individuo que consume, sino en su entorno social.

Sustancias psicoactivas y efectos en el cerebro

Depresores

Disminuyen, suprimen e inhiben el nivel de actividad del sistema nervioso central, produciendo somnolencia y lentitud psicomotora. Su nombre no hace alusión a un estado emocional particular de depresión o tristeza. Algunas de las sustancias más conocidas son: Inhalantes, tranquilizantes, ansiolíticos e hipnóticos, heroína, alcohol, heroína.

Estimulantes

Intensifican la actividad cerebral, dando el efecto de producir un aumento en la atención, la energía y la agudeza mental. Algunas sustancias conocidas son: Cocaína, bazuco, éxtasis, anfetaminas, tabaco o cigarrillo.

Alteradores de la percepción

Cambian el estado de consciencia y de percepción de la realidad. Entre ellas encontramos las sustancias mixtas y los alucinógenos: LSD ácido lisérgico, hongos alucinógenos, ácidos "tripis", cannabis (marihuana, hachís), ketamina.

Efectos negativos Consumo de SPA



En la salud: Aumento de probabilidad de desarrollar enfermedades, alteraciones a nivel de la salud mental, sobredosis, intoxicaciones, infecciones de transmisión sanguínea (Hepatitis B o C, VIH), sexual, enfermedades crónicas (Cirrosis, enfermedades pulmonares, entre otras), incapacidad y muerte.

En cuanto a la calidad de vida, las lesiones generadas por episodios de violencia o delincuencia, la accidentalidad, inseguridad y el incumplimiento de las responsabilidades.

Uso de vapeadores en el contexto escolar

Ley 2354 del 09 de Mayo de 2024

Artículo 1º "El objeto de la presente ley es contribuir a garantizar los derechos a la salud de los habitantes del territorio nacional, especialmente la de los menores de 18 años de edad y la población no fumadora, regulando el consumo, venta, publicidad y promoción de los cigarrillos, productos de tabaco, sus derivados, sucedáneos o imitadores y los dispositivos necesarios para su funcionamiento...".

Código de Policía: Ley 1801 de Julio 29 de 2016

Capítulo II De los Establecimientos Educativos

Artículo 34. Comportamientos que afectan la convivencia en los establecimientos educativos relacionados con consumo de sustancias. Los siguientes comportamientos afectan la convivencia en los establecimientos educativos y por lo tanto no deben efectuarse:

1. Consumir bebidas alcohólicas, drogas o sustancias prohibidas, dentro de la institución educativa.
2. Tener, almacenar, facilitar, distribuir, o expender bebidas alcohólicas, drogas o sustancias prohibidas dentro de la institución o centro educativo.
3. Consumir bebidas alcohólicas, portar o consumir sustancias psicoactivas - incluso la dosis personal- en el espacio público ubicados dentro del área circundante a la institución educativa.
4. Tener, almacenar, facilitar, distribuir, o expender bebidas alcohólicas, sustancias prohibidas en el espacio público ubicados dentro del área circundante a la institución educativa.
5. Destruir, averiar o deteriorar bienes dentro del área circundante de la institución educativa.
6. Facilitar o distribuir sustancias psicoactivas en el área circundante a las instituciones educativas.

PARÁGRAFO 1. Los niños, niñas y adolescentes que cometan alguno de los comportamientos señalados en los numerales anteriores serán objeto de las medidas dispuestas en la **Ley 1098 de 2006 Código de Infancia y Adolescencia** y demás normas vigentes en la materia.



Factores protectores

Son características o atributos individuales, familiares o sociales, que reducen la posibilidad de uso, abuso o dependencia de las sustancias psicoactivas. Algunos de ellos son:

- Amor propio
- Prácticas y hábitos saludables
- Habilidades sociales
- Capacidad para afrontar problemas
- Habilidades para la vida
- Tolerancia a la frustración
- Participación en actividades comunitarias
- Practicar actividad física

- Autocuidado
- Desarrollar empatía
- Habilidades sociales
- Tomar decisiones adecuadas
- Aprender a decir **NO**
- Confianza y apoyo familiar
- Normas y reglas en el hogar
- Acceso a servicios de salud y educación
- Participar en actividades culturales o artísticas

¿Dónde buscar ayuda?

1. Comenta la situación a una persona adulta de confianza.
2. Consulta al Médico de tu EPS: La Resolución 5592 de 2015, indica las coberturas del Plan de Beneficios en Salud para SPA, la Ley_2460 de 2025 Artículo 25 Servicios de salud mental para niños, niñas, adolescentes y jóvenes.
3. Página Web: Más mente, más prevención" Es un sitio de consulta y una herramienta informativa sobre prevención del consumo de sustancias psicoactivas SPA.

¿Cómo puedes ayudar a un amigo o amiga que consume SPA?

1. Una niña, niño o adolescente que consume no es un delincuente. Es víctima y necesita de tu apoyo.
2. Bríndale ayuda. No lo excluyas, discrimines o rechaces.
3. **NO AYUDAS a tu amigo cuando ocultas, apoyas o animas a mantener o a empeorar su situación de consumo.**
4. Ayudas a tu amiga o amigo cuando CONVERSAS con ella o él abiertamente y en confianza sobre su situación y buscan soluciones.
5. El consumo afecta la salud. No sientas miedo o vergüenza de pedir ayuda.

Actividad Práctica: Mi ESCUDO personal

El ESCUDO personal se divide en 4 aspectos:



1

Personas que me apoyan

- ¿Quiénes están para mí cuando tengo problemas?
 - ¿Con quién puedo hablar sin miedo?
- (Ej: **mamá, abuela, profe, entrenador, mejor amigo**)

2

Mis sueños y metas

- ¿Qué quiero lograr en 5 o 10 años?
- ¿Qué me gustaría estudiar o hacer?
- ¿Qué tipo de persona quiero ser?

“Una decisión de hoy puede acercarme o alejarme de esto que deseo ser”.

3

Mis fortalezas

- ¿Qué hago bien?
- ¿Qué cualidades reconocen de mí los demás?
- ¿Qué dificultades he superado?

4

Actividades que me hacen bien

- Estudiar
- Deportes
- Arte
- Música
- Iglesia -orar
- Grupos juveniles
- Tiempo en familia
- Leer

“Cuando tengo claro quién soy y hacia dónde voy, es más difícil que algo me saque del camino.”