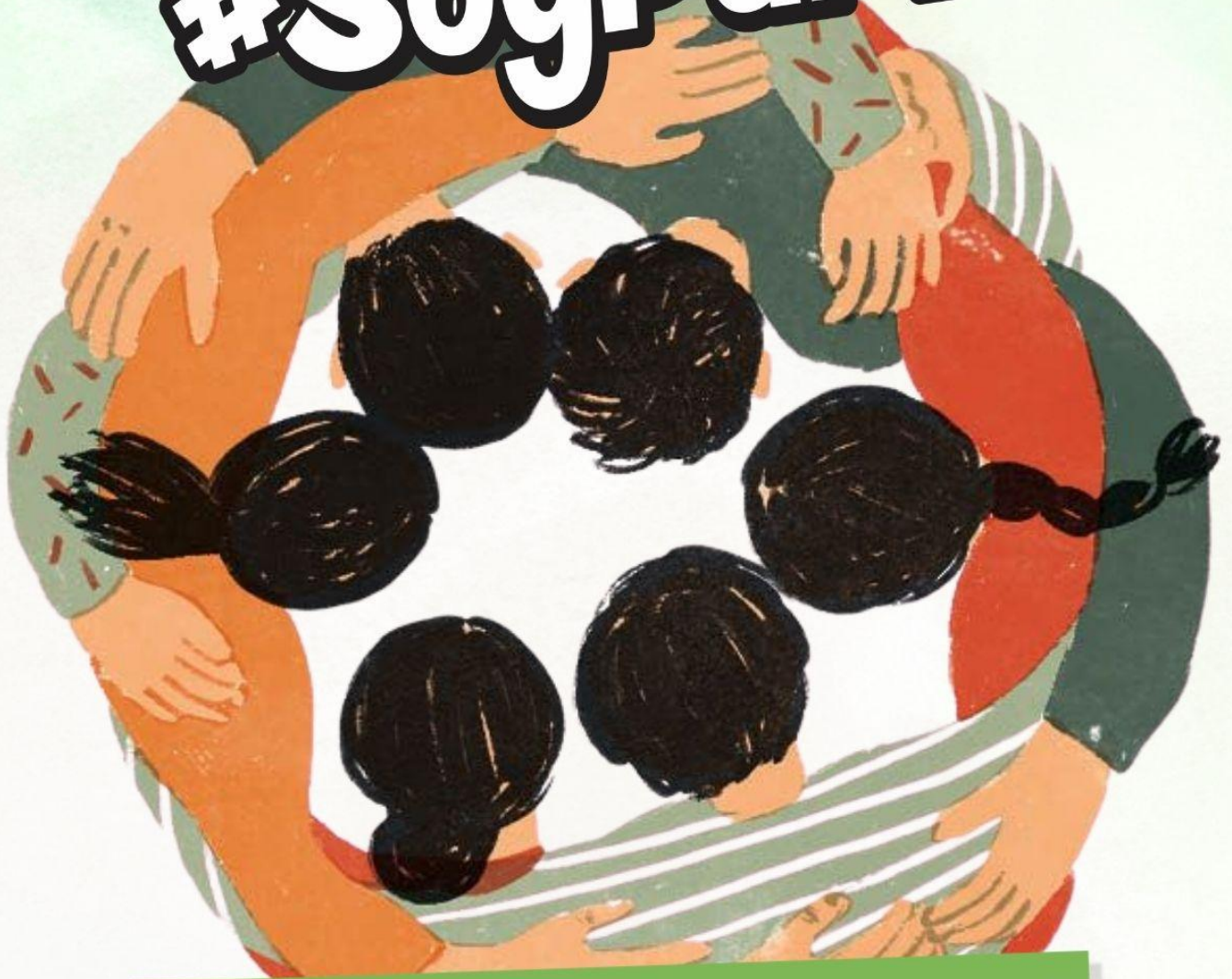


#SoyParte



VAPEADORES Y ENERGIZANTES ENTRE MODAS Y RIESGOS

Consumos emergentes, herramientas
para la Prevención Integral desde la
Inteligencia Emocional



**SANTIAGO
DEL ESTERO**

INDICE

PRESENTACIÓN ¡Error! Marcador no definido.

INTRODUCCIÓN ¡Error! Marcador no definido.

HABLEMOS UN LENGUAJE EN COMÚN5

¿POR QUÉ TRABAJAR CONSUMOS EMERGENTES: ¿VAPEADORES Y ENERGIZANTES,
EN NIVEL DE MODALIDADES EDUCATIVAS?17

DÍA DE LA JORNADA18

POST JORNADA20

ANEXO22

BIBLIOGRAFÍA ¡Error! Marcador no definido.

PRESENTACIÓN

Lo emergente interpela y nos desafía como instituciones y como adultos. Nos invita a mirar más allá de lo evidente y a problematizar aquello que muchas veces se naturaliza. En este contexto, se vuelve fundamental integrarnos y unirnos como comunidad, articulando los DIFERENTES SISTEMAS que integran la RED para trabajar de manera estratégica en el **Abordaje Integral De Las Adicciones y Las Conductas De Riesgo**, basándonos en la evidencia.

En este sentido, queridos/as docentes y comunidad educativa de Santiago del Estero — directivos, docentes, alumnos/as y familias—, así como referentes de los distintos sistemas: educativo, de salud, justicia y seguridad; autoridades de los poderes ejecutivos provinciales, municipales y comisiones municipales; áreas culturales, de comunicación, desarrollo y deportes; organizaciones no gubernamentales, organizaciones religiosas y sociales, líderes y referentes comunitarios, y toda la comunidad santiagueña desde una realidad que nos preocupa, nos interpela pero fundamentalmente nos DESAFIA y que hoy como convocamos como FAMILIA Y COMO COMUNIDAD invitándolos a SER PARTE.

Desde Santiago del Estero, venimos impulsando y sosteniendo las Jornadas **#SoyParte: Escuela, Familia y Comunidad** que desde hace seis años forma parte del **Calendario Escolar** consolidado en la provincia de Santiago del Estero como una política educativa sostenida entendiendo que las personas circulan no solo por los espacios educativos, sino también los espacios comunitarios, de salud, de trabajo, de recreación se vuelve central promover el desarrollo de la conciencia y el pensamiento crítico, entendidos como capacidades fundamentales para interpretar la realidad, tomar decisiones informadas y resistir lógicas de consumo que operan desde la inmediatez y la presión social.

En este marco, la Primera Jornada Institucional 2026: **“ENTRE MODAS Y RIESGOS: Consumos Emergentes —Vapeadores Y Energizantes—. Herramientas Desde La Inteligencia Emocional”**, reconoce que estas prácticas se instalan con fuerza en la vida cotidiana, especialmente en adolescentes y jóvenes, pero también en las infancias y en los adultos; y se caracterizan por una baja o nula percepción de riesgo y por una creciente aceptación social, impulsada en gran medida por las redes sociales y los medios de comunicación, donde figuras e ídolos del momento promueven —de manera explícita o implícita— modelos de identificación asociados a estas prácticas de consumo.

Es esencial el rol de los adultos —docentes, familias y referentes comunitario, no solo como transmisores de información, sino como figuras de sostén, escucha y orientación, capaces de acompañar procesos, generar vínculos significativos y construir sentidos protectores.

Pero sabemos que la mera información que no alcanza, necesitamos trabajar de manera sistemática, sostenida en el desarrollo de habilidades y el desarrollo de la inteligencia emocional, herramientas claves para afrontar los desafíos de la vida en las diferentes etapas y contextos donde nos toque actuar.

Este material pedagógico se inscribe, entonces, en una perspectiva de SISTEMAS EN RED, donde cada actor cumple un rol específico pero interdependiente, con la firme decisión de sostener esta política en el tiempo, ampliando la participación a todos los ámbitos y sistemas, reafirmando una convicción: La Prevención Integral de las Adicciones, no es una acción aislada, sino una construcción colectiva, integrada, continua y situada. Porque, todos podemos decir **#SOY PARTE** de una Familia, una escuela, y una COMUNIDAD QUE CUIDA Y QUE TRANSFORMA.



Prof. Claudia Tarchini
Dir. DiGAIA – Sec. DDHH
Ministerio de Justicia y

INTRODUCCIÓN

Bienvenida querida Comunidad educativa a este nuevo año de trabajo sosteniendo la Prevención Integral de Adicciones en el Ámbito Educativo. Desde la Dirección para el Abordaje Integral de las Adicciones (DIGAIA), queremos incentivarlos a continuar implementando las JORNADAS SOY PARTE, “Escuela, Familia, y Comunidad” como programa que nos permite llegar a cada institución educativa de nuestro territorio provincial.

En esta ocasión los invitamos a abordar la temática denominada **“Entre modas y Riesgos: consumos emergentes, herramientas para una prevención Integral desde la Inteligencia emocional: vapeadores y energizantes”**. El Séptimo estudio nacional sobre consumo de sustancias psicoactivas en estudiantes de enseñanza secundaria Argentina, Sedronar, evidencia como se presentan estos consumos en las poblaciones más jóvenes, especialmente niños y adolescentes, *“6 de cada 10 estudiantes manifestaron consumir bebidas energizantes en el último año, siendo la edad inicio de consumo entre los 12 y 13 y en relación a los vapeadores 3 de cada 10 estudiantes consumieron durante el último año, siendo la edad inicio de consumo entre los 14 y 15 años”*. A ello se le agrega baja percepción de riesgo en su consumo. Lo que complejiza aún más la situación es que los propios adultos responsables y la sociedad en general desconoce los efectos que produce a nivel físico y social.

Por ello nos parece imperioso poder trabajar estas temáticas relacionada a los **mitos y verdades** que existen en torno a estas prácticas, y estimular el desarrollo del **pensamiento crítico**, herramienta fundamental al momento de plantear preguntas, e identificar supuestos y evaluar hechos. Esto permite ampliar la mirada y entender que, detrás de lo que aparece a simple vista, hay muchos más aspectos por cuestionar y reflexionar.

Desde esta propuesta, los incentivamos planificar e implementar la **1era Jornada Provincial de este año 2026, “Entre modas y Riesgo: consumos emergentes, herramientas para una prevención Integral desde la Inteligencia emocional: vapeadores y energizantes”**, donde una de las metas propuestas es incrementar la participación de las familias y demás instituciones presentes en la comunidad en el desarrollo de esta Jornada¹.

¹ Según la evaluación de las Jornadas SOY PARTE 2025 realizada por el Observatorio Provincial de Drogas Santiago del Estero, se muestra que el 80% de la población educativa encuestada implemento la jornada en su institución, y solo un 9,6% trabajo con otros actores comunitarios.

HABLEMOS UN LENGUAJE EN COMÚN

Vapeo: riesgos, mitos y “puerta de entrada”

El vapeo se inscribe dentro de los denominados **consumos emergentes** y **se encuentra atravesado por una serie de mitos de bajo riesgo**, que **contrastan** con la **evidencia científica disponible**.

VAPEADORES	
¿Qué son los cigarrillos electrónicos o vapeadores?	Son dispositivos que funcionan con líquidos que, al calentarse, producen un aerosol que se inhala. Aunque suelen presentarse como una alternativa “menos dañina” al cigarrillo tradicional, no son seguros y representan riesgos para la salud, especialmente en niños, niñas y adolescentes.
¿Qué contienen y qué riesgos implican?	Los líquidos y aerosoles de los cigarrillos electrónicos contienen: ➤ Nicotina, altamente adictiva, que afecta el desarrollo cerebral en la adolescencia. ➤ Sustancias tóxicas y cancerígenas como formaldehído, acetaldehído y acroleína. ➤ Diacetilo, asociado a enfermedades pulmonares graves e irreversibles. ➤ Metales pesados (plomo, níquel, cadmio, estaño) que se acumulan en el organismo. ➤ Partículas ultrafinas que penetran profundamente en los pulmones. Estos componentes aumentan el riesgo de enfermedades respiratorias y daños a largo plazo.
¿Por qué generan preocupación?	• Aumento del consumo en edades cada vez más tempranas. • Marketing digital agresivo dirigido a infancias y adolescencias a través de redes sociales e influencers. • Uso de sabores, colores y diseños atractivos que facilitan la iniciación temprana. • Advertencias de organismos internacionales como la OMS.
Efectos deseados (percibidos)	• Percepción errónea de menor riesgo frente al cigarrillo tradicional. • Atracción por sabores y estética del dispositivo. • Curiosidad y búsqueda de pertenencia grupal. • Sensación momentánea de relajación o calma. • Sensación de placer o bienestar asociada a la nicotina.
	• Irritación de garganta, boca y vías respiratorias.

Efectos no deseados (agudos)	• Tos, dificultad para respirar. • Aumento de la frecuencia cardíaca y la presión arterial. • Mareos, náuseas y dolores de cabeza. • Ansiedad, nerviosismo e irritabilidad. • Riesgo de intoxicación por nicotina.
Efectos del consumo crónico	• Desarrollo de dependencia a la nicotina. • Afectación del desarrollo cerebral en la adolescencia. • Mayor riesgo de enfermedades respiratorias crónicas. • Daños pulmonares graves e irreversibles. • Acumulación de metales pesados en el organismo. • Mayor probabilidad de consumo posterior de cigarrillos u otras sustancias.
Mitos o verdades	• Mito: "Vapear es inofensivo." • Verdad: contiene sustancias tóxicas. • Mito: "No genera adicción." • Verdad: la nicotina es altamente adictiva. • Mito: "Es solo vapor de agua." • Verdad: es un aerosol con químicos y metales dañinos. El vapeo implica riesgos reales, especialmente en la adolescencia. • Mito: "Sirve para dejar de fumar" • Verdad: En personas que no fumaban es vía de inicio al tabaquismo. • Mito: "Si el líquido no tiene nicotina, es saludable". • Verdad: Incluso sin nicotina, los saborizantes (como el diacetilo) son seguros para ser ingeridos en comida, pero no para ser inhalados. Al calentarse, pueden causar "pulmón de palomitas de maíz" (bronquiolitis obliterante), una enfermedad que daña las vías respiratorias pequeñas. • Mito: El Vaper no hace nada al que esta al lado. • Verdad: Las partículas quedan suspendidas en el aire, pueden inhaladas por otras personas afectando sistema respiratorio y cardiovascular. • Mito: "El diseño y los sabores son solo por estética". • Verdad: Los sabores a frutas, dulces o postres están diseñados para reducir la "aspereza" del golpe en la garganta, lo que facilita que personas que nunca han fumado (especialmente adolescentes) empiecen a hacerlo sin el rechazo natural que provoca el tabaco fuerte. • Mito: "Es una moda pasajera sin efectos a largo plazo". • Verdad: El cerebro termina de desarrollarse cerca de los 25 años. El uso de nicotina a través del vapeo antes de esa edad puede alterar la formación de circuitos

	neuronales que controlan la atención, el aprendizaje y el control de los impulsos. • Mito: “Es nuevo, no hay datos todavía” • Verdad: Mas de 10 años de evidencia OMS, SAC tienen posicionamiento firme con respecto consumo de vapeo. • Mito: "Son más ecológicos porque no dejan colillas en el suelo". • Verdad: Los vapeadores, especialmente los desechables, son una pesadilla ambiental. Contienen: Micro plásticos en la estructura. Baterías de litio (metales pesados) que contaminan el suelo y el agua. Residuos químicos de los líquidos sobrantes. A diferencia de una colilla, un vapeador es basura electrónica que rara vez se recicla correctamente
Orientaciones para la prevención ámbito educativo	• Brindar información clara, científica y accesible. • Desnaturalizar mitos sobre el vapeo. • Promover pensamiento crítico frente a publicidades y redes sociales. • Fortalecer habilidades para la vida: toma de decisiones, manejo de la presión grupal y autocuidado. • Detectar tempranamente cambios de conducta, ánimo o rendimiento escolar. • Articular con equipos de orientación escolar y salud. • Integrar a la familia de forma activa y significativa.
Sugerencias de abordaje en el aula:	• Espacios de diálogo guiado sobre mitos y realidades del vapeo. • Análisis crítico de publicidades y contenidos de redes sociales. • Trabajo con habilidades para la vida: toma de decisiones, manejo de la presión grupal, autocuidado. • Articulación con equipos de orientación escolar y salud. • Promover articulación intrainstitucional, comunicación efectiva y clara en transmisión del mensaje entre docentes, al momento de abordar la problemática.
Recomendaciones para la familia	• Informarse y hablar con claridad, sin minimizar ni exagerar. • Escuchar sin juzgar y habilitar espacios de confianza. • Desarmar mitos: vapear no es inofensivo. • Acompañar con límites claros y cuidado. • Consultar con profesionales de la salud ante dudas o preocupaciones.

Recomendaciones para trabajar en comunidad	1. Comprender el fenómeno como red (no como conducta individual). Desde nuestro modelo de sistemas en red, donde el consumo de vapeadores es el resultado de múltiples interacciones: subjetiva, vincular y comunitaria. - <i>Recomendaciones:</i> mapear redes locales de influencia (quién legitima, quién cuida, quién detecta temprano). 2. Cambiar el foco: de sustancia a prácticas de cuidado. <i>Recomendaciones</i> - Promover: Cultura de cuidado colectivo. - Fortalecer factores protectores: Formación para la implementación y el desarrollo de la Inteligencia Emocional y habilidades para la vida (toma de decisiones, pensamiento crítico). - Lectura crítica de la publicidad y redes sociales Ejemplo: talleres donde se analicen discursos de marketing de vapeadores. 3. Construir y fortalecer las RAASE a nivel local (Red de Abordaje Integral de las Adicciones) que permitan diseñar intervenciones no aisladas, sino articuladas: Escuelas Centros de salud, Clubes y espacios deportivos, Organizaciones sociales, Áreas de juventud, Medios locales. <i>Recomendaciones:</i> - Definir circuitos de derivación y acompañamiento. - Compartir información (alertas tempranas). 4. Trabajo con pares: el vapeo está fuertemente mediado por la pertenencia grupal. <i>Recomendaciones:</i> - Implementar a nivel local el programa propuesto desde la DIGAIA de Voluntariado de Jóvenes para la prevención y la RAASE Juventudes Protagonistas. 5. El vapeo crece en entornos virtuales. <i>Recomendaciones:</i> - Incorporar alfabetización digital crítica. - Campañas locales en redes sociales. - Producción de contenido por jóvenes. 6. Crear circuitos de cuidado y sostener políticas locales de prevención integral e intervención específica en adicciones.

MÓDULO 1

Qué hay realmente dentro de un vapeador

No es "solo vapor de agua"

Qué hay realmente dentro de un vapeador

No es "solo vapor de agua"

Nicotina Sales de nicotina: llegan más rápido y adictan más	Propilenglicol + glicerina Al calentarse generan formaldehído y acroleína	Saborizantes Más de 15.000 sabores. Duplica el "gusto de pastelería"	Metales pesados Níquel, plomo, cromo del filamento calentado	Otras sustancias Carbón activado sintético, artemisinina, fenoleno (negro)
---	---	--	--	--

DEFINICIÓN CLÍNICA
 Un vapeador es un dispositivo que calienta un líquido y genera un AEROSOL — partículas líquidas y sólidas suspendidas en gas. Al calentarse a 200–300 °C, el propilenglicol y la glicerina se transforman en formaldehído y acroleína.

Material de Dr. Julio Rios. Medico Psiquiatra. Fundación Nocka Munayki.

Bebidas energizantes: “La falsa energía”. Composición y efectos.

ENERGIZANTES	
¿Qué son las Bebidas Energizante?	Las bebidas energizantes son sustancias que contienen altas cantidades de cafeína y otros estimulantes como taurina, guaraná, ginseng y azúcares. Se promocionan como bebidas que aumentan la energía, el estado de alerta y el rendimiento físico o mental.
Información Clave	• No hidratan igual que el agua o las bebidas deportivas. • No están pensadas para el consumo frecuente en adolescentes y mucho menos en las infancias. • Muchas veces se mezclan con alcohol, lo que aumenta riesgos para el organismo al ser el energizante, un estimulante y el alcohol un depresor constituyen una combinación altamente nociva.
Efectos generales	El consumo frecuente o en altas dosis, puede generar: • Alteraciones del sueño. (insomnio) • Ansiedad, irritabilidad. • Taquicardia y aumento de la presión arterial. • Dificultades en la concentración a largo plazo.

	• Riesgo de adicción a la cafeína. (dependencia al estímulo) • En adolescentes y jóvenes, estos efectos pueden ser más intensos por su etapa de desarrollo.
Mitos y verdades	Mito: “Los energizantes dan energía real.” Verdad: En realidad producen una estimulación momentánea por la cafeína y otros estimulantes. Después puede aparecer cansancio, irritabilidad o “bajón”. Su consumo puede generar ansiedad, taquicardia, nerviosismo e incluso dificultar el rendimiento. Mito: “Son iguales a las bebidas deportivas.” Verdad: No son lo mismo. Las bebidas deportivas buscan reponer hidratación y sales minerales; los energizantes contienen estimulantes. Mito: “Me ayudan a estudiar mejor.” Verdad: Pueden generar sensación momentánea de alerta, pero también afectar la concentración, memoria y sueño si se consumen en exceso. Mito: “Mezclar energizantes con alcohol hace que me emborrache menos.” Verdad: La cafeína puede ocultar la sensación de cansancio o embriaguez, pero el alcohol sigue afectando al organismo y no cambia las consecuencias. Mito: “Los energizantes ayudan a rendir mejor en el deporte.” Verdad: Pueden aumentar el ritmo cardíaco y favorecer deshidratación, especialmente durante actividad física intensa. Mito: “Tomar uno de vez en cuando no tiene riesgos.” Verdad: Depende de la cantidad, edad, estado de salud y si se mezcla con otras sustancias como alcohol. Mito: “Ayudan a quemar grasa y adelgazar.” Verdad: Si bien la cafeína acelera ligeramente el metabolismo, el efecto es mínimo para la pérdida de peso real. Muchas de estas bebidas provocan picos de insulina (debido al azúcar) que en realidad facilitan el almacenamiento de grasa en lugar de su quema. Mito: “Son buenas para quitar la resaca.” Verdad: Es de lo peor que puedes hacer. La resaca es básicamente deshidratación e inflamación. Al ser diuréticas, las

	energizantes te deshidratan más, y la cafeína irrita aún más tu estómago ya sensible por el alcohol del día anterior. Mito: "Si es 'Zero azúcar', es más sano". Verdad: La versión "zero" mantiene toda la carga de cafeína y estimulantes. Además, los edulcorantes artificiales tienen efectos que aún se investigan en el sistema digestivo y endocrino. Mito: "Una sola no le hace nada". Verdad: Incluso el consumo ocasional en menores de 11 a 17 años puede provocar alteraciones del sueño, taquicardia y cambios de comportamiento. Los niños/as responden a dosis mucho más bajas de cafeína que los adultos. Su cuerpo más pequeño y su cerebro en desarrollo los hacen mucho más vulnerables.
El consumo de energizantes y situaciones de riesgo.	1. Altera el sueño, rutinas desordenadas, irritabilidad y sobre exigencia. 2. Uso para compensar cansancio (noches con pantallas, gaming) puede generar ciclo de dependencia (cansancio → consumo → peor sueño → más consumo) y posible adicción a la cafeína. 3. Presión de pares y consumo grupal en salidas, juntadas o recreos. Puede generar normalización del consumo, dificultad para decir "no", inicio temprano. 4. Mezcla con alcohol (adolescencia) "Tragos" con energizantes para "no sentir el alcohol". Puede enmascarar la embriaguez, mayor ingesta, conductas riesgosas y sobrecarga cardiovascular. 5. Influencia de redes y marketing, Influencers, estética "fitness/energía". Puede aumentar la percepción de inocuidad ("es como un jugo"), consumo aspiracional.

	6. Acceso fácil en el entorno escolar, venta en kioscos cercanos o ingreso sin control. Puede causar un consumo cotidiano y durante la jornada escolar. 7. Malestar emocional o estrés, uso para “levantarse el ánimo” o sostener actividades. Puede potenciar ansiedad, reemplaza estrategias saludables de afrontamiento. 8. Actividad física intensa sin hidratación adecuada sustituyen agua por energizantes. Puede generar deshidratación, taquicardia, peor recuperación. 9. Falta de información en familias, adultos que minimizan (“no pasa nada”). Lo que puede generar ausencia de límites y mensajes contradictorios. 10. Consumo habitual temprano, inicio en niñez con productos dulces/cafeinados. Puede producir habituación, aumento progresivo de dosis y consolidación de patrones de consumo.
Recomendaciones para trabajar en comunidad	Desde la mirada de sistemas en red: 1. Comprender el fenómeno como construcción social El consumo de energizantes no es solo “tomar una bebida”, sino que se articula en múltiples redes: - Subjetiva: búsqueda de energía, rendimiento, estado de alerta. - Vincular: consumo grupal (salidas, estudio, deporte) - Institucional: escuelas, trabajos exigentes - Cultural: nocturnidad, fiestas, deporte, gaming - Digital: marketing, influencers, promesas de rendimiento 2. Cambiar el foco: de “bebida” a “lógica de sobre exigencia” Los energizantes están ligados a: “Rendir más”, “No parar”, “Sostener el ritmo”. La Prevención efectiva implica: - Cuestionar la cultura de hiper productividad. “Más energía no siempre es más salud.”

- Promover el descanso como valor.
- Trabajar la autoexigencia.

3. Activar la red comunitaria, nodos estratégicos: escuelas, universidades, gimnasios, clubes, centros de salud, espacios laborales, etc.

- Promover la creación de mesas locales de prevención que incluyan estos actores.

4. Trabajo con adolescencias y juventudes. El consumo está naturalizado “es solo una bebida”.

Talleres participativos sobre:

- Percepción de riesgo ante el consumo de energizantes. Abordar consumos combinados, uno de los mayores riesgos es la mezcla con alcohol.
- Dependencia simbólica “no puedo rendir sin esto”.

5. Formación para la implementación y el desarrollo de la Inteligencia Emocional y habilidades para la vida (toma de decisiones, pensamiento crítico).

6. Abordaje de los entornos digitales:

Lectura crítica de la publicidad y redes sociales, ejemplo: talleres donde se analicen discursos de marketing de energizantes, asociación con éxito, deporte extremo y la productividad.

7. Construir y fortalecer las RAASE a nivel local (Red de Abordaje Integral de las Adicciones) que permitan diseñar intervenciones no aisladas, sino articuladas: Escuelas Centros de salud, Clubes y espacios deportivos, Organizaciones sociales, Áreas de juventud, Medios locales.

8. Implementar a nivel local el programa propuesto desde la DIGAIA de Voluntariado de Jóvenes para la prevención y la RAASE Juventudes Protagonistas.

9. Abordaje en el área de deporte con mirada preventiva.

- Implementar espacios de capacitación a entrenadores, referentes deportivos, etc.
- Desnaturalizar el consumo como parte del entrenamiento.

10. Regulación comunitaria.

Posibles medidas:

- Restricción de venta a menores.
- Control en eventos juveniles.
- Regulación de publicidad local.

Siempre articulado con educación y salud, no solo control.

“No se trata solo de lo que se consume, sino de lo que la comunidad exige, habilita y naturaliza.”

MÓDULO II

Qué hay en una lata de energizante

CAFEÍNA 80–300 mg <i>(café común: 50–80 mg)</i>		GUARANÁ + cafeína <i>Aumenta dosis efectiva total</i>
TAURINA 1.000–2.000 mg <i>Modula GABA y heterómeros A2A-D2</i>		VITAMINAS B complejo B <i>Marketing 'energizante'</i>
AZÚCAR 27–55 g <i>(equivalente a 7–14 cucharaditas)</i>		GINSENG/L-CARNITINA trazas <i>Sin efecto significativo</i>

Material de Dr. Julio Rios. Medico Psiquiatra. Fundación Nocka Munayki.

Estrategias de Prevención integral para el ámbito educativo y comunitario.

El **pensamiento crítico** es la capacidad de plantear constantemente preguntas, identificar supuestos y evaluar hechos; lo cual permite ampliar la mirada y entender que, detrás de lo que aparece a simple vista, hay muchos más aspectos por cuestionar y reflexionar.

Un elemento crucial del pensamiento crítico es que puede ayudar a que las y los estudiantes no se dejen manipular o engañar por información que proviene de fuentes poco confiables, que hoy en día abundan en los medios digitales y redes sociales.

Finalmente, el aplicar el pensamiento crítico en su diálogo interno, mente, emociones, y en la resolución de conflictos, les puede ayudar a regular sus emociones y a resolver los conflictos con mayor empatía y de forma constructiva. (Rodríguez y Escolano, 2015).



Lecciones del pensamiento crítico:²

• Observar e inferir	Observar e inferir	Distinguir entre observar un hecho de manera objetiva y una evaluación del mismo hecho basado en una inferencia.
	Observar sin inferir	Describir una situación o conflicto de manera objetiva, evitando juicios y evaluaciones, con la finalidad de solucionar el conflicto sin agresión.
• Analizar fuentes de información externas	. ¿Será cierto?	Reconocer que hay fuentes de información más confiables que otras para evitar sacar conclusiones de manera apresurada.
	No todas las fuentes son confiables	Practicar una técnica para evaluar fuentes de información.
• Analizar fuentes de información internas	No todo es como pensamos	Identificar pensamientos que pueden distorsionar la forma de ver la realidad y generar emociones y conflictos que obstaculizan el bienestar.
	Observar nuestros pensamientos	Identificar algunos tipos de pensamientos disfuncionales y sesgos comunes.
	Cuestionar nuestros pensamientos	Aplicar el pensamiento crítico para cuestionar y analizar la veracidad de los pensamientos disfuncionales como estrategia para regular las emociones.
• Practicar el pensamiento crítico	Pensamiento crítico en acción	Aplicar el pensamiento crítico para evaluar la veracidad de alguna teoría o situación que genera controversia

² https://www.unicef.org/mexico/media/8596/file/UNICEF_Manual-pensamiento-critico.pdf.pdf

¿POR QUÉ TRABAJAR CONSUMOS EMERGENTES: ¿VAPEADORES Y ENERGIZANTES, EN NIVEL DE MODALIDADES EDUCATIVAS?

- Dadas las características sociodemográficas de la población que asiste a este nivel, el cual resulta un terreno fértil para abordar la toma de conciencia sobre los riesgos del consumo de vapeadores y energizantes, teniendo en cuenta que los estudiantes en su mayoría son padres de familias, abuelos llevando estos aprendizajes a sus hogares, como agentes multiplicadores en la prevención.
- Es importante que los adultos puedan reconocer riesgo y situaciones peligrosas ante estos consumos emergentes, por lo que importante es importante entrenarlos para fomentar el desarrollo del pensamiento crítico y la toma de decisiones.
- La población de modalidades educativas abarca una franja etaria desde los 15 años sin límite de edad, en proceso de terminar sus estudios primarios, secundarios, aprendiendo oficios, por lo tanto, estos consumos emergentes afectan el normal desarrollo de su salud y sus capacidades cognitivas.

DÍA DE LA JORNADA

Actividad Nro. 1 Nos ponemos a Investigar

Objetivo de la actividad

Desmitificar el uso de vapeadores y energizantes a través del desarrollo del pensamiento crítico.

Destinatario: Docente y alumnos

Desarrollo de la Actividad

- Leer entre todos, tanto alumnos como docentes, el material presentado en el apartado Lenguaje Común elaborado para esta Jornada Soy.
- Luego de la lectura, se dividirán en pequeños grupos en donde cada grupo elegirá un mito y una verdad para **debatir**, trabajando de esta manera, el pensamiento crítico, evitando superponer mitos.
- Con toda la información recogida, los estudiantes confeccionaran en afiches o cartulinas, para plasmar toda esta información, agregando el mito, la verdad y las recomendaciones o sugerencias que surjan del debate. También se sugiere que le agreguen frases motivadoras y los dibujos que elijan libremente.
- Elegirán luego, un sector de la institución ya sea la cartelera semanal, en los espacios del recreo, galerías a modo de Stand para difundir y socializar esta información con el resto de la comunidad educativa.
- **Materiales:** Lápices de colores, tijeras, fibrones, cartulinas, afiches, entre otros.

Actividad N° 2: “Pensar antes de elegir”

Objetivo: Promover en los niños y niñas el desarrollo del pensamiento crítico a través del reconocimiento y reflexión sobre distintos alimentos y bebidas, mediante una actividad lúdica y participativa.”

Destinatarios: estudiantes de modalidades especiales

Enseñar a los niños a observar, preguntar y reflexionar: estas primeras habilidades son la base para que, a medida que crezcan, puedan enfrentar situaciones de riesgo con mayor autonomía y cuidado de sí mismos.

Materiales: cuento “Pelusa, la lechuza curiosa”, caja, envases/imágenes de gaseosa, jugo, energizantes, leche, agua, golosinas, frutas, lupas de cartón, artículos para decorar lupas.

Desarrollo:

1. Realizar lectura del cuento “Pelusa, la lechuza curiosa”.
2. En subgrupos, decorar lupas de cartón.
3. Presentar una caja con signos de preguntas, la misma contendrá imágenes o envases (agua, jugo, frutas, golosinas, bebidas energizantes, etc). Ver anexo 2.
4. Con las lupas realizaran la observación de cada objeto/imagen de la caja. La docente orientara a los alumnos teniendo como base las siguientes preguntas: *¿Qué es? ¿Quiénes usan/consumen ese producto? ¿Te hace fuerte o te puede hacer mal?*
5. Clasificar en dos grupos:



Le hace bien a mi cuerpo	No le hace bien a mi cuerpo.

DURANTE Y POST JORNADA



Las redes están llenas de contenido que vende el vapeo y los energizantes como si fueran parte del estilo de vida que hay que tener. Colores atractivos, influencers, sensación de libertad. Pero detrás de esa imagen hay información que no aparece en esos videos.

En esta pos-jornada los y las invitamos a usar las mismas herramientas, los mismos formatos y la misma creatividad para contar lo que esas publicaciones no muestran; a ser parte de la respuesta, a investigar, crear y publicar contenido real, honesto y con evidencia, pensado para la misma comunidad en la que vivimos. No para convencer a nadie, sino para que quienes lo vean tengan toda la información y puedan elegir con más libertad.

Porque la mejor forma de contrarrestar un mensaje es construir otro mejor y porque informar también es un acto de cuidado. Y hoy, ese acto les pertenece a ustedes.

- **Materiales:** Celular, computadora

DESARROLLO LA ACTIVIDAD.

1. Se propone que cada grupo seleccione al menos un formato o estrategias para producir su contenido de ***campaña de prevención en consumos emergentes: vapeadores y energizantes. Con foco en la importancia del desarrollo de pensamiento critico y autoconocimiento como factores de protección ante la problemática.***

STORY CON ENCUESTA

Diseñan una story con preguntas reales .

Ej: "¿Sabías que...?" + sticker de respuesta verdadero/falso

REEL DE 30 SEG.

Que refleje importancia pensamiento critico y autocuidado como factores de proteccionante consumos emergentes.

SKETCH

Escena breve que recrea una situación cotidiana donde aparece el consumo emergente; vapeadores y energizantes y cómo responder desde el pensamiento critico.

CARRUSEL "MITO VS. REALIDAD"

En base a la información de Lenguaje común (Pag..)

ENTREVISTA RELÁMPAGO

Grabar a alguien de la comunidad (padre,madre, joven, docente, etc) por ej: "¿qué te hubiera gustado saber antes?"

FLYER CREATIVO

Afiche con un dato y la identidad visual de la campaña prevención integral de consumos emergentes; vapeadores y energizantes.

CARRUSEL "MITO VS. REALIDAD"

En base a la información de Lenguaje común (Pag..)

ENTREVISTA RELÁMPAGO

Grabar a alguien de la comunidad (padre,madre, joven, docente, etc) por ej: "¿qué te hubiera gustado saber antes?"

FLYER CREATIVO

Afiche con un dato y la identidad visual de la campaña prevención integral de consumos emergentes; vapeadores y energizantes.

¡A compartir con nuestras Redes sociales las producciones!

Instagram: @digaiasde

Facebook- Digaia Abordaje de Adicciones.

ANEXO

“El autocuidado: es una forma de protegernos y fortalecernos para enfrentar los desafíos de cada día. Cuando aprendemos a autorregular nuestras emociones y equilibrar el tiempo que dedicamos a lo digital, estamos eligiendo cuidarnos y vivir mejor. La ruta de autocuidado que cada uno diseñó hoy es un mapa personal: depende de cada uno recorrerlo con compromiso y constancia.”

VAPEADORES

MITO	VERDAD
“Es solo vapor de agua, no hace daño”	No es vapor de agua. Contiene nicotina, sustancias químicas y partículas ultrafinas que ingresan a los pulmones.
“Es menos dañino que fumar, así que no pasa nada”	Puede tener menos sustancias que el cigarrillo tradicional , pero no es inocuo , especialmente en adolescentes.
“No genera adicción”	La mayoría contiene nicotina , que es altamente adictiva , especialmente en cerebros en desarrollo.
“Lo puedo dejar cuando quiera”	La nicotina genera dependencia física y psicológica , lo que puede dificultar dejarlo.
“Tiene sabor a fruta, así que es más natural”	Los sabores son químicos diseñados para hacer el consumo más atractivo, no lo vuelven saludable.
“No afecta a los demás”	El aerosol que se exhala también contiene sustancias que pueden afectar a terceros (exposición pasiva).
“No pasa nada si lo uso de vez en cuando”	Incluso el uso ocasional puede generar irritación pulmonar y exposición a sustancias tóxicas .
“Es solo una moda, no tiene consecuencias”	Las modas pueden influir en conductas de riesgo. El vapeo puede ser puerta de entrada a otros consumos .

ENERGIZANTES.

 MITO	 VERDAD
“Me da energía para rendir mejor”	No da energía real: produce una estimulación artificial (principalmente por cafeína) que puede generar cansancio posterior.
“Es como tomar una gaseosa”	Tiene altas concentraciones de cafeína y azúcar , mucho más que una gaseosa común.
“No pasa nada si tomo una lata”	Una lata puede contener niveles elevados de cafeína , que afectan el sistema nervioso y cardiovascular.
“Me ayuda a concentrarme”	Puede dar una sensación momentánea de alerta, pero también puede provocar ansiedad, nerviosismo y dificultad para concentrarse sostenidamente .
“Si lo mezclo con alcohol, me controlo más”	La cafeína enmascara los efectos del alcohol , lo que puede llevar a consumir más sin percibir el nivel real de intoxicación.
“Como lo venden en todos lados, es seguro”	Que sea de venta libre no significa que sea inocuo. Su consumo frecuente puede tener impactos en la salud .
“Solo afecta si tomo mucho”	Incluso consumos moderados pueden generar alteraciones del sueño, irritabilidad y aumento de la frecuencia cardíaca .
“Lo necesito para entrenar o estudiar”	El cuerpo tiene sus propios mecanismos de energía. El descanso, la alimentación y la hidratación son fuentes reales y sostenibles .

BIBLIOGRAFÍA

- Organización Mundial de la Salud (1997). *Life Skills Education for Children and Adolescents in Schools*.
- Organización Mundial de la Salud (2020). *Tobacco and its environmental impact: an overview*.
- Organización Panamericana de la Salud (2021). *Estrategias de prevención del consumo de sustancias en adolescentes*.
- Secretaría de Políticas Integrales sobre Drogas de la Nación Argentina (2022). *Lineamientos para la prevención de consumos problemáticos en el ámbito educativo*.
- Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito (2018). *International Standards on Drug Use Prevention*.
- Organización Mundial de la Salud (2019). *Adolescent health*.
- Ministerio de Salud de la Nación Argentina (2023). *Consumo de bebidas energizantes y sus efectos en la salud*.