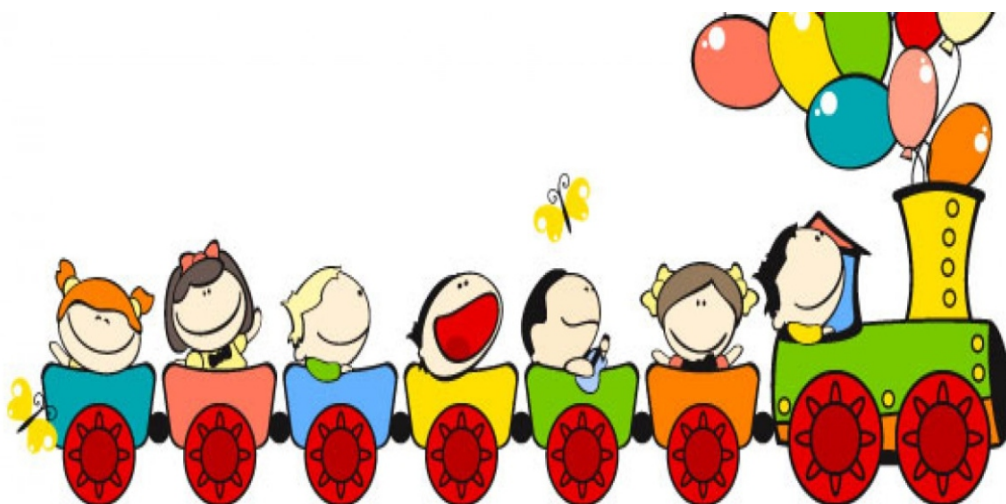


**MANUAL DE PREVENCIÓN DEL
CONSUMO DE SUSTANCIAS
PSICOACTIVAS PARA:
DOCENTES, PADRES Y NIÑOS**





Manual de Sustancias Psicoactivas
para padres de familia, docentes y
niños.

Este manual fue elaborado en la Corporación Universitaria
Adventista (UNAC)

En el mes de octubre del 2017, en la ciudad de Medellín- Antioquia

Dirección:
Mg. Sonia Lucia Vargas
Autoras:
Derly Johana Fuentes
Ana Yulieth Cepeda





TABLA DE CONTENIDO

Dedicatoria-----	3
Propósitos-----	4
Introducción-----	5
Presentación-----	6
UNIDAD UNO-----	7
Marco conceptual	
UNIDAD DOS-----	10
Cuentos	
UNIDAD TRES-----	14
Juegos y actividades	
UNIDAD CUATRO-----	22
Links de apoyo	
REFERENCIAS-----	24





DEDICATORIA

Este manual va dedicado primeramente a Dios por darnos la vida y las facultades para realizar este manual, a nuestros padres por el apoyo incondicional durante la realización de este, a nuestros maestros de la Corporación Universitaria Adventista por darnos las bases fundamentales durante este camino recorrido por la paciencia y el amor a la hora de enseñarnos cada temática necesaria para desarrollar en nosotros un carácter integral.

A los padres de familia y niños de la comuna 13 del barrio La Divisa por la participación e inspiración para realizarlo y llevarlo a cabo, y brindarnos la oportunidad de compartir este tiempo, el cual fue muy valioso para nuestra investigación y aprendizaje.





PROPÓSITOS

- Sensibilizar a padres de familia y niños sobre la prevención del consumo de sustancias psicoactivas.
- Brindar la información básica acerca de la ruta de atención para la rehabilitación de sustancias psicoactivas.
- Fortalecer el conocimiento de las sustancias psicoactivas por medio de actividades dirigidas a los niños.





INTRODUCCIÓN

El consumo de sustancias psicoactivas cada vez más, hacen parte de la vida de las personas. Por esta razón que se buscan formas para disminuir este problema, Con el fin de garantizar un futuro más exitoso para las personas. Pero para ello es necesario realizar las estrategias de prevención y enseñanza más correctas, por este motivo surgió la idea de crear este manual para maestros, padres e hijos, donde podrán encontrar temas como: prevención para sustancias psicoactivas, autoestima y el cuidado del cuerpo, que se dejan ver por medio de actividades y juegos, conociendo que el juego es una de las mejores formas para enseñar a los niños, para que el conocimiento sea interiorizado más asertivamente, según lo anterior. Para Groos citado por (Blanco 2008), el juego es un pre ejercicio de funciones necesarias para la vida adulta, porque contribuye en el desarrollo de funciones y capacidades que preparan al niño para poder realizar las actividades que desempeñará cuando sea grande. Esta tesis de la anticipación funcional ve en el juego un ejercicio preparatorio necesario para la maduración que no se alcanza sino al final de la niñez, y que en su opinión, "esta sirve precisamente para jugar y de preparación para la vida".





PRESENTACIÓN

La droga es cualquier sustancia natural o química que al ser introducida a nuestro organismo le produce ciertos cambios físicos, emocionales o mentales.

El consumo sin límites de las drogas puede llevar a una adicción o dependencia tanto física como emocional. La dependencia física a una droga: Es un hábito formado físicamente por el que el cuerpo crea una necesidad física de una droga; de forma que su ausencia repentina da lugar a ciertos síntomas de abstinencia.

Las drogas de las que se suele abusar más se pueden agrupar en varias categorías: narcóticos, estimulantes, depresores, alucinógenos, marihuana, inhalantes, el alcohol y la nicotina que aunque son permitidas también pertenece a este grupo.

La comunicación es un medio muy importante entre padres e hijos para disminuir los riesgos que implica el consumo de sustancias psicoactivas, si no sabe cómo lograr la prevención dentro de su contexto. A continuación se presentaran como comprender el tema de acuerdo con su edad, como prevenirlos y detectar si su hijo consume sustancias psicoactivas.

Se debe tener en cuenta los siguientes aspectos para lograr una prevención frente al consumo de sustancias psicoactivas:

La autoestima estable: Es la base para que la persona salga adelante; además es consecuencia del cuidado afectivo por parte de un adulto y que a la persona le signifique algo.

Introspección: Es la habilidad de preguntarse a sí mismo y darse una respuesta honesta. Depende de la solidez de la autoestima que se desarrolla a partir del reconocimiento del otro.

Autonomía: Es la capacidad de fijar límites entre uno mismo y el medio con problemas, de mantener distancia emocional y física sin aislarse.

Capacidad de relacionarse. Es la habilidad para establecer lazos con otras personas; primero, para satisfacer la propia necesidad de afecto y, segundo, para brindárselo a otros.





UNIDAD 1

Marco Conceptual

Aquí se encontrarán los diferentes factores que influye en el consumo de sustancias psicoactivas.





Existen algunos factores más comunes del consumo de sustancias psicoactivas como son los siguientes:

Factores de tipo familiar: Los hijos de padres fumadores o drogadictos tóxicos dependientes son más propensos a tomar drogas que los hijos de padres que no lo son. Un ambiente familiar demasiado permisivo, donde no exista disciplina o control sobre los hijos; o demasiado rígido, donde los hijos se encuentren sometidos a un régimen demasiado autoritario o se encuentren sobre protegidos, puede también fomentar el consumo de drogas. La desatención de los hijos por parte de los padres, las familias divididas o destruidas, las continuas peleas de los cónyuges frente a los hijos, la falta de comunicación entre hijos y padres, todos estos son factores que contribuyen a crear un clima de riesgo, donde la droga puede convertirse fácilmente en una válvula de escape.

Factor social: Por ser aceptados en grupos o en bandas o por la influencia de amigos drogadictos, fracaso académico, presión social para encajar en algún grupo social, estas personas pueden entrar al mundo de las drogas simplemente por curiosidad o por querer ser como los demás.

Factor personal: Puede ser para evadirse de la realidad durante un tiempo, también puede ser porque se sientan tristes o preocupados por algo, tengan baja autoestima, dependencia emocional, inseguridad, evasión de la realidad, necesidad de autoafirmación, falta de orientación y metas en la vida; en estos casos es cuando la droga es para ellos la solución de todos sus problemas pero eso solo les dura mientras estén los efectos de las drogas.





Familia: En el caso de la prevención del abuso de drogas, la resiliencia es una herramienta muy importante para fortalecer a las familias y para ayudar a que sus miembros enfrenten la vida y sus desafíos. De esta manera, podrán mobilizarse recursos familiares reforzados a través del mutuo soporte y colaboración de sus integrantes, en situaciones conflictivas para evitar el abuso de sustancias adictivas.

Escuela: Brindar afecto y apoyo absoluto como base y sostén del éxito académico; establecer y transmitir expectativas elevadas y realistas que actúen como motivadores; ofrecer oportunidades de participación significativa en la resolución de problemas, metas propuestas, planificación y toma de decisiones; y buscar una conexión positiva entre la familia y la escuela.

Comunidad: Estima colectiva que involucra la satisfacción por la pertenencia a la propia comunidad; identidad cultural, solidaridad, humor social, es decir, la capacidad de encontrar la comedia en la propia tragedia para poder superarla.





UNIDAD 2

Cuentos

Objetivo: reforzar la autoestima por medio de cuentos.

Los cuentos infantiles satisfacen y enriquecen la vida interna de los niños. Esto es debido a que los cuentos se desarrollan en el mismo plano en el que se encuentra el niño, en cuanto a aspectos psicológicos y emocionales se refiere. Los cuentos hablan de fuertes impulsos internos de una manera que el pequeño puede comprenderlos inconscientemente y, además, ofrecen ejemplos de soluciones, temporales o permanentes, a sus conflictos.

Este tipo de historia enriquece la vida de tu hijo porque estimula su imaginación; lo ayuda a desarrollar su intelecto y a clarificar sus emociones; tiene en cuenta sus preocupaciones y aspiraciones; lo ayuda a reconocer sus conflictos y le sugiere soluciones a los problemas que le inquietan (Orriols, 2010)





La manía de la rana rockera Autor: Pedro Pablo Sacristán

La rana Paca cambió su vida el día que vio la televisión por primera vez. Era un concierto de rock, y la rana Paca quedó fascinada. Pero no por la música, sino por las melenas de los cantantes.

- ¡Oh! ¡Qué pelo tan largo y bonito! Yo quiero algo así, que se note que soy especial.

Pero Paca solo era una rana. No había ido a la escuela y ni siquiera sabía que las ranas no tienen pelo, así que pensó que el pelo le saldría si se dedicaba a dar conciertos. Su croar de rana no encajó bien ni con el rock, ni con la ópera, ni con el pop, pero ella siguió dando conciertos allá donde iba. Viajó por pueblos y ciudades, por el mar y la montaña, por calles y jardines... hasta que un día dio su recital en una peluquería.

Mientras cantaba sin que nadie supiera que allí había una rana, el peluquero cortaba el pelo a un cliente. Un largo mechón fue a caer precisamente sobre la cabeza de Paca y esta pensó, al verse con tanto pelo sobre su cabeza, que su sueño por fin se había hecho realidad.

Emocionada, cantó con tanta fuerza y entusiasmo que despertó a Fredo, el gato del peluquero. Este, al ver aquel montón de pelo en movimiento saltó sobre él y se lo zampó pensando que se trataba de un ratón.

A Paca no la salvó su largo pelo, ni su estilo musical. La salvó ser una rana, porque a Fredo no le gustó el tacto frío y resbaladizo de su piel y la escupió; pero las huellas de aquel ataque quedaron para siempre marcadas con grandes cicatrices en la piel de Paca. Y también en su memoria, pues así aprendió que ser rana tenía también su lado bueno.

A partir de ese momento Paca estudió todas las ventajas de ser rana y la mejor forma de aprovecharlas, y creó una escuela para ranas de la que salieron las ranas más habilidosas y felices.





La mariposa colorín

Autora: Griselda Bosi

Había una vez, hace mucho tiempo y en un lejano país, muchas mariposas, de todos colores.

Allí vivía Colorín, una mariposa muy pequeñita, pero con muchos colores, tantos que era la más linda del parque.

Colorín dormía sobre el césped debajo del banco amarillo del parque.

Una mañana, cuando se levantó, estaba toda mojada, con rocío que había caído durante la noche. Se sacudió, se revolcó en el pasto y salió volado a pasear.

- ¡Mariposa Colorín! ¡Mariposa Colorín! - gritaron las flores.

- ¿Qué pasa? ¿Por qué gritan tanto? - les contestó.

- ¡Dónde están tus colores! ¡Quién te los sacó! - dijeron las flores.

Colorín recién en ese momento se dio cuenta de que estaba toda blanca, sin ningún color.-

¿Qué pasó? ¿Quién me los quitó? - dijo llorando.

Estaba desconsolada. Nadie la podía calmar. Los pájaros le cantaban. Las hojas de los árboles acariciaban sus alas. Pero nada la calmó.

En ese momento pasaba por allí, la luciérnaga pintora, con su paleta de colores y sus pinceles.- ¿Qué pasa acá? ¿Por qué tanto alboroto? - preguntó.

- ¡A Colorín le quitaron los colores! - gritaron a coro flores, pájaros y plantas.

- Pero eso no es problema. ¡Yo te los pintaré! - la consoló la luciérnaga.

Colorín, volando fue hasta donde estaba la pintora, se puso en posición, y pincelada va pincelada viene, de nuevo tuvo sus colores.

Contenta, volando, siguió por el parque saludando a todos.

Esa tarde, mientras hablaba con la oruga Manuela, apoyada sobre la hoja de un sauce, el parque se oscureció, unas nubes muy negras taparon el sol, los relámpagos cruzaban el cielo y sin más, empezó a llover, tan pero tan fuerte que la pobre Colorín se volvió a despintar.

Le chorreaba la pintura manchando todo a su paso.

- ¿Y ahora qué hago? ¡De nuevo sin mis colores! - lloró desconsolada Colorín.

En ese momento un rayo de sol salió entre las nubes y por el horizonte asomó un brillante arco iris, que anunció el fin de la lluvia.

- ¡Arco iris! ¡Arco iris! ¡Vos que tenes tantos colores, regalame algunos que perdí los míos! - le pidió Colorín.

El arco iris viéndola tan triste, le dijo:

- Mariposa Colorín, te voy a regalar los colores, pero por favor, no duermas más sobre el césped.





La rosa blanca

Autora: Rosa María Roé

En un jardín de matorrales, entre hierbas y maleza, apareció como salida de la nada una rosa blanca.

Era blanca como la nieve, sus pétalos parecían de terciopelo y el rocío de la mañana brillaba

sobre sus hojas como cristales resplandecientes. Ella no podía verse, por eso no sabía lo bonita que era. Por ello pasó los pocos días que fue flor hasta que empezó a marchitarse sin saber que a su alrededor todos estaban pendientes de ella y de su perfección: su perfume, la suavidad de sus pétalos, su armonía. No se daba cuenta de que todo el que la veía tenía elogios hacia ella. Las malas hierbas que la envolvían estaban fascinadas con su belleza y vivían hechizadas por su aroma y elegancia.

Un día de mucho sol y calor, una muchacha paseaba por el jardín pensando cuántas cosas bonitas nos regala la madre tierra, cuando de pronto vio una rosa blanca en una parte olvidada del jardín, que empezaba a marchitarse.

-Hace días que no llueve, pensó - si se queda aquí mañana ya estará mustia. La llevaré a casa y la pondré en aquel jarrón tan bonito que me regalaron. Y así lo hizo. Con todo su amor puso la rosa marchita en agua, en un lindo jarrón de cristal de colores, y lo acercó a la ventana.- La dejaré aquí, pensó -porque así le llegará la luz del sol. Lo que la joven no sabía es que su reflejo en la ventana mostraba a la rosa un retrato de ella misma que jamás había llegado a conocer.

-¿Esta soy yo? Pensó. Poco a poco sus hojas inclinadas hacia el suelo se fueron enderezando y miraban de nuevo hacia el sol y así, lentamente, fue recuperando su estilizada silueta. Cuando ya estuvo totalmente restablecida vio, mirándose al cristal, que era una hermosa flor, y pensó: ¡¡Vaya!! Hasta ahora no me he dado cuenta de quién era, ¿cómo he podido estar tan ciega?

La rosa descubrió que había pasado sus días sin apreciar su belleza. Sin mirarse bien a sí misma para saber quién era en realidad.

Si quieres saber quién eres de verdad, olvida lo que ves a tu alrededor y mira siempre en tu corazón.





UNIDAD 3

Juegos y Actividades

Objetivo: construir autoimagen apropiada, en la prevención del consumo de sustancias psicoactivas mediante juegos y actividades

El juego y las actividades son un medio por el cual se puede utilizar para explicar una temática de una forma más didáctica y que mediante las experiencias adquiridas ellos lo guarde en la memoria a largo plazo también podemos ver una definición del juego Según Huizinga en su libro "Homo Ludens", citado por Hill (1976), dice: " el juego es una actividad u ocupación voluntaria que se realiza dentro de ciertos límites establecidos de espacio y tiempo, atendiendo a reglas libremente aceptadas, pero incondicionalmente seguidas, que tienen su objetivo en sí mismo y se acompaña de un sentido de tensión y alegría".





Espejo

En un círculo se pasará el espejo a cada uno de los niños, se mirara cada uno en el espejo y se dirá así mismo que es lindo(a), hermoso, único, valioso porque es hijo de Jesús, e incentivándolos para que lo hagan diariamente esto ayudara a reforzar su autoimagen.

Materiales:

Espejo

Espacio

Pesca.

Atrapa salud

Con los ojos vendados un niño dirigirá al otro, para que logre atrapar una de las imágenes correctas, estas se encontraran el en suelo junto con otras que no se deberían hacer (fumar, comida chatarra, beber) para así mantener una buena salud y vida. Esta actividad ayudará a que los niños discriminen que cosas son buenas y malas.

Materiales:

Pescados

Imágenes

Cinta

Caña





Lotería

Por grupos tendrán una lotería con algunas sustancias y algunas cosas que se deberían hacer en vez de las anteriormente mencionadas. La maestra en una bolsa sacara al azar las fichas con las cuales taparan la lotería, la idea es que se analicen las imágenes a medida que se van sacando.

Se necesita:

Lotería

Imágenes

Domino de la prevención de drogas.

Esta actividad es muy estática no se necesita de mucho movimiento, el juego consiste, se reparten las fichas en la cantidad de participantes y estos por turnos tiraran la ficha que corresponda, si no tiene la ficha que se pide, entonces el jugador tomara una ficha si aún hay y si no entonces se dé el turno al siguiente participante.

Se necesita:

Domino con referencia a la prevención de las sustancias psicoactivas.

No a perder el olfato

Colocados la mitad del grupo en un punto y la otra mitad a unos 15 metros, trasladar de un punto a otro un papel pequeño inspirado con la nariz haciendo relevos hasta que lo hayan transportado todos los miembros del grupo. la finalidad de esta actividad es demostrar la importancia de cuidar nuestro olfato y por eso no se debe fumar.

Materiales:

Papeles pequeños.





Laberinto.

A cada niño se le entregará un laberinto que este relacionado con las sustancias psicoactivas, se les dará las instrucciones a los niños que deberán buscar el camino adecuado para que logren llegar ya sea a la escuela o a un lugar mejor. Sin pasar por lugares sin salida.

Materiales:

Hoja de papel con actividad

Escarcha

Colbón

Colores

Bolos

Este juego consiste en poner unos bolos (pueden ser de botellas de gaseosa) en fila los niños deberán tirar el bolo que dice la verdad, no los mitos que suele escuchar y que están pegados en los bolos con referencia al consumo de sustancias psicoactivas, una dinámica que se puede utilizar es hacer grupos dependiendo la cantidad que haya, y mientras los grandes lideran y leen los pequeños serán los que intenten tumbar el bolo correcto.

Materiales.

Bolos

Mitos y verdades escritos

Espacio amplio





Crucigrama.

Por medio de las respuestas a las preguntas que estarán de acuerdo con la edad del niño, deberán completar las casillas del crucigrama. Ejemplo: ¿qué droga le hace daño a los pulmones? La respuesta deber estar acorde a la cantidad de casillas que haya, en este caso cigarrillo necesita 10 casillas.

Se necesita:

Crucigrama

Preguntas

Huerta

Primeramente se ubica el lugar donde se vaya a realizar la huerta, se busca la tierra, las semillas a sembrar y agua, se les da conocer a los niños cada proceso y cada uno de los pasos a realizar. Es importante que los niños experimenten por sí mismos sembrar las semillas.

lo que se necesita:

Lugar

Semillas de diferentes clases

Agua

Herramientas de trabajo

Abono





Dramatizado

El dinamizador/a debe buscar 5 o 6 voluntarios del grupo para que salgan de la sala con el objetivo de prepararse el caso que se les plantea y representarlo a sus compañeros/as.

Es importante que el dinamizador asigne los personajes teniendo en cuenta la personalidad de los jóvenes.

El resto de compañeros tendrán que observar la representación y recoger los aspectos significativos de los personajes y del transcurso de la situación. A medida que la representación vaya avanzando, el dinamizador/a podrá dar nuevas instrucciones para enriquecer el debate.

CASO: Un grupo de amigos/as está reunido en la plaza del pueblo donde siempre quedan antes de ir a la discoteca. Dos amigos/as del grupo ya han consumido en varias ocasiones cocaína y ofrecen a los demás ya que creen que así la noche será mejor.

PAPELES DE LOS PERSONAJES:

- Dos personas que ofrecen droga tendrán tratando de convencer a los demás.
- Dos personas deben rechazarla y mantenerse firmes en su decisión.
- Dos personas tras su negativa inicial empiezan a tener dudas entre aceptar o no.

Al finalizar la representación, el dinamizador pedirá a los actores que expliquen a los demás como se han sentido y si han tenido dificultades para mantener su postura inicial. A continuación, los compañero/as que observaban darán su punto de vista y el dinamizador cerrará el debate destacando los aspectos más significativos de la presión de grupo, trabajará la habilidad social de decir No...





(5°-C. NAT.-B1) "PADECIMIENTOS POR CONSUMO DE ALCOHOL Y DROGA"



- | | |
|----------------|--------------|
| ALCOHOL | TABACO |
| PADECIMIENTOS | HEMORRAGIAS |
| CÁNCER | ENFERMEDADES |
| NÓDULOS | HEPÁTICOS |
| CIRROSIS | HÍGADO |
| PULMONES | CEREBRO |
| ESTÓMAGO | CÁNCER |
| MALFORMACIONES | |

E T L Y X U L R H N T F C W D B Y G E
C Y Ñ U P C I Ñ J M Y G V E F N U H R
A U Z I A V O Z Y H E T I C O S J K Y
N I X O D B P X R A Q U P A G D O N E
C O C H E M N A S V O Ñ E M D A N C O Ñ
E P V P C I M E Q B O S T A Ñ O R O S
R A B A S M I Q R A L A C I R P A S
R S N S D I E B R A L A C I R P A S
E D M D I Q B O S T A Ñ O R O S
S C E R E N W E R M A C I R P A S
T F Q G W L F H S R H Q F V B O L M
O G W G T E R M A C I R P A S
M A L F O R M A C I O N E S P A C E R D
A H E H S R H Q F V B O L M
G J R J Ñ T J W G B O D X M O N E
O K T K Z Y K E P U L M O N E S T O W K

En esta sopa de letras tendrán que buscar las palabras que están en la lista.





V A L V
< B M W Δ XV VΛ<∇<Δ>
Λ C X N ∇ X ∇>X<∇∇ ∇V∇∇<∇∇>V ∇
> D V O ∇ Y
> E < P ∇ Z <ΔΔ><∇ Δ>>V>V ∇V∇
< F A Q ∇ ∇∇Δ>∇ AΔΔ ΛΔV∇AΔ∇>>
Δ G > R
∇ H ∇ S
∇ I J < T
∇ K Δ U

Mensaje oculto

En esta actividad los niños deberán comparar y descubrir el mensaje oculto referente al No consumo de sustancias psicoactivas. Una guía puede ser la siguiente:





UNIDAD 4

Links de Apoyos Audiovisuales

Objetivo: concientizar por medio de las tics, el NO consumo de sustancias psicoactivas.

Los medios audiovisuales se utilizan como una herramientas de las TIC para poder brindar una información de forma mas especifica y clara.

Según Moore (1990) forma parte de los recursos didácticos denominados multisensoriales, procura aproximar la enseñanza a la experiencia directa utilizando como vías la percepción, el oído y la vista; de esta manera, el medio audiovisual recrea imágenes, palabras y sonidos. Los soportes pueden ser tanto impresos como electrónicos: fotografía, cine, radio, televisión, historietas. encuentran.





Los contenidos de los videos tratan acerca de la prevención del consumo de drogas

- Nuestro tiempo es ahora:
<https://www.youtube.com/watch?v=JndZ3y-KVLQ>
- Cuento el sapito prevención de drogas:
<https://www.youtube.com/watch?v=-8RxliuzopY>
- Dile ¡NO! A las drogas:
<https://www.youtube.com/watch?v=0M2RKzYWIB0>
- Prevención de adicciones:
<https://www.youtube.com/watch?v=TfSNSBreLUg>
- Prevención de adicciones:
<https://www.youtube.com/watch?v=cJlBwiusq9Q>
- Prevención del Consumo de Drogas en la Escuela:
<https://www.youtube.com/watch?v=2LxGOx1-OIO>
- La Pandilla Contra Las Drogas - [Canciones Infantiles Cristianas]: <https://www.youtube.com/watch?v=9sYUx0pGXrQ>
- Película, Angelux en tus recuerdos:(1990) cartoons all stars completo latino Dibujos Animados Al Rescate:
<https://www.youtube.com/watch?v=dYN5oYqzvoc>
- video títeres, Prevención de Adicciones - (Exposición especial para Niños y Niñas nivel Primaria) Drogadicción 2017:
<https://www.youtube.com/watch?v=OEwrDhAJQXA>





REFERENCIAS

Prevención de las adicciones y promoción de conductas saludables para una nueva vida. (s.f.). Obtenido de http://www.conadic.salud.gob.mx/pdfs/nueva_vida/prevad_cap2.pdf

Orriols, A. R. (20 de Noviembre de 2010). Blog. Obtenido de <http://recursosinfantilesparaelaula.blogspot.com.co/2010/11/la-importancia-de-los-cuentos-en.html>

Bastida, C. B., & Barros Morales, R. (2015). Los medios audiovisuales y su influencia en la educación desde alternativas de análisis. Revista Universidad y Sociedad, 1.

Url de la imagen de fondo
<http://caratulasparaword.blogspot.com.co/2015/03/caratulas-escolares.html>

Url de la imagen de portada
<https://goo.gl/u1L9k7>

