
Solo una pastilla
El precio de olvidar puede ser demasiado alto.
Edad recomendada: 12 a 18 años

Solo una pastilla
El precio de olvidar puede ser demasiado alto.
La prevención del consumo de drogas y de la utilización de adolescentes para la venta, el transporte o el ocultamiento de sustancias.

Producido por:
Comisión Interinstitucional contra la Explotación Sexual Comercial y la Trata de Personas de Honduras (CICESCT), con el apoyo técnico de Luis Benjamín Cornejo, Programa de Cooperación Voluntaria de la Oficina Internacional de los Derechos del Niño (IBCR) Canadá.

Ilustrado con:
Inteligencia artificial bajo dirección creativa de Luis Benjamín Cornejo. Las ilustraciones fueron generadas bajo estricta supervisión artística y editorial, para garantizar que la representación de los personajes, las emociones y el contexto sociocultural sea respetuosa, adecuada y coherente con la sensibilidad del tema.

Supervisión artística y de contenido:
Comisión Interinstitucional contra la Explotación Sexual Comercial y la Trata de Personas de Honduras (CICESCT).

Dedicado a:
Las y los adolescentes que atraviesan momentos de tristeza, soledad o desesperación y necesitan saber que ninguna droga resolverá sus problemas, y que pedir ayuda siempre puede abrir una salida.

Propósito:
Prevenir el consumo de drogas entre adolescentes, alertándolos sobre quienes pueden aprovecharse de sus problemas para inducirlos al consumo o utilizarlos en la distribución de sustancias, y fortaleciendo su capacidad para reconocer riesgos, rechazar drogas y pedir ayuda a personas adultas de confianza.

Género:
Narrativa juvenil preventiva / Realismo social esperanzador.

Edad recomendada:
12 a 18 años.

Contacto:
denuncias@cicesct.gob.hn
Línea de atención y denuncia: 911
WhatsApp CICESCT: 3399-4699

Distribución gratuita con fines educativos, comunitarios y de prevención.

Cita destacada:
"Ninguna pastilla puede borrar los problemas. Pedir ayuda puede darte la fuerza para enfrentarlos."

© 2026 Comisión Interinstitucional contra la Explotación Sexual Comercial y la Trata de Personas de Honduras (CICESCT).

Todos los derechos reservados para fines educativos y de prevención.

Solo una pastilla

El precio de olvidar puede ser demasiado alto.

Cuento juvenil preventivo sobre el consumo de drogas y la manipulación de adolescentes.

CICESCT

1. La silla vacía



Elvira cursaba octavo grado y siempre había sido de las primeras en entregar las tareas. No era la mejor estudiante del curso, pero se esforzaba, preguntaba cuando no entendía y casi nunca faltaba a clases.

Por eso la profesora comenzó a preocuparse.

Durante varias semanas, Elvira fue cambiando poco a poco. Primero dejó de participar. Después comenzó a llegar tarde, a olvidar los cuadernos y a permanecer mirando por la ventana mientras los demás copiaban la lección. En el último examen obtuvo una nota

tan baja que ni siquiera quiso guardar la hoja en la mochila.

—¿Está pasando algo en tu casa? —le preguntó la profesora cuando los demás salieron al recreo.

Elvira apretó los labios.

—No, profesora.

—Tus notas han bajado mucho. Podés hablar conmigo.

—Estoy bien.

Tomó su mochila y salió antes de que la profesora pudiera hacerle otra pregunta.

Pero no estaba bien.

Desde hacía varias semanas, la silla de su padre permanecía vacía durante la cena. Él se había marchado después de una discusión que Elvira escuchó desde su cuarto. Gloria, su madre, trataba de mantener la casa en orden y fingir que todo seguía igual, pero por las noches lloraba en la cocina mientras revisaba recibos y contaba el poco dinero que quedaba.

Una tarde, Elvira la oyó hablar por teléfono.

—Si no consigo trabajo pronto, tendremos que mudarnos.

La casa no era grande ni bonita, pero era el único hogar que Elvira recordaba. Allí había crecido, conocía a los vecinos y podía caminar hasta la escuela. Pensar en

abandonarla y trasladarse a una zona que no le gustaba le producía una mezcla de miedo, tristeza y rabia.

No quería preguntarle nada a su madre. Temía hacerla llorar otra vez.

Al día siguiente, durante el recreo, se sentó sola detrás de uno de los edificios de la escuela. Intentó contenerse, pero las lágrimas comenzaron a correrle por el rostro.

Fue entonces cuando Raquel la vio.

Durante unos segundos la observó desde lejos. Luego caminó hacia ella.

2. El calmante



Raquel se sentó junto a Elvira sin decir nada.

Durante unos segundos, solo se escucharon las voces de los demás estudiantes al otro lado del edificio.

—¿Qué te pasa? —preguntó al fin.

Elvira se secó la cara con la manga.

—Nada.

—No llorás por nada.

Elvira dudó. Sabía que Raquel faltaba mucho a clases y que su hermano mayor se juntaba con una pandilla del barrio. No eran amigas cercanas, pero en ese

momento agradeció que alguien se hubiera sentado a su lado.

—Mi papá se fue de la casa —dijo en voz baja—. Mi mamá no tiene trabajo y dice que quizá tengamos que mudarnos.

Raquel la observó con atención.

—¿Y por eso has estado así?

Elvira asintió.

—Mi mamá pasa llorando. No alcanza el dinero. Yo no puedo hacer nada.

Raquel abrió su mochila y miró alrededor para asegurarse de que nadie las estuviera viendo. Luego sacó una pequeña pastilla.

—Esto te puede calmar.

Elvira frunció el ceño.

—¿Qué es?

—Un calmante. Mi hermano los consigue. Te ayuda a dejar de pensar un rato.

—No sé…

—No te va a pasar nada. Es solo una pastilla.

Raquel abrió una lata de soda y se la ofreció.

Elvira sostuvo la pastilla entre los dedos. Pensó en la silla vacía de su padre, en los recibos sobre la mesa y en la palabra mudanza.

—¿Vos ya las has tomado? —preguntó.

—Claro —respondió Raquel—. Por eso sé que funcionan.

Elvira todavía dudó unos segundos. Sabía que no debía aceptar medicamentos que no conocía, pero en ese momento deseaba dejar de sentir aquel peso dentro del pecho.

Luego se llevó la pastilla a la boca.

Al principio no sintió nada. Minutos después, el ruido del recreo comenzó a parecer lejano. Su cuerpo se volvió ligero y sus pensamientos se mezclaron. Sentía la boca seca, le costaba enfocar la mirada y una sensación extraña le recorría los brazos, pero la tristeza ya no pesaba igual.

—¿Ves? —dijo Raquel—. Ya estás mejor.

Elvira sonrió sin saber por qué.

Cuando sonó el timbre, ninguna de las dos regresó al aula.

Salieron por una abertura de la cerca que bordeaba la escuela y caminaron hasta un parque cercano. Se sentaron bajo un árbol, lejos de la calle.

Elvira perdió la noción del tiempo. Por momentos se sintió tranquila; en otros, el corazón le latió con tanta rapidez que tuvo miedo. Quiso preguntarle a Raquel cuánto duraría aquello, pero las palabras parecían tardar demasiado en llegarle a la boca.

Aun así, por unas horas creyó que sus problemas habían desaparecido.

3. Querer otra



Elvira regresó a casa a la hora de siempre.

Gloria estaba en la cocina, calentando un poco de pollo que había quedado del día anterior.

—¿Cómo te fue? —preguntó.

—Bien.

Elvira evitó mirarla. Comió una tortilla con un pedazo de pollo y tomó un poco de leche. Tenía sueño, la cabeza pesada y apenas recordaba algunas partes de la tarde.

—Estás muy callada —dijo Gloria.

—Solo estoy cansada.

Se levantó de la mesa y se fue a acostar sin hacer las tareas.

A la mañana siguiente despertó con la boca seca y un dolor extraño detrás de los ojos. Por unos minutos sintió miedo. Después recordó aquella sensación de ligereza, el silencio dentro de su cabeza y la manera en que, por unas horas, dejó de pensar en su padre y en la mudanza.

Durante el recreo buscó a Raquel.

—¿Tenés más de esas pastillas?

Raquel sonrió.

—Sí, pero ya no son gratis.

—¿Cuánto cuestan?

—Depende de cuántas querrás.

Elvira revisó los bolsillos de su uniforme. Solo llevaba el dinero de la merienda.

—Dame una.

Ese día no compró comida.

Durante las semanas siguientes, Elvira volvió a buscarla varias veces. Al principio gastó únicamente el dinero de sus meriendas. Después comenzó a inventar gastos.

Le decía a Gloria que necesitaba dinero para fotocopias, materiales o trabajos en grupo. Su madre se

lo entregaba con esfuerzo, sin imaginar para qué lo utilizaba.

Cuando eso dejó de ser suficiente, Elvira tomó algunos billetes que Gloria guardaba en una taza dentro de la alacena.

La primera vez le temblaron las manos.

Pasó varios minutos mirando el dinero antes de guardarlo en el bolsillo. Pensó en devolverlo, pero recordó la sensación de calma que le producían las pastillas.

La segunda vez fue más fácil.

Poco a poco comenzó a mentir con mayor frecuencia. Algunas tardes regresaba a clases después del recreo; otras, escapaba con Raquel por la abertura de la cerca y se iba al parque.

Se sentaban bajo el mismo árbol y esperaban a que las pastillas borraran el ruido de sus pensamientos.

Pero el alivio duraba cada vez menos.

Cuando el efecto pasaba, Elvira sentía cansancio, irritación y una angustia que parecía más grande que antes. Había días en que no podía concentrarse y otros en que solo pensaba en conseguir otra pastilla.

Los problemas seguían allí.

Y ahora había otros nuevos.

4. Las señales



Con el paso de las semanas, Elvira dejó de ser la muchacha tranquila que Gloria conocía.

Por las mañanas se levantaba de mal humor. A veces salía sin desayunar y regresaba con los ojos cansados y el uniforme sucio después de pasar varias horas en el parque. Cuando Gloria le preguntaba dónde había estado, respondía con enojo.

—¡Ya te dije que en la escuela!

Gloria pensó que todo se debía a la partida de su padre. Ella misma pasaba los días buscando trabajo, haciendo cuentas y preguntándose cómo pagaría el

próximo alquiler. No quería discutir con su hija ni aumentar la tensión en la casa, así que muchas veces guardaba silencio.

En la escuela, los cambios eran cada vez más evidentes.

Elvira acumulaba tareas sin entregar. En ocasiones parecía adormecida; otras veces no podía permanecer quieta. Había dejado de sentarse con sus antiguas compañeras y solo buscaba a Raquel durante los recreos.

Una mañana, la profesora la encontró con la cabeza apoyada sobre el pupitre.

—Elvira, ¿te sentís bien?

Ella se incorporó de golpe.

—Sí. Solo es que dormí poco anoche.

—Has faltado a varias clases y tus notas siguen bajando.

—No me importa.

La respuesta sorprendió a la profesora. La Elvira que ella conocía nunca habría hablado así.

En los días siguientes, la observó con mayor atención. Notó que a veces llegaba sin haber comido, que evitaba mirarla a los ojos y que se sobresaltaba cuando alguien se acercaba a su mochila.

Al revisar la asistencia, confirmó que Elvira y Raquel habían desaparecido después del recreo tres veces en dos semanas.

La profesora llamó a Gloria.

—Necesito que conversemos sobre su hija —le dijo—. No quiero alarmarla, pero Elvira está cambiando y temo que se encuentre en una situación de riesgo.

Gloria sintió que el teléfono le pesaba en la mano.

—Yo también he notado cosas —admitió—, pero pensé que era por lo de su papá.

Acordaron reunirse en la escuela dos días después. Esa noche, Gloria revisó la taza donde guardaba el dinero para los alimentos. Faltaban varios billetes.

—Elvira —llamó desde la cocina—, ¿tomaste dinero de aquí?

Desde el dormitorio no hubo respuesta.

Gloria caminó hasta la puerta y la encontró cerrada.

—¡Abrime, por favor!

Del otro lado, Elvira permanecía sentada en el suelo, abrazando su mochila. Le dolía la cabeza, tenía las manos húmedas y sentía una ansiedad que no sabía cómo controlar.

Ya no le quedaban pastillas.

Había intentado convencerse de que no necesitaba otra, pero el deseo crecía mientras escuchaba a su madre tocar la puerta.

Al día siguiente tendría que conseguir más.

5. La trampa



A la mañana siguiente, Elvira encontró a Raquel cerca de la entrada de la escuela.

—Necesito otra —le dijo en voz baja.

Raquel la miró de arriba abajo.

—¿Trajiste dinero?

Elvira negó con la cabeza.

—Mi mamá se dio cuenta de que le faltaba.

Raquel frunció el ceño.

—Entonces hoy me vas a ayudar con algo y quedamos a mano.

—¿Con qué?

—Después te digo.

Elvira sintió desconfianza. En otras ocasiones, Raquel le había pedido que vigilara mientras hablaba con algunos jóvenes en el parque o que llevara mensajes que ella no comprendía. Siempre decía que no era nada importante.

—No quiero meterme en problemas —respondió Elvira.

Raquel se acercó un poco más.

—Ya estás metida. Además, ¿querés la pastilla o no?

Elvira guardó silencio.

Después del recreo, ambas volvieron a escapar por la abertura de la cerca. Caminaron hasta el parque sin hablar. Había pocos visitantes y varios jóvenes permanecían reunidos cerca de los arbustos.

Raquel la llevó hasta el árbol de siempre.

—Esperame aquí —le ordenó.

Se acercó a uno de los muchachos, recibió un pequeño frasco y lo guardó rápidamente en su mochila. Cuando regresó, sacó dos pastillas y le entregó una a Elvira.

—¿Y qué tengo que hacer? —preguntó ella.

—Nada todavía. Tomátela y dejá de preocuparte.

Elvira tragó la pastilla sin sentirse tranquila. Comenzaba a comprender que Raquel no solo las consumía. También las recibía de otras personas y las vendía dentro y fuera de la escuela.

No había pasado mucho tiempo cuando escucharon varias voces.

—¡Policía! ¡Quédense donde están!

Dos agentes avanzaban hacia ellas. Los jóvenes que estaban cerca de los arbustos salieron corriendo en distintas direcciones.

Raquel se levantó de golpe.

Elvira todavía intentaba comprender lo que ocurría cuando su amiga abrió la mochila, sacó el frasco y lo introdujo rápidamente en la mochila de ella.

—¿Qué hiciste? —preguntó Elvira.

—Callate —susurró Raquel—. No digás nada.

Los agentes les pidieron que colocaran sus pertenencias en el suelo. Revisaron primero la mochila de Raquel y no encontraron nada.

Después abrieron la de Elvira.

Uno de los policías sacó el frasco lleno de pastillas.

—¿Esto es tuyo?

Elvira sintió que el mundo se detenía.

—No. Yo no lo puse ahí.

Miró a Raquel, esperando que dijera la verdad.

—Yo no sé nada de eso —respondió ella, apartando la mirada.

—¡Vos lo acabás de meter en mi mochila! —gritó Elvira.

Raquel negó con la cabeza.

A Elvira le temblaban las piernas. Intentó explicar que había consumido algunas pastillas, que Raquel se las vendía y que el frasco no le pertenecía. Pero las palabras le salían atropelladas y el efecto de la sustancia le impedía pensar con claridad.

Uno de los agentes pidió apoyo. Al notar que Elvira estaba confundida y enterarse de que había ingerido una pastilla desconocida pocos minutos antes, solicitó atención médica y pidió que contactaran de inmediato a su madre, Gloria.

—Primero vamos a asegurarnos de que estés bien. Después aclararemos lo ocurrido —le explicó.

Mientras esperaban la atención médica, Elvira volvió la cabeza. A unos metros, Raquel permanecía junto al otro agente. Evitó su mirada y actuó como si no la conociera.

En ese momento, Elvira comprendió que Raquel nunca había sido realmente su amiga. Se había acercado a ella para manipularla y utilizarla.

Había aprovechado su tristeza, le había vendido las pastillas y ahora la estaba utilizando para protegerse.

6. Decir la verdad



Después de que el personal de salud confirmó que estaba estable, Elvira esperó en una sala de la estación con las manos apretadas sobre las rodillas. Todavía tenía náuseas y la cabeza pesada. Cada vez que escuchaba pasos en el corredor, temía que alguien viniera a decirle que no podría volver a casa.

Gloria entró con el rostro pálido, corrió hacia ella y le sostuvo el rostro entre las manos.

—¿Estás bien? Me dijeron que te encontraron en un parque y que habías tomado algo. ¿Qué pasó?

Elvira bajó la mirada.

—Tomé una pastilla.

Gloria retiró lentamente las manos.

—¿Qué pastilla? ¿Por qué estás en una estación de policía?

—No sé qué era. Raquel me dijo que era un calmante.

—¿Quién es Raquel?

—Una muchacha de la escuela. Cuando llegó la policía, metió un frasco en mi mochila.

Gloria frunció el ceño.

—Esperá. ¿Encontraron un frasco con pastillas entre tus cosas?

—Sí, pero no era mío. Raquel lo puso allí para que no lo encontraran en su mochila.

—¿Era la primera vez que tomabas una?

Elvira sintió un nudo en la garganta.

—No.

Su madre se quedó inmóvil.

Durante unos segundos, ninguna de las dos habló.

Con voz entrecortada, Elvira le contó sobre la primera pastilla, las tardes en el parque, las clases que había perdido y el dinero que utilizó para comprar más.

—Yo solo quería dejar de pensar —dijo entre lágrimas—. Te escuchaba llorar en la cocina. Sentía que todo se estaba cayendo y que no podía hacer nada para ayudarte.

Gloria se sentó a su lado.

—Creí que ocultarte los problemas era una forma de protegerte. Debí hablar con vos.

—También tomé dinero de la taza —confesó Elvira—. Al principio me daba miedo. Después solo pensaba en conseguir otra pastilla.

Gloria cerró los ojos por un momento.

—Estoy enojada por las mentiras, por el dinero y porque te pusiste en peligro. Pero no voy a abandonarte.

—No sé cómo dejar de querer tomarlas.

Gloria la abrazó.

—Entonces no vas a enfrentarlo sola.

Más tarde, acompañada por Gloria y una persona responsable de su protección, Elvira explicó a un agente cómo Raquel había escondido el frasco. También describió a los jóvenes del parque y habló del hermano de Raquel.

—Investigaremos de dónde provienen las pastillas y quiénes están utilizando a adolescentes para venderlas, transportarlas u ocultarlas —dijo el agente.

Elvira miró hacia el corredor.

—¿Y qué va a pasar con Raquel?

—Su participación también será investigada. Como ella también es adolescente, las autoridades de protección deberán determinar si su hermano u otras personas la estaban utilizando o amenazando. Eso no borra lo que te hizo.

Antes de dejarlas salir, les advirtieron que no debían acercarse a Raquel, a su hermano ni a las otras personas del parque. También orientaron a Gloria para que Elvira recibiera evaluación especializada y seguimiento.

Al llegar a casa, Gloria se sentó con Elvira en la cocina. Hablaron hasta entrada la noche.

Gloria todavía no tenía trabajo y recuperar la confianza tomaría tiempo. Pero, por primera vez en muchas semanas, ninguna de las dos ocultó lo que sentía.

Dos días después, Gloria le recordó que debían reunirse con la profesora.

Elvira había dicho la verdad en la estación.

Ahora tendría que regresar al lugar donde todo había comenzado.

7. La puerta seguía abierta



Dos días después, Elvira y Gloria se detuvieron frente a la entrada de la escuela.

Elvira sentía que todos conocían lo ocurrido. Imaginaba las miradas y los murmullos. Por un momento quiso regresar a casa.

Gloria tomó su mano.

—No estás sola. Vamos a enfrentar esto juntas.

La profesora las esperaba en un salón vacío. Había preparado tres sillas y una jarra con agua sobre el escritorio.

—Tu mamá me contó lo necesario para que podamos ayudarte —dijo cuando se sentaron—. No tenés que repetir todo si todavía no te sentís preparada.

Elvira respiró profundamente.

—Mentí, falté a clases y tomé dinero de mi mamá. Raquel me daba las pastillas y después puso el frasco en mi mochila.

La profesora escuchó sin interrumpirla.

—Tomaste decisiones que te pusieron en peligro y habrá cosas que deberás reparar. Pero eso no significa que seas una mala persona ni que hayas perdido tu futuro. También fuiste manipulada por alguien que se aprovechó de lo que estabas sintiendo.

Elvira levantó la mirada.

—A veces todavía siento ganas de tomar otra.

Gloria le apretó la mano.

—Gracias por decirlo —respondió la profesora—. Sentir ese deseo no significa que hayas fracasado. Significa que necesitás apoyo y que no debés enfrentarlo sola. Podés buscarme cuando lo necesités.

La profesora acordó con ellas un plan sencillo. Elvira recuperaría las tareas poco a poco, no saldría sola de la escuela y continuaría asistiendo a las citas de seguimiento. Los demás docentes recibirían únicamente la información necesaria para apoyarla.

—No se trata de vigilarte para siempre —aclaró Gloria—. Se trata de mantenerte segura y recuperar la confianza.

Antes de despedirlas, la profesora miró a Elvira.

—No será fácil, pero podés volver a esta aula cada vez que necesités ayuda. Vamos a acompañarte.

Las semanas siguientes pusieron a prueba ese acuerdo.

Hubo mañanas en que Elvira sintió vergüenza de entrar al aula y noches en que se despertó pensando en las pastillas. Cuando el deseo aparecía, buscaba a su madre, acudía a la profesora o escribía en un cuaderno lo que sentía hasta que podía hablarlo.

Raquel no regresó a la escuela. Las autoridades de protección daban seguimiento a su situación mientras se investigaban su participación, la de su hermano y la de las otras personas que distribuían las pastillas. También trataban de determinar si Raquel había sido utilizada o amenazada.

Elvira comprendió que podía sentir tristeza por ella sin olvidar el daño que le había causado. Mantenerse lejos también era una forma de protegerse.

Poco a poco retomó las clases y comenzó a reparar la confianza con su madre. Cumplía los horarios

acordados, hablaba cuando sentía deseos de consumir y revisaba con Gloria el dinero que necesitaba cada día.

Gloria, por su parte, comenzó a hablar con Elvira sobre los problemas económicos. Una vecina también la ayudó a conseguir algunos turnos en una cafetería. El ingreso todavía era inestable, pero les permitió pagar parte del alquiler y permanecer en la casa mientras buscaban una solución más segura.

Pasaron varios meses.

Una tarde, la profesora devolvió un examen. Elvira tardó unos segundos en mirar la nota.

Había aprobado.

No era la calificación más alta del curso, pero demostraba que podía concentrarse otra vez, cumplir una meta y continuar avanzando.

La profesora se acercó a su pupitre.

—Sabía que podías lograrlo.

Elvira sonrió.

Al salir de la escuela, encontró a Gloria esperándola y le mostró el examen.

—Mirá, mamá.

Gloria lo sostuvo entre las manos y la abrazó.

Regresaron juntas a la misma casa que habían temido perder. La silla de su padre seguía vacía y el dinero continuaba siendo escaso. Todavía habría

conversaciones difíciles, días de cansancio y momentos en que Elvira necesitaría pedir ayuda.

Pero la casa ya no estaba llena de silencios.

Sus problemas no habían desaparecido y ninguna pastilla podía borrar el dolor.

Sin embargo, cada vez que Elvira decía la verdad y aceptaba que alguien la acompañara, una puerta seguía abierta.

Fin

Nota metodológica para docentes y personas facilitadoras

Este cuento está dirigido a adolescentes de 12 a 18 años y busca prevenir el consumo de drogas, así como la manipulación de jóvenes para transportar, ocultar o distribuir sustancias. Se recomienda realizar la lectura con acompañamiento docente o de una persona facilitadora que promueva una conversación respetuosa.

Con grupos de 16 a 18 años, se recomienda complementar la lectura con situaciones acordes con su edad, como el ofrecimiento de pastillas en fiestas, la venta de medicamentos por redes sociales, el uso de sustancias para afrontar presiones académicas o emocionales y las propuestas de ganar dinero transportando, guardando o entregando paquetes.

A través de la historia de Elvira, se invita a reflexionar sobre cómo la tristeza, los conflictos familiares, la presión económica y la soledad pueden aumentar la vulnerabilidad de una persona adolescente. También permite reconocer cómo alguien cercano puede aprovecharse de esa situación para ofrecer sustancias o involucrarla en actividades peligrosas.

La lectura debe enfatizar que consumir una sustancia desconocida puede afectar la salud, la seguridad, la educación y el futuro. Haber aceptado una pastilla o cometido errores no elimina el derecho a recibir apoyo y protección.

Se recomienda conversar sobre:

- las señales emocionales y de comportamiento presentes en Elvira;
- los riesgos de aceptar pastillas ofrecidas por amistades;
- la diferencia entre una amistad que protege y una relación basada en presión o manipulación;
- la utilización de adolescentes para guardar, transportar o distribuir sustancias;

- la importancia de pedir ayuda y acudir a personas adultas de confianza;
- la posibilidad de recuperarse y reconstruir la confianza.

El objetivo no es generar miedo ni estigmatizar a quienes consumen, sino fortalecer el autocuidado, el pensamiento crítico y la búsqueda oportuna de apoyo. Deben evitarse mensajes centrados únicamente en el castigo.

Si una persona adolescente revela una situación de consumo o manipulación, se le debe escuchar con calma, evitar reproches y activar la ruta educativa, sanitaria o institucional correspondiente. No se le deben pedir detalles delante del grupo, hacer preguntas insistentes ni prometer que todo se mantendrá en secreto. Se debe explicar que la información solo será compartida con las personas responsables de protegerla y brindarle apoyo. Si manifiesta haber consumido recientemente una sustancia desconocida, presenta síntomas o se encuentra en peligro inmediato, se debe solicitar atención médica de urgencia.

Glosario de términos

Ansiedad: Sensación intensa de preocupación, miedo o inquietud que puede producir nerviosismo, dificultad para concentrarse, sudoración o deseos de escapar de una situación.

Calmante: Medicamento utilizado para disminuir dolor, ansiedad u otras molestias. Solo debe consumirse cuando ha sido indicado por personal de salud. En el cuento, Raquel usa esta palabra para ocultar el verdadero riesgo de la pastilla.

Consumo de drogas: Uso de sustancias que alteran el funcionamiento del cuerpo, las emociones, los pensamientos o la conducta. Puede causar daños físicos, emocionales, familiares, escolares y sociales.

Dependencia: Situación en la que una persona siente una necesidad fuerte de continuar consumiendo una sustancia, aunque sepa que le está causando problemas. Puede resultar difícil dejarla sin apoyo.

Droga o sustancia: Producto que puede cambiar la manera en que una persona piensa, siente o actúa. Algunas sustancias son medicamentos legales, pero pueden ser peligrosas si se consumen sin indicación médica o en cantidades inadecuadas.

Efecto de una sustancia: Cambio que ocurre en el cuerpo o la mente después de consumir una droga o medicamento. Puede incluir sueño, mareo, confusión, euforia, ansiedad, pérdida de memoria o dificultad para controlar las acciones.

Estigmatizar: Juzgar, rechazar o etiquetar negativamente a una persona por una situación que ha vivido. Una adolescente que ha consumido drogas necesita asumir responsabilidades, pero también merece respeto y apoyo.

Manipulación: Acción de influir en otra persona mediante mentiras, presión, amenazas o aprovechándose de sus emociones para lograr que haga algo que normalmente no haría.

Pandilla: Grupo que puede estar involucrado en violencia, amenazas o actividades delictivas. No todos los grupos de jóvenes son pandillas.

Persona adulta de confianza: Persona responsable que escucha, protege y busca ayuda cuando una niña, niño o adolescente enfrenta una situación de riesgo. Puede ser un familiar, docente, orientador u otra persona encargada de su cuidado.

Presión de grupo: Influencia que ejercen amistades u otras personas para que alguien actúe de determinada manera, aunque no se sienta seguro o no quiera hacerlo.

Recaída: Regreso al consumo después de haber intentado dejarlo. No significa que la recuperación sea imposible, pero indica que la persona necesita más apoyo y protección.

Recuperación: Proceso mediante el cual una persona recibe apoyo para reducir o abandonar el consumo, cuidar su salud, afrontar las causas emocionales relacionadas, reconstruir la confianza y retomar sus actividades familiares, escolares y sociales. Puede

requerir atención especializada, tomar tiempo y presentar momentos difíciles.

Ruta de protección: Conjunto de acciones que deben seguir la familia, la escuela o las instituciones cuando una persona menor de edad está en peligro y necesita atención, protección o acompañamiento.

Señal de alerta: Cambio o situación que puede indicar que una persona está en riesgo. Por ejemplo: descenso repentino en las notas, ausencias, mentiras frecuentes, cambios de humor, aislamiento, robo de dinero o nuevas amistades que ejercen presión.

Sustancia desconocida: Pastilla, polvo, líquido u otro producto cuyo contenido y efectos no se conocen. Nunca debe consumirse, aunque una persona cercana asegure que no es peligroso.

Tráfico o distribución de drogas: Actividad de producir, vender, transportar, guardar o entregar sustancias ilegales. Utilizar a adolescentes para estas actividades es una forma grave de explotación y los pone en peligro.

Vulnerabilidad: Situación en la que una persona puede ser más fácilmente herida, engañada o manipulada debido a problemas emocionales, familiares, económicos o sociales. Ser vulnerable no significa ser culpable de lo que otros hagan para aprovecharse.

¿Qué tanto aprendiste de la historia?

Poné a prueba tu atención y tu capacidad para tomar decisiones seguras. Leé cada pregunta y elegí una sola respuesta.

1. ¿Qué situación hizo que Elvira se sintiera especialmente vulnerable?

a. Quería cambiarse de escuela.
b. Había discutido con Raquel.
c. Su padre se había ido, su madre no tenía trabajo y temía perder su hogar.
d. No le gustaba ninguna materia.
e. Quería abandonar sus estudios.

2. ¿Qué hizo Raquel para convencer a Elvira de tomar la primera pastilla?

a. Le dijo que era un calmante y que la ayudaría a dejar de pensar.
b. Le explicó claramente todos sus efectos.
c. Le enseñó una receta médica.
d. Le pidió autorización a Gloria.
e. Le aseguró que era una vitamina.

3. ¿Cuál fue una señal de que el consumo comenzaba a afectar la vida de Elvira?

a. Mejoró sus calificaciones.
b. Se volvió más comunicativa con su madre.
c. Empezó a practicar deportes.
d. Se alejó de Raquel.
e. Faltaba a clases, mentía y tomaba dinero de su madre.

4. ¿Qué demuestra la forma en que actuó Raquel en el parque?

a. Que quería proteger a Elvira.
b. Que estaba dispuesta a utilizarla para evitar las consecuencias.
c. Que desconocía la existencia de las pastillas.
d. Que había decidido dejar de consumir.
e. Que deseaba pedir ayuda a la profesora.

5. ¿Cuál fue la reacción más adecuada de Gloria cuando Elvira contó la verdad?

a. Expulsarla de la casa.
b. Ignorar lo ocurrido.
c. Castigarla sin escuchar sus razones.
d. Expresar su preocupación, escucharla, asegurarle que no la abandonaría y buscar ayuda profesional.
e. Culpar únicamente a la escuela.

6. ¿Qué papel desempeñó la profesora en la recuperación de Elvira?

a. La suspendió definitivamente.
b. Les contó todo a los demás estudiantes.
c. La escuchó, organizó un plan para recuperar sus estudios y le ofreció acompañamiento.
d. Ocultó la situación a Gloria.
e. Le recomendó cambiarse de ciudad.

7. ¿Cuál de estas acciones habría sido la más segura cuando Raquel ofreció la primera pastilla?

a. Rechazarla, alejarse y contar lo ocurrido a una persona adulta de confianza.
b. Tomar solo la mitad.
c. Guardarla para consumirla después.
d. Preguntar cuánto costaban las siguientes.
e. Compartirla con otra compañera.

8. ¿Cuál es uno de los mensajes centrales del cuento?

a. Los problemas desaparecen cuando se ignoran.
b. Una amistad siempre debe mantenerse, aunque exista manipulación.
c. Pedir ayuda demuestra debilidad.
d. Las drogas solo afectan el rendimiento escolar.
e. Ninguna droga resuelve los problemas, pero hablar y aceptar apoyo ayuda a enfrentarlos.

Clave de respuestas: 1-c, 2-a, 3-e, 4-b, 5-d, 6-c, 7-a, 8-e

Ficha técnica del cuento

Título del cuento	*Solo una pastilla*
Edad recomendada	12 a 18 años. Se recomienda lectura acompañada por docentes o personas facilitadoras cuando se utilice en actividades educativas o preventivas.
Género	Narrativa juvenil preventiva / Realismo social esperanzador.
Tema principal	Prevención del consumo de drogas y de la manipulación de adolescentes para transportar, ocultar o distribuir sustancias.
Personajes principales	Elvira, Gloria —madre de Elvira—, Raquel y la profesora. Como personajes secundarios aparecen agentes policiales, el hermano de Raquel y otros jóvenes vinculados con la distribución de pastillas.
Contexto	Escuela, hogar familiar y parque de una comunidad urbana de Tegucigalpa, Honduras.
Sinopsis	Elvira, una estudiante de octavo grado, atraviesa una crisis familiar después de que su padre abandona el hogar y su madre queda sin trabajo. Al verla triste y vulnerable, Raquel, compañera de estudios, le ofrece una pastilla que presenta como un "calmante". Lo que comienza como una forma de olvidar sus problemas se transforma en consumo frecuente, mentiras, ausencias escolares y apropiación de dinero. Cuando Raquel coloca un frasco de pastillas en su mochila para evitar ser descubierta, Elvira comprende que ha sido manipulada. Después de recibir atención médica, decide contar la verdad. Con el acompañamiento de su madre, su profesora y personal especializado, comienza a recuperar la confianza, retomar sus estudios y afrontar sus problemas sin recurrir a las drogas.

Extensión	Siete capítulos, aproximadamente 3,350 palabras.
Situaciones de riesgo abordadas	Consumo de sustancias desconocidas; presión y manipulación entre adolescentes; uso de drogas como escape ante problemas emocionales y familiares; ausencias escolares; mentiras y apropiación de dinero; exposición a personas vinculadas con pandillas; utilización de adolescentes para ocultar, transportar o distribuir drogas; estigmatización y aislamiento.
Derechos promovidos	Derecho a la salud física y mental; derecho a la educación; derecho a la protección contra el consumo, la venta y la distribución de drogas; derecho a no ser utilizado en actividades delictivas; derecho a ser escuchado sin estigmatización; derecho a recibir orientación, apoyo familiar y oportunidades de recuperación.
Propósito educativo	Ayudar a las y los adolescentes a reconocer los riesgos de aceptar sustancias desconocidas, identificar relaciones basadas en la presión o la manipulación y comprender que los problemas emocionales no se resuelven mediante el consumo. También busca fortalecer la comunicación con la familia, la confianza en docentes y la búsqueda oportuna de ayuda.
Mensaje central	Las drogas pueden ofrecer una sensación momentánea de escape, pero no solucionan los problemas y pueden generar consecuencias graves. Pedir ayuda, decir la verdad y aceptar acompañamiento permite enfrentar las dificultades y recuperar el rumbo.
Frase clave	*"Ninguna pastilla puede borrar los problemas. Pedir ayuda puede darte la fuerza para enfrentarlos."*
Elementos simbólicos	La silla vacía representa la ausencia del padre y la ruptura de la estabilidad familiar. Las pastillas simbolizan una salida falsa y temporal frente al dolor. La mochila representa la confianza traicionada y la utilización de Elvira. La puerta de la escuela

	simboliza la oportunidad de regresar, pedir ayuda y comenzar de nuevo. La casa representa la reconstrucción del vínculo entre Elvira y Gloria.
Uso recomendado	Lectura escolar, familiar o comunitaria; campañas de prevención del consumo de drogas; actividades de reflexión sobre presión de grupo, salud emocional y relaciones de confianza; talleres acompañados por docentes, orientadores o personas facilitadoras.

Comisión Interinstitucional contra la Explotación Sexual Comercial y la Trata de Personas de Honduras (CICESCT).



Con el apoyo del Programa de Cooperación Voluntaria de la Oficina Internacional de los Derechos del Niño (IBCR).



Financiado por GAC-AMC



Agosto 2026.