

LECCIÓN NUEVE

● REVISIÓN Y PRÁCTICA DE LAS TÉCNICAS DE RESISTENCIA

OBJETIVOS

1. Revisar y practicar las formas para resistir las presiones para consumir drogas
2. Ayudar a los alumnos a sentirse capaces de resistir cuando se enfrentan a una situación de presión en la vida real
3. Ayudar a los alumnos a ser conscientes de los beneficios de no consumir drogas

RESUMEN DE ACTIVIDADES

1. Introducir la Lección (2 min.)
2. Revisión de las Presiones (4 min.)
3. Preparación de las Dramatizaciones de Resistencia (10 min.)
4. Representación de las Dramatizaciones de Resistencia (10 min.)
5. Hacer el *Juego de los Beneficios* (16 min.)
6. Conclusión (3 min.)

DESCRIPCIÓN

La Lección 9 es una lección de práctica de resistencia y proporciona un refuerzo importante. En lugar de responder a un video desencadenante, como en las lecciones anteriores, los alumnos producen dramatizaciones originales basadas en sus propias preocupaciones y en lo que han aprendido con el Proyecto ALERTA.

Después de revisar el material visual acerca de dónde vienen las presiones (Actividad 2), se les da las instrucciones a los alumnos para preparar y luego representar una dramatización que muestre la resistencia a cualquier tipo de droga o a otro tipo de presión común (Actividades 3 y 4). Los maestros deben animar a los alumnos a hacer una amplia variedad de dramatizaciones.

Los beneficios de no consumir alcohol y marihuana están ligados en esta lección (*Juego de los Beneficios*, Actividad 5) en contraste con la Lección 2 en donde están ligadas las consecuencias negativas del alcohol y la marihuana. El tema de los beneficios revela una nota positiva y es una parte crítica en el proceso de aprendizaje y revisión.

PREPARACIÓN

- Revise el Plan de la Lección
- Revise el siguiente material de Referencia del Maestro:

Formas de Decir Que “No” (páginas 9.7-9.9)

Cómo Manejar las Presiones Internas (página 9.10)

Beneficios por No Consumir Drogas (página 9.11)

- Optativo: si desea, puede mantener una copia de los beneficios a la mano para la Actividad 5

Consejos para la Representación y la Evaluación (página 9.12)

- Reúna y prepare el material, como se indica a continuación

MATERIAL NECESARIO

Reúna el siguiente material:

- Material visual completado: *Reglas de Procedimiento: Alumnos* (guardado de la Lección 1)
- Material visual completado: *¿De Dónde Viene la Presión para Consumir Drogas?* (guardado de la Lección 4)
- Carteles:

Cartel 9: *Formas de Decir que “No”*

Cartel 10: *Presiones Desde Tu Interior*

- Papel milimetrado, cinta adhesiva, 5 marcadores gruesos, con punta de fieltro, no tóxicos

Prepare el siguiente material:

- Saque una copia de la *Hoja de Preparación de Dramatización* (Apunte para Alumnos, página 9.13, dos dramatizaciones por página) para cada grupo
- Papel milimetrado para el *Juego de los Beneficios* (Actividad 5). Si desea puede poner previamente el título a tres hojas del periódico “Tabaco” y a tres hojas “Marihuana y Alcohol,” enumerando del número 1 al 8 en cada una
- Sacar una copia de *Las Diez Preguntas que los Adolescentes Más Hacen Acerca de las Drogas - y Sus Respuestas* (Apunte para Alumnos, páginas 9.14-9.16) para cada alumno, en papel de color
- Sacar una copia del *Reporte Oral Sobre las Drogas* (Apunte para Alumnos, página 9.17) para cada alumno
- Sacar una copia del *Reporte Oral Sobre las Drogas: Formulario de Respuesta para la Familia* (Apunte para Alumnos, página 9.18) para cada alumno

ACTIVIDADES

1. Introducir la Lección (2 min.)

- A. Exponga el material visual: *Reglas de Procedimiento: Alumnos.*
- B. *“Hoy revisaremos la presiones para consumir drogas. Luego representaremos nuestras propias soluciones para las situaciones de presión.”*
- C. *“Después de eso, hablaremos un poco acerca de algunas de las cosas buenas que conseguimos cuando decimos ‘no’ a las drogas.”*

2. Revisión de las Presiones (4 min.)

- A. *“Primero, revisemos de dónde vienen las presiones.”* Exponga el material visual: *¿De Dónde Viene la Presión Para Consumir Drogas?* Revise brevemente las presiones para consumir drogas. Finalice con la categoría “Tu mismo”.
- B. *“Las presiones de tu interior muchas veces son difíciles de identificar, pero son importantes debido a que, al final, todas te llegan a ti. Tú tomas la decisión para consumir o no las drogas. Veamos cómo se pueden resistir estas presiones internas.”*
- C. Exponga el cartel *Presiones Desde Tu Interior.* Obtenga de los alumnos las respuestas de resistencia para una o más de las presiones. *“¿Qué podrías decir, pensar, o hacer si te estuvieras aburriendo y no quisieras beber?”*

3. Preparación de las Dramatizaciones de Resistencia (10 min.)

- A. *“Hemos estado aprendiendo a descubrir las presiones y a evitar consumir drogas resistiendo estas presiones. Hoy obtendremos más práctica para resistir la presión. Entre más practiquemos, más fácil será decir ‘no’ en una situación real.”*
- B. *“Para practicar, haremos dramatizaciones en las cuales ustedes inventarán la situación de presión y la solución.”*
- C. *“¿Cuáles son algunas de las situaciones en las que a veces sientes la presión de tu interior o de otros para hacer algo que no estás seguro de querer hacer?”* Obtenga tres o cuatro ejemplos - haga que los alumnos piensen acerca de la cocaína, la inhalación de sustancias tóxicas, el LSD y las situaciones de presión que no se relacionen con las drogas (no entrar a clase, robar en las tiendas). Para cada ejemplo, pregunte *“¿Qué podrías hacer para resistir?”*
- D. Muestre el cartel de las *Formas de Decir que “No”* y haga notar que estas son algunas buenas formas de decir “no.” Refuerce las respuestas de los alumnos durante la discusión haciendo referencia al cartel.

E. Presentación de las dramatizaciones

1. *“En un minuto voy a dividir la clase en grupos. El trabajo de cada grupo será sugerir una situación de presión y una solución para decir ‘no’, ensayar la dramatización completa, y representarla.”*
2. *“Recuerden que sus dramatizaciones pueden ser acerca de las presiones internas o externas.”*
3. *“Pueden utilizar el cartel de las Formas de Decir que ‘No’ y sus propias ideas para encontrar una solución.”*
4. *“Recuerden que las personas que dicen ‘no’ son los personajes principales en la dramatización, así que realmente hagan resaltar sus partes.”* Admita que puede ser divertido representar la parte del que presiona pero que la parte del que resiste es la más importante.
5. *“Cada grupo tendrá seis minutos para encontrar y ensayar su dramatización.”*
6. *“Cada grupo elegirá a un Director, que será responsable de hacer que todos trabajen juntos. Cada grupo elegirá a un Anotador, que anotará en su Hoja de Preparación de Dramatización la situación de presión y las soluciones, y quien representa cada parte.”*
7. Anime a los alumnos a preparar dramatizaciones realistas, situaciones que podrían realmente suceder en su escuela o en su vecindario.

F. Divida la clase en cuatro o cinco grupos.

G. Circule por el grupo ofreciendo ayuda según sea necesario. Trate de evitar las dramatizaciones de soluciones hostiles o indecisas.

H. Reagrupe la clase.

4. Representación de las Dramatizaciones de Resistencia (10 min.)

A. Dé instrucciones específicas para la dramatización

1. Hablar en voz alta.
2. Ver hacia la clase.
3. El Director presenta la dramatización y a los personajes.
4. La audiencia debe guardar silencio - no se hacen más planes.

B. Cada Director anuncia los papeles, y luego cada grupo presenta su dramatización a la clase. Inicie el aplauso.

- C. Después de cada dramatización, pida a la audiencia que describa la solución. Haga notar como funciona, y alabe algún aspecto de ésta. La clave es transmitir su creencia de que el grupo realmente ha dominado las habilidades de resistencia. (*“La forma en que dijiste ‘no’ sonó muy fuerte. Yo no me metería contigo.”*)
- D. Haga notar que estas soluciones o las similares se podrían utilizar en otros tipos de situaciones de presión. Mencione el robo en las tiendas, no ir a la escuela, y engañar, si fuera oportuno.

5. Hacer el **Juego de los Beneficios** (16 min.)

- A. *“Hoy hemos hablado acerca de algunas de las presiones para consumir drogas, y hemos practicado como resistirlas. Ahora hablaremos acerca de las cosas buenas que se consiguen cuando resisten - por no consumir tabaco, alcohol, o marihuana.”*
- B. *“En un minuto nos vamos a dividir en tres grupos. Le daré a cada grupo dos hojas de papel milimetrado y un marcador. Cada grupo elegirá a un Anotador.”*

Tabaco

- C. *“Vamos a ver cuál grupo es el primero en encontrar ocho beneficios de no consumir tabaco - cigarrillos, tabaco sin combustión, puros.”*
- D. Divida la clase en tres grupos, y entregue una hoja de papel y un marcador a cada grupo. Si no están ya preparadas las hojas de respuesta, pida a cada Anotador que anote los números del 1 al 8 en una hoja y que le ponga el título “Tabaco.” (Si hay poco tiempo, haga que cada grupo encuentre de 4 a 6 beneficios por cada hoja.)
- E. Recuerde a los alumnos que no consumir tabaco da como resultado buenas cosas en términos de salud, cómo nos sentimos acerca de nosotros mismos, lo que la gente piensa de nosotros, y de lo que no nos tenemos que preocupar.
- F. Pida a los grupos que todavía no empiecen: *“Sostengan sus marcadores en el aire.”*
- G. Digales a los grupos que escribirán un beneficio de no consumir tabaco en cada número de la lista.
- H. *“Veamos cuál grupo puede terminar su lista primero. Cuando termine su grupo, el Anotador deberá traer su lista al frente y pegarla en el pizarrón. Ustedes no terminan hasta que su lista está pegada y el resto de su grupo está sentado y en silencio.”*
- I. *“¿Listos? ¡Comiencen!”*

- J. Circule por la clase. Anime los diversos beneficios. Usted puede hacer este juego asignando puntos a los equipos que terminan primero, segundo, etc.
- K. Cuando todos los grupos hayan terminado, pídale a los Anotadores que lean cada lista.
- L. Refuerce las ideas de los grupos. *“De verdad saben las cosas buenas que se consiguen por no consumir tabaco.”*

Marihuana y Alcohol

- M. Distribuya una segunda hoja de papel. Si todavía no están preparadas las hojas de respuestas, pida a cada Anotador que ponga los números del 1 al 8 en la hoja y el título “Marihuana y Alcohol.”
- N. Diga a los grupos que van a escribir en cada número de la lista un beneficio por no consumir marihuana o alcohol. *“Veamos cuál grupo puede terminar primero. Cuando termine su grupo, el anotador deberá traer su lista al frente y pegarla al pizarrón.”*
- O. *“¿Listos? ¡Comiencen!”*
- P. Cuando hayan terminado todos los grupos, pida a los Anotadores que lean cada lista.
- Q. Refuerce las ideas de los grupos.

Revisión de las Listas

- R. Reagrupe la clase.
- S. Revise cada conjunto de listas, y elogie a los alumnos por encontrar tantos beneficios de la resistencia.
- T. Si los alumnos no han enumerado ningún beneficio que describa el sentirse bien de sí mismos, obténgalo de ellos. (*“Cuando resistes las presiones por la droga, ¿cómo te sientes de ti mismo?”*)

6. Conclusión (3 min.)

- A. Diga a los alumnos que está impresionado por lo bien que han aprendido a resistir la presión para consumir drogas.
- B. Diga, *“En la próxima lección hablaremos acerca de las formas de ayudar a la gente a dejar de fumar.”*

C. Tarea:

1. Entregue a cada alumno una copia de las siguientes hojas (si el tiempo lo permite, revise brevemente las hojas):
 - *Las Diez Preguntas que los Adolescentes Más Hacen Acerca de las Drogas - y Sus Respuestas*
 - *Reporte Oral Sobre las Drogas*
 - *Reporte Oral Sobre las Drogas: Formulario de Respuesta de la Familia*
2. Diga a los alumnos que utilicen la información de la hoja de las *Diez Preguntas* para completar la hoja del reporte oral y que hagan reportes orales para sus familias. Además de animar la discusión familiar, esto los prepara para el *Juego de Revisión de la Información* en la Lección 11. Un miembro de su familia debe completar el *Formulario de Respuesta de la Familia*.

FORMAS DE DECIR QUE “NO”

OBJETIVOS

Para ayudar a los alumnos a aprender a decir “no,” el Proyecto ALERTA

- valida sus sentimientos de que es difícil resistir las presiones para consumir drogas.
- espera convencerlos de que tienen el derecho a decir “no.”
- los ayuda a creer que pueden decir “no” sin sufrir rechazo o vergüenza.
- les proporciona diferentes formas de decir “no.”

A continuación se describen seis diferentes formas de decir “no,” y ejemplos de respuestas. La mayoría de estos métodos se dramatizan en las soluciones del video y todas se describen en el cartel de las *Formas de Decir que “No.”*

1. DECIR SIMPLEMENTE “NO”

Muchas veces la más fácil de las seis estrategias de resistencia, decir simplemente “no” ayuda a evitar las discusiones. Los alumnos creen frecuentemente, sin embargo, que una respuesta tan breve no funcionará y que el que ofrece continuará presionándolos. Por esta razón es muy importante ayudarlos a ver la viabilidad de esta respuesta.

“No, prefiero no hacerlo.”

“No, gracias.”

“Gracias, pero no gracias.”

“No para mí.”

“De ninguna forma.”

“No por ahora (hoy, esta noche).”

“Nah.”

“Olvídalo.”

2. DAR UNA RAZÓN

Ponga énfasis en el uso de oraciones en primera persona (diciéndolo por usted mismo) como una parte integral de esta técnica. Dichas oraciones quitan el tono moralista o de juicio del rechazo (*“No me gusta el sabor”* más que *“¿cómo puedes aguantar la forma en que hueles, tonto?”*). Dar una razón también puede incluir excusas (*“Mi papá me recogerá pronto.”*).

“No me gusta el sabor.”

“No quiero arruinar mis pulmones.”

“No se me antoja.”

“No consumo drogas (fumo, bebo, consumo marihuana).”
“No me gusta sentirme mareado. No quiero perder el control.”
“Quiero saber lo que está pasando.”
“Me puedo divertir sin él (ella).”
“No me quiero hacer dependiente de él (ella).”
“Es ilegal.”
“Se me pondrán rojos los ojos y mis padres se darán cuenta.”
(marihuana)
“Nos pueden pescar.”
“Mis padres me castigarían.”
“La cerveza me hace sentir mal.”
“Estoy en el equipo (de pista), así que no (fumo, bebo).”
“Me provoca hambre, y estoy tratando de bajar de peso.”
“No quiero olvidar las cosas.”
“Me acaba.”
“No quiero sentirme atontado.”

3. DAR UNA ALTERNATIVA

El acercamiento de dar una alternativa puede ser particularmente efectivo cuando la otra persona ofrece un cigarrillo, una bebida alcohólica, o un cigarrillo de marihuana como una forma de hacer conversación, ser amigable, o mostrar que él o ella es un buen anfitrión. La gente joven que fuma, bebe, o consume marihuana puede ofrecer estas sustancias simplemente para ser amigable y evitar excluir a la otra persona. Muchas veces no les importa si se acepta o no el ofrecimiento. Otros, en particular los experimentadores, pueden ofrecer drogas para verse chévere. Se pueden sentir aliviados cuando la otra persona dice “no.” Las alternativas que se enumeran a continuación aclaran que se está rechazando a la droga, no a la persona que la ofrece. De ahí que es menos probable que generen hostilidad.

“No, pero de seguro me encantaría una soda.”
“No, pero salgamos a platicar.”
“No, pero voy al centro comercial si me quieres acompañar.”
“No, pero me gustaría pasar algún tiempo/platicar contigo.”
“No, pero mejor bailemos.”

4. HACER FRENTE A LA PRESIÓN

La preocupación de los alumnos de que un amigo o conocido podría presionarlos con pullas para hacerlos sentir que están arruinando las cosas, como tontos, como un bebé, o como estúpidos, necesita ser validada. También necesitan ayuda para preguntar lo que realmente piensan acerca de un amigo que actúa de esa forma. (*“¿Que les pasa que necesitan hacer que alguien más haga lo que ellos hacen? Tal vez están inseguros.”*) Para manejar este tipo de presión, los alumnos necesitan saber que no tienen

que dar una razón si no quieren. Sólo pueden repetir, *“Prefiero no hacerlo, de edad no quiero,”* como discos rayados. O los alumnos pueden utilizar cualquiera de las otras estrategias para decir “no”.

“Ya dije que ‘no.’”

“Simplemente no se me antoja.”

“De verdad quise decir que ‘no.’”

5. SALIRSE DE LA ESCENA

Algunas veces la presión es muy difícil de resistir. Si es así, puede ser más fácil salirse de la escena. Esto no necesariamente quiere decir dejar la fiesta o el juego. Algunas veces es posible unirse a otro grupo o ir a otro cuarto. Otras veces puede ser más fácil huir totalmente de la escena aún cuando te puede hacer sentir solo o aislado. Ayuda haber encontrado a quien llamar o con quien contar para que te lleve a casa *antes* de que surja la situación. Uno se puede salir cortésmente diciendo:

“No.”

“Ya me tengo que ir.”

“Tengo que estar en casa en quince minutos.”

6. EVITAR LA ESCENA

Algunas veces la estrategia más sabia es evitar las situaciones en las cuales es posible que se necesite la resistencia. La gente joven casi siempre sabe dónde están estos lugares (ciertos baños en la escuela, restaurantes locales, estacionamientos, pasillos, ciertas fiestas). Evitar dichos lugares los salva de las presiones. Sin embargo, dicha estrategia puede traer nuevamente sentimientos de aislamiento que deben ser reconocidos en la clase. Estos sentimientos negativos se pueden contraatacar en alguna medida recordando a los alumnos que:

- a. la resistencia te puede hacer sentir bien debido a que estás demostrando que eres fuerte.
- b. la gente que te rechaza debido a que no consumes drogas no son muy buenos amigos en primer lugar.

CÓMO MANEJAR LAS PRESIONES INTERNAS

El material sobre las presiones internas se incluye en el plan de estudios debido a que los alumnos muchas veces dicen “*A mi nadie me presiona,*” sin embargo de todas formas pueden sentir la presión para involucrarse con drogas.

El concepto de presiones internas es importante precisamente debido a que la gente joven puede no reconocerlas o entenderlas. Aunque las presiones internas se sienten como si vinieran de nuestro interior, no son algo que inventemos. Son el resultado de la experiencia externa y las sienten todos en un momento u otro.

Las presiones internas tienen tres elementos:

1. Son generadas por un ambiente creado por otros adolescentes, la cultura del adolescente, los medios, y la sociedad que consume drogas.
2. No son verbales (los adolescentes sienten estas presiones sin que nadie diga algo).
3. Son poderosas (las presiones que nos ponemos a nosotros mismos son sutiles, pero son muy reales y muy fuertes).

Objetivos para los ejercicios de presión interna en las Lecciones 6 y 9:

1. Generar o aumentar la consciencia de que las presiones internas existen y se experimentan comúnmente.
2. Ayudar a los alumnos a identificar las situaciones en las cuales experimentan las presiones internas.
3. Ayudar a los alumnos a sentirse capaces de resistir las presiones internas.
4. Proporcionar a los alumnos los medios para resistir las presiones internas siendo capaces de decirse “no” a sí mismos (“*No tengo que fumar o beber para encajar.*”), y haciendo otra cosa (bailar en lugar de consumir marihuana).

BENEFICIOS DE NO CONSUMIR DROGAS

Tabaco

Verse bien

- *Dientes más blancos
- *Menos arrugas

Sentirse bien, permanecer saludable

- *Más sano
- *Físicamente en forma
- Menos resfriados
- Respirar mejor
- Sin tos
- Sin mal aliento
- Vivir más tiempo
- Encías y dientes más sanos

Sentirte bien acerca de ti mismo

- *Tomar tus propias decisiones
- Ser tú mismo
- *Apegarte a tus valores
- Estar en control
- *Libre de la dependencia de los productos químicos
- *No tener que mentir
- *El respeto de los demás

Ahorrar dinero

Marihuana y Alcohol

Dar lo mejor de ti

- *Recordar las cosas
- *Ser capaz de comunicarte
- *Estar en control
- *No tener problemas por las drogas (problemas en la escuela, el hogar, el trabajo)
- *Poco arrepentimiento acerca del mal juicio

Sentirse bien, permanecer saludable

- *Más sano
- *Físicamente en forma
- Respirar mejor
- Sin malos “viajes” o desmayos
- Menos oportunidad de un accidente

Sentirte bien acerca de ti mismo

- *Experimentar y hacer frente a las emociones
- *Tomar tus propias decisiones
- Ser tú mismo
- *Apegarte a tus valores
- Estar en control
- *Ser libre de la dependencia de los productos químicos
- *No tener que mentir
- *El respeto de los demás

Ahorrar dinero

*Puntos más importantes

CONSEJOS PARA LA REPRESENTACIÓN Y LA EVALUACIÓN

El Proyecto ALERTA utiliza representaciones para moldear y dar a los alumnos la práctica de las formas para decir “no.” Las Lecciones 5, 7 y 9 utilizan este método, y los planes de la lección dan instrucciones claras de cómo montar una representación efectiva. Algunos consejos extras son:

CONSEJOS PARA LA REPRESENTACIÓN

Dé instrucciones claras; escribalas si fuera necesario.

Elija al principio a un grupo que ponga un buen ejemplo.

Espere algo de ruido.

Circule entre los grupos durante el tiempo de planeación para ayudar a los grupos a centrarse.

Anime a aquéllos que no les gusta participar sugiriéndoles que hagan un papelmudo al principio.

Motive con entusiasmo a cualquier alumno reacio (*“Estarás genial,” “He visto algunas dramatizaciones realmente estupendas en otras clases, y estoy seguro que tu puedes encontrar algunas ideas geniales también.”*).

¡Las respuestas simples están bien! Las representaciones muchas veces son muy cortas; un sencillo “no gracias” puede ser la solución. Esto está bien, ya que se debe animar a los alumnos a que sean tan realistas como sea posible.

No deben ser siempre los mismos alumnos los que hagan el papel de presión.

Recuerdeles a los alumnos que se representen a “sí mismos” (lenguaje, comunidad) en las dramatizaciones.

Escuche la discusión del grupo antes de intervenir para ayudar.

CONSEJOS DE EVALUACIÓN

Su resumen de la parodia debe ser corta y al grano. Su propósito es hacer resaltar y reforzar la solución.

Si la solución es hostil, diga, *“Estás diciendo ‘no’ a un cigarrillo/cigarrillo de marihuana/bebida, no a un amigo. ¿Podrías probar otra forma que no hiciera enojar a tu amigo?”*

Utilizar un tema de película de Hollywood para las dramatizaciones ayuda a hacerlas ligeras. Al decir *“¡Toma dos!”* los maestros pueden volver a hacer las dramatizaciones que no son adecuadas (el alumno dice “sí,” la respuesta es tonta u hostil) o no están organizadas en la primera ronda.

Cada dramatización debe ser elogiada generosamente, ya que aunque sea sencilla, los alumnos necesitan mucho refuerzo y oportunidades para aumentar la eficacia propia de la resistencia.

HOJA DE PREPARACIÓN DE DRAMATIZACIÓN

SITUACIÓN HIPOTÉTICA

Situación _____

Persona que presiona _____

Persona que resiste _____

Director _____

Solución _____



SITUACIÓN HIPOTÉTICA

Situación _____

Persona que presiona _____

Persona que resiste _____

Director _____

Solución _____

LAS DIEZ PREGUNTAS QUE LOS ADOLESCENTES MÁS HACEN ACERCA DE LAS DROGAS - Y SUS RESPUESTAS

1. ¿Cómo puedes estar seguro de que una droga ilegal es pura?

No puedes saberlo. Por eso es tan aterrador. Una droga se puede mezclar con otra droga o hasta con cosas como el Ajax o el veneno para ratas. No tienes forma de saber lo que se le ha agregado o cómo se hizo.

2. ¿Puedes morir a causa de la cocaína, el crack o las metanfetaminas?

Sí. Cada una de estas drogas contrae los vasos sanguíneos y aumenta el ritmo cardíaco, el ritmo respiratorio, y la presión sanguínea. La gente puede morir debido a que la cocaína, el crack y las metanfetaminas fuerzan el sistema cardíaco y el respiratorio por trabajar en exceso. Una sola dosis puede causar un ataque cardíaco, un derrame cerebral, o una convulsión.

3. ¿La mayoría de los adolescentes consumen drogas?

Realmente la mayoría de los adolescentes no consumen drogas. Un estudio a nivel nacional de los grados medios a través de los alumnos del décimo grado muestra que la mayoría no consume tabaco, alcohol, marihuana ni cualquier otra forma de drogas ilegales.*

Los adolescentes dicen que la razón por la que no consumen alcohol y otras drogas es debido a que estas sustancias dañan su salud. Los adolescentes dicen que su desempeño en los deportes o en la escuela no es bueno cuando consumen drogas habitualmente - o hasta de vez en cuando.

4. ¿Qué sucede cuando mezclas el alcohol con la marihuana, los sedantes o los analgésicos controlados?

En cualquier momento que mezcles dos drogas es peligroso. La combinación más peligrosa es el alcohol y los somníferos o los analgésicos controlados. Una persona que toma estas drogas puede dejar de respirar o tener un fallo cardíaco, o puede se puede morir por ahogamiento con su propio vómito. El alcohol y la marihuana cuando se toman juntos pueden causar que la persona se desoriente mucho y tenga un tiempo de reacción aún más lento que si hubiera tomado cualquiera de las drogas sola.

5. ¿Qué es el éxtasis?

El éxtasis es tanto un estimulante como un alucinógeno ligero. Debido a que el éxtasis proporciona un incremento repentino de energía y suprime la sed, puede aumentar la temperatura corporal y poner a la persona en riesgo de un grave sobrecalentamiento de su cuerpo (llamado hipertermia), especialmente cuando se consume éxtasis en un club nocturno o en una fiesta en que se baile toda la noche. Las temperaturas corporales mayores a los 105° son una emergencia médica y pueden causar la muerte.

*Encuesta Nacional de los Hogares Sobre el Consumo de Drogas (National Household Survey on Drug Abuse), realizado por el Instituto Nacional Sobre el Consumo de Drogas (National Institute on Drug Abuse (NIDA) por sus siglas en inglés).

6. ¿Cuáles son las drogas más peligrosas?

Las drogas son peligrosas en diferentes formas:

- **El alcohol** es peligroso debido a que te hace tener mal juicio y puede causar envenenamiento por alcohol. Beber y conducir no se mezclan. Hasta una bebida puede afectar tu habilidad para manejar con seguridad.
- **La marihuana** es peligrosa debido a que te crea adicción psicológica, distorsiona la percepción, y contribuye a la pérdida de la memoria.
- **La nicotina** es peligrosa debido a que crea adicción. Fumar cigarrillos puede causar cáncer, ataque cardíaco, o muerte.
- **Los alucinógenos** son peligrosos debido a que distorsionan la realidad. Una persona que toma LSD u hongos alucinógenos (hongos psicodélicos) puede decidir salirse por una ventana de un tercer piso debido a que el piso parece muy cercano o debido a que la persona piensa que él o ella puede volar. Los consumidores del LSD pueden tener “regresiones” (volver a experimentar alucinaciones) meses o hasta años más tarde. El éxtasis afecta tu juicio, te hace más vulnerable al ataque sexual o a otro tipo de violencia.
- **Los sedantes** (los analgésicos controlados, los somníferos, los tranquilizantes, la heroína y el opio) son peligrosos debido a que demasiada cantidad de cualquiera de estas drogas puede causar un coma o la muerte. Mezclar cualquiera de los sedantes o con alcohol es particularmente mortal.
- **Los esteroides** son peligrosos debido a que pueden provocar la depresión y hasta el suicidio cuando la gente deja de consumirlos.
- **Los estimulantes** (las metanfetaminas, la cocaína, el éxtasis y los estimulantes controlados como el Ritalin) son peligrosos debido a que pueden causar un derrame cerebral, convulsiones, ataque cardíaco, o muerte. A través del tiempo, la gente que toma estimulantes que no le fueron recetados puede sufrir de desnutrición y volverse paranoica.

7. ¿Qué puede suceder cuando consumes drogas en un club nocturno o en una fiesta donde se baila toda la noche?

- **Sobrecalentamiento:** Debido a que el éxtasis aumenta la temperatura corporal y suprime la sed, puede causar que tu cuerpo se sobrecaliente (hipertermia). El sobrecalentamiento destruye el sensor de temperatura del cuerpo. Como resultado, los cuerpos de los consumidores no reconocen que están sobrecalentados y no “encienden” las formas para mantenerlo fresco, como es el sudor. Una temperatura corporal mayor a los 105° es una emergencia médica.
- **Sobre-hidratación:** Los consumidores de éxtasis suelen beber muchos líquidos para evitar la deshidratación. Sin embargo, pueden beber demasiado, causando una sobre-hidratación, la cual diluye hasta niveles peligrosos la sal en el cuerpo. Esto puede causar que el cerebro falle, parálisis, y muerte.
- **Problemas de juicio:** El éxtasis y las metanfetaminas pueden hacerte sentir poderoso y menos inhibido. Pero estos sentimientos te pueden hacer vulnerable al ataque sexual.
- **Combinaciones mortales:** Las drogas ilegales muchas veces contienen otros ingredientes como es veneno para ratas o drogas adicionales. Los

consumidores no pueden saber con exactitud lo que están tomando, aún cuando consiguen pastillas con sus distribuidores “habituales” o consumen la “misma” marca. No saber exactamente lo que hay en una droga de club hace que las mezclen con alcohol o con otras drogas especialmente peligrosas - es una química al azar.

8. ¿Por qué son tan peligrosos los gases tóxicos que se inhalan?

Los gases de los productos químicos tóxicos pueden matarte rápidamente (paro cardíaco, sofocación, accidentes) o lentamente (daño cerebral). También te pueden causar lesiones permanentes como son daño nervioso o renal, parálisis o temblor permanente, daño cerebral y pérdida del control de la vejiga.

9. ¿Cómo puedes saber si una persona es alcohólica?

El alcoholismo es una enfermedad. La persona que lo padece necesita el alcohol para sentirse bien mental y físicamente. Una persona es alcohólica cuando el beber interfiere con su familia, su escuela, o su vida social. De toda la gente que bebe alcohol, una de cada diez se volverá alcohólica.

Nadie sabe de seguro quien es propenso a volverse alcohólico, pero los estudios demuestran que si tienes un familiar que es alcohólico, tienes más probabilidad de convertirte en uno. A continuación están algunas señales de que una persona es adicta al alcohol:

- Beber habitualmente para aliviar la timidez, el miedo, o la ira.
- Beber es lo primero que hace en la mañana.
- Beber solo habitualmente.
- Tener problemas en la escuela o en el trabajo debido a la bebida.
- Necesitar una bebida a cierta hora del día.
- Perder la memoria durante o después de beber.
- Volverse irritable después de beber.

10. ¿Existe alguna droga legal?

Casi todas las drogas que no son recetadas por un doctor o que no son de venta libre son ilegales para los adolescentes. Esto incluye al alcohol, los cigarrillos y la marihuana. En todos los estados, el alcohol es ilegal para cualquier persona menor de veintiún años de edad. También es ilegal en todos los estados para los adolescentes menores de 18 años de edad comprar cigarrillos. Con algunas excepciones, es ilegal que cualquier persona compre marihuana en todos los estados. También es ilegal la posesión de cocaína, de metanfetaminas, de éxtasis, de LSD, de heroína o de opio.

Los somníferos, los esteroides, los estimulantes y los analgésicos son legales únicamente con receta. Consumir drogas que son prescritas por alguien más es como lanzar una moneda del producto químico al aire. No sabes cuánta droga contiene o cómo reaccionará tu cuerpo y tu mente.

Fumar cigarrillos o tomar drogas viola los reglamentos en la mayoría de las escuelas.

Los inhalantes no son drogas. Son sustancias tóxicas que son legales cuando se utilizan para los propósitos para los cuales fueron destinadas. Cuando se ponen productos químicos tóxicos en la nariz o en la boca y se inhalan para drogarse, ellos actúan como drogas, pero son venenosos.

Nombre y apellido _____

Fecha _____ **Período** _____

REPORTE ORAL SOBRE LAS DROGAS

FORMULARIO DE RESPUESTA DE LA FAMILIA

Miembro de la familia: Por favor conteste brevemente las siguientes preguntas después de que el alumno le dé el reporte oral.

1. ¿Cuántos adultos y niños oyeron esta presentación sobre las drogas?
2. ¿Cuáles fueron los puntos más interesantes que se hicieron durante esta presentación?
3. En su opinión, ¿qué es lo más importante que la gente joven conozca acerca de la bebida y del consumo de drogas?
4. ¿Animó la presentación la discusión familiar acerca de las drogas?
5. Comentarios adicionales: