

# LECCIÓN ONCE

---

## ● LAS VENTAJAS DE NO CONSUMIR DROGAS

### OBJETIVOS

1. Revisar y enfatizar las consecuencias negativas de consumir drogas, particularmente los cigarrillos, la marihuana, las sustancias para inhalar y el alcohol
2. Motivar y reforzar la resistencia recordandoles a los alumnos las ventajas de no consumirlas
3. Reforzar la resistencia obteniendo un compromiso por escrito

### RESUMEN DE ACTIVIDADES

1. Introducir la Lección (2 min.)
2. Hacer el *Juego de Revisión de la Información* (15 min.)
3. Exhibir y Analizar el Video: *Cómo Decir que “No” a las Drogas* (8 min.)
4. Escribir y Analizar las Decisiones de Adoptar un Estilo de Vida Sano y Libre de Drogas (15 min.)
5. Conclusión (5 min.)

### DESCRIPCIÓN

La Lección 11 revisa la información sobre drogas que usted enseñó en las Lecciones 1 a 10. En la Actividad 2 usted exhibirá una vez más los carteles gráficos de esas lecciones mientras revisa las respuestas de los alumnos en el *Juego de Revisión de la Información*. Se pone énfasis en la información de los carteles de la Lecciones 2 y 3.

En Actividad 3, el video *Cómo Decir que “No” a las Drogas* provee más ejemplos de comportamiento de no uso de drogas por parte de adolescentes más grandes. Después de ver el video, se pide a los alumnos en Actividad 4 que hagan un compromiso por escrito de adoptar un estilo de vida sano y libre de drogas. Varios de estas declaraciones escritas se leen (anónimamente) en voz alta. Tales compromisos públicos ayudan a que los alumnos expresen sus sentimientos escribiendo, aumentan los cambios en el comportamiento, y proveen una actividad apropiada de cierre para el currículo.

## PREPARACIÓN

- Revisar el plan de la lección
- Exhibición preliminar del video: *Cómo Decir que “No” a las Drogas*
- Familiarícese con el *Juego de Revisar Información* (Actividad 2, Referencia del Maestro, páginas 11.7-11.11)
- Revisar el siguiente Material de Referencia para maestros:
  - Mitos y Realidades sobre los Cigarrillos* (página 11.12)
  - Mitos y Realidades sobre la Marihuana* (página 11.13)
  - Mitos y Realidades sobre el Alcohol* (página 11.14)
  - Realidades del Alcohol* (páginas 11.15-11.16)
  - Realidades de Fumar* (páginas 11.17-11.18)
  - Realidades de la Marihuana* (páginas 11.19-11.20)
- Para ahorrar tiempo, cuelgue los carteles para la Actividad 2 secuencialmente al comienzo de la clase con una cubierta (papel cuadriculado) sobre el frente hasta que llegue el momento de exhibirlos.
- Juntar y preparar los materiales como se indica abajo

## MATERIALES NECESARIOS

Reúna los siguientes materiales:

- Material visual completo: *Reglas de Procedimiento: Alumnos* (guardado de la Lección 1)
- Videocasetera y video: *Cómo Decir que “No” a las Drogas*
- Carteles:
  - Cartel 1: *Fumar te Hace Menos Atractivo*
  - Cartel 2: *Fumar es Adictivo*
  - Cartel 3: *Fumar Afecta tu Corazón y tus Pulmones*
  - Cartel 4: *La Marihuana Puede Afectarte Inmediato*
  - Cartel 5: *La Marihuana te Puede Dañar a la Largo Plazo*
  - Cartel 6: *El Alcohol te Puede Hacer Daño en Cualquier Momento que lo Bebes*
  - Cartel 7: *El Alcohol Puede Hacerte Daño a Largo Plazo*
  - Cartel 11: *Los Productos Químicos Tóxicas Afectan tu Cuerpo de Inmediato*

Prepare los siguientes materiales:

- Copiar la *Hoja de Respuestas del Juego de Revisar Información* (Apunte para Alumnos, página 11.21, un juego (4 hojas) por grupo (la clase se divide en grupos iguales) - o simplemente obtenga 4 hojas de papel en blanco de 8 1/2" x 11" por grupo (usted puede usar la página 11.21 como ejemplo si hace que los alumnos obtengan las suyas). Usted puede reducir la cantidad de papel necesario a la mitad si usa ambos lados.
- Certificado de Compromiso (página 11.22), copiado a colores para cada alumno

## ACTIVIDADES

### 1. Introducir la Lección (2 min.)

- A. Desplegar material visual: *Reglas de Procedimiento: Alumnos.*
- B. Recoger los deberes de la Lección 9: *Informe Oral sobre Drogas y Reporte Oral Sobre las Drogas: Formulario de Respuesta de la Familiar.*
- C. Recuerde a los alumnos que ésta es la última lección del Proyecto ALERTA.
- D. Indicar las actividades para este día:
  - 1. *“Primero vamos a hacer un juego que repasa lo que hemos aprendido en el Proyecto ALERTA.”*
  - 2. *“Luego aprenderemos lo que piensan algunos estudiantes de secundaria sobre consumir drogas.”*
  - 3. *“Después de eso, ustedes tendrán una oportunidad de escribir lo que piensan sobre las drogas.”*

### 2. Hacer el Juego de Revisión de la Información (15 min.)

- A. *“Ahora vamos a jugar el juego. Las respuestas provienen de las lecciones anteriores y de algunos de los apuntes que les di. Veamos cuánto recuerdan.”* (Recuerde a los alumnos de no conversar con los miembros de otros equipos ni mirar las respuestas de los demás.)
- B. Presente el juego.
  - 1. *“Tendremos cuatro (cinco) equipos.”*
  - 2. *“Yo haré una pregunta. Cada equipo tiene que dar una sola respuesta a cada pregunta. La respuesta debe anotarse; si no lo hacen, el equipo queda descalificado en esa vuelta.”*
  - 3. *“Los equipos deberán trabajar rápido y tener la respuesta cuando yo diga, ‘Ya es tiempo’”*
  - 4. *“Cualquier equipo que dé una respuesta correcta obtiene un punto.”*
  - 5. *“Cada equipo deberá elegir a una persona que dé la respuesta.”*
- C. Divida la clase en cuatro o cinco grupos.
- D. Pida a cada equipo que elija a un Registrador. Usted seleccione un Tanteador. Los alumnos pueden alternar la posición de Registradores.

- E. Entregue a cada Registrador un juego (4) de hojas para respuestas.
- F. Pida a los equipos que numeren del 1 al 16 en el cuadrado de cada cuadrante (y que dibujen las líneas si se les da papel en blanco. El Registrador debería escribir la respuesta del equipo en el cuadrado con el mismo número de pregunta.
- G. Formule preguntas #1 - 16 del juego (Referencia para Maestro, páginas 11.7-11.9). Al terminar cada serie de preguntas, exhibir y revisar el cartel respectivo como corresponda.
- H. Si hay tiempo, haga más preguntas de la lista. Al terminar el juego, haga que el Tanteador sume los puntos. Anuncie que todos los equipos hicieron un excelente trabajo.

### 3. Exhibir y Analizar el Video: *Cómo Decir que “No” a las Drogas* (8 min.)

- A. *“Ahora aprenderemos lo que piensan algunos estudiantes de secundaria sobre el consumo de drogas. Fíjense en las razones que tenían para resistir.”*
- B. Exhiba el video.
- C. Promueva un análisis del video.

---

#### Objetivos de la Discusión

1. Validar las preocupaciones de los mismos alumnos sobre las drogas
2. Clarificar las ventajas de no consumirlas
3. Enfatizar que los no consumidores muchas veces no hablan sobre el hecho de no consumirlas

- 
1. *“¿Qué fue lo que dijeron los estudiantes de secundaria en el video que resulta similar a algunas de las cosas que ustedes piensan sobre las drogas?”*
  2. *“¿Qué otras cosas dijeron esos estudiantes de secundaria sobre no consumir drogas?”*
  3. *“¿Alguna vez escucharon a estudiantes mayores decir cosas como las que se dijeron en el video?”*
  4. Si los alumnos dicen no haber escuchado ese tipo de conversación, pregúnteles si tienen alguna idea de por qué no.

#### 4. Escribir y Analizar las Decisiones de Adoptar un Estilo de Vida Sano y Libre de Drogas (15 min.)

- A. *“Una cosa que ayuda a la gente a cumplir con sus decisiones es anotarlas como compromisos. ¿Cómo piensan que los compromisos les ayudan a ustedes?”* (Entre las incitaciones para promover un análisis están *“¿Resulta siempre difícil cumplir con una decisión?”* o *“¿En cuánto ayudan los compromisos por escrito si ustedes tratan de cumplir con una decisión pero se les hace difícil?”*). *“Los certificados que les entregaré son una posibilidad para que ustedes escriban, con sus propias palabras, por qué han tomado la decisión de adoptar un estilo de vida sano y libre de drogas. Quiero recordarles que el tabaco, el alcohol, y la marihuana son drogas.”*
- B. Entregue los certificados en blanco.
- C. *“Tómense ahora varios minutos para escribir sus propias ideas. Sean honestos. No hay compromisos correctos ni incorrectos. Sus oraciones pueden ser largas o cortas.”*
- D. Diga a los alumnos que usted quiere recoger los certificados y leer algunas de sus oraciones. No se leerán nombres en voz alta. Pregunte, *“¿Cómo podría ser útil compartir nuestros compromisos con los demás?”*
- E. Conceda cinco minutos para que los alumnos escriban. Pida que los alumnos levanten la mano cuando terminan. Recoja los certificados y hojee rápidamente para ver el contenido.
- F. Resuma las respuestas sin identificar alumnos.
- G. Alabe generosamente a los alumnos por sus declaraciones.
- H. Mantenga los certificados con usted en el frente de la clase. A algunos maestros les gusta mantener los certificados hasta el fin del semestre. En ese entonces los distribuyen a los alumnos como recordatorio de sus compromisos a permanecer libres de drogas.

#### 5. Conclusión (5 min.)

- A. *“He notado algunas cosas sobre ustedes y el decir que ‘no’”*
  - 1. *“Ahora saben cómo resistir las presiones a consumir drogas. Espero que utilicen esas técnicas.”*
  - 2. *“Ustedes pueden utilizar esas técnicas para otras situaciones de presión (faltar a clases, salir en pareja, copiar en los exámenes).”*
  - 3. *“No es fácil resistir esas presiones, pero les conviene. Además se hace más fácil en cuanto más lo hacen.”*
  - 4. *“Ustedes siempre pueden optar por decir que ‘no’ cuando se sientan presionados.”*

- B. Alabe los logros de los alumnos. *“Estuvieron geniales. Realmente han aprendido muchísimo. Creo que ustedes encontrarán que en el futuro será más fácil resistir todo tipo de presiones.”*
- C. *“Espero que recuerden maneras de decir que ‘no’ y todo lo que aprendieron durante el Proyecto ALERTA. (Si quiere entregar los certificados ahora, proceda; si no, hágales saber que usted entregará los certificados al finalizar el semestre como manera de recordarles sus compromisos.) Cuando llame su nombre, por favor pase al frente. Voy a devolver sus declaraciones de compromiso, lo que es una especie de certificado de graduación del Proyecto ALERTA.”*
- D. Lea en voz alta cada nombre y apellido. Déles la mano. Promueva aplausos.
- E. Promueva que los alumnos muestren sus certificados a sus padres/tutores.

# JUEGO DE REVISAR INFORMACIÓN

## (PREGUNTAS Y RESPUESTAS)

### Fumar cigarrillos - efectos inmediatos

- P1. *Cierto o falso: Los adolescentes que fuman no pueden tener los dientes amarillos ni aliento de fumadores porque son demasiado jóvenes.*

Respuesta: Falso.

- P2. *¿Cómo afecta el fumar tu desempeño atlético?*

Respuesta: Reduce el vigor, acorta el aliento.

### Exhiba los carteles y revise las respuestas:

*Fumar te Hace Menos Atractivo*

*Fumar Afecta tu Corazón y tus Pulmones*

### Marihuana - efectos inmediatos

- P3. *Una emoción es un sentimiento que la gente lleva adentro, como la felicidad o la tristeza. Nombre dos emociones o sentimientos que puedan tener los adolescentes cuando tienen una mala experiencia con la marihuana.*

Respuesta: Miedo, ansiedad, tensión, terror.

- P4. *Si ustedes van a la escuela “drogados”, hay buenas probabilidades que olvidarán cuáles de las siguientes cosas: (a) su fecha de nacimiento, o (b) las respuestas a una prueba de historia.*

Respuesta: La selección (b) es correcta. La marihuana reduce la memoria de corto plazo.

### Desplegar el cartel:

*La Marihuana Puede Afectarte Inmediatamente*

### El alcohol te afecta - cada vez que bebes

- P5. *Cuando bebes, ¿qué resulta afectado? ¿tu juicio, tu coordinación, o ambos?*

Respuesta: Ambos.

P6. *¿Cuántas bebidas puedes consumir y seguir manejando con prudencia?*

Respuesta: Ninguno. Hasta una sola bebida puede ponerte en riesgo de tener un accidente.

**Desplegar el cartel:**

*El Alcohol te Puede Hacer Daño en Cualquier Momento que lo Bebes*

**Fumar cigarrillos - efectos físicos**

P7. *¿Qué le hace a tus pulmones el fumar cada vez que fumas?*

Respuesta: Destruye tejido pulmonar y disminuye la capacidad pulmonar.

P8. *Cierto o falso: Toma por lo menos uno o dos años desde que comienzas a fumar hacerse adicto a los cigarrillos.*

Respuesta: Falso. Si tú fumas unos cuantos cigarrillos por día durante cuatro o cinco días seguidos, puedes volverte adicto.

**Desplegar el cartel:**

*Fumar es Adictivo*

**Marihuana - efectos a largo plazo**

P9. *Nombre una consecuencia de fumar marihuana por mucho tiempo.*

Respuesta: Adicción, dependencia, pérdida de interés en actividades excepto el consumo de drogas, posible daño a los pulmones, al sistema inmunológico y al sistema reproductivo.

P10. *Cierto o falso: La gente se puede hacer adicta a la marihuana.*

Respuesta: Cierto. Cuando un consumidor comienza a sentir que él o ella necesita consumir la droga para poder con la vida diaria, se dice que esa persona es dependiente de la droga. Los adictos son físicamente, y también mentalmente, dependientes de la marihuana, lo que significa que necesitan más marihuana para experimentar los mismos efectos que solían sentir con menos marihuana o tendrán síntomas de abstinencia (problemas para dormir, agitación) si dejan de consumirla de repente.

**Desplegar el cartel:**

*La Marihuana Puede Hacerte Daño a Largo Plazo*

**Alcohol - efectos a largo plazo**

P11. *Si eres alcohólico, ¿a quién perjudicas (dos ejemplos)?*

Respuesta: A ti mismo, a tu familia, a la gente en el trabajo o en la escuela, a los amigos.

P12. *Enumere dos maneras en que el alcohol puede perjudicarte a largo plazo.*

Respuesta: Daño al hígado, a los nervios/cerebro, al corazón, al estómago, y la muerte.

**Desplegar el cartel:**

*El Alcohol Puede Hacerte Daño a Largo Plazo*

**Preguntas generales sobre drogas**

P13. *¿Cuáles son las drogas que más se consumen en exceso en los Estados Unidos?*

Respuesta: Alcohol y cigarrillos - más gente muere por consumir esas drogas que por todas las demás causas combinadas.

P14. *Cierto o falso: Inhalando sustancias químicas tóxicas contamina el organismo al reducir la cantidad de hidrógeno en el flujo sanguíneo.*

Respuesta: Falso.

P15. *Nombre dos maneras en que el organismo se daña cuando se inhalan sustancias químicas tóxicas.*

Respuesta: Paro cardíaco, ahogo, daño al hígado, daño cerebral permanente.

P16. *Cierto o falso: Aunque sea la primera vez que las pruebas, puedes morirte por inhalar sustancias para inhalar.*

Respuesta: Cierto.

**Desplegar el cartel:**

*Los Productos Químicos Tóxicas Afectan tu Cuerpo de Inmediato*

P17. *Nombre dos razones por las que la gente consume drogas.*

Respuestas:

- Presión de los compañeros
- Pertenencia/aceptación
- Problemas que promueven escapismo
- Placer
- Relajamiento
- Necesidad médica
- Curiosidad/experimentación
- Rebelión
- Los padres lo hacen
- Adicción

P18. *¿Te puedes morir por consumir la cocaína o el crack?*

Respuesta: Sí. La cocaína o el crack pueden provocar un ataque al corazón, convulsiones, y embolia.

P19. *Nombre dos maneras en que los alucinógenos como el LSD y los hongos psicodélicos pueden hacerte daño.*

Respuesta: Te hace hacer cosas peligrosas; te provoca visiones retrospectivas; te hace ver y escuchar cosas que no están presentes.

P20. *Nombre tres fuentes de presión para fumar o beber.*

Respuesta: Padres, amigos o compañeros, hermanos, los medios, tú mismo.

P21. *¿Cómo puedes estar seguro de que una droga callejera sea pura?*

Respuesta: No puedes. Las drogas callejeras se mezclan frecuentemente con otras sustancias.

P22. *Cierto o falso: El éxtasis te hace más lento.*

Respuesta: Falso. El éxtasis es un estimulante. La gente que lo usa para obtener más energía para bailar puede acalorarse gravemente, necesitar tratamiento de emergencia y, si no se los trata a tiempo, pueden morir.

P23. *Cierto o falso: El uso habitual de la marihuana puede atrasar el comienzo de la pubertad en los hombres y perturbar el ciclo menstrual en las mujeres.*

Respuesta: Cierto. El uso regular puede reducir la producción de esperma en los hombres e inhibir la ovulación en las mujeres.

P24. *En la mayoría de los estados, ¿qué edad debes tener para beber legalmente?*

Respuesta: Veintiún años.

P25. *Cierto o falso: El crack es una forma de la cocaína que se fuma. Es muy fácil volverse adicto al crack.*

Respuesta: Cierto.

P26. *Cierto o falso: El alcohol no es tan peligroso como la marihuana.*

Respuesta: Falso.

P27. *¿Qué problema existe con los adolescentes que siempre consumen drogas para encubrir emociones?*

Respuesta: No aprenden a enfrentar sus emociones sin drogas.

P28. *Cierto o falso: Fumar un cigarro no es tan nocivo como fumar un cigarrillo.*

Respuesta: Falso. Al igual que con fumar cigarrillos, fumar cigarros puede provocar cáncer de pulmón, esófago, cavidad bucal y laringe. Los cigarros también son adictivos.

P29. *¿Durante cuánto tiempo se puede quedar la marihuana en el organismo después de haberla fumado?*

Respuesta: Hasta por un mes.

P30. *Nombre un problema de salud asociado con masticar tabaco.*

Respuesta: Cáncer de la boca, encías, y esófago.

P31. *¿Qué le pueden hacer los cigarrillos a tu corazón si fumas por mucho tiempo?*

Respuesta: Enfermedades cardíacas, ataque al corazón, arritmias cardíacas.

P32. *¿Qué le pueden hacer los cigarrillos a tus pulmones si fumas por mucho tiempo?*

Respuesta: Enfisema, cáncer de pulmón, enfermedades respiratorias, bronquitis crónica.

P33. *¿Existe algún riesgo sanitario para las mujeres embarazadas y para sus bebés si ellas fuman?*

Respuesta: Sí. Las mujeres embarazadas que fuman tienen un mayor índice de abortos espontáneos y de bebés con menos peso promedio al nacer. Como un bajo peso al nacer aumenta el riesgo de enfermedades o de muerte, más de sus bebés mueren poco después del nacimiento que entre los bebés de madres que no fuman.

P34. *¿Qué son el humo de segunda mano y el fumar pasivamente?*

Respuesta: El humo de segunda mano es humo de cigarrillos, pipas o cigarros de otras personas. Fumar pasivamente es inhalar el humo de cigarrillos, pipas o cigarros de otras personas.

P35. *¿Son peligrosos el humo de segunda mano y el fumar pasivamente?*

Respuesta: Sí. El Cirujano General ha llegado a la conclusión que fumar involuntariamente, o humo de segunda mano, es un riesgo significativo para la salud. Puede provocar cáncer y enfermedades respiratorias.

P36. *Cierto o falso: Dejar el cigarrillo reduce el riesgo de morir prematuramente.*

Respuesta: Cierto.

# MITOS Y REALIDADES SOBRE CIGARRILLOS

1. **Mito:** Los cigarrillos te ayudan a pensar claramente.

**Realidad:** Puede parecer que piensas más claro, pero fumar no tiene ningún efecto sobre el proceso de razonamiento. La nicotina es la sustancia altamente adictiva en el tabaco. Es tanto un estimulante como un sedante al sistema nervioso central. El “empuje” inicial de la nicotina, que estimula el sistema nervioso central y provoca una repentina emisión de glucosa, va seguida por depresión y fatiga, haciendo que el fumador busque más nicotina.

2. **Mito:** Los cigarrillos te calman.

**Realidad:** Mucha gente cree esto, pero realmente se sienten mejor sólo porque están adictos a la nicotina. Como con otras drogas adictivas, tú comienzas a sentirte nervioso si baja el nivel de nicotina en tu cuerpo. Si no estás adicto, los cigarrillos en realidad te hacen sentir nervioso.

3. **Mito:** Fumar te mantiene más delgado.

**Realidad:** Fumar estimula el sistema nervioso central, que puede suprimir el apetito, pero no cambia los hábitos alimenticios. En general, ésta no es una manera eficaz de perder peso.

4. **Mito:** Es fácil dejar de fumar más adelante.

**Realidad:** Sólo 3% de los fumadores cotidianos en la escuela secundaria piensan que estarán fumando en 5 años. Pero más del 60% son fumadores regulares hasta 9 años después. Generalmente la gente hace tres o más intentos antes de finalmente ser capaz de dejar de fumar.

# MITOS Y REALIDADES SOBRE LA MARIHUANA

1. **Mito:** La marihuana aleja los sentimientos desagradables (miedo, ira, depresión).

**Realidad:** Te puedes sentir menos temeroso, enojado, o deprimido porque la marihuana encubre temporalmente los sentimientos; no los aleja. Algunas personas realmente se ponen más deprimidas o ansiosas cuando han usado marihuana.

2. **Mito:** La marihuana te hace más creativo.

**Realidad:** A veces la marihuana hace que una persona se sienta creativa cuando está drogada, pero el rendimiento real no es mejor sino que suele ser peor. La marihuana no puede volverte algo que no eres. Después de que el efecto de la marihuana se pasa, la gente suele decir que lo que parecía creativo cuando estaban drogados ya no tiene sentido.

3. **Mito:** La marihuana aleja tus problemas (problemas con padres, escuela, o amigos).

**Realidad:** Tu puedes sentir que escapaste a tus problemas drogándote, pero cuando el efecto de la marihuana se pasa, los problemas permanecen.

4. **Mito:** No puedes hacerte adicto a la marihuana.

**Realidad:** Cada vez más, la investigación está mostrando que el efecto de consumir marihuana por mucho tiempo produce cambios en el cerebro similares a los que se observan con el uso prolongado de la cocaína, la heroína y el alcohol. Los consumidores crónicos pueden experimentar síntomas de “abstinencia” (agitación, problemas para dormir) después de haber consumido intensamente y dejar repentinamente de hacerlo, y también “tolerancia” (necesitar una dosis más grande de una droga para obtener el mismo efecto deseado que anteriormente producía una cantidad menor).

5. **Mito:** La marihuana te hace mejor bailar, conversador.

**Realidad:** La marihuana puede crear la ilusión, que se ha nombrado “pensamiento mágico,” pero no puede hacerte ser nada que no seas. En todo caso, te vuelves menos competente porque la marihuana interfiere con la memoria, la percepción y la coordinación.

6. **Mito:** Es prudente manejar después de consumir marihuana.

**Realidad:** El uso de marihuana hace que manejar sea más peligroso. Afecta importantes técnicas necesarias para un manejo prudente. La capacidad de concentrarse disminuye y los reflejos se hacen lentos, haciendo difícil responder a los eventos súbitos e inesperados. También disminuye la coordinación y la capacidad de juzgar distancias y de reaccionar a señales y sonidos.

7. **Mito:** Como la marihuana es “natural,” es mucho más segura de consumir que otras drogas.

**Realidad:** Muchas sustancias “naturales” tienen también propiedades tóxicas (hongos venenosos, muérdago, tabaco). El fuerte uso de marihuana puede afectar adversamente hormonas tanto en hombres como en mujeres. Los hombres jóvenes pueden tener una pubertad postergada y las mujeres jóvenes pueden descubrir que la droga perturba sus ciclos mensuales (ovulación y período menstrual). También puede dañar el sistema inmunológico causando un mayor riesgo de enfermedades.

# MITOS Y REALIDADES SOBRE EL ALCOHOL

- Mito:** Una lata de cerveza no tendrá tanto efecto como un cóctel (o una porción de licor).

**Realidad:** Una lata de cerveza, una copa de vino, y un cóctel tienen aproximadamente la misma cantidad de alcohol y tendrán aproximadamente el mismo efecto.
- Mito:** El alcohol no es una droga.

**Realidad:** El alcohol es una droga que afecta el cerebro. Hace más lenta el área del cerebro que controla el juicio, el pensamiento, y la coordinación muscular.
- Mito:** El alcohol no es tan peligroso como otras drogas.

**Realidad:** El alcohol puede ser mortal. Beber un litro de vodka en una sesión te puede matar. Un solo trago puede afectar tu juicio y hacer que pierdas el control. Los choques de automóvil son la causa principal de muerte entre adolescentes, y más de un tercio de esas fatalidades están relacionadas con el alcohol.
- Mito:** Un café negro y una ducha fría te pueden poner sobrio rápidamente.

**Realidad:** Sólo el tiempo te pone sobrio. El hígado necesita una hora para procesar una onza de alcohol puro (la cantidad que hay en una lata de cerveza, copa de vino, o cóctel). El café y el agua fría pueden hacer que una persona quede menos somnolienta pero ninguno de los dos mejorará el juicio y la coordinación.
- Mito:** Beber hace que tus problemas desaparezcan.

**Realidad:** Puedes sentir que has escapado a tus problemas bebiendo, pero cuando te pones sobrio, los problemas permanecen.
- Mito:** Beber aleja sentimientos desagradables (ira, timidez, soledad, frustración).

**Realidad:** El alcohol puede encubrir sensaciones desagradables por un rato, pero éstas vuelven cuando vuelves a estar sobrio. Beber no es siempre un alivio temporal a sentimientos desagradables. El hecho es que el alcohol con la misma frecuencia tiene el efecto opuesto e intensifica las sensaciones con resultados a veces catastróficos: tristeza (malas decisiones, rachas de llanto, suicidio) o enojo (violencia doméstica, furia).

# REALIDADES DEL ALCOHOL

## EL ALCOHOL ES ADICTIVO Y DAÑINO

- El abuso del alcohol contribuye a 100,000 muertes por año, haciéndolo el tercero entre las causas de muertes evitables después del tabaco y estilos de dietas/actividades en los Estados Unidos.
- El alcohol es adictivo. Los alcohólicos están psicológica y físicamente adictos al alcohol, no pueden controlar su manera de beber, y dependen del alcohol para desempeñarse.
- Si usas el alcohol antes de los 15 años, tienes más probabilidad de tener problemas por fuerte uso de alcohol y otras drogas más adelante en tu vida que alguien que no lo hace.
- Mucha gente (aproximadamente un tercio de la población) no bebe en absoluto. Un 10% de la gente que bebe se volverá alcohólica. Otro 10% se volverá bebedor de alcohol en exceso, y su salud o relaciones sociales se deteriorarán debido a la bebida.
- El alcohol es letal. Puede dañar permanentemente y eventualmente matar las células cerebrales.
- Es ilegal en todos los cincuenta estados comprar alcohol para el uso de personas de menos de veintiún años.

## EL ALCOHOL AFECTA INMEDIATAMENTE TU CEREBRO Y TU CUERPO

- El uso del alcohol puede ser más peligroso para los adolescentes que para los adultos porque el cuerpo y cerebro de un adolescente aún está desarrollándose.
- El alcohol es absorbido directamente en el flujo sanguíneo y transportado por todo el cuerpo, afectando inmediatamente los sistemas del organismo. No es digerido por el cuerpo como lo son los alimentos y las bebidas no alcohólicas.
- Cuando el alcohol alcanza el cerebro por primera vez, comienza a deprimir la actividad de las células cerebrales. El bebedor tiende a sentirse relajado y desinhibido.
- A medida que va llegando más alcohol al cerebro, la función de las células cerebrales se altera más. El bebedor exhibe torpeza, mala pronunciación al hablar, entumecimiento, visión borrosa, mareos, y falta de control motor. El resultado puede ser pérdida de equilibrio y coordinación.
- Beber intensamente puede causar pérdida de la memoria - una laguna mental sobre lo que pasó la noche anterior.
- Cuando el alcohol se consume en dosis fuertes, puede causar desvanecimiento y hasta la muerte.

## BEBER Y CONDUCIR ES PELIGROSO

- Beber reduce el juicio y hace más lentos tus reflejos. Si bebes y manejas, corres el riesgo de involucrarte en un choque de autos.

- Los choques de auto relacionados con el alcohol son el verdugo número uno de adolescentes. El uso del alcohol está también asociado con homicidios, suicidios y ahogos - las siguientes tres causas de muertes entre jóvenes.
- Aproximadamente 3 de cada 10 norteamericanos estarán en algún choque de auto relacionado con el alcohol en algún momento de sus vidas.

## **BEBER PUEDE DAÑAR TU ORGANISMO CON EL TIEMPO**

- Beber demasiado puede producir daño irreversible al cerebro, al sistema nervioso central, corazón, pulmones, páncreas, e hígado.
- Beber demasiado puede producir malnutrición, menor resistencia a infecciones, y un aumento en el riesgo de cánceres de boca, garganta, e hígado.
- Para adultos, el beber moderación se define como no más de un trago por día para mujeres y no más de dos tragos por día para hombres.
- Aproximadamente un cuarto de todas las personas admitidas a hospitales generales tiene problemas con el alcohol o son alcohólicos no diagnosticados que están siendo tratados por los resultados de beber.
- Aunque hubo alguna investigación sobre la posibilidad de que beber una copa de vino tinto por día disminuye el riesgo de ataque al corazón para los adultos, los médicos generalmente no aconsejan a sus pacientes adultos que beban vino para este propósito, y el vino tinto no hace nada para reducir el riesgo de ataques al corazón entre los jóvenes. Los adolescentes rara vez tienen ataques al corazón que no sean inducidos por sustancias inhaladas o cocaína. Hasta para los adultos, más de una onza de alcohol diariamente - vino, cerveza, o licor destilado - aumenta la presión sanguínea y puede producir arritmias (latidos cardíacos irregulares), que conducen a embolia y ataque al corazón.

## **EL ABUSO DEL ALCOHOL ES UNO DE LOS PROBLEMAS SOCIALES Y SANITARIOS MÁS SERIOS**

- El costo del abuso de alcohol para la nación se estima en más de \$175 mil millones por año.
- El costo total del uso de alcohol por jóvenes - incluyendo choques de tráfico, crímenes violentos, quemaduras, ahogos, atentos de suicidio, síndrome de alcoholismo fetal, envenenamiento por alcohol, y tratamientos - es de más de \$52 mil millones por año.
- El uso del alcohol a temprana edad es un indicador de uso futuro o de problemas con drogas.
- Cuando una mujer embarazada bebe, su feto también bebe. Muchos bebés nacidos de madres que beben frecuentemente o intensamente tienen menos peso al nacer. El síndrome de alcoholismo fetal (SAF) es una de las tres causas principales de defectos de nacimiento y una causa importante de retardo mental.
- Los niños en familias con padres alcohólicos tienen tres a cinco veces más probabilidades de volverse alcohólicos ellos mismos.

# REALIDADES DE FUMAR

## FUMAR ES ADICTIVO Y DAÑINO

- Más de un tercio de todos los chicos que alguna vez tratan de fumar un cigarrillo se hará fumador regulares cotidiano antes de terminar la escuela secundaria.
- Mientras que sólo el 3% de los fumadores diarios en la escuela secundaria piensan que podrían estar fumando en 5 años, más del 60% son fumadores habituales 7-9 años después.
- Los síntomas de adicción - tales como tener fuertes deseos de fumar, sentirse ansioso o irritable y haber tratado sin éxito de no fumar - pueden aparecer en chicos jóvenes en semanas o en sólo días después de la primera fumata ocasional, y mucho antes de que haya comenzado a fumar todos los días.
- El humo de cigarrillo es un conjunto de más de 4,000 sustancias químicas, que incluye removedor de esmalte para uñas, cianuro (un gas venenoso), formaldehído (un preservativo químico), 400 venenos, y por lo menos 60 sustancias cancerígenas distintas. También contiene alquitrán, una aglomeración de partículas sólidas que se combinan para formar una sustancia marrón pegajosa que puede manchar los dientes y obstruir los pulmones.

## LOS FUMADORES MUEREN A MÁS TEMPRANA EDAD

- Fumar es la causa evitable más importante de muerte prematura en los Estados Unidos.
- Fumar es responsable por una de cada cinco muertes en los Estados Unidos.
- Como promedio, alguien que fuma un paquete de cigarrillos o más por día vive 7 años menos que alguien que nunca fumó. Los fumadores mueren de cáncer, ataque al corazón, y enfermedades respiratorias
- Aproximadamente el 87% de los cánceres de pulmón son causados por fumar.
- El tabaco es la principal causa del cáncer y es responsable por más de la mitad de todas las muertes por cáncer entre fumadores.
- Fumar es la causa principal de bronquitis crónica y enfisema.
- Fumar está asociado también con cáncer de la boca, faringe, laringe, esófago, páncreas, útero, cerviz, riñones, y vejiga.

## FUMAR TIENE EFECTOS INMEDIATOS EN TU CUERPO

- Acelera tu pulso y hace que tu presión sanguínea aumente.
- Reduce la temperatura de tu piel.
- Disminuye tu resistencia física.

## **LOS BEBÉS DE FUMADORES PESAN MENOS Y TIENEN MAYOR PROBABILIDAD DE MORIR**

- Se estima que fumar durante el embarazo produce un 20-30% de bebés con bajo peso al nacer, hasta un 14% de nacimientos prematuros, y un 10% de todas las muertes infantiles.
- Aun a bebés aparentemente sanos y de embarazo de tiempo completo se les determinó que nacieron con conductos respiratorios estrechos y función pulmonar deficiente.

## **LOS FUMADORES SE DISCAPACITAN CON MÁS FRECUENCIA**

- Los fumadores se enferman más seguido y pierden más días de trabajo que los no fumadores.
- Los fumadores son más propensos que los no fumadores a sufrir condiciones crónicas que limitan sus actividades.

## **LA INDUSTRIA TABACALERA GASTA MILES DE MILLONES DE DOLARES PARA TRATAR DE CONVENCERTE A QUE FUMES.**

- La Campaña para Niños Libres de Tabaco informa que los gastos anuales de la industria del tabaco en promover sus productos en todo el país han alcanzado \$15,400 millones o más de \$42 millones por día.
- Además, las contribuciones anuales de la industria tabacalera a candidatos federales, partidos políticos y Comités de Acción Política totalizan más de \$3 millones, más otros \$20 millones gastados anualmente para tratar de persuadir al Congreso.

## **LOS FUMADORES QUE DEJAN DE FUMAR OBTIENEN BENEFICIOS INMEDIATOS PARA LA SALUD**

- El nivel de monóxido de carbono en el flujo sanguíneo disminuye en doce horas.
- Los dolores de cabeza y de estómago provocados por fumar desaparecen.
- Mejora el aguante y el vigor. La comida sabe y huele mejor.

## **LOS FUMADORES QUE DEJAN DE FUMAR OBTIENEN BENEFICIOS A LARGO PLAZO PARA LA SALUD**

- Dejar el cigarrillo reduce el riesgo extra de morir prematuramente.
- Veinte años después de haber dejado, el riesgo de un ex fumador de morir prematuramente por cáncer de pulmón está cercano al de alguien que nunca fumó.
- Tres años después de dejar, el riesgo de morir de un ataque al corazón es aproximadamente el mismo que el de alguien que nunca fumó.
- Las mujeres que dejan de fumar antes del embarazo o durante los primeros tres o cuatro meses de embarazo reducen sus riesgos de tener bebés con bajo peso al nacer al nivel del de las mujeres que nunca fumaron.

# REALIDADES DE LA MARIHUANA

## EL USO DE MARIHUANA AFECTA TU COMPORTAMIENTO

### Inmediatamente

- Interfiere con tu capacidad de manejar prudentemente.
- Manejar bajo la influencia de la marihuana es especialmente peligroso. La marihuana reduce las aptitudes de manejo por no menos de cuatro a seis horas después de haber fumado un solo cigarrillo. Cuando la marihuana se consume en combinación con el alcohol, las aptitudes para manejar se reducen aún más.
- Interfiere con tu desempeño en los deportes (afecta coordinación, sincronización, y función cardíaca).
- Incrementa tu tiempo de reacción.
- Disminuye la capacidad de seguimiento (capacidad de seguir un estímulo en movimiento), que es importante para manejar, andar en bicicleta, y volar.
- Reduce la coordinación muscular (reduce la firmeza de las manos, aumenta la oscilación corporal, e inhibe la precisión al ejecutar movimientos).

### Con el tiempo

- El uso regular de marihuana puede conducir a menos logros, mayor tolerancia a las desviaciones, más comportamiento desviado, y mayor rebeldía.
- Cuando la gente se abstiene de fumar marihuana intensamente, puede experimentar problemas para dormir, irritabilidad, y ansiedad que puede aproximarse al pánico.

## EL USO DE MARIHUANA AFECTA TU MENTE

### Inmediatamente

- Hace más difícil concentrarse y recordar (reduce la memoria de corto plazo).
- Hace más difícil el aprendizaje (reduce el pensamiento lógico, comprensión de la lectura, y aptitudes orales y matemáticas).
- Interfiere con la comunicación. La gente drogada con marihuana muchas veces no recuerda lo que dijo hace pocos minutos.
- Hace que a algunos consumidores les dé pánico y se sientan paranoicos y que otros se sientan eufóricos.
- Distorsiona el sentido del tiempo, haciendo que parezca que se hace más lento.
- Reduce la lucidez (de modo que una persona presta menos atención y tiene tiempos más lentos de reacción).

### **Con el tiempo**

- La gente puede volverse psicológicamente dependiente de la marihuana.
- El uso intenso de la marihuana puede llevar a una pérdida de interés en todas las actividades excepto el uso de drogas. Los consumidores frecuentes pueden volverse lentos para moverse, y apáticos.

## **EL USO DE MARIHUANA AFECTA TU CUERPO**

### **Inmediatamente**

- Acelera los latidos cardíacos en hasta un 50%. Hacer que el corazón trabaje más duro es una amenaza a individuos con alta presión sanguínea, enfermedades de arteria coronaria, y enfermedades cerebrovasculares.
- Estimula el apetito y provoca antojos, especialmente por las cosas dulces.
- Provoca una disminución del desempeño óptimo al hacer ejercicio.
- Provoca enrojecimiento de los ojos. (Esto no es un efecto del humo.)

### **Con el tiempo**

- El uso intenso de la marihuana puede provocar adicción o crear dependencia física (mayor tolerancia, síntomas de abstinencia si el uso cesa de repente).
- Fumar mucha marihuana - al igual que fumar mucho tabaco - daña los pulmones y el sistema respiratorio. Fumar tres a cuatro cigarrillos de marihuana por día está asociado con el mismo tipo de bronquitis y daño celular a los pulmones que fumar veinte cigarrillos de tabaco.
- El uso regular de la marihuana puede obstruir tanto los conductos amplios como los pequeños en los pulmones.
- Su uso por parte de las mujeres embarazadas puede resultar en bebés más pequeños y de menos peso.
- En los hombres, su uso contribuye a una disminución en la concentración, cantidad, y movimiento de esperma, y a menores niveles de testosterona (hormonas sexuales masculinas).
- En las mujeres, su uso puede llevar a menores niveles hormonales, lo que puede perturbar los ciclos ovulatorios y menstruales mensuales. Sin embargo, estos efectos no se pueden considerar métodos anticonceptivos confiables.

**JUEGO DE REVISAR INFORMACIÓN - HOJA DE RESPUESTAS**


**Por qué yo he hecho la decisión de adoptar un estilo de vida sano y libre de drogas:**

---

---

---

---

---

---

---

---

Nombre y  
apellido

PROYECTO **ALERTA**

Fecha

Período