

# Lección de refuerzo **1**

Motivar la resistencia a las drogas



**PROJECT**  
**ALERT**

# *Descripción general de la lección*

## Objetivos de la lección

1. Recordar a los/as estudiantes las consecuencias sociales, psicológicas y físicas del consumo de drogas como medio para motivar la resistencia
2. Aumentar la autoeficacia en la resistencia ayudando a los/as estudiantes a comprender la naturaleza y la variedad de las presiones para consumir drogas y brindándoles práctica para resistirlas

## Alcance y secuencia con lineamientos sobre el ritmo

1. Introducir la lección (3 min)
2. Discutir las consecuencias de consumir nicotina, marihuana y alcohol (8 min)
3. Discutir las consecuencias del uso indebido de drogas recetadas (5 min)
4. Discutir la prevalencia del consumo de drogas (3 min)
5. Repasar las fuentes de presiones (8 min)
6. Jugar al juego *Resistir frases de presión* (15 min)
7. Conclusión (2 min)

## Breve descripción de la lección

Las lecciones de refuerzo consolidan el material aprendido en lecciones anteriores del proyecto ALERTA. Si bien las lecciones centrales y las lecciones de refuerzo comparten objetivos y actividades, las nuevas actividades y los materiales audiovisuales refrescan el material. Las lecciones de refuerzo abordan la mayor madurez de los/as estudiantes, la exposición a nuevas situaciones y la posibilidad de que experimenten más presión. Los juegos y las dramatizaciones, como los escenarios de presión interna, reflejan cómo su “diálogo interno” puede haber cambiado entre los niveles de grado.

En esta lección se vuelven a establecer las reglas básicas del proyecto ALERTA y se repasan las consecuencias del consumo de drogas y las fuentes de presión. Un repaso a las estadísticas actuales de prevalencia del consumo recuerda a los/as estudiantes que la mayoría de los/as adolescentes no consumen drogas. El juego *Resistir frases de presión* tiene por objeto por brindar a los/as estudiantes un sentido de autoeficacia al responder ante situaciones de presión.

## Conocimiento de base: lectura previa

### MITOS Y REALIDADES SOBRE EL ALCOHOL, LA MARIHUANA Y LA NICOTINA

Los/as adolescentes pueden experimentar presiones para probar sustancias como el alcohol, la nicotina, la marihuana u otras drogas. Es posible que sientan que esto es algo común entre los grupos o simplemente parte de ser adolescente. Sin embargo, no lo es. **Según importantes encuestas a nivel nacional, la mayoría de los/as adolescentes en realidad no consumen sustancias.** Simplemente decir “no” a las presiones para consumir drogas es la forma más fácil de prevenir el consumo de drogas y evitar todas las consecuencias negativas relacionadas.

*MITO:* la mayoría de los/as adolescentes beben alcohol o consumen drogas.

*REALIDAD:* la verdad es que la mayoría de los/as adolescentes no beben alcohol ni consumen otras drogas. Según datos a nivel nacional, muy pocos adolescentes beben alcohol o consumen drogas.

*MITO:* el alcohol no es una droga.

*REALIDAD:* el alcohol es una droga que afecta al cerebro. Hace que nuestro juicio, pensamiento y coordinación se vuelvan más lentos. Mezclar alcohol con otras drogas puede ser extremadamente peligroso y, en algunos casos, mortal.

*MITO:* como la marihuana es “natural”, es más segura que otras drogas.

*REALIDAD:* muchas sustancias “naturales” también tienen propiedades tóxicas (como los hongos venenosos y el tabaco). Si bien la marihuana es una planta, su principal componente psicoactivo es el THC (tetrahidrocannabinol), que afecta la función cerebral. El uso prolongado o frecuente de la marihuana puede afectar negativamente la química cerebral y la función corporal. El THC de alta potencia se ha asociado con problemas de coordinación y memoria a corto plazo e intoxicaciones inesperadas.

*MITO:* no puedes volverte adicto a la marihuana.

*REALIDAD:* las investigaciones demuestran cada vez más que el uso prolongado de la marihuana produce cambios en el cerebro similares a los observados después del uso prolongado de cocaína, heroína y alcohol. Los consumidores crónicos pueden experimentar síntomas de “abstinencia” (agitación, problemas para dormir) después de interrumpir repentinamente el consumo intenso, y también “tolerancia” (necesitar dosis más grandes de una droga para obtener los mismos efectos deseados que antes se conseguían con cantidades menores). Muchos expertos consideran que la marihuana es adictiva.

*MITO:* consumir drogas o beber alcohol hace que tus problemas desaparezcan.

*REALIDAD:* puede que sientas que has escapado de tus problemas, pero cuando vuelves a estar sobrio, los problemas siguen allí.

Si bien la **marihuana**, el cáñamo o cannabis es una planta, el principal componente psicoactivo que afecta la función cerebral se conoce como **THC**. La fuerza, o potencia,

del THC puede variar drásticamente, y la cantidad de THC que afecta la función cerebral de una persona también varía. El THC puede afectar a las personas de manera diferente dependiendo de muchos factores, como la cantidad que se consume, cómo se consume, el tamaño corporal y la exposición previa. El THC de alta potencia es una droga preocupante, en especial para los/as adolescentes jóvenes, debido a los efectos físicos y mentales nocivos que puede provocar en sus cuerpos.

*MITO:* la marihuana hace que dejemos de sentir emociones como miedo, ira, estrés o depresión.

*REALIDAD:* la marihuana en realidad no hace que esas emociones se vayan. Los efectos de la marihuana y el THC pueden hacer que la sensación de esas emociones sea menor o exagerada. Las emociones siguen estando allí, y tendrás que aprender a lidiar con ellas una vez que se disipen los efectos de la marihuana.

*MITO:* es seguro conducir después de consumir marihuana.

*REALIDAD:* conducir bajo los efectos de la marihuana es ilegal. La marihuana afecta habilidades importantes necesarias para una conducción segura, como la orientación y la coordinación. El razonamiento y los reflejos también se bloquean, lo que dificulta responder a eventos repentinos e inesperados.

*MITO:* la marihuana aumenta tu creatividad.

*REALIDAD:* la marihuana puede hacer que una persona se sienta más creativa mientras está bajo su influencia (porque el efecto del THC en el cerebro distorsiona la percepción), pero el desempeño real no es mejor e incluso puede ser peor. Lo que parecía creativo en el momento no siempre tiene sentido después.

*MITO:* la marihuana hace que te desempeñes mejor en las tareas diarias.

*REALIDAD:* la marihuana puede crear una ilusión de “pensamiento mágico” pero, de hecho, te vuelves menos competente porque interfiere con la memoria, la percepción y la coordinación.

*MITO:* la marihuana hace que tus problemas desaparezcan.

*REALIDAD:* puede que sientas que al estar bajo la influencia de la marihuana has escapado de tus problemas, pero cuando sus efectos desaparecen, los problemas siguen ahí.

El **alcohol**, alcohol etílico o etanol es un ingrediente intoxicante que se encuentra en la cerveza, el vino y el licor y que se produce al fermentar la levadura, el azúcar y los almidones. Es un depresor del sistema nervioso central, pero afecta a todos los órganos del cuerpo. El hígado descompone el alcohol, pero solo puede hacerlo lentamente. Por lo tanto, es la cantidad de alcohol consumida lo que más afecta a una persona, no el tipo de bebida alcohólica, y provoca intoxicación alcohólica y consecuencias nocivas.

*MITO:* una lata de cerveza no tendrá tanto efecto como un cóctel o un trago de licor.

*REALIDAD:* una lata de cerveza, una copa de vino, un cóctel y un trago de licor tienen alrededor de la misma cantidad de alcohol y tendrán aproximadamente el mismo efecto.

*MITO:* el alcohol no es tan peligroso como otras drogas.

*REALIDAD:* el alcohol puede ser mortal. El alcohol, si se consume rápidamente y en grandes cantidades (por ejemplo, cuatro tragos o más en menos de dos horas), puede conducir a un estado de coma y a la muerte. Incluso un solo trago puede afectar tu juicio y hacerte perder el control. Los accidentes automovilísticos son la principal causa de muerte entre los/as adolescentes y, de estas muertes, más de un tercio están relacionadas con el alcohol.

*MITO:* el café solo y una ducha fría pueden ayudarte a recuperar la sobriedad rápidamente.

*REALIDAD:* solo el tiempo hace que vuelvas a estar sobrio. El hígado necesita una hora para quemar una onza de alcohol puro (la cantidad presente en una lata de cerveza, una copa de vino o un cóctel). El café y el agua fría pueden hacer que una persona esté menos soñolienta, pero no mejoran el juicio ni la coordinación.

*MITO:* beber hace que desaparezcan los sentimientos desagradables (como ira, timidez, soledad, frustración).

*REALIDAD:* el alcohol puede encubrir sentimientos desagradables por un tiempo, pero estos vuelven cuando recuperas la sobriedad. Beber no siempre es un escape de esos sentimientos. En realidad, con la misma frecuencia el alcohol tiene el efecto contrario e intensifica los sentimientos con resultados a veces devastadores: tristeza (malas elecciones, ataques de llanto, ideas suicidas) o ira (violencia doméstica, rabia).

*MITO:* la mayoría de los/as adolescentes beben alcohol.

*REALIDAD:* la mayoría de los/as adolescentes no beben alcohol. Según la encuesta nacional *Monitoring the Future* (Monitorear el futuro), solo alrededor del 6% de los/as estudiantes de 8.º grado consumieron alcohol en los últimos 30 días.

*MITO:* beber alcohol de joven ayuda a evitar el consumo indebido más adelante.

*REALIDAD:* el cerebro y el cuerpo de los/as adolescentes todavía están en desarrollo, y el consumo de alcohol puede causar problemas de aprendizaje o conducir al alcoholismo en la adultez. Las personas que comienzan a beber cerca de los 15 años tienen cinco veces más probabilidades de consumir alcohol de forma indebida o volverse alcohólicas que aquellas que comienzan a beber después de los 21 años.

La **nicotina** es la principal sustancia química adictiva y nociva presente en los cigarrillos y los cigarrillos electrónicos, y con frecuencia en los vaporizadores, ya sea que la sustancia química sea nicotina sintética o derivada del tabaco. Hace que una persona tenga ansias de consumirla y sufra síntomas de abstinencia si ignora el deseo. La nicotina es una sustancia tóxica. Aumenta la presión sanguínea y produce picos de

adrenalina, lo que incrementa la frecuencia cardíaca y la probabilidad de sufrir un ataque cardíaco.

*MITO:* vapear es una buena manera de dejar de fumar cigarrillos.

*REALIDAD:* aunque algunas compañías y personas han promovido el vapeo como una forma de ayudar a dejar de fumar cigarrillos, la verdad es que los cigarrillos electrónicos o el vapeo no han sido aprobados formalmente como dispositivos para dejar de fumar. Los estudios han determinado que muchas personas que tenían la intención de vapear para dejar el hábito de la nicotina terminan usando tanto los cigarrillos tradicionales como el vapeo (lo que se conoce como “uso dual”). Dejar de fumar es una de las mejores cosas que puedes hacer por tu salud: fumar daña casi todos los órganos de tu cuerpo.

*MITO:* fumar o vapear nicotina te ayuda a pensar con claridad.

*REALIDAD:* tal vez creas que estás pensando con más claridad, pero la nicotina fumada o vapeada en realidad no tiene ningún efecto sobre el proceso de razonamiento de tu cerebro. El “empuje” inicial de la nicotina, que estimula el sistema nervioso central y provoca una repentina liberación de glucosa, es seguido de depresión y fatiga, lo que causa que el fumador desee más nicotina (dependencia).

*MITO:* fumar o vapear nicotina te calma y alivia el estrés.

*REALIDAD:* puede que parezca que la nicotina te calma, pero en realidad te estás volviendo adicto. Hace que te sientas nervioso e irritable cuando no la tienes (abstinencia), por lo que usar nicotina nuevamente hace que esa sensación de irritabilidad desaparezca. Si no eres adicto, los cigarrillos en realidad te hacen sentir nervioso.

*MITO:* fumar o vapear nicotina te mantienen delgado.

*REALIDAD:* la nicotina estimula el sistema nervioso central, lo que puede suprimir el apetito, pero no cambia los hábitos alimenticios. Cuando los efectos se disipan, es probable que sientas aún más hambre y comas incluso más de lo que hubieras comido antes.

*MITO:* vapear es más seguro que fumar cigarrillos regulares.

*REALIDAD:* los cigarrillos electrónicos y los vaporizadores contienen muchas sustancias químicas cancerígenas y tóxicas, como nicotina, formaldehído, arsénico, aluminio y plomo. Se ha asociado el vapeo con problemas respiratorios peligrosos. Además, los/as adolescentes que vapean en realidad tienen más probabilidades de terminar fumando cigarrillos si prueban el vapeo primero. En cualquier caso, la nicotina es una sustancia altamente adictiva y tóxica. Las investigaciones muestran que los/as adolescentes que “solo vapean” tienen muchas más probabilidades de comenzar a fumar cigarrillos tradicionales y usarlos junto con cigarrillos electrónicos, lo que aumenta la cantidad de nicotina que consumen y se exponen a todos los riesgos para la salud asociados con fumar cigarrillos tradicionales. Es posible que se deba enfatizar este punto cuando algunos/as adolescentes defiendan la práctica de “solo vapear”.

En esta lección, la clase discutirá las consecuencias de consumir nicotina. Estos son datos sobre la nicotina para leer antes de la lección.

### **1. ¿Qué es la adicción?**

Es cuando el cuerpo necesita físicamente la nicotina para sentirse bien. Si fumas uno o dos cigarrillos al día durante cuatro o cinco días seguidos, puedes volverte adicto. Casi un tercio de las personas que prueban un solo cigarrillo a la larga desarrollan dependencia al tabaco.

### **2. ¿Por qué fumar hace que tu corazón lata más rápido?**

La nicotina es un estimulante: eleva la presión sanguínea y acelera las funciones del sistema nervioso central, la respiración y el ritmo cardíaco.

### **3. ¿Ayuda dejar de fumar?**

Sí, y de inmediato.

*A las 24 horas de dejar de fumar:* disminuye la posibilidad de sufrir un infarto.

*A las 48 horas:* las terminaciones nerviosas se empiezan a regenerar. Mejora el sentido del gusto y del olfato.

*Después de 1 a 9 meses:* disminuyen la tos, la congestión nasal, la fatiga y la dificultad para respirar.

*Después de un año:* el riesgo de enfermedad cardíaca se reduce a la mitad que el de un fumador.

*Después de 5-15 años:* el riesgo de accidente cerebrovascular se reduce al de las personas que nunca han fumado.

*Después de 10 años:* el riesgo de cáncer de pulmón es la mitad del de los fumadores.

*Después de 15 años:* el riesgo de enfermedad cardíaca disminuye al de aquellos que nunca han fumado.

### **4. ¿Es dañino estar cerca de personas que fuman (humo de tabaco ajeno)?**

Sí. Provoca cáncer de pulmón y enfermedades cardíacas. Los niños y niñas pequeños están especialmente en riesgo. Puede causar infecciones respiratorias y de oído y hacer que los niños y niñas con asma y otros problemas respiratorios se enfermen más.

### **5. ¿Cómo saber si alguien es adicto a los cigarrillos?**

No puede pasar un día sin fumar un cigarrillo.

### **6. ¿Por qué fumar te mareas?**

Al fumar, inhalas el monóxido de carbono del humo. El monóxido de carbono reemplaza el oxígeno en la sangre. Entonces, la sangre contiene un nivel más bajo de oxígeno, que es lo que te mareas.

### **7. Menciona dos problemas respiratorios a largo plazo causados por fumar.**

Bronquitis crónica y enfisema.

## 8. ¿Qué es el enfisema?

En un pulmón sano, hay pequeñas agrupaciones en forma de bolsas que se llenan de aire. El enfisema hace que estas bolsas se dañen, por lo que los pulmones no pueden contener tanto aire.

## *Opioides recetados, fentanilo y heroína: información para educadores y jóvenes*

### **Opioides recetados**

#### **¿Qué son los opioides recetados?**

Los **opioides recetados** son drogas que se utilizan para tratar el dolor y el malestar. Se los suele conocer como “medicamentos para el dolor”, “calmantes” o “analgésicos” recetados. Son medicamentos regulados que en general se fabrican en un **laboratorio aprobado. Sólo deben utilizarse cuando los receta un médico.** Los opioides recetados más comunes vienen en forma de píldora e incluyen nombres como oxicodona (OxyContin®, Percocet®), hidrocodona (Vicodin®), oximorfona, morfina, codeína y fentanilo.

#### **¿De qué manera los opioides recetados pueden producir un efecto de “subidón”?**

Los analgésicos recetados van directamente al cerebro para **reducir la percepción de dolor del cuerpo.** Las sensaciones dolorosas se reemplazan con otras sensaciones o lo que a veces se denomina efecto de “subidón”. Cuando se sigue consumiendo la droga durante un largo período, el cuerpo necesita **más y más** para sentir los efectos.

#### **¿Por qué los/as adolescentes podrían consumir opioides recetados?**

En ocasiones, los médicos recetan estos medicamentos a adolescentes para ayudarlos/as con el dolor físico. Se los puede recetar a deportistas para aliviar el dolor de una **lesión deportiva.** También se los puede recetar a adolescentes para el dolor de **migrañas o cólicos menstruales.** Si bien la mayoría de las personas no consumen analgésicos recetados, algunos/as adolescentes pueden sentir curiosidad por consumirlos.

#### **¿Por qué es peligroso consumir drogas recetadas que no han sido indicadas para ti?**

La razón más importante para no consumir drogas recetadas que no han sido indicadas para ti es que pueden ser **mortales.** Una sobredosis de opioides puede **detener la respiración** y provocar **daño cerebral y la muerte, incluso con una sola dosis.** Y, desafortunadamente, es fácil sufrir una sobredosis con estas drogas.

Los analgésicos recetados vienen en muchas formas y concentraciones, y la dosis correcta que prescribe un médico es diferente para cada persona. Los únicos analgésicos que se deben tomar tienen que ser los recetados por tu médico, adquirirse en una farmacia y tomarse de acuerdo con las indicaciones de tu médico mientras estés bajo su atención.

A veces, estas drogas se fabrican en laboratorios ilegales. Los analgésicos que se

compran en Internet, en la calle o de algún conocido se consideran ilegales. Son muy peligrosos porque no se sabe qué contienen realmente. Muchos/as adolescentes desconocen su contenido real, para qué son esas drogas o qué píldoras son más potentes que otras. Tampoco saben qué dosis son peligrosas y cómo reaccionan estas drogas en combinación con otras, como el alcohol, la marihuana o los estimulantes. **Combinar drogas es extremadamente peligroso** y puede afectar la realización de tareas simples, o puede causar la muerte por accidente cerebrovascular, ataque cardíaco o insuficiencia respiratoria (**incapacidad para respirar**).

### ¿Existen otros efectos además del alivio del dolor o un "subidón"?

Sí. Los opioides recetados **hacen más lenta la respiración**, lo que podría enviar muy poco oxígeno al cerebro y hacer que sientas cansancio o **confusión**, y pueden causar estreñimiento y **náuseas**.

### ¿Los opioides recetados son adictivos?

Sí. El uso de opioides recetados puede conducir al desarrollo de una dependencia a la droga y **adicción muy rápidamente**. Cuanto más a menudo se consuman estas drogas, mayor será la dosis que se necesite la próxima vez para obtener el mismo efecto. Por este motivo, los médicos son muy cuidadosos al recetar estas drogas y solo prescriben una dosis que funcione **para un paciente específico y por un período breve**. Si estas drogas se consumen de una manera diferente a estas indicaciones, se considera ilegal.

El consumo continuado de estas drogas produce deseos intensos tanto mentales como físicos, dependencia y adicción. Los síntomas mentales de quitar las drogas incluyen depresión y ansiedad. Los síntomas físicos de abstinencia de una adicción incluyen calambres estomacales, dolores, sudoración, escalofríos, náuseas, temblores y dificultad para dormir.

## **Fentanilo**

### ¿Qué es el fentanilo?

El fentanilo es un opioide sintético potente que es hasta 100 veces más fuerte que la morfina (un opioide recetado) y 50 veces más fuerte que la heroína (un opioide ilegal). El fentanilo ha contribuido a un aumento en las muertes por sobredosis de drogas en los Estados Unidos. Incluso una pequeña cantidad de fentanilo puede ser mortal.

### ¿Por qué alguien podría usar fentanilo?

El fentanilo farmacéutico puede ser recetado por un médico para tratar a alguien con afecciones complejas dolorosas, como el cáncer avanzado. Sin embargo, el fentanilo fabricado ilícitamente se distribuye en forma ilegal porque es químicamente similar a otros opioides y puede producir un efecto de "subidón". El fentanilo a menudo se mezcla con otras drogas debido a su extrema potencia, lo que hace que las drogas sean más baratas, más potentes, más adictivas y más peligrosas. Es posible que una persona ni siquiera sepa que una droga contiene fentanilo.

## ***Heroína***

### **¿Qué es la heroína?**

La heroína es una droga opioide procesada a partir de la morfina. Es muy adictiva. Es una droga **ilegal** que generalmente se vende como un polvo blanco o marrón. **La mayoría de las personas no consumen** heroína, pero a veces, cuando una persona es adicta a los opioides, puede comenzar a consumir heroína por sus efectos. Tanto para adolescentes como para adultos, es ilegal comprar o consumir heroína.

### **¿Cómo afecta la heroína al cuerpo?**

Al igual que otros opioides, la heroína afecta el cerebro y evita por un corto lapso que el cerebro perciba el dolor. Puede haber un breve “subidón” de sensaciones agradables, seguido de una sensación de mucho sueño y luego una sensación de estar completamente despierto. Cuando se siguen consumiendo opioides, se necesitan cada vez más para sentir los mismos efectos y funcionar con normalidad; esto es adicción. Cualquier persona que consuma opioides puede volverse adicta y a veces esto sucede muy rápidamente.

## ***Seguridad***

### **¿Cuáles son los riesgos de sobredosis de los opioides recetados, el fentanilo o la heroína?**

Los opioides sintéticos son las drogas más comunes involucradas en las muertes por sobredosis. Los opioides recetados solo deben tomarse según lo indicado por un médico, nunca deben compartirse con otra persona ni mezclarse con otras drogas. Al consumir un opioide ilegal aunque sea solo una vez se corre el riesgo de sufrir una sobredosis y la muerte, porque a menudo se mezclan con otras sustancias y no hay evidencia de lo que realmente contienen o de su concentración (o potencia). La sobredosis de opioides puede ocurrir por el uso indebido de cualquier tipo de opioide, y es potencialmente mortal y requiere atención de emergencia inmediata. La sobredosis de opioides hace que disminuyan, o se detengan por completo, la respiración y los latidos del corazón.

### **¿Qué se puede hacer ante una sobredosis de opioides?**

Una persona que experimenta una sobredosis de opioides necesita atención de emergencia de inmediato para evitar la muerte. Se debe llamar al 911 de inmediato, seguir sus instrucciones y posiblemente comenzar la RCP si la persona ha dejado de respirar. Si estuviese disponible, se debe tratar a la persona con naloxona. La naloxona es un medicamento que puede salvar vidas y revertir una sobredosis de opioides si se administra correctamente y a tiempo para evitar la muerte. La naloxona es un antagonista de los receptores opioides que se une al cerebro para bloquear temporalmente los efectos de otros opioides.

## Materiales y suministros para preparar

- **Material visual** - *Reglas básicas*: guardarás esto para lecciones futuras
- **Material visual** - Póster: *Las drogas recetadas van directo a tu cabeza*
- **Material visual** - Póster: *Formas de decir “no”*
- **Material visual** - Póster: *Fumar y vapear te hacen menos atractivo*
- **Material visual** - Póster: *La nicotina es adictiva*
- **Material visual** - Póster: *Fumar afecta tu corazón y tus pulmones*
- **Material visual** - Póster: *La marihuana puede afectarte de inmediato*
- **Material visual** - Póster: *La marihuana puede dañarte a largo plazo*
- **Material visual** - Póster: *El alcohol puede dañarte cada vez que bebas*
- **Material visual** - Póster: *El alcohol puede dañarte a largo plazo*
- **Material visual** - Póster: *Vapear conduce a...*
- **Copia** - Copias opcionales para estudiantes

## Leyenda

Usamos los íconos a continuación para indicar qué decir durante la lección, qué tener en cuenta al impartir la lección y qué exhibir en el salón de clases durante la lección.

Qué decir	Qué tener en cuenta	Qué exhibir
		

# Plan de la lección

## 1. Introducir la lección



Es opcional escribir “Proyecto ALERTA” en la pizarra o en una cartulina, o mostrar la primera diapositiva de las diapositivas de la Lección de refuerzo 1.



**El año pasado completaron la primera parte del proyecto ALERTA. Tal vez recuerden que el proyecto ALERTA aborda tres aspectos:**

- 1. Por qué algunas personas consumen drogas y por qué la mayoría de las personas no consumen.**
- 2. Cómo reconocer las presiones para consumir drogas.**
- 3. Cómo resistir estas presiones.**

**Cuando usamos la palabra “droga”, nos referimos a cualquier sustancia química que afecta el cerebro o el cuerpo. Por lo tanto, las palabras como sustancia, droga, o alcohol y otras drogas pueden usarse indistintamente. Cierta información puede enfocarse específicamente en la nicotina, la marihuana, el alcohol y las drogas de venta bajo receta porque estas son las sustancias con las que más probablemente los y las adolescentes entren en contacto.**

**Este año tendremos tres lecciones de repaso.**

**¿En qué se sienten diferentes este año del año pasado cuando comenzaron con el proyecto ALERTA?**



Los ejemplos podrían incluir:

- somos mayores,
- tenemos diferentes amistades,
- vamos a una escuela diferente,
- somos más maduros/as y
- tenemos libertad para decidir, como:
  - qué comer
  - cómo gastar el dinero
  - qué ropa usar
  - si consumir drogas o no



**Están más maduros y tienen más decisiones que tomar, y probablemente más presión o estrés que manejar. Algunas de esas decisiones pueden implicar drogas. Este año repasaremos las**

**consecuencias del consumo de drogas, cómo evitarlas y cómo tomar decisiones saludables.**

**La decisión de consumir sustancias o no depende, a fin de cuentas, de ustedes. Deben conocer los riesgos contra la salud, legales y sociales que implica el uso de las drogas, el alcohol y otras sustancias para que sus decisiones puedan garantizar un estilo de vida saludable y seguro. Nadie puede obligarlos a consumir drogas y alcohol si no quieren.**

**El proyecto ALERTA los ayudará a encontrar formas de decir “no” si se sienten presionados.**

**Antes de comenzar nuestras actividades, quiero conversar acerca de cómo llevaremos a cabo las lecciones del proyecto ALERTA. Es importante que tengamos algunas reglas básicas para que todos podamos sentirnos más cómodos al hablar sobre el consumo de sustancias.**

**El año pasado establecieron un conjunto de reglas básicas con su docente. Este año, como solo hay tres lecciones, usaremos el mismo conjunto de reglas básicas que muchos de ustedes idearon y acordaron seguir el año pasado.**



Exhibir material visual: *Reglas básicas:*



**Estas son las reglas que todos seguiremos durante el proyecto ALERTA:**

- 1. Respeto: No haremos comentarios despectivos. Nos escucharemos atentamente y trataremos todas las respuestas con respeto.**
- 2. Participación: Todos deben tratar de participar. Nos alentaremos unos a otros para participar en las actividades.**
- 3. Confidencialidad: Todos mantendremos en privado lo que escuchemos en clase, a menos que yo, como docente, esté preocupado por su bienestar o seguridad. Repasa la política del distrito sobre denuncias por cuestiones de seguridad.**

**Estas son reglas básicas importantes. Compartir nuestras opiniones sobre el consumo de sustancias y aprender a decir “no” son temas delicados. Queremos que todos se sientan seguros y eso significa mantener en privado lo que discutimos aquí.**

**Hoy vamos a repasar algunas de las consecuencias del consumo**

de nicotina, marihuana y alcohol, y del uso indebido de medicamentos recetados. Luego, jugaremos un juego acerca de resistir las presiones

## 2. Discutir las consecuencias de consumir nicotina, marihuana y alcohol



**Ahora vamos a hacer una actividad en grupos pequeños en la que escribirán algunas consecuencias de consumir nicotina, marihuana o alcohol.**

**Voy a dividir la clase en tres grupos. A cada grupo se le dará una hoja de papel y se lo asignará para que haga una de las siguientes listas:**

- **Grupo 1: Consecuencias de consumir nicotina**
- **Grupo 2: Consecuencias de consumir marihuana**
- **Grupo 3: Consecuencias de consumir alcohol**

**Cada grupo debe enumerar al menos cinco consecuencias en su hoja.**

**Cada grupo designará a un encargado o encargada de registrar sus respuestas y a un vocero o vocera que leerá en voz alta las respuestas del grupo a la clase. Lleven con ustedes hojas y útiles para escribir.**

**Tendrán cinco minutos para trabajar juntos y completar sus listas.**

Divide a los/as estudiantes en grupos y asigna una lista a cada grupo.

**Pueden comenzar.**



Mientras los/as estudiantes trabajan en grupos pequeños, circula por el salón para ayudar según sea necesario.



**Se acabó el tiempo. Vamos a escuchar al primer vocero o vocera y compartiremos las listas. Comencemos con el vocero o vocera del grupo 1: Consecuencias de consumir nicotina.**

El/la vocero/a presenta una lista de cinco consecuencias de consumir nicotina.

Las posibles respuestas de los/as estudiantes para las



consecuencias de consumir nicotina incluyen:

- Daña tu salud (cáncer de pulmón, enfermedad pulmonar, ataques cardíacos, enfermedad cardíaca)
- El corazón late más rápido
- Tos
- Mareo
- Problemas en el hogar o la escuela
- Peor desempeño en actividades físicas
- Hace que el aliento, las ropas y el cabello huelan mal
- Volverse adicto
- Mayor dificultad para respirar
- Dientes amarillos
- Menos dinero
- Exponer a otros a humo de tabaco ajeno
- La compra por parte de adolescentes es ilegal
- Muerte
- Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC)

Corrige cualquier mito, concepto erróneo o información incorrecta.

#### Mitos sobre la nicotina

Mito: te ayuda a pensar con claridad.

Mito: te mantiene delgado.

Mito: es más fácil dejar de consumirla más adelante.

Mito: vapear es más seguro que fumar cigarrillos regulares.

Mito: vapear es una buena manera de dejar de fumar cigarrillos.



Si los/as estudiantes sugieren o defienden la práctica de vapeo solamente:

**Las investigaciones muestran que los y las adolescentes que “solo vapean” tienen muchas más probabilidades de comenzar a fumar cigarrillos tradicionales y usarlos junto con cigarrillos electrónicos, lo que aumenta la cantidad de nicotina que consumen y se exponen a todos los riesgos para la salud asociados con fumar cigarrillos tradicionales.**



**Ahora escuchemos al vocero o vocera del grupo 2 sobre las consecuencias de consumir marihuana.**

El/la vocero/a presenta una lista de cinco consecuencias de consumir marihuana.

Las posibles respuestas de los/as estudiantes para las



consecuencias de consumir marihuana incluyen:

- Dificultad para concentrarse o pensar
- Dificultad para recordar (pérdida de memoria a corto plazo)
- Reacciones más lentas
- No te permite conducir de forma segura (es igual de peligroso que el alcohol)
- Hacer algo que puedas lamentar
- Sentir ansiedad o pánico
- Dificultad para comunicarse
- Sentirse fuera de control, enfermo y/o mareado
- Tener problemas con la ley/padres
- Aumento de apetito
- Puedes ver cosas que en realidad no existen/alucinar
- Reír en exceso o alterarse emocionalmente
- Dependencia (necesitar marihuana para sentirse bien)
- No experimentas emociones ni resuelves problemas
- Tener menos dinero
- Menor motivación
- No siempre se sabe qué tan potente es: se podría tener un subidón muy grande o volverse paranoico y tal vez necesitar ir al hospital
- Mal desempeño o problemas en la escuela (bajan las calificaciones, expulsión de la clase)
- Bajo rendimiento en el trabajo
- Tos crónica/afecciones respiratorias/enfermedades
- Pueden empeorarse problemas de salud mental como depresión, ansiedad, psicosis y esquizofrenia
- Alto riesgo de consumo en el futuro de otras drogas, como alcohol y nicotina

Corrige cualquier mito, concepto erróneo o información incorrecta.

#### Mitos sobre la marihuana

Mito: quita la ansiedad, la ira, la depresión, los problemas.

Mito: hace que seas más creativo, bailes/hables mejor.

Mito: es una planta, así que debe ser segura.



**Ahora escuchemos al vocero o vocera del grupo 3 sobre las consecuencias de consumir alcohol.**

El/la vocero/a presenta una lista de cinco consecuencias de consumir alcohol.



Las posibles respuestas de los/as estudiantes para las consecuencias de consumir alcohol incluyen:

- Pérdida de control y coordinación
- Sufrir un accidente automovilístico
- Alteraciones en el juicio
- Dificultad para hablar con claridad
- Desmayo, pérdida de conciencia
- Alguien puede hacerle algo a otra persona sin que lo sepa
- Adicción física y mental al alcohol
- Depresión
- Sentimientos suicidas
- Problemas en la escuela, el hogar o en las relaciones
- Daño cerebral
- Daño al hígado
- Varios tipos de cáncer
- Enfermedad cardíaca
- Sistema inmunológico debilitado

Corrige cualquier mito, concepto erróneo o información incorrecta.

#### Mitos sobre el alcohol

Mito: no es una droga.

Mito: hace que desaparezcan los sentimientos desagradables.

Mito: la mayoría de los/as adolescentes beben alcohol.



**¡Cuánto recordaron! Muy buenas listas.**

### 3. Discutir las consecuencias del uso indebido de las drogas recetadas



Exhibe el póster: *Las drogas recetadas van directo a tu cabeza*



**Los opioides recetados son indicados por los médicos para tratar médicamente el dolor, al interferir con los mensajes de dolor enviados al cerebro. Algunos ejemplos incluyen oxicodona y fentanilo.**

**Los sedantes recetados son indicados por los médicos para tratar médicamente la ansiedad, el estrés y los trastornos convulsivos, al hacer más lenta la función cerebral normal. Los sedantes son benzodiazepinas como Valium y Xanax.**

Los estimulantes recetados son indicados por los médicos para tratar médicamente la depresión, la obesidad y el TDAH, al acelerar las funciones normales del cerebro y del cuerpo, como la frecuencia cardíaca y la presión arterial. Los estimulantes son anfetaminas y Adderall es una anfetamina de la que quizás hayan oído hablar.

Estas drogas recetadas afectan el cerebro. Las indicaciones de los médicos son únicas para cada persona y para su tratamiento médico.

Por lo tanto, ¿cuáles son las precauciones de seguridad importantes para el uso seguro y legal de las drogas recetadas?



Las respuestas son:

1. Seguir las indicaciones de tu médico,
2. No mezclar medicamentos con alcohol u otras drogas, y
3. No compartir drogas recetadas.



El fentanilo es un opioide sintético potente que es hasta 100 veces más fuerte que la morfina y 50 veces más fuerte que la heroína. Se lo podría mezclar con otras drogas y venderse ilegalmente debido a su extrema potencia y concentración, lo que hace que las drogas sean más baratas, más potentes, más adictivas y más peligrosas. Es posible que una persona ni siquiera sepa que una droga tiene fentanilo.

El fentanilo ha contribuido a un aumento en las muertes por sobredosis de drogas en los Estados Unidos.

La metanfetamina es un potente estimulante que afecta al cerebro y puede ser adictiva. El uso a largo plazo de esta droga puede provocar problemas de humor, comportamiento violento, ansiedad y confusión.

Los médicos tienen pautas al recetar medicamentos, en especial aquellos que afectan el cerebro y podrían volverse adictivos. Por lo tanto, solo prescriben una dosis que funcione para un paciente específico y por un determinado período. Si estas drogas se usan de una manera diferente a estas indicaciones, se considera ilegal.

¿Qué recuerdan de lecciones anteriores del proyecto ALERTA sobre la adicción?



Las respuestas de los/as estudiantes pueden incluir:

- el cuerpo desarrolla una tolerancia al uso de sustancias y necesita más para funcionar,
- se sienten fuertes deseos de consumir la sustancia,
- dejar de usar la sustancia causa síntomas de abstinencia y
- problemas con la familia, amigos/as, la escuela y en otros ámbitos de la vida.



**Se acordaron mucho acerca de la adicción, ¡buen trabajo!**

**Es muy fácil volverse adicto a las drogas recetadas. Por lo tanto, es importante usarlas de acuerdo con las instrucciones de un médico y nunca usar las drogas recetadas de otra persona.**

#### 4. Discutir la prevalencia del consumo de sustancias



**Después de recordar las consecuencias negativas del consumo de drogas, podrían sentirse motivados a evitarlas. Es posible que se sientan aún más motivados al recordar que no están solos; la mayoría de los y las adolescentes no consumen drogas.**

**Hay una encuesta nacional llamada *Monitoring the Future* (Monitorear el futuro) que pregunta a estudiantes de 8.º, 10.º y 12.º grado sobre su consumo de sustancias. Les pregunta si han consumido sustancias específicas, como nicotina, marihuana, alcohol y otras drogas.**

**Con base en datos a nivel nacional, si tuviéramos un salón con 100 estudiantes de 8.º grado, podría decirse que:**

- Solo alrededor de 9 de cada 100 consumieron nicotina en el último mes
- Solo alrededor de 5 de cada 100 consumieron marihuana en el último mes
- Solo alrededor de 6 de cada 100 consumieron alcohol en el último mes

**Y si tuviéramos un salón con 100 adolescentes de entre 12 y 17 años, serían menos de 3 de cada 100 los que hubieran hecho un uso indebido de analgésicos recetados el último año.**

**¿Qué opinan de estos números? ¿Los y las adolescentes están consumiendo estas sustancias?**

**Eso es correcto, no las consumen. ¿Por qué creen que la mayoría de los/las adolescentes no consumen drogas?**



Respuestas típicas de los/as estudiantes: preocupaciones sobre su salud, preocupaciones sobre su cerebro, más ganas de realizar otras actividades, más aprobación de sus compañeros/as para no consumirlas.



**Puede parecerles que son los únicos que no vapean, beben o consumen otras drogas, pero no es cierto. Recuerden, los no consumidores son la mayoría.**

**Los que no consumen drogas no se hacen notar tanto, porque tienen otras cosas mejores de las que hablar que acerca de qué droga consumieron. Además, algunas personas exageran sobre su consumo; dicen que han probado una sustancia, pero no lo han hecho.**

**A nivel nacional, la mayoría de las personas de su edad no consumen drogas y es lo mismo aquí en la escuela.**

## 5. Repasar las fuentes de presiones



Exhíbe el material visual en cartulina o escribe el título en el pizarrón:  
¿De dónde surge la presión para consumir drogas?



**Hemos compartido muchas razones para no consumir drogas, pero existen presiones para consumirlas. Ahora hablaremos sobre el origen de las presiones para consumir drogas.**

**El año pasado pensaron en fuentes de presión para consumir drogas. Pidamos a algunos voluntarios o voluntarias que nos ayuden a enumerar las cinco fuentes.**



¿De dónde surge la presión para consumir drogas?

- Amigos/as y compañeros/as
- Adultos/familia
- Anuncios
- Redes sociales, sitios de Internet e influencers
- Tú mismo/a



**Ahora, pensemos un ejemplo de cómo podría sonar la presión de un amigo, amiga, compañero o compañera.**

**Me gustaría que me dijeran una frase de presión o un mensaje que un amigo o una amiga podría decir si los presionara para fumar marihuana, por ejemplo.**



Es opcional escribir la frase de presión sugerida en el material visual debajo de "Amigos".

- No te va a pasar nada.
- Es totalmente segura.
- No es para tanto.
- Te vas a sentir excluido/a.
- La fiesta no será divertida si no lo haces.
- ¿No será que tienes miedo?



**Ahora, me gustaría que me dijeran una frase de presión o un mensaje que podrían estar pensando para presionarse a ustedes mismos a vapear.**



Es opcional escribir la frase de presión sugerida en el material visual debajo de "Tú mismo/a".

- Si pruebo esto, tal vez esa persona se fije en mí.
- ¿Y si soy el/la único/a que no lo ha probado?
- Escuché que es seguro (o bueno).
- Tal vez hacer esto haga cambiar estos sentimientos que me molestan.



**Estos son buenos ejemplos que nos conducen a un juego sobre cómo resistir frases de presión.**

## 6. Jugar al juego Resistir frases de presión



Exhíbe el póster: Formas de decir "no"



**Ahora pensarán formas de resistir las frases de presión en grupos pequeños para el juego.**

**Nos dividiremos en grupos de entre 3 y 6 estudiantes y elegiremos un encargado o encargada de registrar y un vocero o vocera.**

**Diré en voz alta una frase de presión que podría provenir de una de estas fuentes de presión. Cada equipo tendrá treinta segundos para trabajar en grupo y decidir una forma de decir "no" a esa frase de presión. Traten de pensar en algo que realmente dirían.**

**El encargado o la encargada de registrar escribirá la respuesta del equipo en una hoja de papel que les estoy entregando. Tan pronto como su grupo tenga una manera de decir "no", levanten la mano.**

**Cuando todas las manos estén levantadas, nos acercaremos a cada grupo y el vocero o la vocera compartirá la forma en que el equipo**

**dice “no”. Juguemos cuatro rondas (leeré cuatro frases de presión) en el juego.**



Divide a los/as estudiantes en grupos; distribuye hojas a los/as encargados/as de registrar; ayuda a asignar un/a encargado/a de registrar y un/a vocero/a, si es necesario.



**Recuerden escribir las palabras reales que podrían decir para resistir la frase de presión. Pueden consultar el póster de Formas de decir “no” para obtener ideas pero traten de usar respuestas que les suenen naturales.**

**Comencemos; la primera frase de presión es...**



Frases de presión

Amigos/as:

- No te va a pasar nada.
- Es totalmente segura.
- No es para tanto.
- Te vas a sentir excluido/a.
- La fiesta no será divertida si no lo haces.
- ¿No será que tienes miedo?

Adultos/familia:

- No puedo pasar el día sin esto.
- La he consumido durante tantos años.

Tú mismo/a:

- Si pruebo esto, tal vez esa persona se fije en mí.
- ¿Y si soy el/la único/a que no lo ha probado?
- Escuché que es seguro (o bueno).
- Tal vez hacer esto haga cambiar estos sentimientos que me molestan.

Redes sociales, sitios de Internet e influencers:

- Las personas suben fotos fumando marihuana o consumiendo alcohol y parece que siempre están consumiendo
- Vapeo todo el tiempo y me hace sentir genial
- Este producto me paga por decir que me gusta, así que tal vez tú debas probarlo

Anuncios:

- Te hará ver mayor

- Te hará lucir genial
- Las celebridades lo hacen
- Te hará lucir más atractivo



**¡Lo han hecho muy bien! Esas fueron buenas respuestas. Realmente saben cómo resistir las presiones para consumir sustancias.**

## 7. Conclusión



**Hoy repasamos algunas de las muchas razones para no consumir nicotina, marihuana o alcohol, y razones para no hacer un uso indebido de las drogas recetadas. También identificaron fuentes de presión y practicaron resistirse a las presiones para consumir estas sustancias.**

**En la próxima lección veremos un video y practicaremos decir “no” a las presiones para consumir drogas.**



**Copia opcional para estudiantes: Pon a prueba tu conocimiento sobre las drogas. Realicen la prueba y luego comprueben sus respuestas. Algunas de las preguntas son de repaso y otras son nuevas. No se espera que conozcan todas las respuestas. Cuando hayan completado la prueba, pídanme las respuestas.**

**Copia opcional para estudiantes: Opioides recetados, fentanilo y heroína: información para educadores y jóvenes. Esta copia proporciona información sobre el uso indebido de medicamentos recetados, en particular los riesgos de los opioides recetados y el fentanilo.**

