

Lección 1

Introducción al Project ALERT

PROJECT
ALERT



Descripción general de la lección

Objetivos de la lección

1. Establecer el tono y sentar las bases para un ambiente de salón de clases abierto y de apoyo
2. Motivar a los/as estudiantes y transmitir los propósitos del Project ALERT

Alcance y secuencia con lineamientos sobre el ritmo

1. Introducir el programa (~3 min)
2. Desarrollar reglas básicas (~5 min)
3. Hacer listas de razones (~15 min)
4. Comparar la marihuana y el alcohol (~5 min)
5. Mostrar y discutir el video: *Hablemos sobre la marihuana* (~15 min)
6. Conclusión (~3 min)

Breve descripción de la lección

El Project ALERT consiste en una serie de lecciones integrales en las que se emplea el poder de la práctica y la repetición para brindar a los/as estudiantes el conocimiento, las habilidades y la autoeficacia para resistir la presión de sus compañeros/as y los mensajes engañosos, con el objeto de evitar, en primer lugar, el consumo de sustancias o de disminuir su consumo actual. Durante las lecciones, los términos como sustancia, droga, o alcohol y otras drogas pueden usarse indistintamente porque las lecciones abarcan diversas drogas que, por definición, son cualquier sustancia química que afecta el cerebro o el cuerpo.

Esta es la lección inicial del Project ALERT. Las dos primeras actividades establecen el tono y sientan las bases para un ambiente de salón de clases abierto y de apoyo. Luego, se motiva a los/as estudiantes a querer resistir la presión de usar sustancias al participar activamente en pequeños grupos donde enumeran y discuten las razones por las cuales las personas consumen y no consumen sustancias.

Más adelante, se llevará a cabo una discusión grupal en la que se harán comparaciones entre el alcohol y la marihuana para demostrar las similitudes entre las razones para consumir y no consumir estas sustancias. La discusión en clase de las listas y el video *Hablemos sobre la marihuana* permiten corregir mitos. Si bien no es esencial que los/as estudiantes conozcan *todas* las razones por las que se consumen drogas o no, es fundamental que se corrija de las listas cualquier mito o concepto erróneo que puedan haber planteado.

Conocimiento de base: lectura previa

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

Los/as adolescentes pueden experimentar presiones para probar drogas, como beber alcohol, fumar o vapear nicotina, usar marihuana o probar otras sustancias. 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** (tetrahidrocannabinol). 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 catastróficos: 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° grado consumieron alcohol en los últimos 30 días.

MITO: beber alcohol de joven ayuda a evitar el abuso después.

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 abusar del alcohol 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”.

Materiales y suministros para preparar

- **Material visual** - *Reglas básicas: estudiantes*; guardarás esto para lecciones futuras
- **Material visual** - *Reglas básicas: docente*
- **Material visual** – Títulos para cuatro materiales visuales tipo gráfica:
 - *Razones por las que las personas podrían consumir nicotina*
 - *Razones para no consumir nicotina*
 - *Razones por las que las personas podrían consumir marihuana*
 - *Razones para no consumir marihuana*Guardarás estas listas para una lección futura
- **Copia impresa** - Carta de muestra para padres/tutores para cada estudiante
- **Materiales** - Video: *Hablemos sobre la marihuana*

Leyenda

Durante las lecciones, 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.

Qué exhibir	Qué decir	Qué tener en cuenta
		

Plan de la lección

1. Introducir el programa



Es opcional escribir "Project ALERT" en la pizarra o en cartulina, o mostrar la primera diapositiva de las diapositivas de la Lección 1.



Esta es la primera lección del Project ALERT.

El Project ALERT (en inglés, ALERT) hace referencia a las experiencias de aprendizaje de los y las adolescentes en entrenamiento de resistencia; no es necesario que memoricen esto.

Lo importante que deben saber es que el Project ALERT 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 los medicamentos de venta bajo receta porque estas son las sustancias con las que más probablemente los y las adolescentes entren en contacto.

El Project ALERT consta de once lecciones que les brindarán el conocimiento, las habilidades y la confianza para resistir la presión de sus compañeros y compañeras, y los mensajes engañosos a fin de evitar el consumo de sustancias. Las lecciones serán divertidas y diferentes; les enseñarán datos y habilidades importantes; incluirán videos, parodias y juegos.

Ahora están en una edad en la que están tomando más decisiones por cuenta propia. ¿Cuáles son algunas de las decisiones que están tomando?



Los ejemplos podrían incluir:

- qué comer
- cómo gastar el dinero
- qué ropa usar
- si consumir drogas o no



La decisión de consumir sustancias 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 si no quieren. El Project ALERT los ayudará a encontrar formas de decir “no” si se sienten presionados.

Hoy hablaremos sobre por qué algunas personas consumen nicotina, marihuana y alcohol, y también las razones por las que la mayoría de las personas han decidido no consumir estas sustancias.

2. Desarrollar reglas básicas



Exhibir material visual: *Reglas básicas: estudiantes*



Hablaremos sobre fumar, vapear, beber y el uso de otras drogas en el Project ALERT. Es importante que tengamos algunas reglas básicas especiales para que todos podamos sentirnos más cómodos al hablar sobre el consumo de sustancias.

¿Qué reglas podríamos hacer que nos ayuden a todos a sentirnos cómodos durante el Project ALERT?

Apunta las respuestas de los/as estudiantes en el material visual.



Respuestas deseables:

- No hacer comentarios despectivos (respeto)
- Que todos traten de participar (participación)
- Que no haya identificación personal de información sensible; “*Alguien que conozco...*” (confidencialidad/privacidad)

Ayudas, de ser necesario:

- **¿Cómo se sentirían si contaran algo personal sobre las drogas y se difundiera por toda la escuela?**
- **¿Cómo se sentirían si otros estudiantes se rieran de sus ideas?**



Exhibir material visual: *Reglas básicas: docente*

Estas son las reglas que seguiré durante el Project ALERT:



1. **Respeto:** escucharé atentamente lo que tengan para decir y trataré todas las respuestas con respeto.
2. **Inclusión:** alentaré a todos los estudiantes a participar en las actividades del programa.
3. **Confidencialidad:** mantendré lo que escucho en clase en privado, a menos que... (repasa en este punto la política del distrito sobre denuncias)

¿Falta algo en esta lista?

3. Hacer listas de razones



Ahora vamos a hacer una actividad en grupos pequeños en la que escribirán algunas razones por las que algunas personas podrían consumir nicotina o marihuana y algunas razones por las que la mayoría de las personas no consumen estas sustancias.

Voy a dividir la clase en cuatro grupos. A cada grupo se le dará una hoja de papel y se le asignará una categoría para hacer una de las siguientes listas:

- Grupo 1: razones por las que las personas podrían consumir nicotina
- Grupo 2: razones para no consumir nicotina
- Grupo 3: razones por las que las personas podrían consumir marihuana
- Grupo 4: razones para no consumir marihuana

Cada grupo debe enumerar al menos cinco razones en su hoja.

Cada grupo designará a un/a encargado/a de registrar sus respuestas y a un/a vocero/a que leerá en voz alta las respuestas del grupo a la clase.

Tendrán cinco minutos para trabajar juntos y completar sus listas.

Divide a los/as estudiantes en grupos, entrega una hoja al encargado/a de registrar elegido por los grupos y asigna una categoría a cada grupo.



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/a y mostraremos las listas. Comencemos con el vocero/a del grupo 1: Razones por las que las personas podrían consumir nicotina.

El/la vocero/a presenta las razones por las que las personas podrían consumir nicotina.



Agrega "Presión de sus compañeros/as" a la lista de razones, si aún no se ha mencionado.

Como opción, puedes pedir a la clase ideas adicionales. Las respuestas típicas de los/as estudiantes para el consumo de nicotina incluyen:

- Los/as amigos/as lo hacen, presión de sus compañeros/as
- Te hace ver genial, sofisticado
- Rebeldía
- Los padres fuman
- Dependencia, adicción
- Para lidiar con emociones
- Curiosidad
- Nerviosismo

Corrige cualquier mito, concepto erróneo o información incorrecta. Si las listas contienen alguno de los mitos a continuación, enciérralos con un círculo y corrégelos, reconociendo algo de verdad (que muchas personas lo creen o que algún aspecto es cierto).

NO discutas mitos no mencionados por los/as estudiantes.

Mitos sobre la nicotina

Mito: te ayuda a pensar con claridad.

Mito: te calma.

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/a del grupo 2 sobre las razones para no consumir nicotina.

El/la vocero/a presenta las razones para no consumir nicotina.



Las respuestas típicas de los/as estudiantes para no consumir nicotina incluyen:

- Daña tu salud (cáncer de pulmón, enfermedad pulmonar, ataques cardíacos, enfermedad cardíaca)
- Peor desempeño deportivo
- Hace que el aliento, las ropas y el cabello huelan mal
- Es adictiva
- Problemas con la familia, en la escuela
- Daña a otros
- Dientes amarillos
- La compra por parte de adolescentes es ilegal



Ahora escuchemos al vocero/a del grupo 3 sobre las razones por las que las personas podrían consumir marihuana.

El vocero/a presenta las razones por las que las personas podrían consumir marihuana.



Agrega "Presión de sus compañeros/as" a la lista de razones, si aún no se ha mencionado.

Las respuestas típicas de los/as estudiantes para el consumo de marihuana incluyen:

- Los/as amigos/as lo hacen, presión de sus compañeros/as
- Te hace ver genial, sofisticado
- Rebeldía
- Los padres la consumen
- Para evadir problemas, responsabilidades
- Para lidiar con emociones (inseguridad, enojo)
- Dependencia, adicción
- Curiosidad
- Indicación médica

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/a del grupo 4 sobre las razones para no consumir marihuana.

El/la vocero/a presenta las razones para no consumir marihuana.



Las respuestas típicas de los/as estudiantes para no consumir marihuana incluyen:

- Daña tu salud
- Peor desempeño deportivo
- No te permite pensar con claridad
- Pierdes el control de acciones o pensamientos
- No te permite conducir de forma segura
- Puede provocar dependencia o adicción
- Produce paranoia
- Los problemas permanecen
- Problemas con la familia, en la escuela
- Es ilegal para adolescentes

4. Comparar la marihuana y el alcohol



Al observar la lista de razones por las que las personas consumen marihuana, ¿qué razones también podrían ser verdaderas para el alcohol?

Marca todas las razones.



Señala la lista de razones para no consumir marihuana.

Pregunta: ¿Qué razones para no consumir marihuana también son verdaderas para el alcohol?

Marca todas las razones.

¿Qué notan acerca del alcohol y la marihuana?

Correcto, las personas no beben alcohol y no consumen marihuana por muchas de las mismas razones.



Refuerza la idea de que tanto el alcohol como la marihuana son sustancias que afectan el funcionamiento del cerebro y el cuerpo y crean dependencia.



Guarda el material visual *Razones por las que las personas consumen marihuana* para una lección futura.

5. Mostrar y discutir el video: *Hablemos sobre la marihuana*



Ahora veremos un video en el que adolescentes mayores hablan sobre las razones por las que las personas podrían consumir marihuana y por qué no. Escuchen atentamente para saber si los adolescentes mayores describen alguna razón que no pusimos en nuestras listas.



Mostrar el video: *Hablemos sobre la marihuana*



Después de mostrar el video, guiarás a la clase en una discusión sobre las razones descritas por los adolescentes mayores y las vincularás con las listas de razones de tus estudiantes.

Objetivos de la discusión:

1. Comparar la marihuana y el alcohol para que los/as estudiantes vean que estas sustancias a menudo se usan por las mismas razones.
2. Aclarar y reforzar las razones para no consumir marihuana y alcohol mostrando que los efectos negativos son similares.

Listas de las cinco razones principales del video: *Hablemos sobre la marihuana*

¿Por qué las personas podrían comenzar a consumir marihuana?

- Los amigos lo hacen, presión y aceptación de sus compañeros/as
- Se ve genial, la consumen *influencers*, estrellas famosas, presión de redes sociales
- Para lidiar con emociones, como depresión, estrés o ansiedad (incluida la ansiedad en situaciones sociales)
- Curiosidad
- Rebeldía

¿Por qué las personas podrían optar por NO consumir marihuana?

- Daña el cerebro, distorsiona la percepción, daña los pulmones, daña la salud reproductiva, daña tu salud, arruina el cuerpo

- No permite pensar con claridad, concentrarse, hilar pensamientos, te hace sentir ansioso o asustado, te hace sentir enfermo o mareado
- Los problemas permanecen (no los resuelve)
- Dependencia o adicción, podrías comenzar a depender de ella por un efecto temporal, podría conducir a un mayor consumo y a consumir otras drogas
- Es ilegal (para los niños de todas partes, no siempre se sabe lo que contiene, y también es difícil determinar la potencia de los comestibles con THC)



¿Cuáles son algunas de las razones que dieron esos adolescentes por las que las personas podrían empezar a consumir marihuana?

Después de cada razón, señálala en la lista de consumo de marihuana de los/as estudiantes o escribe la nueva razón en esa lista. Por cada nueva razón que se agregue a la lista, pregunta: **¿Esto también se aplica a beber alcohol?**

¿Cuáles son algunas de las razones que dieron esos adolescentes para NO consumir marihuana?

Después de cada razón, señálala en la lista pertinente de los estudiantes o escribe la nueva razón en la lista. Por cada nueva razón agregada a la lista, pregunta: **¿Esto también se aplica a beber alcohol?**



Han hecho un buen trabajo al enumerar las razones por las que las personas consumen nicotina, marihuana y alcohol y las razones para no hacerlo, y al mostrar cuán similares son muchas de estas razones.

6. Concluir la lección



Hoy tuvimos nuestra primera lección del Project ALERT. Establecimos reglas básicas para mantener conversaciones seguras y confidenciales sobre el consumo de sustancias. Pensamos en las razones por las que alguien podría consumir nicotina, marihuana o alcohol y nos dimos cuenta de que las razones son similares o iguales. También aprendimos que existen razones similares para resistir el consumo de ambas sustancias. Recuerden, la decisión de consumir sustancias depende, a fin de cuentas, de ustedes.



Durante el Project ALERT, hablaremos más sobre las razones para no consumir sustancias. También aprenderemos habilidades que los ayudarán a resistir las presiones para consumirlas.

El Project ALERT nos ayudará a saber por qué en definitiva queremos decir “no” y nos ayudará a practicar decir “no” a diversas sustancias en diversas situaciones.

En la próxima lección, hablaremos sobre lo que realmente sucede cuando alguien fuma o vapea nicotina o marihuana.



Proporciona un refuerzo positivo por el conocimiento, la participación y la atención de los/as estudiantes durante esta lección.



Guarda los siguientes materiales visuales para lecciones futuras:

- *Reglas básicas: estudiantes*
- *Razones por las que las personas consumen marihuana*