

Lección 11

Los beneficios de no consumir sustancias



PROJECT
ALERT

Descripción general de la lección

Objetivos de la lección

1. Repasar y reforzar las consecuencias negativas de consumir sustancias
2. Reconocer los beneficios de resistirse al consumo de sustancias
3. Identificar las acciones que pueden llevar a cabo los/as estudiantes para dejar de consumir sustancias

Alcance y secuencia con lineamientos sobre el ritmo

1. Introducir la lección (~2 min)
2. Jugar al *juego de repaso de la información* (~5 min)
3. Reproducir y discutir el video: *Decir “no” a las drogas* (~8 min)
4. Escribir y discutir compromisos para elegir un estilo de vida saludable y libre de drogas (~15 min)
5. Conclusión (~5 min)

Breve descripción de la lección

Esta lección repasa la información sobre las drogas enseñada en las lecciones anteriores del Project ALERT. Una vez más, mostrarás los pósteres gráficos de esas lecciones mientras repasas las respuestas de los/as estudiantes en el juego de repaso de la información.

El video *Decir “no” a las drogas* proporciona ejemplos adicionales de cómo resistir las presiones para consumir sustancias y modelar una conducta libre de drogas por parte de adolescentes mayores.

Después de ver el video, los/as estudiantes se comprometerán por escrito a elegir un estilo de vida saludable y libre de drogas. Varias de estas declaraciones escritas se leerán en voz alta (en forma anónima). Estos compromisos públicos ayudan a los/as estudiantes a expresar sus sentimientos por medio de la escritura, promueven mayores cambios de conducta y brindan una actividad de cierre adecuada para el currículo.

Conocimiento de base: lectura previa

No hay una lectura previa nueva para esta lección. Es opcional repasar la información sobre el alcohol, la marihuana, la nicotina y las drogas recetadas incluida en las lecturas previas de las lecciones 1, 2 y 8.

Recomendamos ver previamente el video *Decir “no” a las drogas* antes de impartir la lección.

Materiales y suministros para preparar

- **Material visual** - Reglas básicas: Estudiantes (guardado de la lección 1)
- **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: *Las drogas recetadas van directo a tu cabeza*
- **Material visual** - Póster: *Vapear conduce a...*
- **Copia impresa** - Certificado de compromiso a color para cada estudiante
- **Materiales** - Video: *Decir “no” a las drogas*

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



Exhibe el material visual creado en la lección 1: *Reglas básicas para los/as estudiantes*



La lección de hoy es la última del Project ALERT. ¡Han aprendido muchísimo en el programa!

Hoy vamos a jugar un juego que repasa lo que aprendimos en este proyecto.

Luego, veremos un video que nos cuenta lo que algunos y algunas estudiantes de secundaria piensan sobre el consumo de drogas.

Después de eso, tendrán la oportunidad de escribir cómo se sienten acerca de las drogas y esperamos que hagan un compromiso de estar libres de sustancias. Recuerden que, en definitiva, son ustedes los que toman la decisión de consumir drogas o no.

2. Jugar al juego de repaso de la información



Ahora vamos a jugar al juego de repaso de la información. Antes de dividirnos en cuatro (o cinco) equipos, les explicaré en qué consiste el juego. Voy a hacer una serie de preguntas para repasar el conocimiento que hemos adquirido en las lecciones anteriores, y el objetivo es trabajar en grupo para encontrar las respuestas más correctas.

Cada equipo elegirá un encargado o encargada de registrar, quien escribirá la respuesta de su grupo a cada pregunta. Además, llevará el recuento de los puntos de su grupo.

Cuando lea una pregunta, cada equipo tendrá unos 10 segundos para pensar una sola respuesta que el encargado o la encargada de registrar anotará. La respuesta tiene que estar escrita para ganar un punto. Los equipos tienen que trabajar juntos muy rápidamente y dejar de escribir cuando diga basta. Después de cada serie de preguntas, revelaremos las respuestas correctas, los encargados y encargadas de registrar de los equipos marcarán las respuestas correctas y continuaremos con la siguiente serie de preguntas.



Divide la clase en cuatro o cinco grupos. Brinda a cada encargado/a de registrar hojas para responder. (Es opcional que los/as encargados/as de registrar escriban en computadoras portátiles, por ejemplo).

Haz las preguntas del juego de la 1 a la 16.

Lee las preguntas y permite entre 5 y 10 segundos para que los grupos trabajen y escriban. Al final de la serie de preguntas de cada tema, muestra y revisa el póster correspondiente, como se indica, y revela las respuestas correctas para esas preguntas.



Pregunta 1.

Verdadero o Falso: Los/as adolescentes que vapean o fuman no pueden tener llagas en los labios, irritación de la garganta, dientes amarillos o aliento de fumador porque son demasiado jóvenes.



Pregunta 2.

¿Cómo afecta vapear o fumar a su desempeño deportivo?

Exhibe los pósters:

Fumar y vapear te hacen menos atractivo,

Fumar afecta tu corazón y tus pulmones, y

Vapear conduce a...

acerca de los efectos inmediatos de vapear y fumar cigarrillos

Respuesta 1. Falso.



Respuesta 2. Reduce la resistencia, te deja sin aire.

Pregunta 3.

Una emoción es un sentimiento que tenemos en nuestro interior, como la felicidad o la tristeza. Mencionen dos emociones o sentimientos que los/as adolescentes pueden tener cuando tienen un mal “subidón” por el consumo de marihuana.

Pregunta 4.

Si van a la escuela con un “subidón”, existe una alta posibilidad de que olviden cuál de las siguientes opciones: (a) su fecha de nacimiento o (b) las respuestas a un examen escolar.

Exhibe el póster:

La marihuana puede afectarte de inmediato

acerca de los efectos inmediatos de la marihuana

Respuesta 3. Miedo, ansiedad, estrés, terror.



Respuesta 4. Opción (b) las respuestas de un examen. La marihuana afecta la memoria a corto plazo.

Pregunta 5. Al beber alcohol, ¿cuál de las siguientes habilidades se ve afectada: a) el juicio, b) la coordinación, o c) ambas?

Pregunta 6. ¿Cuántos tragos pueden tomar y aun así conducir con seguridad?

Exhibe el póster:

El alcohol puede dañarte cada vez que bebas

acerca de los efectos del alcohol cada vez que bebas





Respuesta 5. Opción (c) Ambas

Respuesta 6. Ninguno. Incluso un trago te pone en riesgo de sufrir un accidente.

Pregunta 7. ¿Qué efecto producen vapear y fumar en sus pulmones cada vez que fuman?

Pregunta 8. Verdadero o Falso: Después de comenzar a vapear o fumar, les llevaría al menos uno o dos años volverse adictos a la nicotina.

Pregunta 9. Verdadero o Falso: Vapear es más seguro que fumar cigarrillos regulares.



Exhibe los pósteres:

La nicotina es adictiva, y

Vapear conduce a...

acerca de los efectos físicos de vapear y fumar



Respuesta 7. Causan infección en los pulmones, destruyen el tejido pulmonar y disminuyen la capacidad pulmonar.

Respuesta 8. Falso. Si fumas unos pocos cigarrillos al día durante cuatro o cinco días seguidos o vapeas nicotina algunas veces al día puedes volverte adicto.

Respuesta 9. Falso. Los vaporizadores y los cigarrillos electrónicos 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 regulares si prueban el vapeo primero.

Pregunta 10. Verdadero o Falso: Como la marihuana es “natural”, es más segura que otras drogas.

Pregunta 11. Verdadero o Falso: Las personas pueden volverse adictas a la marihuana.



Exhibe el póster:

La marihuana puede dañarte a largo plazo

acerca de los efectos a largo plazo de la marihuana



Respuesta 10. Falso. Muchas sustancias “naturales” también tienen propiedades tóxicas (como el tabaco y los hongos venenosos). 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 a largo plazo 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.

Respuesta 11. Verdadero

Pregunta 12. Si alguien es adicto al alcohol, ¿al menos qué dos personas se ven afectadas por esto?

Pregunta 13. Nombra dos maneras en que el alcohol puede dañarte a largo plazo.



Exhíbe el póster:

El alcohol puede dañarte a largo plazo
acerca de los efectos a largo plazo del alcohol



Respuesta 12. Tú mismo, un familiar, las personas en tu trabajo o escuela, amigos y amigas.

Respuesta 13. Daño hepático, daño nervioso/cerebral, daño cardíaco, daño estomacal y muerte

Pregunta 14. Verdadero o Falso: Está bien compartir drogas recetadas entre parientes o amigos/as.

Pregunta 15. ¿Qué tipos de drogas recetadas afectan los mensajes del cerebro sobre la percepción de sentimientos dolorosos y agradables?

Pregunta 16. ¿Cuántas veces más fuerte que la morfina es el fentanilo?



Exhíbe el póster:

Las drogas recetadas van directo a tu cabeza
acerca de las drogas recetadas



Respuesta 14. Falso. Las drogas recetadas se recetan a una persona, para una afección, con una dosis y un uso específicos. El uso de medicamentos fuera de las recomendaciones específicas de un médico puede ser extremadamente peligroso, tanto de forma inmediata como a largo plazo, y además es ilegal.

Respuesta 15. Opioides, opioides recetados o analgésicos recetados

Respuesta 16. 100 veces. 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.



Al final del juego, pide a los/as encargados/as de registrar que sumen los puntos. Anuncia que todos los equipos hicieron un gran trabajo.



¡Hicieron un gran trabajo durante este juego!
Felicitaciones al grupo _____ por obtener la mayor cantidad de respuestas correctas.

3. Reproducir y discutir el video: Decir “no” a las drogas



Ahora aprenderemos lo que algunos y algunas estudiantes de secundaria tienen para decir sobre el consumo y el no consumo de drogas. Busquen las razones que tuvieron para resistirse.



Reproduce el video: Decir “no” a las drogas



¿Con qué declaraciones de los/as estudiantes de secundaria en el video están ustedes de acuerdo?

¿Qué otras cosas dijeron esos/as estudiantes de secundaria acerca de no consumir drogas?

¿Alguna vez escucharon a estudiantes mayores decir cosas como las que se dijeron en el video?

Si los/as estudiantes dicen que no han escuchado decir eso, pregúntales si tienen alguna idea de por qué no.



- Valida las inquietudes personales de los/as estudiantes sobre las drogas;
- Recuérdales que hay beneficios al no consumir; y
- Enfatiza que los que no consumen son la mayoría de los/as adolescentes, aunque tal vez no hablen sobre ello.

4. Escribir y discutir compromisos para elegir un estilo de vida saludable y libre de drogas



Algo que ayuda a las personas a apegarse a sus decisiones es anotarlas como compromisos. ¿Cómo creen que los compromisos los ayudan?

Los certificados que estaré entregando son una oportunidad para que escriban, con sus propias palabras, por qué han tomado la decisión de elegir un estilo de vida saludable y libre de drogas.



Reparte certificados en blanco.



Tómense algunos minutos para anotar sus propios pensamientos. Sean honestos. No hay compromisos correctos o incorrectos. Su declaración puede ser larga o corta. Recogeré sus certificados al final y leeré algunas declaraciones anónimas en voz alta. No leeré nombres ni le diré a la clase quién dijo qué. ¿Cómo podría ayudar compartir nuestros compromisos con los demás?

Permite cinco minutos para que los/as estudiantes escriban. Pide a los/as estudiantes que levanten la mano a medida que terminan. Recoge los certificados y hojear rápidamente el contenido.

Lee un par de respuestas resumidas sin identificar a los/as estudiantes. Elogia sus declaraciones de compromiso. Conserva los certificados hasta el final de la Conclusión a continuación.

5. Concluir la lección



Ya hemos finalizado esta serie de lecciones del Project ALERT.

Ahora saben cómo resistir las presiones para consumir drogas. Espero que usen estas habilidades.

Pueden aplicarlas a otras situaciones de presión, como faltar sin permiso a la escuela, tener citas, hacer trampa en los exámenes.

No es fácil resistirse a estas presiones, pero vale la pena. También se va haciendo más fácil a medida que lo hacen.

Siempre pueden elegir decir “no” cuando se sientan presionados.

Estuvieron geniales. Realmente aprendieron mucho en el Project ALERT. Creo que les resultará más fácil resistir todo tipo de presiones en el futuro.

Espero que recuerden las formas de decir “no” y lo que aprendieron durante este proyecto.

Ahora les devolveré sus declaraciones de compromiso. Cuando diga su nombre, acérquense y reciban su declaración de compromiso,

como una especie de certificado de graduación del Project ALERT para que lo guarden y les recuerde sus compromisos.

Lee cada nombre. Estrecha las manos de los/as estudiantes. Inicia los aplausos.

Es opcional alentar a los/as estudiantes a compartir sus certificados con sus padres/tutores.