

Dose of Knowledge

Kínder-2.º | 3.º-5.º | 6.º-8.º | 9.º-12.º

El uso seguro de medicamentos



Guía para cuidadores

Resumen

El programa Dose of Knowledge da a los maestros, farmacéuticos y miembros de la comunidad herramientas para tratar el uso indebido de sustancias y ayudar a los estudiantes a tomar buenas decisiones teniendo en cuenta su salud y bienestar. Esta Guía para cuidadores lo ayudará a conducir conversaciones clave y a reunir a las familias en torno a este tema tan importante.

Si bien los estudiantes pasan gran parte de su jornada en la escuela, lo que viven en su casa y en su comunidad tiene un impacto decisivo. La Guía para cuidadores le servirá de apoyo para hablar sobre la importancia del uso seguro de medicamentos.

Esta guía está dirigida a padres y tutores de estudiantes de preescolar a 12.º grado y se organiza en grupos de edad: de Kínder a 2.º grado, de 3.º a 5.º grado, de 6.º a 8.º grado y de 9.º a 12.º grado. Cada grupo de grados se vincula con recursos existentes de Dose of Knowledge, ofrece a los cuidadores el apoyo necesario para facilitar las conversaciones e incluye una actividad para profundizar en el tema del [uso seguro de medicamentos](#).

Contexto

¿Cómo debo hablar con mi estudiante sobre el uso seguro de medicamentos?

Conversar sobre el uso seguro de medicamentos, con un lenguaje adecuado a la edad de su estudiante, puede ayudarlo a mantenerse seguro e informado durante toda su vida. Esta guía y el sitio web CVS Health Dose of Knowledge pueden servirle de referencia para elegir una terminología adecuada a cada edad. El objetivo de estas conversaciones es que niños y adolescentes sepan que cuentan con personas adultas de confianza en su vida con quienes pueden ir para cuidar su salud y bienestar. Los siguientes recursos están disponibles y pueden consultarse cuando tenga conversaciones con los estudiantes en su vida:

Se remitirá a los cuidadores a varios recursos de CVS, como <https://www.cvs.com/druginfo/> y <https://www.doseofknowledge.com/caregivers/>, para obtener más información sobre cómo tener conversaciones clave con los jóvenes en su vida, dónde encontrar recursos adicionales de apoyo y cómo ayudarlos a descubrir más sobre el uso seguro de medicamentos. Además, Poison Control Center es un recurso muy útil al que puede consultar si usted o un ser querido sospechan la ingestión accidental de alguna sustancia. El sitio web de control de intoxicaciones es: <https://www.poison.org/>. También puede recibir ayuda de forma rápida mediante su sitio web o de su aplicación para teléfono en: <https://triage.webpoisoncontrol.org/#!/exclusions>. Administración de Salud Mental y Abuso de Sustancias también está ampliamente disponible; puede visitar su sitio para encontrar líneas de ayuda y recursos en: <https://www.usa.gov/es/agencias/administracion-de-salud-mental-y-abuso-de-sustancias>.

Objetivo

Dar a cuidadores y a estudiantes importantes ideas para conversar, información y actividades sobre el uso seguro de medicamentos.

El uso seguro de medicamentos debe ser un tema sobre el que padres y cuidadores mantengan conversaciones significativas y constantes. Con esta guía, los estudiantes aprenderán la importancia de usar medicamentos solo según las indicaciones de personas adultas de confianza o de profesionales de atención médica y comprenderán los posibles riesgos, como los efectos secundarios y las interacciones entre medicamentos. Dar a los estudiantes conocimientos y competencias para tomar decisiones sobre el uso seguro de medicamentos, haciendo énfasis en la responsabilidad personal, la comprensión de la información sobre salud y la forma de responder de manera segura en situaciones de emergencia puede darles una base sólida para la vida adulta.

Objetivos

Kínder a 2.º grado

- Aprender qué es un medicamento y cuáles son los diferentes tipos que existen.
- Identificar a personas adultas de confianza (padres, cuidadores, médicos, enfermeros y farmacéuticos) con quienes puedan hablar sobre medicamentos y preguntas de médicas.
- Comprender que los medicamentos solo debe administrarlos una persona adulta de confianza.
- Desarrollar un sentido de responsabilidad sobre su propia seguridad.
- Saber qué hacer si encuentran un medicamento sin supervisión y dónde debe guardarse.

De 3.º a 5.º grado

- Reforzar qué son los medicamentos y los diferentes tipos que existen.
- Aprender cuándo es apropiado usar medicamentos.
- Identificar a las personas adultas de confianza de quienes pueden recibir medicamentos.
- Conocer cómo se deben guardar los medicamentos y por qué es importante hacerlo de esa manera.
- Fortalecer la confianza para pedir ayuda en situaciones de duda o en una emergencia.

De 6.º a 8.º grado

- Explorar los medicamentos recetados más frecuentes.
- Comprender que los medicamentos tienen usos específicos, posibles efectos secundarios e interacciones.
- Introducir y comprender el concepto de uso indebido de los medicamentos.

- Identificar los riesgos de usar los medicamentos de manera incorrecta.
- Reforzar la confianza para ir con a una persona adulta de confianza cuando necesiten orientación sobre medicamentos.

De 9.º a 12.º grado

- Comprender la importancia de tomar solo los medicamentos recetados específicamente para ellos.
- Tomar conciencia de las consecuencias que el uso indebido de medicamentos puede tener en la salud y el bienestar.
- Aprender cómo desechar medicamentos de forma segura.
- Introducir el tema del trastorno por consumo de sustancias y los recursos de apoyo disponibles.
- Sentirse en confianza para mantener conversaciones abiertas y sinceras.

Iniciar la conversación desde temprana edad

Enseñar a niños y adolescentes sobre el uso seguro de medicamentos no es una lección que se da una sola vez, sino una conversación continua y fundamental que va cambiando a medida que crecen. Desde los más pequeños, que sienten curiosidad natural por lo que hacen los medicamentos, hasta los adolescentes que pueden enfrentar la presión de sus pares o empezar a manejar sus propias recetas, usar medicamentos de forma segura es una habilidad para toda la vida que comienza temprano. Iniciar la conversación desde temprana edad les da a niños y adolescentes herramientas para tomar decisiones informadas y saludables a medida que aumentan su independencia. También abre

la puerta a una comunicación segura y de apoyo. Esta comunicación puede darse entre padres, cuidadores y educadores, y así sentar las bases que ayuden a prevenir daños accidentales, uso indebido o dependencia más adelante en la vida.

Empezar estas conversaciones en la escuela primaria ayuda a establecer una comprensión clara de qué son los medicamentos y cómo funcionan. Además, irán incorporando el hábito de pedir permiso antes de tocar o tomar cualquier sustancia. Las conversaciones honestas también pueden fortalecer la confianza en las personas adultas cercanas y en los proveedores de atención médica como fuentes confiables de ayuda.

A medida que los estudiantes pasan a la secundaria y preparatoria, estas lecciones y conversaciones pueden ampliarse para incluir la lectura de las etiquetas de los medicamentos y el seguimiento de las indicaciones de dosis. Así podrán reconocer los riesgos de compartir medicamentos o usar mal una receta y, con el tiempo, desarrollarán competencias para decir que no y la confianza necesaria para enfrentar situaciones de riesgo.

Adultos de confianza

Las personas adultas en las que su estudiante confía (cuidadores, familiares, maestros, enfermeros o consejeros) son esenciales en todas las etapas del aprendizaje sobre el uso seguro de medicamentos, especialmente para conversar sobre temas difíciles. Estas relaciones crean un entorno de apoyo en el que niños y adolescentes se sienten con la confianza de hacer preguntas, expresar sus preocupaciones y tomar decisiones responsables. Cada niño y adolescente debe saber con quién puede ir en busca de ayuda y orientación, especialmente cuando se trata de medicamentos, salud o presión de pares. Un adulto de confianza ofrece mucho más que información: ofrece comprensión y un espacio seguro donde los estudiantes se sienten escuchados, respetados y libres de juicios. Establecer canales de comunicación claros y abiertos tiene muchos beneficios a cualquier

edad. En primer lugar, desarrollarán confianza para preguntar sobre medicamentos, efectos secundarios y situaciones que les generen dudas. En segundo lugar, entenderán que está bien pedir ayuda y que se les anima a hacerlo. En tercer lugar, formarán el hábito para toda la vida de ofrecer a fuentes de información seguras y confiables cuando deban tomar decisiones importantes sobre su salud. Animar a los estudiantes a identificar y acercarse a las personas adultas de confianza en su vida refuerza la idea de que no están solos y de que hacer preguntas es una muestra de fortaleza y responsabilidad.

De Kínder a 2.º grado

Los temas relacionados con el uso seguro de medicamentos se deben tratar de manera distinta con estudiantes de primaria y con adolescentes. Los niños más pequeños deben saber qué es un medicamento, qué tipos existen y para qué se usan. En esta etapa están desarrollando un sentido de responsabilidad personal sobre su salud y su seguridad. Ayudar a los estudiantes más pequeños a identificar qué personas adultas de confianza pueden darles medicamentos o responder sus preguntas médicas es clave para mantenerlos seguros. En esta etapa de la vida del niño, los adultos de confianza deben estar preparados para orientar y responder preguntas sobre el uso seguro de medicamentos, por ejemplo, sobre los lugares seguros donde pueden guardarse. Esta sección de la guía para cuidadores le ofrecerá ideas y estrategias para establecer conversaciones seguras, productivas e importantes. También se propone una actividad para ampliar estas conversaciones e ideas.

Ideas para iniciar la conversación

¿Qué es un medicamento?

- Elaboren una definición sencilla de qué es un medicamento, cómo puede ayudar a las personas y por qué puede ser peligroso si se usa de forma incorrecta.

De Kínder a 2.º grado (Continuación)

¿Qué tipos de medicamentos existen?

- Asegúrese de que su estudiante conozca la diferencia entre los medicamentos con receta, los productos de venta libre y las vitaminas. Explique que estos medicamentos pueden presentarse en diferentes formas, como pastillas, líquidos, inhaladores e inyecciones.

¿Cuándo se debe usar un medicamento?

- Explique algunas situaciones en las que se puede tomar un medicamento y por qué es importante seguir las instrucciones.

¿Quiénes son los adultos de confianza que pueden darte medicamentos?

- Pida su estudiante que haga una lista de las personas adultas de confianza de quienes puede recibir medicamentos, como familiares / tutores de confianza y profesionales médicos.

¿Dónde guardar los medicamentos de forma segura?

- Explique que los medicamentos deben guardarse en un lugar seguro para evitar que alguien los consuma accidentalmente. Los medicamentos no deben guardarse en el baño.

Estrategias de apoyo

Use analogías.

- Compare los medicamentos con herramientas: un medicamento es como una herramienta que tu cuerpo usa para ayudar a resolver un problema.

Hable de las categorías en términos sencillos.

- Medicamentos con receta: "Son medicamentos especiales que el médico te da solo a ti."
- Medicamentos de venta libre: "Son

medicamentos que podemos comprar en la tienda, pero aun así debemos consultar a una persona adulta antes de tomarlos."

- Vitaminas: "Ayudan a que tu cuerpo se mantenga fuerte y sano, pero no son dulces y no todas las personas necesitan tomarlas."

Haga una lista de adultos de confianza.

- Pida a su hijo que dibuje o escriba los nombres de las personas de quienes puede confiar para recibir un medicamento.

Elaboren juntos un letrero de seguridad.

- Hagan un letrero para las zonas donde se guardan los medicamentos de la familia, con mensajes como "¡Alto! Pregunte primero a una persona adulta".

Ideas de conversación para profundizar en el tema

¿Qué crees que hace el medicamento dentro de tu cuerpo? ¿Crees que se mueve rápido como un superhéroe? ¿Ayuda a que tu cuerpo se sienta mejor, como un ayudante que repara cosas?

- Esta pregunta despierta la imaginación y refuerza la idea de que el medicamento tiene un propósito específico.

¿Has visto medicamentos en tu casa? ¿Dónde estaban? ¿Muy arriba o más abajo? ¿Por qué crees que están en ese lugar?

- Esto ayuda a distinguir cuándo un lugar para guardar las cosas es seguro y cuándo no.

¿Cómo son las vitaminas? ¿Por qué igual debemos tener cuidado con ellas?

- Recalque que las vitaminas no son dulces, aunque se vean bien y a veces tengan rico sabor.

Dose of Knowledge

De Kínder a 2.º grado (Continuación)

Recomendaciones para cuidadores

El siguiente recurso, disponible en inglés y en español, puede servirle de referencia cuando hable con los estudiantes en su entorno:

- **Dose of Knowledge:** El uso seguro de medicamentos (K–2) <https://www.doseofknowledge.com/educators/#K-5>

Sea transparente.

- La transparencia es importante para generar confianza y fortalecer las relaciones en conversaciones importantes.

Sea un espacio seguro.

- Asegúrese de que, como cuidador, su hijo sepa que puede hablar con usted de cualquier tema sin miedo a ser juzgado.

Dé ejemplo de hábitos saludables.

- Seguir guardando medicamentos / vitaminas en un área segura y mostrar que usted sigue las indicaciones de los medicamentos delante de su hijo puede servir como ejemplo de hábitos saludables que mantendrá en la edad adulta.

Actividad

¿Es seguro o no? | p. 15

Su hijo aprenderá a distinguir qué objetos debe usar siempre con la ayuda de una persona adulta y cuáles no debe tocar ni probar, ayudando a establecer límites saludables con los objetos de la casa, como los medicamentos.

Paso 1: Use la Hoja de trabajo "¿Seguro o no?" y recorte cada elemento por los bordes. Mezcle las tarjetas y ayude al niño a clasificar cada elemento en dos pilas:

- SEGURO con la ayuda de un adulto.

- NO es seguro tocarlo ni probarlo.

Paso 2: Después de clasificar, haga estas preguntas:

- ¿Por qué no debemos tomar nada que parece dulce pero no lo es?
- ¿Qué deberías hacer si encuentras algo así en la escuela o en casa?

Paso 3: ¡Búsqueda de objetos que necesitan cuidado especial! Recorran juntos la casa y busquen ejemplos reales de objetos que solo deben manipularse bajo la supervisión de una persona adulta. Hablen sobre lo siguiente:

- Dónde se deben guardar estos objetos.
- Quiénes son los adultos de confianza que pueden ayudar.
- Qué hacer si ven algo peligroso.

Materiales

- Tijeras
- Hoja de trabajo *¿Seguro o no?*

De 3.º a 5.º grado

Los niños en de los últimos grados de primaria son cada vez más curiosos, independientes y observadores. Pueden empezar a notar distintos tipos de medicamentos en casa, ver a sus amigos usar inhaladores, tomar vitaminas o escuchar hablar de medicinas en la televisión. Esta es una edad crítica para formar hábitos duraderos y saludables, hablando sobre por qué las personas usan medicamentos y cómo hacerlo de manera responsable. No hace falta ser especialista en salud para tener estas conversaciones, porque lo más importante es estar abierto, ser accesible y mostrarse dispuesto a escuchar. Las conversaciones sencillas ayudan a su hijo a entender cómo los medicamentos pueden ayudar a cuidar la salud y cómo usarlos de forma segura a medida que se acercan a la edad adulta. El objetivo es que la seguridad sea un tema que puedan explorar juntos. Si empiezan ahora, dará a su hijo la confianza para hacer preguntas, tomar decisiones saludables y entender que los medicamentos deben manejarse con cuidado.

Ideas para iniciar la conversación

¿Qué es un medicamento y cómo funciona?

- Puede explicar que algunos medicamentos ayudan a combatir los gérmenes, aliviar el dolor o hacer otras cosas y que, cada día, ayudan a las personas con diferentes condiciones médicas.

¿En qué se diferencian los tipos de medicamentos y cuándo debemos tomarlos?

- Hable de la diferencia entre los medicamentos recetados por el médico, que están destinados a la persona cuyo nombre aparece en el envase, y los medicamentos de venta libre que se compran en la tienda. Explique que todos los medicamentos incluyen indicaciones sobre cuándo y cómo deben tomarse.

¿Cómo se deben usar y guardar los medicamentos?

- Hable sobre la importancia de usar solo medicamentos que les dé un adulto de confianza y de guardarlos siempre en un lugar seguro, fuera del alcance de otros familiares y

de las mascotas cuando no se estén usando. Explique también que los medicamentos no deben guardarse en el baño.

¿Qué se debe hacer en una emergencia?

- Explique lo importante que es llamar al 911 o al control de intoxicaciones (1-800-222-1222) si alguien toma un medicamento equivocado o toma demasiado.

Estrategias de apoyo

Use ejemplos reales como apoyo visual.

- Muéstrela a su hijo un envase de medicamento con etiqueta y revisen juntos qué significa cada parte: el nombre, la dosis y las instrucciones. Explique que con los medicamentos es muy importante seguir las indicaciones con exactitud.

Compare los medicamentos con herramientas de uso diario.

- Explique que, igual que unas tijeras o un martillo, los medicamentos son útiles cuando se usan correctamente, pero su uso indebido puede ser perjudicial.

Normalice las preguntas.

- Su hijo debe saber que está bien hacer preguntas, como "¿Para qué es este medicamento?", "¿Puedo tomarlo yo solo?" o "¿Qué pasa si alguien toma demasiado de este medicamento?".

Ideas de conversación para profundizar en el tema

¿Por qué no debemos compartir medicamentos con amigos o familiares?

- Explique que aunque los medicamentos parezcan similares, suelen tener indicaciones específicas para ciertas edades o condiciones y podrían hacerle daño a otra persona.

De 3.º a 5.º grado (Continuación)

¿Qué haces si ves una pastilla en el piso?

- Anímelos a que no lo toquen y que se lo digan enseguida a un adulto de confianza.

¿Qué señales indican que alguien tuvo una mala reacción a un medicamento?

- Presente el concepto de efectos secundarios negativos o reacciones alérgicas. Tener síntomas como mareos, dolor de estómago, dificultad para respirar o sarpullido pueden indicar una reacción a un medicamento y que, incluso pueden ser una emergencia.

Recomendaciones para cuidadores

El siguiente recurso, disponible en inglés y en español, puede servir de referencia cuando hable con los estudiantes de su entorno:

- **Dose of Knowledge:** El uso seguro de medicamentos (K-2) <https://www.doseofknowledge.com/educators/#K-5>

Sea transparente.

- La transparencia es importante para generar confianza y fortalecer las relaciones en conversaciones importantes.

Sea un espacio seguro.

- Asegúrese de que, como su cuidador, su hijo sepa que puede hablar con usted de cualquier tema sin miedo a ser juzgado.

Dé ejemplo de hábitos saludables.

- Seguir guardando medicamentos / vitaminas en un área segura y mostrar que usted sigue las indicaciones de los medicamentos delante de su hijo sirve como ejemplo de hábitos saludables que mantendrá en la edad adulta.

Actividad

¿Qué harías tú? | p. 16

Los estudiantes practicarán cómo responder en situaciones reales sobre el uso seguro de medicamentos, su almacenamiento y situaciones de emergencia potenciales. La actividad se centrará en la toma de decisiones, las competencias para decir que no y la empatía. Estas son esenciales para los estudiantes que empiezan a ser más independientes y a vivir situaciones más complejas.

Paso 1: Lea cada situación en la Hoja de trabajo para el estudiante *¿Qué harías tú?* Cada columna incluirá una pregunta:

- ¿Cuál es el problema?
- ¿Qué debes hacer?
- ¿Quién puede ayudar?
- ¿Por qué esta es una opción segura?

Paso 2: Lea cada situación en la Hoja de trabajo para el estudiante *¿Qué harías tú?* Para cada una, pídale al niño que dibuje o escriba cómo respondería en ese caso.

Paso 3: Cuando terminen la actividad, reflexionen juntos a partir de algunas preguntas:

- ¿Por qué estas situaciones pueden ser confusas o hacerte dudar?
- ¿Cómo puedo ayudarte a prepararte mejor para tomar la decisión correcta en esos momentos?
- ¿Cómo pedir ayuda a una persona adulta?

Materiales

- Hoja de trabajo para el estudiante *¿Qué harías tú?*
- Lápices
- Marcadores o crayones

De 6.º a 8.º grado

Cuando los niños llegan a la preadolescencia, cambian su cuerpo, sus responsabilidades y sus competencias para tomar decisiones. Sin embargo, también pueden aumentar los riesgos a los que se enfrentan. En esta etapa, el uso seguro de medicamentos se vuelve aún más importante, porque los estudiantes pueden empezar a tomar medicinas de manera más independiente, encontrar información errónea en redes sociales o entre sus pares o sentir presión de grupo para compartir o probar distintas sustancias. Esta es una etapa crítica para comenzar a reforzar los hábitos saludables, los límites y la comunicación abierta sobre el uso seguro de medicamentos. Los cuidadores desempeñan un papel fundamental al dar ejemplo de un uso responsable, fomentar las preguntas y ayudar a preadolescentes y adolescentes a entender por qué existen las reglas sobre los medicamentos, no solo cuáles son. En esta sección se incluirán el uso indebido, los efectos secundarios y la comprensión de las interacciones entre medicamentos. Estas conversaciones tempranas y honestas ayudan a sentar las bases para la preparatoria y la vida adulta, cuando las decisiones personales sobre la salud se hacen aún más importantes.

Ideas para iniciar la conversación

¿Qué tipos de medicamentos existen y cómo se usan de manera adecuada?

- Explique que hay muchos tipos de medicamentos, como los recetados, las vitaminas o suplementos y los productos de venta libre. Acláreles que cada uno incluye indicaciones de uso que deben seguirse con atención. Recalque que todos los medicamentos, incluso los que parecen de uso cotidiano, deben tomarse con cuidado y bajo la orientación de una persona adulta de confianza.

¿Qué significa usar mal un medicamento?

- Ayude a su preadolescente a entender que el uso indebido de un medicamento puede incluir consumir más cantidad de la recetada, usar el medicamento de otra persona o tomarlo por motivos diferentes a los indicados. Asegúrese de que sepan que el uso indebido puede ocurrir por accidente, por presión de grupo o por curiosidad y que siempre está bien hacer preguntas.

¿Cuáles son los riesgos de usar mal un medicamento?

- Explique que los medicamentos pueden provocar efectos secundarios dañinos, sobre todo cuando se usan de manera incorrecta. Esto puede incluir reacciones alérgicas, interacciones peligrosas o incluso emergencias que pongan en riesgo la vida. Ayúdelos a entender que el uso indebido no es solo una mala decisión, sino que puede tener consecuencias graves para la salud.

¿Cuándo hablar con una persona adulta de confianza si tienen dudas sobre el uso seguro de medicamentos o sobre un posible uso indebido?

- Recuérdeles que pueden ir con usted con cualquier duda, incluso cuando quieran comentar situaciones hipotéticas que les resulten incómodas. Anímelos a pensar en personas adultas de confianza en su entorno, por ejemplo, el enfermero de la escuela, el orientador o algún familiar, para que siempre sepan con quién ir.

Estrategias de apoyo

Dé ejemplo de transparencia.

- Comparta sus propias experiencias con los medicamentos, por ejemplo, cuando le pregunta al médico por los efectos

De 6.º a 8.º grado (Continuación)

secundarios o explica por qué usted sigue al pie de la letra las indicaciones de la dosis.

Normalice hablar de los efectos secundarios y de cómo actuar ante errores.

- Informe a su preadolescente de que está bien hacer preguntas o admitir cuando se ha olvidado de tomar una dosis. Lo importante es que lo diga de inmediato.

Hable sobre la presión de grupo y cómo decir que no.

- Practiquen qué puede decir si alguien le ofrece un medicamento que no es suyo. Asegúrese de que sepan que está bien decir "no", alejarse o avisar a una persona adulta de confianza.

Ideas de conversación para profundizar en el tema

¿Has visto a un familiar tomar medicamentos todos los días? ¿Para qué crees que los toma?

- Esta pregunta ayuda a los preadolescentes a darse cuenta de que muchas personas toman medicamentos como parte de su proceso médico a largo plazo, no solo cuando están enfermas por un tiempo corto. Anímelos a reconocer que los medicamentos también se usan para tratar condiciones crónicas, como el asma o la diabetes, y que tomarlos correctamente es una responsabilidad para toda la vida.

¿Por qué crees que algunas personas toman medicamentos que no son para ellas?

- Esto permite hablar sobre la curiosidad, la presión de grupo o los malentendidos que pueden llevar a un mal uso. Los preadolescentes pueden haber visto esto en los medios, en internet o incluso en la escuela. Aproveche la oportunidad para tratar el tema sin juicios ni miedo.

¿Qué harías si vieras a alguien intentando tomar un medicamento que no le corresponde?

- Una pregunta como esta les da la oportunidad de crear competencias para decir que no y de tomar decisiones responsables. Pueden practicar qué hacer o decir, ya sea alejarse, decir "eso no es seguro" o avisar a una persona adulta de confianza.

¿Cómo hablar de estos temas más fácilmente en familia?

- Anime a su preadolescente a que participe también en crear un ambiente seguro y abierto en casa. Esto genera sinceridad y confianza, y los anima a ir con usted cuando tengan dudas o preocupaciones.

Recomendaciones para cuidadores

Mantenga una comunicación abierta y sin juicios.

- Informe a su preadolescente que puede ir con usted si tiene cualquier duda o preocupación sin miedo a meterse en problemas. Deje claro que en casa es normal hablar sobre la salud, los medicamentos y también sobre los errores.

Manténgase informado.

- A medida que el preadolescente gana independencia, podría interesarse en conocer más sobre los riesgos relacionados con los medicamentos, como el uso de recetas o la mezcla de sustancias. Cuanta más seguridad tenga usted en el tema, mejor podrá orientarlo.

Revisen juntos las etiquetas.

- La próxima vez que usted o el preadolescente necesiten tomar un medicamento, lean juntos la etiqueta o la receta. Esto los ayudará a acostumbrarse a las dosis, la frecuencia y los efectos secundarios potenciales.

De 6.º a 8.º grado (Continuación)

Actividad

Descubriendo medicamentos frecuentes | p. 17

Usted y su preadolescente analizarán algunos medicamentos frecuentes, ya sean con receta o de venta libre, usando [el sitio web de MedlinePlus](#) (un servicio nacional de la Biblioteca Nacional de Medicina). Los medicamentos que revisen serán aquellos que posiblemente ya hayan escuchado nombrar o visto en los estantes. Ayudar a los preadolescentes a reconocer cómo se usan los medicamentos reales, cuáles pueden ser sus efectos secundarios y por qué es importante hacerlo siempre bajo la supervisión de una persona adulta refuerza la importancia de estar bien informados.

Paso 1: Visiten el [sitio web de MedlinePlus](#) y exploren los medicamentos. Esta actividad incluye algunos medicamentos recetados con frecuencia y otros de venta libre. Usen la Hoja de trabajo Descubriendo medicamentos frecuentes para registrar para qué sirve cada medicamento listado y qué efectos secundarios suelen tener.

Paso 2: Completen la Hoja de trabajo para el estudiante *Descubriendo medicamentos comunes* con estos medicamentos y los enlaces del [sitio web MedlinePlus](#). Los enlaces se incluyen abajo:

- [Fluticasone](#): medicamento que se usa para reducir la inflamación de las vías respiratorias. Es un corticosteroide que suele aplicarse como aerosol nasal para aliviar la congestión y facilitar la respiración.
- [Amoxicillin](#): antibiótico recetado frecuentemente para tratar infecciones bacterianas como neumonía, e infecciones del oído, urinarias o de la piel. Generalmente se usa como tratamiento inicial cuando hay indicios de infección bacteriana. Este medicamento debe recetarlos un médico.
- [Ibuprofen](#): medicamento de venta libre que reduce la fiebre, el dolor y la inflamación. Es muy útil para aliviar desde dolores de cabeza hasta molestias musculares.
- [Acetaminophen](#): medicamento de venta libre que también reduce el dolor y la fiebre. No combate la inflamación como el ibuprofeno, pero sirve para aliviar molestias frecuentes, desde el dolor de garganta hasta el dolor de muelas.
- [Vitamina D](#): suplemento frecuente para personas con deficiencia de esta vitamina. La vitamina D es importante para la salud de los huesos y el buen funcionamiento del sistema inmunitario. A veces el médico la receta, aunque también puede pedirle que la compre sin receta si sospecha.
- [Azithromycin](#): antibiótico recetado para tratar infecciones bacterianas. Los médicos lo recetan si ven señales de infecciones de la piel, respiratorias o sinusales.
- [Dextromethorphan](#): Este medicamento es un supresor de la tos de venta libre y se usa para alergias o resfriados.
- [Diphenhydramine](#): medicamento de venta libre que alivia síntomas de reacciones alérgicas y resfriados. También puede ayudar con los estornudos, la congestión nasal, el lagrimeo y la urticaria.
- [Cetirizine](#): otro medicamento de venta libre que alivia los síntomas de reacciones alérgicas y resfriados. También puede ayudar con los estornudos, la congestión nasal, el lagrimeo y la urticaria.

De 6.º a 8.º grado (Continuación)

- [Epinephrine](#): medicamento que se usa generalmente para tratar reacciones alérgicas graves. Para las personas con alergias que pueden causar dificultad para respirar, este medicamento puede salvar vidas. Suele aplicarse en inyección de acción rápida, que las personas con alergias graves llevan consigo para evitar problemas por el consumo accidental de alérgenos.
- [Loperamide](#): medicamento de venta libre que ayuda a aliviar la diarrea.
- [Insulin glargine](#): inyección de insulina de acción prolongada que ayuda a controlar el nivel alto de azúcar en sangre en personas con diabetes.
- [Albuterol](#): medicamento que se usa para tratar el asma y la enfermedad pulmonar obstructiva crónica. Es un inhalador que ayuda a relajar los músculos de las vías respiratorias y facilita la respiración.

Paso 3: Hablen sobre lo siguiente:

- ¿Por qué alguien podría necesitar tomar estos medicamentos todos los días?
- ¿Qué podría pasar si alguien tomara estos medicamentos por accidente?
- ¿Cómo podrías apoyar a un amigo al que le recetaron uno de estos medicamentos?
- ¿Qué te sorprendió de los efectos secundarios?
- ¿Por qué es importante conocer las interacciones entre medicamentos?

Materiales

- Hoja de trabajo para el estudiante *Descubriendo medicamentos frecuentes*
- Lápiz / bolígrafo
- Un dispositivo con acceso a internet

De 9.º a 12.º grado

A medida que se acercan a la edad adulta, los adolescentes toman cada vez más decisiones sobre su salud, entre ellas los medicamentos que usan. Los estudiantes de preparatoria pueden empezar a manejar sus propias recetas, enfrentar problemas relacionados con el estrés como ansiedad o depresión o entrar en contacto con distintas sustancias por sus amistades. Estos años son críticos para tener confianza con la información sobre los medicamentos, adoptar hábitos seguros y desarrollar competencias para decir que no. Los cuidadores cumplen un papel esencial teniendo conversaciones abiertas y honestas y cuando dan ejemplo con un comportamiento responsable. En esta sección se centrará en cómo leer las etiquetas de los medicamentos, tanto recetados como de venta libre, los riesgos de compartirlos o usarlos mal, la forma correcta de desecharlos y las acciones a seguir en una emergencia. Estas conversaciones ayudan a desarrollar competencias para cuidar la salud, mantenerse seguros y tomar decisiones informadas a lo largo de toda la vida.

Ideas para iniciar la conversación

¿Por qué es importante tomar solo los medicamentos que te recetan o los de venta libre que recomienda un proveedor de atención médica?

- Ayude a su adolescente a explorar cómo los medicamentos se diseñan específicamente pensando en las necesidades médicas individuales. Hablen de cómo pueden influir el tamaño del cuerpo, otros medicamentos y condiciones en la forma en que actúan los medicamentos. A partir de esto, pueden remarcar que compartir medicamentos no solo es arriesgado, sino que puede ser realmente peligroso.

¿Qué puede pasar con tu bienestar si usas un medicamento de forma incorrecta?

- Explore sobre las posibles consecuencias físicas y mentales, como efectos secundarios, dependencia, pérdida de confianza con los cuidadores o proveedores de atención médica y riesgos para la salud a largo plazo. Informe a los adolescentes que está bien hablar de errores y de preguntas hipotéticas en un espacio donde no se los juzgue.

¿Cómo se deben desechar los medicamentos que ya no se usan?

- Use esto como una oportunidad de enseñanza práctica para hablar sobre métodos seguros de desecharlos, como los puntos de recolección en farmacias o los programas de devolución. Destaque que tirarlos de manera inadecuada puede dañar a otros (animales, a niños pequeños e incluso al medio ambiente).

¿Qué hacer si tú o un ser querido tiene dificultades con el uso de sustancias o sufre un trastorno por consumo de sustancias?

- Trate este tema delicado con empatía. Describa cómo es un apoyo saludable, sin castigos ni sentimientos de vergüenza. Comparta recursos que pueda usar su adolescente, como orientadores escolares, líneas de ayuda telefónica o médicos de familia. Insista en la importancia de pedir ayuda a tiempo si ven señales de uso indebido de sustancias. También pueden imaginar situaciones sobre cómo ver cómo está un amigo y cuando buscar ayuda profesional.

De 9.º a 12.º grado (Continuación)

Estrategias de apoyo

Analicen juntos las etiquetas de los medicamentos.

- La próxima vez que su adolescente necesite usar un medicamento de venta libre, tómense un momento para revisar juntos la etiqueta. Lean qué ingredientes activos contiene, cuál es la dosis indicada, qué advertencias incluye, con qué otros medicamentos puede interactuar y cómo guardarse de manera segura. Ayúdelos a reconocer qué datos son importantes y por qué son importantes.

Elaboren un plan para decir que no.

- Representen situaciones en las que alguien les ofrece un medicamento o una sustancia que no les recetaron y practiquen cómo responder. Ensayen frases firmes, por ejemplo: "No, gracias, no tomo nada que no me hayan recetado" o "Eso no es seguro, mejor busquemos a alguien que pueda ayudarnos". Asegúrese de que sepan que siempre pueden alejarse de la situación o hablar con una persona adulta de confianza.

Normalice las preguntas.

- Ponga ejemplos de esto diciendo cosas como: "Cuando me recetaron un medicamento nuevo, le tuve que preguntar al médico si se podía mezclar con el que tomo para la alergia". Muestre que ni siquiera las personas adultas lo saben todo y que hacer preguntas es una actitud inteligente, no motivo de vergüenza.

Hable sobre el uso indebido de sustancias a tiempo.

- Deje claro que la adicción no distingue a las personas y puede afectar a cualquiera. Explique que el uso indebido a veces comienza con buenas intenciones, como aliviar el dolor, reducir el estrés o

intentar encajar en un grupo, pero puede transformarse rápidamente en algo peligroso. La sinceridad y la intervención temprana pueden marcar la diferencia y salvar vidas.

Ideas de conversación para profundizar en el tema

¿Alguna vez viste que alguien compartiera un medicamento recetado? ¿Qué crees que podría salir mal?

- Un medicamento que le sirve a una persona puede causarle un daño grave a otra. Invítelos a pensar en algo que hayan visto o en una situación en la que esto podría ocurrir.

¿Qué harías si vieras a un amigo tomando un medicamento que no es suyo? Si cometieras un error con algún medicamento, ¿con quién irías?

- Hablen de los riesgos a corto y largo plazo, como reacciones alérgicas, dependencia / adicción, cambios en el estado de ánimo / efectos sobre la salud mental, sobredosis accidentales y situaciones de emergencia. Si sospechan que se trata de una emergencia, explique la importancia de comunicarse con los servicios de emergencia o con el [Poison Control Center](#).

¿Por qué crees que desechar mal un medicamento puede ser peligroso para otras personas?

- Reflexionen sobre los problemas que esto puede causar a los familiares, a la comunidad y al medio ambiente.

¿Qué dirías si un amigo te contara que está teniendo problemas con pastillas u otras drogas? ¿Qué tipo de apoyo te gustaría recibir a ti en esa situación? ¿Sabes a quién podrías pedir ayuda en la escuela?

- Hablen de maneras de acompañar a alguien con empatía y sin juicios. Presente herramientas como los orientadores

De 9.º a 12.º grado (Continuación)

escolares, las líneas nacionales de ayuda ([Administración de Salud Mental y Abuso de Sustancias](#)), personas adultas de confianza y médicos de familia.

Recomendaciones para cuidadores

Lleve una lista de medicamentos.

- Haga una lista de los medicamentos que está tomando su adolescente. Asegúrese de que revise esa lista con su proveedor de atención médica en cada visita.

Mantenga los medicamentos en un lugar seguro

- Guarde los medicamentos en un lugar seguro en casa, en especial aquellos que pueden llegar a usarse de forma indebida, como algunos estimulantes u opioides.

Hable de estos temas a tiempo y con frecuencia.

- No espere a que haya una crisis. Incluya estas conversaciones como parte de las revisiones médicas habituales.

Actividad

Mesa de diálogo familiar sobre el uso seguro de medicamentos

Esta actividad ofrece a adolescentes y cuidadores la oportunidad de mantener una conversación abierta y significativa sobre el uso seguro de medicamentos, más allá de los datos básicos. Mientras los estudiantes de preparatoria se preparan para la universidad y la vida adulta, es un buen momento para hablar de experiencias reales, de los miedos y presiones que sienten y de las preguntas que les surgen al asumir más responsabilidad sobre su salud. En esta conversación, invite también a otros familiares y a personas adultas de confianza con quienes su adolescente pueda ir a medida que vaya creciendo. No tiene por qué ser una sola

conversación, con los años puede transformarse en muchas charlas distintas.

Paso 1: Elija un momento tranquilo y relajado en el que todos los participantes se sientan a gusto. Guarden los teléfonos, pueden tener snacks y eviten cualquier tipo de presión. La idea es que se sienta una conversación sincera, no como un examen.

Paso 2: Compartan alguna experiencia personal donde los cuidadores sean quienes abran la conversación. La conversación puede empezar con una historia real sobre lo siguiente:

- Una ocasión en la que tomaron un medicamento y tuvieron efectos secundarios, qué señales observaron y qué hicieron.
- Cómo apoyaron a un amigo o a un ser querido que tenía un trastorno por consumo de sustancias. También pueden contar si han visto a colegas o conocidos sufrir un trastorno por consumo de sustancias.
- Explique por qué son cuidadosos con la mezcla de medicamentos y otras sustancias, como el alcohol.

Este paso ayuda a mostrar que es normal sentirse vulnerable y que todas las personas tienen preguntas y dificultades relacionadas con el uso seguro de medicamentos en algún momento.

Paso 3: Exploren en equipo usando estas indicaciones guiadas para mantenerla activa:

- ¿Cuáles crees que son los mayores riesgos para los adolescentes cuando se trata de medicamentos?
- ¿Qué presión crees que enfrentan las personas de tu edad en relación con los medicamentos, recetados o no?
- ¿Te sientes seguro al leer la etiqueta de un medicamento? ¿Quieres que la leamos juntos?

De 9.º a 12.º grado (Continuación)

- ¿Qué harías si un amigo te pidiera que compartieras con él un medicamento recetado?
- ¿Cómo crees que tus compañeros de clase manejan este tema? ¿Qué crees que necesitarás saber sobre esto más adelante?

Paso 4: Aprendan algo juntos usando un medicamento real, ya sea recetado o de venta libre. Lean la etiqueta y visiten juntos la página [CVS Drug Info](#). Fíjense en las indicaciones de dosis, las advertencias y las posibles interacciones. Hablen sobre cómo guardarlo de forma segura, de las reglas para compartirlo y consejos para desecharlo.

Materiales

- Adultos de confianza en la vida de su adolescente.
- Un espacio cómodo y relajado.
- Snacks (opcional).

¿Seguro o no?

Recorte las tarjetas, mézclelas y ayude al niño a clasificarlas en dos grupos: SEGURAS (solo con ayuda de una persona adulta) y NO SEGURAS para tocar o probar.



tijeras



frascos de pastillas



inhalador



canicas



bloques de construcción



jarabe para la tos



botella de leche



pomada tópica



vacuna



pastillas en blíster



frasco de vitamina C



tableta efervescente



aerosol nasal



dulces



slime



bicicleta



caramelos de menta



bálsamo labial



pasta dental



tableta de chocolate



gomitas con forma de oso



pegamento escolar



marcadores



pastillas variadas



inyección y monitor para diabetes

¿Qué harías tú?

Lea cada situación con su hijo. Luego pídale que complete las columnas indicando cuál es el problema, qué solución propone, quién puede ayudar y por qué su elección es segura. Puede escribir o dibujar sus respuestas.

Situación	¿Cuál es el problema?	¿Qué debes hacer?	¿Quién puede ayudar?	¿Por qué esta es una opción segura?
Ves que tu hermano menor tiene en la mano una pastilla que encontró en el piso. ¿Qué es lo correcto en esa situación?				
Estás en la casa de un amigo y te ofrecen una gomita de vitamina con sabor dulce. ¿Qué haces?				
Tu primo se queda a dormir en tu casa. Empieza a toser. Sabes dónde guardan tus padres el jarabe para la tos. ¿Qué haces?				
En tu escuela hay un compañero que todos los días va a la enfermería para tomar un medicamento. Cuando hoy lo llaman de nuevo a la enfermería, un amigo te pregunta: "¿Por qué necesita ese medicamento todo el tiempo?". ¿Cómo podrías ayudar a tu amigo a entender mejor la situación de ese compañero?				
Hace cinco minutos a tu perro le dieron un medicamento contra las pulgas. Notas que, después de tomarlo, le aparece una erupción roja que le pica detrás de las orejas. ¿Qué deberías hacer?				

Medicamentos	¿Para qué se usa?	Efectos secundarios comunes e interacciones
Dextromethorphan		
Diphenhydramine		
Cetirizine		
Albuterol		
Fluticasone		
Amoxicillin		
Ibuprofen		
Acetaminophen		
Vitamina D		
Azithromycin		
Insulin glargine		
Epinephrine		
Loperamide		