

Dose of Knowledge

K-2 | 3-5 | 6-8 | 9-12

Conversaciones fundamentales con niños y adolescentes



Guía para el cuidador

Información general

El programa Dose of Knowledge tiene como objetivo capacitar a educadores, farmacéuticos, padres y otros miembros de la comunidad para abordar el abuso de sustancias y educar a niños y adolescentes sobre la importancia de tomar decisiones adecuadas relacionadas con su bienestar. Esta Guía del Cuidador se creó para ayudar a orientar a los cuidadores en las conversaciones críticas con los jóvenes en sus vidas.

La siguiente guía está dividida en cuatro bloques según el grado: K-2, 3-5, 6-8 y 9-12, lo que facilita las conversaciones específicas con estudiantes de diferentes edades. Con esta guía, usted podrá iniciar diálogos tempranos y frecuentes que preparen a los estudiantes para tomar buenas decisiones a lo largo de su trayectoria escolar. Mantener estas conversaciones les proporciona información y datos relevantes, lo que reduce la probabilidad de que experimenten o se fíen de sus compañeros para informarse sobre el abuso de sustancias. Al abordar directamente el tema del abuso de sustancias y sus efectos nocivos, le brindará la información necesaria para que se mantengan a salvo y tomen decisiones inteligentes. Le animamos a mantener la comunicación abierta y a continuar estas conversaciones a medida que su estudiante/hijo crece, para que reciba información de usted en lugar de depender de sus compañeros, las redes sociales o experiencias personales.

Contexto

¿Cómo debo hablar con mi estudiante sobre el abuso de sustancias?

Es fundamental mantener un tono tranquilo y utilizar un vocabulario apropiado para la edad al abordar estos temas. Esta guía y el sitio web [Dose of Knowledge de CVS Health](#) pueden ayudarle a seleccionar el lenguaje más adecuado. Nuestro objetivo es que los niños y jóvenes sientan que pueden confiar en sus cuidadores/tutores al tomar decisiones que impactan su salud y bienestar.

Objetivo

Brindar apoyo y proporcionar recursos para este tipo de conversaciones fundamentales.

Tanto los padres como los cuidadores pueden mantener conversaciones esenciales y continuas con sus niños sobre el consumo de sustancias. Uno de los factores más influyentes en la adolescencia es tener una relación sólida y abierta con los adultos que forman parte de su vida. Cuando los cuidadores crean entornos de apoyo y comprensión, los jóvenes están mejor equipados para tomar decisiones responsables.

Metas

- Presentar información sobre el abuso de sustancias de forma sencilla y atractiva.
- Proporcionar a los niños un conocimiento práctico sobre las consecuencias del abuso de sustancias.
- Ayudar a los niños a comprender la forma en que el abuso de sustancias puede alterar sus vidas e influir en toda la familia.
- Fomentar que los niños desarrollen la capacidad de tomar decisiones.
- Animar a los niños a que planteen preguntas y expresen abiertamente sus opiniones.
- Poner en práctica habilidades de respuesta ante situaciones de rechazo previo a que los estudiantes tengan que utilizarlas.
- Establecer un clima de apoyo en el hogar de modo que las cuestiones importantes puedan discutirse abiertamente.

Comenzar la conversación lo antes posible

Es posible que se pregunte cómo mantener conversaciones sobre el alcohol y el abuso de sustancias con los estudiantes de primaria. Tal vez se cuestione la efectividad de la prevención a una edad tan temprana. Existen diversas maneras saludables de comunicar cómo tomar decisiones sanas en esta etapa de desarrollo.

Puede comenzar por abordar temas apropiados para su edad y definir qué es la salud. A medida que los jóvenes crecen, es beneficioso que aprendan sobre la salud, su valor y cómo tomar decisiones saludables.

Para iniciar una conversación sobre este tema, puede resultar útil plantear a los niños las siguientes preguntas:

- ¿Qué significa estar sano?
- ¿Cómo se siente uno cuando está sano?
- ¿Qué cosas haces para mantenerte sano cada día?
- ¿Qué hábitos y decisiones diarias tomamos para mantener nuestra salud?
 - ¿Por qué es importante cepillarse los dientes?
 - ¿Por qué dormir y tomar siestas es importante para nuestro cerebro y nuestra salud?
 - ¿Por qué debemos consumir frutas y verduras?

Fomenta el bienestar y las opciones saludables

Ayudar a los niños y adolescentes a disfrutar e identificar placeres libres de sustancias ofrece oportunidades saludables que son inherentemente gratificantes. Cuando los niños participan en actividades saludables que les brindan alegría, es menos probable que recurran al consumo de drogas.

Elabore una lista de cosas saludables que hagan o puedan hacer para sentirse felices. Sus elecciones podrían incluir muchas cosas diferentes, como:

- Pasar tiempo con mascotas o en la naturaleza
- Comer sus alimentos sanos favoritos
- Jugar o hacer deporte con los amigos
- Ir de pesca, de excursión, acampar
- Dar y recibir abrazos de la familia
- Sumergirse en historias a través de la lectura o el cine
- Escuchar, tocar o bailar al ritmo de la música
- Ser voluntario en su escuela o en su comunidad
- Mantener conversaciones con amigos
- Cocinar o compartir una comida con la familia

Ayúdelos a concretar esta lista y a exponerla en un lugar visible. Considere elaborar un plan familiar que asegure dedicar tiempo cada día a incorporar al menos un elemento de la lista. Es importante ser consciente de cuándo no se cumple con este objetivo e identificar maneras de integrar estos elementos en su rutina.

Adultos de confianza

Es fundamental que los niños y adolescentes aprendan a buscar y establecer relaciones saludables con adultos de confianza. Estas conexiones pueden desempeñar un papel importante en la prevención del consumo futuro de alcohol y drogas. Las relaciones con cuidadores, educadores, entrenadores, amigos de la familia, consejeros y otros adultos proporcionan orientación a los jóvenes en la toma de decisiones y en la elección de hábitos saludables.

Pregúnteles a los niños y adolescentes a qué adultos admiran y en quiénes confían. Ayúdeles a comprender el valor de contar con un adulto que pueda apoyarlos. Cuantos más adultos de confianza haya en la vida de un niño, más oportunidades tendrá de beneficiarse de conversaciones de prevención entre ellos y esos adultos.

De preescolar a 2º de primaria

Lo que se debe discutir con un joven de 18 años y con uno de 5 sobre el alcohol y el abuso de sustancias varía considerablemente. Un niño de 5 años debe aprender sobre el uso seguro de los medicamentos. Para ello, aproveche de los "momentos de aprendizaje" que surgen en la vida cotidiana. Por ejemplo, si ve que un personaje en una película o en la televisión toma medicamentos o abusa de sustancias, coménteselo al niño. Discuta por qué se recetan algunos medicamentos y cómo pueden ser beneficiosos. Así, se puede abrir la puerta a una conversación sobre la importancia de no compartir medicamentos con receta y sobre las sustancias que pueden ser perjudiciales si se usan de manera inapropiada.

A continuación, le presentamos algunos consejos sobre qué compartir con los niños pequeños acerca del uso seguro de los medicamentos:

- A veces, cuando estamos enfermos, tomamos medicamentos o medicinas.
- Cuando tomamos los medicamentos según las indicaciones del médico, nos ayudan a sentirnos mejor.
- Únicamente debemos tomar medicamentos cuando nos los dé un adulto de confianza.
- Si alguien que no sea un adulto de confianza te ofrece un medicamento, comunícaselo inmediatamente a un adulto de confianza.

Recuerde seguir manteniendo conversaciones con el niño y fomentar la confianza entre ustedes a medida que crece. Esto les ayudará a tomar decisiones responsables a lo largo de su vida. Además, puede consultar otros recursos, como [SAMHSA](#), para obtener más información sobre cómo hablar con los niños de su entorno sobre estos temas.

Actividad

Ahora que ha iniciado la conversación con el niño, permítale que comparta lo que sabe completando la *Hoja de registro del estudiante: comparte lo que sabes*. Anímele a escribir y dibujar sus ideas. Al finalizar la actividad, revisen juntos lo que han creado y pregúnteles si tienen alguna duda o inquietud.

A continuación, pídale al niño que complete la *Hoja de registro del estudiante: cuando estás enfermo* y comenten sus respuestas después. Luego, miren juntos el video **CVS Dose of Knowledge: uso seguro de los medicamentos** (K-2). Si es necesario, haga pausas durante el video para discutir las ideas que se presenten. Piensen en algunas ideas clave que hayan aprendido. Juntos, creen una historia de 6 palabras que resuma las ideas más importantes del video. Esta actividad les ayudará a recordar lo que han aprendido. Si tienen tiempo, ¡pueden crear una ilustración que represente lo que han descubierto! Además, ofrézcales la oportunidad de compartir lo que han aprendido con otros miembros de la familia.

Materiales

Necesitarán acceso a Internet y un dispositivo, como una tableta o un teléfono inteligente, para acceder al video CVS Dose of Knowledge:

- [Dose of Knowledge: uso seguro de los medicamentos](https://www.doseofknowledge.com/educators/#K-5) (K-2) <https://www.doseofknowledge.com/educators/#K-5>
- Imprima las hojas de registro del estudiante, páginas 11-13 de este documento
- Marcadores o crayones

De 3.º a 5.º grado

A medida que los niños crecen, es importante comenzar preguntándoles qué han oído sobre el uso indebido o el abuso de sustancias. Hágalo de manera abierta y sin prejuicios, lo que aumentará las probabilidades de obtener una respuesta sincera. Es posible que hayan escuchado sobre este tema en la televisión, las redes sociales, sus compañeros o en la escuela.

¿Qué preguntas tienen? Recuerde demostrarles que los escucha y que realmente presta atención a sus preocupaciones y preguntas.

A esta edad, los niños suelen estar dispuestos a hablar abiertamente con sus padres y cuidadores sobre temas delicados. Iniciar estas conversaciones ahora ayuda a mantener la puerta abierta para que, a medida que crecen, sigan compartiendo sus pensamientos y sentimientos.

Recuerde seguir manteniendo conversaciones con el niño y fomentar la confianza entre ustedes a medida que crece. Esto les ayudará a tomar decisiones responsables a lo largo de su vida. Además, puede consultar otros recursos, como [SAMHSA](#), para obtener más información sobre cómo hablar con los niños de su entorno sobre estos temas.

Actividad

Permítales compartir lo que saben y pídeles que reflexionen sobre lo que harían en distintas situaciones completando la *Hoja de registro del estudiante: cómo tomar la decisión correcta*. Después de finalizar la actividad, dedique un tiempo a debatir cada situación y las acciones que deberían tomarse. Asimismo, discuta otras posibles situaciones que puedan surgir en la escuela o en casa antes de comenzar con *Mantenerse saludable y ser responsable con los medicamentos*. Aproveche esta oportunidad para hablar sobre la importancia de tomar decisiones responsables y sobre el uso seguro de los medicamentos. Este diálogo conducirá a la actividad de *Correspondencia de medicamentos*,

donde podrán trabajar juntos en la actividad de cortar y pegar.

Mire el video **Dose of Knowledge: uso seguro de los medicamentos**. Tómese el tiempo para pausar el video y discutir ideas importantes mientras añade información a la *Hoja de registro del estudiante: organizador gráfico del diagrama Z*. Este diagrama en Z ayudará al niño a procesar lo que ha aprendido y a considerar las preguntas que aún pueda tener. Si es necesario, vuelvan a ver el video para recordar las ideas clave. Al finalizar la actividad, creen juntos una frase que resuma la idea principal del video y concluyan con una representación visual.

Materiales

Necesitarán acceso a Internet y un dispositivo, como una tableta o un teléfono inteligente, para acceder al video CVS Dose of Knowledge:

- [Dose of Knowledge: uso seguro de los medicamentos \(3-5\)](https://www.doseofknowledge.com/educators/#K-5) <https://www.doseofknowledge.com/educators/#K-5>
- Imprima las hojas de registro del estudiante, páginas 14-18 de este documento
- Tijeras
- Pegamento en barra
- Lápices de color o marcadores
- Lápiz

De 6.º a 8.º grado

Los adolescentes y preadolescentes están en plena búsqueda de su libertad e identidad. Requieren atención y orientación, pero desean tener voz y voto sobre cuándo y de qué manera la reciben. Además, comienzan a pedir consejo a sus amigos o los buscan en las redes sociales, lo que los lleva a dudar más en hablar con los adultos. Como grandes consumidores de medios de comunicación, pueden tener creencias distorsionadas sobre el consumo de sustancias basadas en lo que ven en los medios y terminar desinformados por parte de sus compañeros.

Asegúrese de ser constante al compartir hechos con sus hijos. Los adolescentes aún valoran la información que les proporcionan. Sea sincero con ellos para que puedan tomar decisiones responsables de manera informada.

Aproveche los momentos de aprendizaje.

Asegúrese de ayudarles a comprender:

- La adicción es una enfermedad.
- Los niños con antecedentes familiares de consumo de sustancias pueden tener una mayor probabilidad de desarrollar un trastorno por consumo de sustancias.
- Cualquier consumo indebido implica un riesgo. El uso inapropiado de sustancias puede alterar la función cerebral, lo que tiene repercusiones duraderas en las capacidades cognitivas y puede conducir a la adicción. Los adolescentes enfrentan un riesgo aún mayor, ya que su cerebro aún se está desarrollando.
- La opción más común entre los estudiantes de secundaria es el no consumo de sustancias. Sin embargo, a medida que avanzan en la secundaria, pueden notar un cambio en esta tendencia. Infórmeles que usted está disponible para mantener conversaciones abiertas y sinceras con ellos. Recuérdeles que también cuentan con otros adultos de confianza en sus vidas con quienes pueden hablar.

Enséñeles a ser conscientes de poner límites:

Ayúdelos a aprender a defender sus propias decisiones ante sus amigos más cercanos, su primer enamoramiento o los chicos más populares de la escuela. Es más probable que prueben sustancias cuando les invita alguien a quien conocen y admiran.

No tenga miedo de preguntarles:

- ¿Qué le dirías a un amigo que te ofreciera alcohol o cualquier otra sustancia?
- Si alguien que te importa no respeta tu opinión o tu elección, ¿qué puedes hacer?
- ¿Con qué otras situaciones te preocupa encontrarte?

Ayúdelos a formular respuestas en caso de que surja una situación que implique el consumo de sustancias. Un simple "no" puede ser todo lo que necesiten, pero se beneficiarán de su apoyo al proporcionarles ideas sobre diferentes formas sanas de responder en una variedad de situaciones incómodas o potencialmente peligrosas.

Actividad

A medida que mantenga conversaciones con su hijo, permítale compartir lo que sabe haciéndole preguntas e invítele a debatir lo que haría en diversas situaciones utilizando las *tarjetas de debate* de las hojas de registro. Tómese el tiempo necesario para discutir cada una de las situaciones y las medidas que deberían tomarse. Asimismo, es útil abordar otras posibles situaciones que puedan surgir en la escuela o en casa antes de comenzar con el tema de la *Presión de grupo*. Aproveche esta oportunidad para hablar sobre la importancia de tomar decisiones responsables.

Los estudiantes pueden aprender más sobre la forma de utilizar las estrategias y habilidades de salida al ver el [Módulo CVS del estudiante sobre el uso indebido de medicamentos con receta, el cerebro y el cuerpo del adolescente](https://www.doseofknowledge.com/educators/#StudentsModule). <https://www.doseofknowledge.com/educators/#StudentsModule>.

De 6.º a 8.º grado (continuación)

Mire el video **Dose of Knowledge: presión de grupo** con su estudiante. Tómese un tiempo para detener el video y discutir las ideas importantes mientras añade información a la *Hoja de registro del estudiante: resumen del organizador*. Este organizador gráfico ayudará a procesar lo que han aprendido y a considerar las preguntas que aún puedan tener. Durante el video, los estudiantes deberán trabajar individualmente para generar una lista de detalles de apoyo importantes que los lleven a determinar la idea principal. Al centrarse en la selección de cinco palabras o frases clave del video, los estudiantes deberán acotar los conceptos. Deberán completar la actividad creando una frase que explique la idea principal y aportando pruebas que justifiquen sus decisiones. Reproduzca el video haciendo pausas frecuentes. En cada pausa, deje 60 segundos para que los estudiantes enumeren sus observaciones en el apartado correspondiente del organizador gráfico. Luego, vuelva a poner el video sin pausas y pídale que marquen con un asterisco cinco de las ideas más importantes necesarias para comprenderlo. A partir de estas cinco ideas más importantes, los estudiantes deberán escribir un resumen de 1 o 2 oraciones. Por último, deberán escribir una palabra u oración que represente la idea principal.

Materiales

Necesitarán acceso a Internet y un dispositivo, como una tableta o un teléfono inteligente, para acceder al video CVS Dose of Knowledge:

- [Dose of Knowledge: presión de grupo](https://www.doseofknowledge.com/educators/#6-8) <https://www.doseofknowledge.com/educators/#6-8>
- [Módulo CVS del estudiante sobre el uso indebido de medicamentos con receta, el cerebro y el cuerpo del adolescente](https://www.doseofknowledge.com/educators/#StudentsModule) <https://www.doseofknowledge.com/educators/#StudentsModule>
- Imprima las tarjetas de debate, páginas 19–20 de este documento
- Imprima la Hoja de registro del estudiante: resúmelo en la página 21 de este documento
- Lápiz o lapicero
- Marcadores *opcional
- Dispositivo de grabación *opcional

De 9.º a 12.º grado

Los estudiantes de secundaria tienen la capacidad de opinar sobre cuestiones de salud y desempeñar un papel clave en los resultados de su propio bienestar. No obstante, los adultos en sus vidas pueden ayudarlos a protegerse frente a conductas de riesgo involucrándose activamente y manteniendo una comunicación regular. Aunque es posible que busquen consejo en sus amigos y las redes sociales, y duden en acudir a los adultos, es importante aclarar cualquier malentendido. Los medios de comunicación y sus compañeros pueden transmitirles creencias exageradas sobre el consumo de sustancias. Sea honesto con ellos, brindándoles información clara y empoderándolos para que tomen decisiones sanas, apoyándolos a través de conversaciones frecuentes y relevantes, y construyendo relaciones de confianza sólidas.

Sea curioso y haga preguntas:

Pídale a su hijo que le enseñe lo que aprende de sus amigos, en Internet o en la escuela. De este modo, conocerá sus creencias; por ejemplo, qué significa para ellos la salud, qué les parece arriesgado y cómo ven el mundo que los rodea.

Utilice preguntas abiertas que inciten a la reflexión, como por ejemplo:

- ¿Qué piensas sobre el abuso de sustancias y las leyes antidroga?
- ¿Cómo definen tanto tú como tus amigos los estilos de vida sanos y no sanos?
- ¿Qué sabes sobre los opioides, la nicotina o la marihuana?
- ¿Qué porcentaje de niños de tu colegio crees que consumen sustancias?
- ¿Por qué crees que algunas personas consumen alcohol o sustancias?
- ¿Conoces a alguien que tenga una receta para el asma, déficit de atención o ansiedad?
- ¿Qué sabes sobre el consumo indebido de sustancias con receta?

Actividad

A medida que mantenga conversaciones con su hijo, permítale compartir lo que sabe haciéndole preguntas e invítele a debatir lo que haría en diversas situaciones utilizando las *tarjetas de debate* de las hojas de registro. Tómese el tiempo necesario para discutir cada una de las situaciones y las medidas que deberían tomarse. Asimismo, es útil abordar otras posibles situaciones que puedan surgir en la escuela o en casa antes de comenzar con el tema de la «*Los opioides y el cerebro*». Aproveche esta oportunidad para hablar sobre la importancia de tomar decisiones responsables sobre el uso de medicamentos.

Mire el video [Dose of Knowledge: los opioides y el cerebro](#), junto con su estudiante. Tómese su tiempo para detener el video y discutir las ideas importantes. Mientras los estudiantes ven el video, haga pausas con frecuencia. En cada pausa, dele la oportunidad de discutir la importancia del contenido del video. A continuación, vuelva a poner el video sin pausas. Indíqueles que le gustaría que compartieran lo que han aprendido sobre los opioides mediante una infografía de sensibilización pública para educar a sus compañeros y/o hermanos sobre los riesgos del consumo indebido de opioides.

Los requisitos de cada infografía son incluir información con imágenes para mostrar:

- Cómo afectan los opioides al cerebro adolescente.
- De qué forma el consumo indebido puede conducir a un trastorno por consumo de sustancias.

Si utilizan computadoras, existen diversos recursos gratuitos que pueden emplear para hacer sus infografías (Canva, Piktochart, Easel.ly, etc.)

Explíqueles que una infografía es una forma de comunicar información rápidamente utilizando imágenes, gráficos y apenas un poco de texto.

De 9.º a 12.º grado (continuación)

Materiales

Necesitarán acceso a Internet y un dispositivo, como una tableta o un teléfono inteligente, para acceder al video CVS Dose of Knowledge:

- **Dose of Knowledge:** los opioides y el cerebro <https://www.doseofknowledge.com/educators/#9-12>
- Imprima las tarjetas de debate, páginas 22–23 de este documento
- Materiales para crear una infografía:
 - Lápices
 - Lápices de colores
 - Marcadores
 - Papel
- O bien, herramientas tecnológicas para crear (Discovery Education Studio Board, Canva, Piktochart, Easel.ly)

Reflexiones finales: conversaciones para preparar a los adolescentes para la edad adulta

Conferimos a los adolescentes una gran responsabilidad, pero los adultos pueden ayudarlos a protegerse de los riesgos involucrándose activamente en sus vidas. Mantenga una comunicación constante con su hijo adolescente, apoyándolo mediante conversaciones frecuentes y significativas, y construyendo relaciones de confianza que les brinden un entorno seguro y de apoyo.

Mantenga conversaciones actuales y amenas

La prevención es más efectiva cuando es constante. En lugar de depender de conversaciones aisladas, es mejor mantener un diálogo frecuente y bidireccional sobre el consumo de sustancias. Comience abordando temas con los que los niños estén familiarizados, como la cultura pop o sus compañeros, y luego enlace esos temas para hablar sobre la salud.

Enséñeles a pensar críticamente

Ayude al niño a utilizar un pensamiento de cara al futuro para frenar los impulsos de riesgo y tomar sus propias decisiones de la forma más sana. Las conversaciones con adultos comprensivos pueden ayudar a los adolescentes a perfeccionar sus habilidades de pensamiento crítico de modo que se mantengan sanos y seguros.

- Es importante utilizar los medicamentos con receta según lo prescrito. El uso indebido de medicamentos con receta es ilegal y peligroso.
- Los síntomas habituales del abuso de sustancias pueden ser de naturaleza física o conductual, o manifestarse en nuevos hábitos o preocupaciones.
- El abuso de sustancias puede alterar la función cerebral, debido a que el cerebro sigue desarrollándose hasta los 20 años.
- El abuso de sustancias puede conducir a la adicción o a un trastorno por consumo de sustancias.

- La naloxona es un medicamento que puede salvar vidas y detener o revertir los efectos de una sobredosis de opioides.
- Las leyes del buen samaritano protegen a las personas que llaman al 911 para pedir ayuda para un amigo, aunque también haya consumido sustancias.
- Pedir consejo a un adulto de confianza si se tienen preguntas o necesitan ayuda puede ser crucial. Un "Recurso Humano" puede incluir a padres, profesores, médicos, entrenadores, etc.

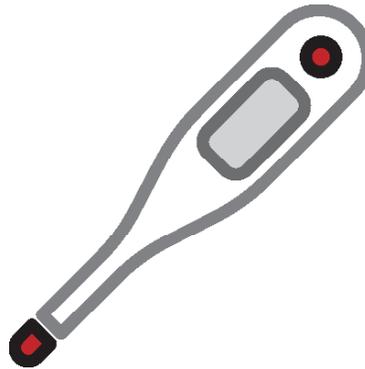
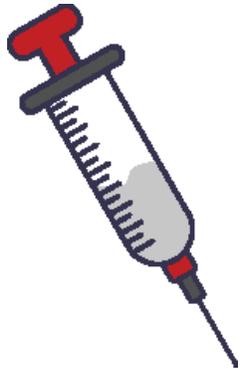
Extendiendo las ideas:

- Cree un anuncio de servicio público que comparta la forma en que pueden enfrentarse a la presión de grupo y decir no.
- Cree una hoja de consejos para afrontar la presión de grupo para los estudiantes más jóvenes.
- Haga un video para Tik Tok sobre la forma de hacer elecciones más saludables.
- Cree una presentación de diapositivas en papel y grabe en video su mensaje para acompañar las diapositivas con imágenes.
- Pídales a sus estudiantes que creen una pequeña representación para ayudar a educar a los demás. Pueden escenificar sus sketches o grabarlos y colocarlos en un foro en línea.
- Pídales a sus estudiantes que investiguen algunas de las mejores formas de ayudar a una persona que consume sustancias de forma indebida
- La prevención es un compromiso de por vida. Le alentamos a iniciar y mantener conversaciones continuas sobre salud con los adolescentes de su entorno, ayudándoles a entender el consumo indebido de alcohol y otras sustancias desde una perspectiva centrada en el bienestar.

Cuando estás enfermo

Algunas sustancias y medicamentos están diseñados para ayudarnos cuando no nos sentimos bien. Estos se llaman medicamentos con receta y se obtienen en una farmacia. Es seguro tomarlos cuando nos los proporciona un adulto de confianza, como los padres.

Rodea con un círculo los artículos que has utilizado cuando has estado enfermo:



Historia de seis palabras

Video sobre el uso seguro de los medicamentos

¡Resume lo que has aprendido en seis palabras y haz una ilustración de esta gran idea!

Lee cada una de las situaciones siguientes. Luego, rodea con un círculo la respuesta o las respuestas que consideres que serían la opción más saludable.

Un amigo en el patio de recreo te da algo que parece un caramelo y te dice que te lo puedes comer.

Debería...

Comérmelo.

Decirle que no y buscar a un adulto de confianza.

Encuentras un frasco de medicina en el mueble del baño.

Debería...

Dejarlo allí y seguir con mi día.

No tocarlo y avisarle a un adulto de que lo han dejado en el mueble.

Tu primo pequeño está sacando el teléfono de su madre del bolso y se le cae un frasco de pastillas.

Debería...

Distraer a mi primo ofreciéndole otra cosa para jugar.

Entregarle el frasco de pastillas a un adulto de confianza.

En casa de un amigo ves a su hermano mayor tomando medicamentos y no está enfermo.

Debería...

Continuar jugando y no decir nada.

Comunicar a un adulto de confianza lo que he presenciado.

Cómo mantenerse sano y ser responsable con los medicamentos

Banco de palabras:

peligrosos

salvo

instrucciones

adulto

drogas

niños

enfermo

No tomes medicamentos sin la ayuda y el permiso de un _____ .

Asegúrate de leer y seguir las _____ del medicamento.

Vigila a los _____ más pequeños cuando los medicamentos estén a su alcance. Avisa a un adulto de que están a su alcance.

Reconoce con quién puedes hablar sobre medicamentos, drogas o alcohol. Estos adultos de confianza son personas que te mantendrán a _____ .

Los medicamentos con receta o de venta libre pueden ser muy _____ si se utilizan de forma incorrecta.

Recorta los cuadrados de abajo y pégalos en la casilla correspondiente de la página siguiente.

Ayuda a combatir enfermedades e infecciones	Por vía oral	Inhalador para el asma	Tylenol o Advil
Sustituye o bloquea las sustancias químicas del organismo	Con un inhalador	Antibióticos para una enfermedad	Protector solar
Controla una enfermedad	Mediante un parche	Medicamento administrado después de una cirugía o lesión grave	Vitaminas
Alivio del dolor	Frotado en la piel	Insulina para la diabetes	Benadryl
Aliviar síntomas	A través de una aguja (mediante una inyección)	Receta para una afección crónica	Neosporin

Pega los cuadrados en la casilla correspondiente.

Medicamentos que se usan de manera segura para:	Medicamentos que pueden ingresar al cuerpo de las siguientes formas:
Un medicamento administrado por un médico es un medicamento recetado:	Algunos medicamentos se pueden comprar sin receta:

Mientras ve el video CVS Dose of Knowledge: uso seguro de los medicamentos, vaya añadiendo ideas al diagrama en Z. Cada vez que el video se detenga, escriba al menos una idea clave en la parte izquierda del diagrama. Durante la repetición del video, añada más detalles o corrija información. Utilice esas ideas para formar una frase que identifique la idea principal del video. En el lado derecho de la Z, cree una imagen o gráfico que represente esa idea principal.

Tema: uso seguro de los medicamentos Idea principal: _____

Enumere las ideas clave abajo

Haga un dibujo arriba

Utilice estas tarjetas de debate para mantener conversaciones con sus jóvenes adultos.

<p>¿Qué le dirías a un amigo que te ofreciera alcohol o cualquier otra sustancia?</p>	<p>¿Qué es lo piensas con respecto a las drogas y las leyes antidroga?</p>
<p>Si alguien que te importa no respeta tu opinión o tu elección, ¿qué puedes hacer?</p>	<p>¿Qué sabes sobre los opioides, el fentanilo, la nicotina y la marihuana?</p>
<p>¿Con qué otras situaciones te preocupa encontrarte?</p>	<p>¿Cuál es el papel de un buen amigo a la hora de apoyar a sus amigos para que digan "NO" al consumo de sustancias?</p>

Utilice estas tarjetas de debate para mantener conversaciones con sus jóvenes adultos.

<p>¿Cómo puedes ser responsable con el uso de los medicamentos?</p>	<p>¿Por qué es importante la información que figura en los envases de los medicamentos recetados?</p>
<p>Nombra 5 adultos en los que confíes y por qué es importante hablar con ellos.</p>	<p>¿Por qué un fármaco puede afectar a cada persona de forma diferente?</p>
<p>¿Cómo dirías "NO" si te ofrecieran píldoras en casa de un amigo, en la escuela o en una fiesta?</p>	<p>¿Cómo puedes hablar con tus amigos sobre el uso responsable de los medicamentos?</p>

<p>Observaciones: mientras mire el video CVS Dose of Knowledge: presión de grupo, haga pausas con frecuencia para anotar sus observaciones a continuación. Luego, reproduzca el video una segunda vez sin pausas. Marque con un asterisco (*) las cinco ideas más importantes que entendió del video.</p>	<p>Compare su lista de las cinco ideas clave principales y anótelas a continuación.</p>
	1.
	2.
	3.
	4.
	5.
<p>Resumen: utilice su lista de ideas clave para crear un resumen de una o dos oraciones.</p>	<p>Idea principal: utilice su resumen para crear una palabra u oración que identifique la idea principal.</p>

Utilice estas tarjetas de debate para mantener conversaciones con sus jóvenes adultos.

<p>¿Has estado en situaciones en las que hubo oportunidades para consumir drogas o alcohol? ¿Te sentiste presionado? ¿Por qué sí o por qué no?</p>	<p>¿Qué aventuras puedes tener que te mantengan a ti y a tus amigos a salvo?</p>
<p>Imagina que dentro de 25 años tienes un hijo o una hija adolescente exactamente de la misma edad que tú tienes ahora, ¿qué les dirías sobre el alcohol y las drogas?</p>	<p>¿Alguna vez has visto a alguien que consume alcohol o drogas tomar decisiones que podrían afectar negativamente su salud? ¿Qué pasó? ¿Cómo te sentirías si fueras tú?</p>
<p>¿Por qué es importante saber exactamente lo que estás introduciendo en tu organismo y en tu cuerpo?</p>	<p>Cuando te sientes deprimido, estresado, solo o aburrido, ¿qué haces para sentirte mejor? A veces la gente se "medica" con drogas o alcohol para evitar los sentimientos difíciles. ¿Cuáles son otras opciones más sanas?</p>

Utilice estas tarjetas de debate para mantener conversaciones con sus jóvenes adultos.

<p>Menciona dos cosas que te gustaría conseguir para cuando te gradúes de secundaria. ¿De qué forma podrían las drogas y el alcohol interponerse en el logro de esos objetivos?</p>	<p>¿Por qué crees que algunos adolescentes abusan de las drogas y el alcohol?</p>
<p>¿Cuándo crees que las personas tienen la edad suficiente para tomar sus propias decisiones sobre el consumo del alcohol y las drogas? ¿Los adultos siempre toman buenas decisiones?</p>	<p>¿Cuáles son tus objetivos para después de la secundaria, y cómo puedes asegurarte de alcanzarlos?</p>