Lección 1

Introducción al Proyecto ALERTA

PROYECTOALERTA

Para más información: www.ProjectALERT.com

Lección Uno

Introducción al Proyecto ALERTA

Objetivos

1. Establecer el tono y un ambiente de clase abierto y sustentador
2. Motivar a los alumnos y transmitir los propósitos del Proyecto ALERTA

Resumen de actividades

1. Introducir el Programa (5 min.)
2. Desarrollar Reglas de Procedimiento (5 min.)
3. Hacer Listas de Razones (15 min.)
4. Comparar a la Marihuana con el Alcohol (5 min.)
5. Exhibir y Analizar el Video: *Hablemos Sobre la Marihuana* (10-15 min.)
6. Conclusión (2 min.)

Descripción

Esta es la lección de arranque del Proyecto ALERTA. Las Actividades 1 y 2 establecen el tono y ponen la fundación para un ambiente de clase abierto y sustentador. En la Actividad 3, los alumnos son motivados a querer resistir la presión para consumir drogas participando activamente en pequeños grupos donde enumeran y analizan las razones por las que la gente consume y no consume drogas. La credibilidad del maestro es realzada al dar esta visión equilibrada del consumo de drogas.

Las comparaciones entre el alcohol y la marihuana (Actividad 4) demuestran la gran similaridad entre las razones para consumir y para no consumir marihuana y alcohol. La discusión en clase de las listas y del video *Hablemos Sobre la Marihuana* en la Actividad 5 permite que los mitos sean corregidos y que se agregue información adicional.

Ésta es una lección larga, por lo cual el ritmo es crítico. Aunque no sea esencial que los alumnos sepan cada razón para consumir o no consumir drogas, es esencial que la mala información de las listas sea corregida.

Participación de los padres

La investigación ha demostrado la importancia de incluir a los padres como socios en los esfuerzos de prevención. Por lo tanto, casi todas las lecciones fundamentales incluyen una tarea diseñada para ser completada con uno de sus padres. Esta tarea se ve mejor como “una oportunidad de aprendizaje doméstico” que facilita que los padres se involucren en conversaciones con sus niños sobre drogas y refuerce el aprendizaje que ocurre en la clase.

A veces los maestros del Proyecto ALERTA expresan preocupación o escepticismo sobre la disposición de los padres a colaborar en las asignaciones para la casa. En estos casos, otro adulto confiable, como un miembro de la familia extendida, amigo adulto, o personal de la escuela, pueden enlistarse para dare se apoyo. A otros les preocupa que la tarea pueda ser observadas como intrusiva a la privacidad. Los maestros les pueden confirmar a los padres que la información no será divulgada en clase. Una manera de alentar experiencias positivas de aprendizaje doméstico es presentar una carta explicando el plan de estudios al comienzo del curso del Proyecto ALERTA. Se encuentra una muestra de la carta a los padres en la página 1.21.

Preparación

- Revise el Plan de la Lección
- Leer el siguiente material de Referencia para Maestro:

  Mitos y Realidades Sobre los Cigarrillos (página 1.10)

  Mitos y Realidades Sobre la Marihuana (página 1.11-1.12)

  Mitos y Realidades Sobre el Alcohol (página 1.13)

  Razones por las que la Gente Consume Drogas (páginas 1.14-1.15)

  Razones para No Consumir Drogas (páginas 1.16-1.17)

- Optativo: le puede resultar útil preparar tarjetas de referencia de 3” x 5” enumerando razones y mitos para la Actividad 3. Las hojas con Mitos y Realidades pueden entregarse a los alumnos a su criterio.
- Exhibición preliminar del video: *Hablemos Sobre la Marihuana*
- Esté familiarizado con *Hechos Sobre Otras Formas de Tabaco y Mezclas Para Fumar* (Referencia para Maestro, páginas 1.18-1.20)
- Juntar y preparar los materiales como se indica abajo
- Revise las leyes en su estado o región de su país con respecto al uso recreativo o médico de la marihuana

Nota: Cuando hablamos del uso de los cigarrillos, esto también incluye el uso de los cigarrillos electrónicos.

MATERIALES NECESARIOS

Reúna los siguientes materiales:

- Videocasetera y video: *Hablemos Sobre la Marihuana*
- 6 marcadores gruesos, punta de fieltro, no tóxicos (incluyendo 2 rojos y 2 azules), cinta adhesiva, tablero para carteles, papel cuadriculado, fichas de 3” x 5”

Prepare los siguientes materiales:

- Material visual parcial (sólo título) sobre el tablero para afiches: *Reglas de Procedimiento: Alumnos*
- Material visual completado sobre la tabla del cartel: *Reglas de Procedimiento: Maestro* (Actividad 2B)
- *Listas Parcial de Razones* (Actividad 3), sólo títulos, cada uno en una hoja aparte de papel cuadriculado

  Escriba cada título sobre una hoja aparte:

  Razones Por las que la Gente Fuma Cigarrillos (marcador azul)

  Razones Para no Fumar Cigarrillos (marcador rojo)

  Razones Por las que la Gente Consume Marihuana (marcador azul)

  Razones Para no Consumir Marihuana (marcador rojo)
- Adapte y saque copias de la *Carta de Muestra al Padre/Tutor* (Referencia para Maestro, página 1.21) para cada alumno
- Saque copias de *Pruebe sus Conocimientos Sobre Drogas* y *Clave de Respuestas* (Apunte para Alumnos, páginas 1.22-1.27) para cada alumno en papel de color

ACTIVIDADES

1. **Introducir el Programa (5 min.)**

   A. Escriba *"Proyecto ALERTA"* sobre el tablero o papel cuadriculado.

   B. Describa el contenido del programa.

   "Esta es la primera sesión del Proyecto ALERTA. El programa se trata básicamente de tres cosas:

   1. *Por qué algunas personas consumen drogas y por qué la mayoría de las personas no*
   2. *Cómo reconocer las presiones sobre los adolescentes para consumir drogas*
   3. *Cómo resistir esas presiones."*

   "El Proyecto ALERTA se concentra en los cigarrillos, la marihuana, los inhalantes y el alcohol porque éstas son las sustancias con las que la gente de su edad tiene más probabilidades de entrar en contacto. También hablaremos del tabaco sin humo, el crack, y otras drogas."

   "Nos reuniremos cada semana por once semanas."

   "El programa será divertido y diferente. Les enseñará hechos y técnicas importantes. Incluye videos, sátiras, y juegos. Ustedes tendrán tarea."

   C. Analizar la Toma de Decisiones.

   "Ustedes están ahora en una edad en la que están tomando más decisiones propias."

   "¿Cuáles son algunas de las decisiones que ustedes están tomando ahora?" (qué alimentos consumir, cómo gastar el dinero, qué ropa ponerse, si consumir drogas o no) Llame a varios alumnos para que respondan.

   "La decisión sobre consumir o no las drogas depende definitivamente de ustedes. Ustedes necesitan conocer los riesgos de salud, legales, y sociales involucrados en el uso de drogas de modo que su decisión pueda asegurar un estilo de vida saludable y seguro."

   "Nadie puede hacer que ustedes consuman drogas si no quieren. El Proyecto ALERTA le ayudara con diferentes maneras de decir que "no" si sienten presión para probar drogas."

   "Hoy hablaremos de las razones por qué algunas personas consumen cigarrillos, marihuana, inhalantes y alcohol; también hablaremos de las razones por las que la mayoría de la gente ha decidido no consumir esas sustancias."

2. Desarrollar Reglas de Procedimiento (5 min.)

A. Desarrolle reglas básicas para los alumnos.

- Pegue el material visual del tablero del cartel en blanco: *Reglas de Procedimiento: Alumnos*

  "Estaremos hablando sobre el uso del tabaco, el alcohol y el uso de otras drogas en Proyecto ALERTA. Es importante tener algunas reglas especiales de procedimiento (no las regulares de clase) *para que todos nos sintamos más cómodos conversando."*

  "¿Qué reglas podríamos hacer que nos ayuden a todos a sentirnos cómodos durante el Proyecto ALERTA?"

- Traten de conseguir lo siguiente:

  - Ninguna crítica despectiva (respeto)
  - Todos traten de participar (participación)
  - Ninguna identificación personal de información sensible; *"Alguien que conozco..."* (confidencialidad/privacidad)

- Si no hay respuesta, trate una de las siguientes preguntas:

  "¿Cómo te sentirías si dijeras algo personal sobre drogas y se escuchara por toda la escuela?"

  "¿Cómo te sentirías si los demás alumnos se rieran de tus ideas?"

- Escriba las respuestas de los alumnos sobre los materiales visuales.

- Guarde el material visual. Rotúlelas con la fecha y el período, y manténgalas para las próximas lecciones.

B. Exhiba y lea en voz alta: *Reglas de Procedimiento: Maestro*.

Desarrolle su propio lenguaje para cada uno de los siguientes puntos. Ver referencias debajo de cada punto.

Reglas de Procedimiento: Maestro

1. Respeto

   "Escucharé atentamente lo que tienes que decir y trataré todas las respuestas con respeto."

2. Inclusión

   "Alentaré a todos los alumnos a participar en las actividades del programa."

3. Confidencialidad

   "Mantendré las cosas que se dicen en clase confidenciales a menos que...." (explique en este momento la política del distrito sobre cómo reportar)

3. **Hacer Listas de Razones (15 min.)**

A. Diga a la clase que se formarán cuatro grupos.

B. *"Cada grupo nombrará a un Registrador y hará una de las siguientes listas."*

Grupo 1. Razones por las que la gente fuma cigarrillos (marcador azul)

Grupo 2. Razones para no fumar cigarrillos (marcador rojo)

Grupo 3. Razones por las que la gente consume marihuana (marcador azul)

Grupo 4. Razones para no consumir marihuana (marcador rojo)

Cada grupo debería enumerar por lo menos cinco razones en sus hojas."

C. Divida la clase en cuatro grupos. (Los alumnos pueden agruparse solos o ser asignados a grupos. Los grupos deberían ser de aproximadamente el mismo tamaño.)

D. Dé a cada grupo una hoja de papel cuadriculado con título y un marcador azul o rojo.

E. Conceda cinco minutos para el flujo de ideas y para escribir.

F. Circule, ayudando a los grupos según resulte necesario.

G. Prepare el video mientras los alumnos están haciendo sus listas.

H. Pida a los Registradores que traigan sus listas completas al frente.

I. Vuelva a reunir la clase.

J. Pegue las listas con cinta adhesiva.

K. Pida a cada Registrador que lea la lista del grupo, comenzando con *Las Listas con Razones Para*.

L. Refuerce las buenas razones de los alumnos.

M. Agregue "presión de los compañeros" a *Las Listas con Razones Para* si no fue mencionado aún.

N. Corrija cualquier error (para más información, ver Referencias para Maestro, *Mitos y Realidades sobre Cigarrillos, Marihuana, y Alcohol,* páginas 1.10-1.13). Si las listas contienen cualquiera de los mitos de más abajo, marcar con un círculo y corregirlas, reconociendo la pizca de verdad (que mucha gente lo cree o que algunos aspectos son ciertos). No discuta mitos no mencionados por los alumnos.

En los EE.UU, anqué la marihuana es legal para el uso recreativo en unos estados y el uso médico es aceptado en la mayoría de los estados, **al nivel federal el uso de marihuana es ilegal** y es calcificada como una droga en la lista I de drogas bajo la ley de sustancias controladas. Es una categoría para sustancias que no tienen propósito médico, no son seguras incluso cuando son supervisadas medicamente, y contienen un potencial alto de ser abusadas. Como el uso todavía es ilegal bajo ley federal, cualquier uso o cargos de posesión pueden causar complicaciones para adolescentes que quieren calificar por ayuda financiera para la universidad, tal como becas y préstamos. También ay trabajos federales que tienen pólices de cero tolerancias por la marihuana y otras drogas, y muchos empleadores tienen reglas de ser libres de drogas y requieren exámenes de drogas como una condición de trabajo.

Es importante compartir información objetiva con adolescentes.

Cigarrillos

Mito 1: Te ayudan a pensar claramente.
Mito 2: Te calman.
Mito 3: Te mantienen mas delgado.
Mito 4: Es fácil dejar más adelante.
Mito 5: Los cigarrillos electrónicos son más seguros que los cigarrillos regulares.
Mito 6: Los cigarrillos electrónicos ayudan a dejar de fumar.

Marihuana

Mito 1: Aleja la ansiedad, el enojo, la depresión, los problemas.
Mito 2: Te hace creativo, mejor bailador, conversador.
Mito 3: Como la marihuana es legal en unos estados, entonces no debe causar daño.

---

4. Comparar a la Marihuana con el Alcohol (5 min.)

A. Apunte a la lista de razones por las que la gente consume marihuana. Pregunte, *"¿Cuáles razones también se aplican al alcohol?"* Haga una marca en estas razones.

B. Apunte a la lista de razones para no consumir marihuana. Pregunte, *"¿Cuáles razones para no consumir marihuana son también ciertas para el alcohol?"* Haga una marca en estas razones.

C. Resuma: *"¿Cuales son sus observaciones sobre el alcohol y la marihuana? Exacto, la gente no bebe y no consume marihuana por muchas de las mismas razones."* (Refuerce la idea de que tanto el alcohol como la marihuana son drogas.)

D. GUARDE la lista de *Por Qué la Gente Consume Marihuana* para usar en la Lección 3.

5. **Exhibir y Analizar el Video: *Hablemos Sobre la Marihuana* (10-15 min.)**

   A. *"Ahora veremos un video en el que adolescentes mayores hablan sobre razones por las que la gente fuma marihuana y por las que no lo hace. Fíjense si mencionan alguna razón que nosotros no hayamos mencionado."*

   B. Después de mostrar el video, analícelo y combine las listas de razones de los alumnos (Referencia para Maestro, página 1.9). Las listas de los alumnos no tienen que contener todas las razones mostradas.

Objetivos de la Discusión

1. Comparar la marihuana con el alcohol para que los alumnos vean que esas sustancias a menudo se consumen por las mismas razones.

2. Para clarificar y reforzar razones para no consumir marihuana ni alcohol mostrando cuán similares son.

"¿Cuales son algunas de las razones que esos adolescentes dieron sobre por qué la gente comienza a consumir marihuana?" Después de cada razón, indíquela en la lista de marihuana de los alumnos o escriba la nueva razón en la lista de los alumnos.

Por cada razón nueva pregunte, *"¿Es esto también cierto para la bebida?"*

"¿Cuales son algunas de las razones que esos adolescentes dieron para NO consumir marihuana?" Después de cada razón, indíquela en la correspondiente lista de los alumnos o escriba la nueva razón en la lista.

Por cada razón nueva, pregunte, *"¿Es esto también cierto para la bebida?"*

Remítase a las listas completadas. Diga, *"Ustedes han hecho un buen trabajo enumerando las razones por las que la gente fuma, bebe, y consume marihuana, y las razones para no hacerlo - y mostrando cuán similares son muchas de esas razones."*

"Durante el Proyecto ALERTA, hablaremos más sobre razones para no consumir drogas. También aprenderemos técnicas que los ayudarán a resistir las presiones para que las usen."

6. **Conclusión (2 min.)**

   A. Tarea:

      1. Reparta la prueba *Pruebe sus Conocimientos Sobre Drogas*. Diga, *"Esta es una oportunidad para ver cuánto saben a este punto sobre las drogas."*

         "Contesten las preguntas de sus propios conocimientos. Nadie espera que sepan todas las respuestas."

"Después de haber tomado la prueba, formule las preguntas a uno de sus padres o a otro adulto de confianza. Ponga una "X" en las respuestas que dan sus padres."

"Luego compare todas sus respuestas."

"Traigan su tarea mañana para recibir crédito. En ese entonces, yo les daré las respuestas para qas lleven a casa para corregir y analizar sus pruebas con sus padres."

"También les estoy dando una carta sobre el Proyecto ALERTA que quiero que entreguen a sus padres antes de que les formulen las preguntas que hay en la tarea de esta semana. Ellos estarán involucrados en otra tarea también, por eso es importante que sepan de estas clases."

Como la intención de la tarea es facilitar el análisis sobre drogas con un padre, la tarea no puede ser calificada en una manera tradicional. Muchos maestros proveen puntos de participación para tareas realizadas. Una nota firmada por el padre verifica la realización para aquellos padres reacios a enviar sus respuestas a la clase.

B. *"En la próxima sesión hablaremos sobre lo que realmente sucede cuando ustedes fuman marihuana y cigarrillos."*

C. Elogie a los alumnos por conocimiento, participación, y atención.

LISTAS TÍPICAS DE ALUMNOS

Razones por las que la gente fuma cigarrillos

1. Los amigos lo hacen (presión de compañeros)
2. Agradable, sofisticado
3. Rebelión
4. Sus padres fuman
5. Adicción
6. Pensar con claridad
7. Curiosidad
8. Nervios

Razones por las que la gente consume marihuana

1✓ Los amigos lo hacen (presión de compañeros)

✓2. Agradable, sofisticado

✓3. Rebelión

✓4. Sus padres la consumen

✓5. Escapar problemas, responsabilidades

✓6. Abordar sus emociones (inseguro, enojado)

✓7. Dependencia/adicción

✓8. Curiosidad

✓9. Legal (en unos estados en el EE.UU, pero es ilegal al nivel federal)

✓10. Razones médicas (si fue recetado por un doctor por una condición médica específica)

Razones para no fumar cigarrillos

1. Daña tu salud (cáncer de pulmón, enfermedad pulmonar, ataques al corazón, enfermedades cardíacas)
2. Empeora la práctica de deportes
3. El aliento, la ropa, y el cabello huelen mal
4. Adictivo
5. Problemas con la familia, en la escuela
6. Hace daño a los demás
7. Dientes amarillos

Razones para no consumir marihuana

✓1. Daña la salud

✓2. Empeora la práctica de deportes

✓3. No permite pensar con claridad

✓4. Perder el control de acciones, pensamientos

✓5. No se puede manejar con prudencia

✓6. Puede causar dependencia/adicción

✓7. Paranoia

✓8. Los problemas permanecen

✓9. Problemas con la familia, en la escuela

✓10. Ilegal

✓También cierto para el alcohol

MITOS Y REALIDADES SOBRE CIGARRILLOS (Incluyendo cigarrillos electrónicos)

1. **Mito:** Los cigarrillos te ayudan a pensar claramente.

   Realidad: Puede parecer que pienses más claro, pero fumar no tiene ningún efecto sobre el proceso de razonamiento. La nicotina es la sustancia altamente adictiva en el tabaco. Es tanto un estimulante como un sedante del sistema nervioso central. El "empuje" inicial de la nicotina, que estimula el sistema nervioso central y provoca una repentina emisión de glucosa, es seguida por depresión y fatiga, haciendo que el fumador busque más nicotina.

2. **Mito:** Los cigarrillos te calman.

   Realidad: Mucha gente cree esto, pero realmente se sienten mejor sólo porque están adictos a la nicotina. Como con otras drogas adictivas, uno comienza a sentirse nervioso si baja el nivel de nicotina en el cuerpo. Si uno no es adicto, los cigarrillos en realidad hacen que uno se sienta nervioso.

3. **Mito:** Fumar te mantiene mas delgado.

   Realidad: Fumar estimula el sistema nervioso central, que puede suprimir el apetito, pero no cambia los hábitos alimenticios. En general,ésta no es una manera eficaz de perder peso.

4. **Mito:** Es fácil dejar más adelante.

   Realidad: Sólo 3% de los fumadores habituales en la escuela secundaria piensan que estarán fumando en 5 años. Pero más del 60% son aún fumadores regulares hasta 9 años después. Generalmente la gente hace tres o más intentos antes de finalmente ser capaz de dejar de fumar.

5. **Mito**: Los cigarrillos electrónicos son más seguros que los cigarrillos tradicionales.

   Realidad: Los cigarrillos electrónicos contienen muchos productos químicos causantes de cáncer y otros productos químicos tóxicos, tal como nicotina, formaldehído, arsénico, aluminio y plomo.

6. **Mito**: Los cigarrillos electrónicos ayudan a dejar de fumar.

   Realidad: Las investigaciones han demostrado que después de un corto período de tiempo de cambiar a los cigarrillos electrónicos, uno empieza a usar los dos, cigarrillos tradicionales y cigarrillos electrónicos, lo que introduce aún más nicotina y sustancias químicas nocivas en su sistema.

MITOS Y REALIDADES SOBRE LA MARIHUANA

1. **Mito:** La marihuana aleja sentimientos desagradables (miedo, ira, depresión).

   Realidad: Te puedes sentir menos temeroso, enojado, o deprimido porque la marihuana encubre temporalmente los sentimientos; no los aleja. Algunas personas realmente se ponen más deprimidas o ansiosas cuando han consumido marihuana.

2. **Mito:** La marihuana aumenta la creatividad.

   Realidad: A veces la marihuana hace que una persona se sienta creativa cuando está drogada, pero el rendimiento real no es mejor sino que suele ser peor. La marihuana no puede volverte algo que no eres. Después de que el efecto de la marihuana se pasa, la gente suele decir que lo que parecía creativo cuando estaban drogados ya no tiene sentido.

3. **Mito:** La marihuana aleja los problemas (problemas con padres, escuela, o amigos).

   Realidad: Puedes sentir que has escapado sus problemas drogándose, pero cuando el efecto de la marihuana se pasa, los problemas permanecen.

4. **Mito:** No te puedes hacer adicto a la marihuana.

   Realidad: Cada vez más, la investigación está mostrando que el efecto de consumir marihuana por mucho tiempo produce cambios en el cerebro similares a los que se observan con el uso prolongado de la cocaína, la heroína y el alcohol. Los consumidores crónicos pueden experimentar síntomas de “abstinencia” (agitación, problemas para dormir) después de haber consumido intensamente y haber dejado repentinamente de hacerlo, y también “tolerancia” (necesitar una dosis más grande de una droga para obtener el mismo efecto deseado que anteriormente producía una cantidad menor).

5. **Mito:** Hace que seas mejor bailador, conversador.

   Realidad: La marihuana puede crear la ilusión, que se ha dado en llamar “pensamiento mágico,” pero no puede hacer que uno sea algo que no es. En todo caso, uno se vuelve menos competente porque la marihuana interfiere con la memoria, la percepción y la coordinación.

6. **Mito:** Es prudente manejar después de consumir marihuana.

   Realidad: El uso de marihuana hace que manejar sea más peligroso. Afecta importantes habilidades necesarias para un manejo prudente. La capacidad de concentración disminuye y los reflejos se hacen lentos, haciendo difícil responder a eventos súbitos e inesperados. También disminuye la coordinación y la capacidad de juzgar distancias y de reaccionar a señales y sonidos.

7. **Mito:** Como la marihuana es “natural,” es mucho más segura para consumir que otras drogas.

   Realidad: Muchas sustancias “naturales” tienen también propiedades tóxicas (hongos venenosos, muérdago, tabaco). El uso habitual de marihuana puede afectar adversamente las hormonas tanto en los hombres como en las mujeres. Los hombres jóvenes pueden tener una pubertad postergada y las mujeres jóvenes pueden descubrir que la droga perturba sus ciclos mensuales (ovulación y período menstrual). También puede dañar el sistema inmunológico causando un mayor riesgo de enfermedades.

8. **Mito:** Como la marihuana es legal en unos estados, entonces no debe causar daño.

   Realidad: En el EE.UU, marihuana es legal para adultos de mayor edad para utilizar de una manera recreativa o personal en apenas algunos estados. Sin embargo, es ilegal para adolescentes menores de edad en todos los estados. Adicionalmente, ay efectos de término cortó y largo para los que la usan.

MITOS Y REALIDADES SOBRE EL ALCOHOL

1. **Mito:** Una lata de cerveza no tendrá tanto efecto como un cóctel (o una porción de licor).

   Realidad: Una lata de cerveza, una copa de vino, y un cóctel tienen aproximadamente la misma cantidad de alcohol y tendrán aproximadamente el mismo efecto.

2. **Mito:** El alcohol no es una droga.

   Realidad: El alcohol es una droga que afecta el cerebro. Hace más lenta el área del cerebro que controla el juicio, el pensamiento, y la coordinación muscular.

3. **Mito:** El alcohol no es tan peligroso como otras drogas.

   Realidad: El alcohol puede ser mortal. Beber un litro de vodka en una sesión puede ser fatal. Un solo trago puede afectar el juicio y hacer que uno pierda el control. Los choques de automóvil son la causa principal de muerte entre adolescentes, y entre esas fatalidades, más de un tercio están relacionadas con el alcohol.

4. **Mito:** El café negro y una ducha fría pueden contraarestar los efectos del alcohol rápidamente.

   Realidad: Sólo el tiempo pone sobrio a una persona que ha bebido. El hígado necesita una hora para procesar una onza de alcohol puro (la cantidad que hay en una lata de cerveza, copa de vino, o un cóctel). El café y el agua fría pueden hacer que una persona quede menos somnolienta pero ninguno de los dos mejorará el juicio y la coordinación.

5. **Mito:** Beber hace que los problemas desaparezcan.

   Realidad: Puedes sentir que ha escapado sus problemas bebiendo, pero cuando uno se pone sobrio, los problemas permanecen.

6. **Mito:** Beber aleja sentimientos desagradables (ira, timidez, soledad, frustración).

   Realidad: El alcohol puede encubrir sensaciones desagradables por un rato, pero éstas vuelven cuando vuelves a estar sobrio. Beber no es siempre un alivio temporal a sentimientos desagradables. El hecho es que el alcohol con la misma frecuencia tiene el efecto opuesto e intensifica las sensaciones con resultados a veces catastróficos: tristeza (malas decisiones, rachas de llanto, suicidio) o enojo (violencia doméstica, furia).

7. **Mito:** La mayoría de los adolescentes consumen alcohol.

   Realidad: La mayoría de los adolescentes no consumen alcohol. Según el estudio Monitoring the Future, solamente 8.0% de estudiantes de 8º grado consumieron alcohol en los últimos 30 días.

8. **Mito:** Beber alcohol cuando eres joven evita el abuso después.

   Realidad: Los cerebros y los cuerpos de los adolescentes todavía están en desarrollo y el consumo de alcohol puede causar problemas de aprendizaje o causar al alcoholismo adulto. Las personas que comienzan a beber a los 15 años son cinco veces más probables de abusar o depender del alcohol que los que comienzan a beber después de los 20 años.

   .

RAZONES POR LAS QUE LA GENTE CONSUME DROGAS

(RESPUESTAS TÍPICAS DE LOS ALUMNOS, 2 PÁGINAS)

TODAS LAS DROGAS

Los amigos lo hacen (presión de compañeros).

No quieres ser distinto de tus amigos.
Los demás en una fiesta están fumando o bebiendo.

Para parecer canchero, mayor, sofisticado.

Para ser más independiente.
Para ser más maduro.
Para impresionar a alquien.

Los padres dicen “No lo hagas” (rebelión).

Los padres lo hacen.

Para relajarse.

Para aliviar tensiones.
Para divertirse.

Curiosidad.

Porque estás aburrido.
Porque está al alcance.

CIGARRILLOS (Incluyendo cigarrillos electrónicos)

* Para pensar con claridad.

  Uno se siente mal cuando deja (adicción).

  Algo para hacer con las manos (nervios).

* Son calmantes.

MARIHUANA

* Aleja sentimientos desagradables (miedo, ira, depresión).
* Te hace creativo.
* Hace que los problemas se alejen.
* Hace que seas mejor bailador, conversador.

MARIHUANA (continuación)

Hace volar con la imaginación.

Hace que las cosas parezcan cómicas.

Ayuda a dormir.

Es legal.

Por razones medicas.

ALCOHOL

* Para alejar sentimientos desagradables (ira, timidez, soledad, frustración).

Para drogarse/emborracharse.

  * Para que los problemas se alejen.

La publicidad hace que beber parezca glamoroso.

Es más accesible, parece más aceptable.

Te hace relajar.

*Un mito ampliamente aceptado. La declaración no es cierta. Vea *Mitos y Realidades para Cigarrillos, Marihuana, y Alcohol* (páginas 1.10-1.13)

RAZONES PARA NO CONSUMIR DROGAS

(Respuestas típicas de los alumnos, 2 páginas)

Todas las drogas

Es malo para la salud.

No permiten practicar bien los deportes (los cigarrillos acortan el aliento, la marihuana hace más lento, el alcohol interfiere con la coordinación).

Te puedes meter en líos

Molestará a los padres (los hará enojar).

Es un mal hábito.

Te podría poner en contacto con gente de mala conducta.

Es cara.

Cigarrillos (Incluyendo cigarrillos electrónicos)

El aliento (la ropa, cabello) huele mal.

Fumar provoca cáncer.

Es difícil parar una vez que uno comienza (los cigarrillos son adictivos).

Fumar provoca ataques al corazón, enfermedades cardíacas.

Los dientes se ponen amarillos.

La piel se arruga.

Fumar daña a los demás (humo de segunda mano).

Es ilegal para los menores.

Marihuana

Interfiere con tu habilidad de aprender (hace difícil acordarse de algo que acabas de leer o escuchar; reduce tu capacidad de pensar claramente y concentrarte).

Te hace hacer cosas que no harías si no estuvieras drogado (perder el control).

Te hace más lento, distorsiona tus percepciones, y reduce la coordinación (malo para conducir; malo para hacer deportes).

MARIHUANA (continuación)

Te puede poner ansioso o provocar pánico.

Es ilegal para menores.

Puede dañar la salud del sistema reproductivo.

Te puedes volver dependiente o adicto.

Cuando uno fuma, no resuelve verdaderamente los problemas (depresión, ansiedad). En cuanto el efecto de la marihuana se pasa, uno está de vuelta en donde comenzó.

Uso regular puede incrementar el riesgo de problemas del corazón, los pulmones, lesiones, o problemas de salud mental.

Algunos empleadores exigen pruebas de droga.

Puede causar daños a los pulmones y a la respiración.

Incrementa el riesgo de accidentes de automóvil y muertes relacionadas con accidentes.

ALCOHOL

No permite pensar con claridad, uno podría hacer algo que no quisiera hacer.

Pierdes el control, te abandona la conciencia.

Hace lenta el tiempo de reacción para manejar y distorsiona las percepciones.

Te puedes volver adicto.

Interfiere con la comunicación.

No ayuda a resolver los problemas.

Es ilegal para menores.

Peligro de ingerir una sobredosis.

HECHOS SOBRE OTRAS FORMAS DE TABACO Y MEZCLAS PARA FUMAR

CIGARRILLOS ELECTRÓNICOS

- Cigarrillos electrónicos son usados por los jóvenes más que los cigarrillos tradicionales
- En los mayores de los estados es ilegal comprar o usar cigarrillos electrónicos (o tradicionales), los partes y fluidos para personas menor de 18 años.
- Tal como los cigarrillos tradicionales, los cigarrillos electrónicos contienen muchos productos químicos causantes de cáncer y otros productos químicos tóxicos, tal como nicotina, formaldehído, arsénico, aluminio y plomo.
- Las investigaciones han demostrado que los jóvenes empiezan a usar los cigarrillos tradicionales después de fumar cigarrillos electrónicos, lo que introduce aún más nicotina y sustancias químicas nocivas en su sistema.

CIGARROS

- A la gente que fuma cigarros regularmente le vienen enfermedades graves y mueren a cause de ellas. De hecho, fumar cigarros a largo plazo duplica la probabilidad de morir de enfermedades cardíacas. El riesgo de cáncer de pulmón y muerte de cáncer de esófago es 2-5 veces más alto en fumadores de cigarros que en no fumadores; la muerte de cáncer de la cavidad oral es 3-8 veces más probable, y el riesgo de muerte de cáncer de la laringe es 10 veces mayor.
- El humo de cigarro contiene más monóxido de carbono, amoníaco y óxidos de nitrógeno que el humo de cigarrillo. Además, un cigarro puro barato tiene tanta nicotina como varios cigarrillos. (La nicotina es la droga encontrada en el tabaco que causa adicción.) Cuando los fumadores de cigarros inhalan, la nicotina se absorbe tan rápido como la de los cigarrillos. Para aquellos que no inhalan, se absorbe más rápido por los tejidos bucales.
- Los cigarros son una fuente principal de humo de segunda mano y por la clase de tabaco y el proceso de fabricación de los cigarros, muchas concentraciones de sustancias cancerígenas son mayores que las del humo de cigarrillo.
- Tenga en cuenta que puede tomar entre cuarenta y cinco minutos y una hora fumar un cigarro, comparado con los pocos minutos que toma un cigarrillo. Ahora bien, la exposición al humo de segunda mano tanto para el fumador como para quienes lo rodean se vuelve muy significativa.

HUMO DE SEGUNDA MANO

- El humo de segunda mano, también conocido como fumar pasivamente o humo de tabaco ambiental, proviene de dos lugares: humo exhalado por la persona que fuma, y humo del extremo del cigarrillo, cigarro o pipa encendida.

- Se han identificado más de 4,000 compuestos químicos en el tabaco y en el humo de tabaco. El humo de tabaco tiene por lo menos 60 sustancias cancerígenas diferentes. Entre estos compuestos están el alquitrán, monóxido de carbono, cianuro de hidrógeno, amoníaco, benceno, formaldehído, fenoles y nicotina.
- Los no fumadores expuestos al humo de segunda mano absorben todos estos compuestos químicos tanto como los fumadores. Como están sin filtrar, las concentraciones de sustancias cancerígenos en el humo de segunda mano es hasta 100 veces más alto que en el humo inhalado directamente a través de cigarrillos y cigarros.
- La exposición a humo de segunda mano provoca más de 3,000 muertes por cáncer de pulmón entre no fumadores en los Estados Unidos cada año, yestá ligado a hasta 60,000 ataques al corazón fatales cada año.
- Separar fumadores y no fumadores en el mismo entorno de aire puede reducir, pero no eliminar, la exposición de los no fumadores al humo de segunda mano.

Tabaco sin humo

- El tabaco sin humo se mastica o se chupa. Sus cuatro formas principales son tabaco de mascar, tabaco de hoja suelta, rollo de tabaco, y rapé.
- Los consumidores de tabaco sin humo enfrentan un mayor riesgo de cánceres de la boca, esófago, pulmón, hígado, y páncreas.
- La nicotina es la droga del tabaco sin humo que causa adicción.
- Todas las formas de tabaco sin humo son adictivas.
- Los procesos fisiológicos y sicológicos que determinan la adicción a la nicotina son similares a los que determinan la adicción a drogas tales como la heroína o la cocaína.
- Los productos de tabaco sin humo no son una alternativa segura de los cigarrillos.
- Los consumidores de tabaco sin humo experimentan mayores índices de problemas dentales tales como encías hundidas, erosión y decoloración del esmalte dental, deterioro de los dientes, y pérdida tanto del sentido del gusto como el del olfato.
- Los fabricantes de tabaco sin humo están promoviendo activa y agresivamente iniciadores, productos que cuentan con petacas y sabores de cereza, para expandir el uso de, y la adicción a, productos que solían consumir sólo los hombres de edad. *Monitoreando el Futuro, 2005*, reportó que 10.1% de los alumnos de octavo grado han consumido tabaco sin humo.

Cigarrillos herbarios y mezclas para fumar

- Las alternativas a los cigarrillos se han vuelto populares entre adolescentes y adultos que están tratando de dejar el cigarrillo.
- Los cigarrillos herbarios se han promovido desde 1997 y sus ventas aumentan. En vez de tabaco y nicotina estos contienen nébeda, lechuga silvestre, damiana, pasionaria y malvavisco.

- Los cigarrillos herbarios a menudo se publicitan como una alternativa segura a fumar tabaco. Sin embargo, un dictamen el 2000 de la Comisión Federal de Comercio exigió a fabricantes de cigarrillos herbarios libres de tabaco que dejen de declarar que “la ausencia de aditivos” signifique un cigarrillo más seguro a menos que tuvieran pruebas científicas de que esto fuera cierto. Se requiere que los fabricantes divulguen prominentemente sobre los paquetes y propagandas que: “Los cigarrillos herbarios son peligrosos para la salud. Producen alquitrán y monóxido de carbono.”
- Los bidis son cigarrillos sin filtro, con sabores (fresa, vainilla, chocolate, cereza, frambuesa y mango) de la India. Se parecen a los cigarrillos de marihuana y contienen niveles más altos de alquitrán, nicotina y monóxido de carbono que los cigarrillos regulares.
- Los bidis son enrollados a mano por mujeres y niños y, según un informe de Vigilancia de Derechos Humanos de Nueva York, los fabricantes hindúes de bidi emplean a cientos de miles de niños como “esclavos sometidos”, algunos ganando tan poco como 15 centavos por día para enrollar 1,000 bidis.
- Hay cigarrillos con sabores en coloridos envoltorios que fueron presentados bajo las marcas de Camel y Kool.
- Kreteks son cigarrillos de Indonesia que contienen aproximadamente 60% de tabaco y 40% de capullos molidos de clavo de olor. La exposición al alquitrán, nicotina, y monóxido de carbono es mayor a partir de cigarrillos de clavo de olor que de cigarrillos regulares.
- Eugenol, el mayor ingrediente activo en los clavos de olor, se ha usado como anestésico dental durante muchos años. Se lo ha vinculado con enfermedades severas de los pulmones y síntomas relacionados con las vías respiratorias. Como las partes traseras de las gargantas de los fumadores pueden resultar anestesiadas por eugenol, los fumadores pueden inhalar más profundamente y pueden no sentir la aspereza.

Estimado Padre/Tutor:

Hoy empezaremos un programa llamado “Proyecto ALERTA” en la clase de su niño. El Proyecto ALERTA es un plan de estudios adecuado a las edades para la prevención del abuso de drogas con eficacia comprobada para la reducción en la experimentación inicial entre adolescentes y la reducción en el uso continúo o regular entre los que ya la han experimentado.

El Proyecto ALERTA contiene once lecciones enfocadas al alcohol, tabaco, e mariguana, drogas que son actualmente las primeras y más ampliamente usadas por los jóvenes. El Proyecto ALERTA se concentra en motivar la no utilización, aprendiendo a reconocer las presiones para el uso, y el desarrollo y práctica de habilidades para resistir estas presiones.

Nuestro distrito escolar está comprometido a proporcionar los accesos más efectivos para prevenir el uso del alcohol, tabaco y otras drogas en nuestras escuelas y comunidad. Sabemos que la prevención del uso y abuso de drogas es más efectiva cuando se constituye en una asociación entre la comunidad, el hogar y la escuela.

De acuerdo a un estudio nacional realizado por la Asociación Por una América Sin Drogas, los jóvenes que aprenden de sus padres en el hogar los riesgos de las drogas tienen muchas menos probabilidades de usar drogas que aquellos que no lo hacen. Sin embargo, transmitir el mensaje no es fácil. De acuerdo al estudio de la Asociación, 79% de los padres reportan haber hablado de drogas a sus niños alguna vez, pero un gran porcentaje de los niños no recuerdan la conversación. Aquí es donde las oportunidades estructuradas para aprender en el hogar dentro del Proyecto ALERTA pueden ayudar con el enfoque del análisis.

Su niño traerá al hogar 5 tareas asignadas que lo involucrarán a usted en una discusión, en compartir respuestas y en escuchar reportes orales. Estas actividades le dan la oportunidad de comunicarse con su niño en relación a estos asuntos importantes. Estas Oportunidades de Aprendizaje en el Hogar serán para las lecciones 1, 5, 6, 8, y 9.

Por favor tenga en cuenta que estas tareas deben devolverse a mí, pero sus respuestas no serán compartidos en clase. Si por alguna razón no se siente cómodo de entregarnos sus respuestas, aceptaremos una nota de su parte confirmándonos que la tarea ha sido completada. Si tiene alguna pregunta, tenga a bien ponerse en contacto con el maestro de su niño.

Atentamente,

Nombre y apellido _____

Fecha_____**Período** _____

PRUEBE SUS CONOCIMIENTO SOBRE LAS DROGAS

¿CUÁNTO SABE USTED SOBRE EL ALCOHOL, LOS CIGARRILLOS Y LA MARIHUANA?

Marque con un círculo la respuesta correcta a cada pregunta. Si piensa que hay más de una respuesta correcta, marque todas las que corresponden. Después de haber realizado la prueba, léelas a tus padres o a algún otro adulto de tu familia. Ponga una "X" al lado de cada una de sus respuestas.

1. Algunas personas se vuelven dependientes de la marihuana o del alcohol como manera de sentirse bien o de escapar de sus problemas.

   Cierto Falso

2. El tabaco es una droga altamente adictiva, lo que significa que el cuerpo se vuelve físicamente dependiente de él muy rápido.

   Cierto Falso

3. Es más peligroso manejar cuando estás borracho que cuando estás bajo los efectos de las drogas.

   Cierto Falso

4. Los adolescentes que fuman habitualmente tienen "aliento de fumador" y dientes amarillos.

   Cierto Falso

5. Si alguien te ofrece marihuana y tú no quieres, lo mejor es

   a. decir, "no, gracias."

   b. hacer una escena y hacer que se averguence de fumar marihuana.

   c. decir, "no me gusta como que me hace sentir."

   d. decir, "Muchas gracias," y dar una pitada.

6. La gente que fuma no se vuelve adicta a los cigarrillos hasta varios años después de haber comenzado a fumar.

   Cierto Falso

7. Perder el control cuando estás borracho o drogado significa que puedes hacer algo que no harías si no estuvieras drogado.

Cierto Falso

8. Entre todos los que tienen cáncer de pulmón, más del 85% lo contrajo por fumar.

Cierto Falso

9. El alcohol puede ser mortal. Si tomas suficiente alcohol de una sola vez, puede matarte.

Cierto Falso

10. Fumar sólo un cigarrillo por semana puede provocar tos, dificultad al respirar y producción excesiva de flema.

Cierto Falso

11. Casi cualquier droga, si se consume por mucho tiempo, causa dependencia física o mental.

Cierto Falso

12. Es legal vender cigarrillos a cualquier adolescente.

Cierto Falso

13. La marihuana daña tus pulmones.

Cierto Falso

14. Beber intensa y crónicamente puede dañar cada órgano y sistema en el organismo.

Cierto Falso

15. Fumar te relaja aun cuando nunca hayas probado un cigarrillo anteriormente.

Cierto Falso

16. La principal razón por la cual la mayoría de los adolescentes continúa fumando cigarrillos una vez que comienzan es que

a. piensan que los hace parecer encantadores.

b. les gusta gastar tanto dinero en cigarrillos cada semana.

d. les gusta como huele su aliento.

c. están adictos.

17. Tener una mala experiencia con la marihuana significa que podrías sentirte ansioso, temeroso, tenso, o espantado.

Cierto Falso

18. Las agencias de publicidad tratan de hacerte creer que beber alcohol

a. te hará más popular.

b. te hará vomitar.

c. te hará parecer más glamoroso, sexy, o macho.

d. te convertirá en adicto.

e. te hará chocar con el auto.

19. Más de cuatro de cada cinco fumadores quiere dejarlo. Con un buen programa para dejar de fumar, 20-40% de los participantes son capaces de dejar y permanecer sin fumar por no menos de un año.

Cierto Falso

20. El humo de marihuana contiene algunas de las mismas sustancias cancerígenas y tóxicas que el tabaco, a veces en concentraciones más altas.

Cierto Falso

21. Se está cultivando marihuana para que tenga más contenido de THC de lo que tenía cuando crecía como planta silvestre. El contenido de THC es muchas veces de hasta un 20%.

Cierto Falso

22. Si tu padre u otro miembro de tu familia es alcohólico, tienes muchas más probabilidades de volverte alcohólico.

Cierto Falso

23. La gente que fuma durante muchos años tiene probabilidad de contraer

a. bronquitis.

b. cáncer de pulmón.

c. enfermedades cardíacas.

d. cáncer de boca, laringe, esófago, o vejiga.

24. Como la marihuana es una sustancia “natural”, es una alternativa sana a las drogas.

Cierto Falso

25. Los adolescentes comienzan a fumar debido a

   a. la presión de sus compañeros.

   b. la presión de propagandas de TV y radio.

   c. la presión de ellos mismos.

   d. la curiosidad

26. Los adolescentes beben porque

   a. sus padres beben.

   b. creen que beber es menos dañino que consumir otras drogas.

   c. la publicidad lo hace tentador.

   d. quieren rebelarse.

27. Los cigarrillos electrónicos son más seguros que cigarrillos tradicionales.

   Cierto Falso

28. Los cigarrillos electrónicos son usados por los jóvenes más que los cigarrillos tradicionales.

   Cierto Falso

29. Cambiar de los cigarrillos tradicionales para los cigarrillos electrónicos es una manera probada para los jóvenes parar de fumar.

   Cierto Falso

30. Muchos de los líquidos de los cigarrillos electrónicos o "jugo" contienen químicas nocivas incluyendo formaldehído, arsénico, aluminio y plomo.

   Cierto Falso

CLAVE DE RESPUESTAS

(Para distribuir después de que los alumnos y los padres completen *Mida sus Conocimientos Sobre Drogas*)

1. Cierto

2. Cierto

3. Falso. Es igual de peligroso manejar cuando uno está drogado.

4. Cierto

5. a y c

6. Falso. Uno o dos cigarrillos por día durante una semana te pueden hacer adicto. Casi un tercio de la gente que prueba un solo cigarrillo desarrolla eventualmente dependencia del tabaco.

7. Cierto

8. Cierto

9. Cierto. El alcohol debilita los nervios que controlan las acciones involuntarias tales como respirar, el latir del corazón, y el reflejo de atoramiento que previene el ahogo. Una dosis fatal de alcohol (un nivel demasiado alto de contenido de alcohol en la sangre) eventualmente detendrá estas funciones.

10. Cierto. Según el Cirujano General, estos síntomas pueden desatarse con tu primer cigarrillo.

11. Cierto

12. Falso. En todos los estados debes tener 18 años o más para comprar cigarrillos legalmente.

13. Cierto. Se ha observado que la marihuana daña los conductos de los bronquios. Además, los mismos alquitranes cancerígenos de los cigarrillos están también en la marihuana.

14. Cierto

15. Falso. Cada cigarrillo que te fumas hace que tu cuerpo esté menos relajado. Incrementa tu pulso cardíaco, estrecha tus vasos sanguíneos, y eleva tu presión sanguínea.

16. a y d

17. Cierto

18. a y c

19. Cierto

20. Cierto

21. Cierto

22. Cierto. Esto se llama alcoholismo genético.

23. a, b, c, y d

24. Falso. La marihuana es una droga. Muchas sustancias naturales pueden ser peligrosas de ingerir (hongos venenosos).

25. a, b, c, y d

26. a, b, c, y d

27. Falso

28. Cierto

29. Falso

30. Cierto