



DRUG FREE YOUTH IN SANTA CLARITA VALLEY

**FOLLETO DE ACTIVIDADES
E INFORMACIÓN PARA
EL ESTUDIANTE**

Versión en inglés disponible en
www.dfyinscv.com

LÍNEAS DE VIDA

Este folleto incluye:

*Información para los
estudiantes acerca de*

- *Los riesgos de las drogas*
- *El abuso en el consumo de medicamentos*
- *Los peligros de las inhalantes*
- *Presión por parte de los compañeros*
- *Preguntas de discusión*
- *Actividades para los estudiantes*

DFY in SCV (Juventud sin Drogas en el Valle de Santa Clarita) es un programa antidrogas gratuito y voluntario, con base en los planteles educativos: en escuelas primarias, secundarias y preparatorias.

La misión del programa DFY in SCV es educar y capacitar a los estudiantes para que tomen buenas decisiones, orientándolos hacia comportamientos positivos y sanos.

El esquema de estudios para cada grado equipa a los estudiantes con habilidades para toda la vida sobre cómo combatir la influencia negativa por parte de sus compañeros, y provee estrategias fáciles de recordar para decir no a las drogas y al alcohol.



www.dfyinscv.com



DFYinSCV/Facebook



DFYinSCV

DROGAS

¿Qué es una droga?

Una droga es un químico que afecta el cuerpo y la mente. Algunas drogas son recetadas por los doctores para curar malestares en quienes están enfermos. Otras drogas son ilegales. Lo que significa que es contra la ley comprarlas y consumirlas. Los químicos en las drogas ilegales alteran el juicio y las habilidades físicas.

¿Por qué hay menores que usan drogas?

Los jóvenes y adolescentes pueden sentirse inseguros de no encajar con sus compañeros, y muchos usan drogas porque se sienten presionados o para cubrir un dolor emocional. Al principio las drogas les ayudan a olvidar temporalmente sus problemas, pero después puede convertirse en una adicción incontrolable y crearles más problemas en el futuro.

La parte racional (pensante) del cerebro de un adolescente no termina de desarrollarse hasta los 25 años de edad. El cerebro de un adolescente funciona muy diferente al de un adulto. Los adultos piensan con la corteza prefrontal (la parte del cerebro encargada de las decisiones), mientras que los adolescentes procesan la información con la amígdala (la parte emocional del cerebro).

En el cerebro de un adolescente las conexiones entre la parte emocional y la parte encargada de las decisiones aún se están desarrollando, y no necesariamente al mismo ritmo. Por esta razón, los adolescentes reaccionan emocionalmente a ciertas experiencias y luego no pueden describir lo que estaban pensando. En realidad no estaban pensando, sino sintiendo.

¿Cómo puedo saber si alguien está usando drogas?

Las drogas contienen químicos que alteran la forma en la que el cerebro y la mente trabajan, y es posible que notes cambios en el comportamiento y aspecto físico, tales como:

- Cambios de humor; irritable o malhumorado y de repente contento y radiante
- Alejados de su familia y amigos
- Pérdida de interés en pasatiempos, deportes, y otras actividades favoritas
- Cambios en sus patrones de sueño; despiertos de noche y durmiendo durante el día
- Ojos rojos o llorosos
- Descuido en su aseo personal
- Fluido nasal o tos
- Cara inflamada, ruborizada o pálida

Muchas de las drogas les dan a las personas un sentido de realidad alterada, pero una vez que el efecto termina se pueden sentir enfermos y tener muchos más problemas de los que tenían antes de haberse drogado. Una vez que alguien se hace adicto, dejar de repente de drogarse puede causar síntomas de abstinencia tales como vómito y sudoración; sintiéndose muy enfermos por días.

Como te podrás imaginar, los jóvenes que deciden abusar de las drogas ponen en peligro su rendimiento en la escuela, los deportes, socialmente y en casa.

PODER

CEREBRAL



ACTIVIDAD

Dibuja una línea para conectar los comportamientos de un cerebro saludable con su definición.

- | | |
|------------------------------------|---|
| 1 Actividades desafiantes | A Mantenerte activo mejora el flujo sanguíneo, te ayuda a sentirte mejor, y hasta podría ayudarte a desarrollar nuevas células cerebrales. |
| 2 Ejercicio | B Dormir por 8 horas le da a tu cerebro tiempo de recuperarse y rejuvenecer. |
| 3 Educación | C Contacto social positivo y pasarla bien con tus amigos estimula el desarrollo del cerebro. |
| 4 Enriquecimiento ambiental | D Relajarte reduce el estrés cerebral, ayudándote a evitar la tensión y la ansiedad. |
| 5 Alimentación | E La meditación regenera la corteza prefrontal (el centro de toma de decisiones), haciéndote más resistente al estrés, mejorando tu habilidad de atención y claridad de pensamiento. |
| 6 Meditación | F Aprovecha los recursos disponibles, tales como actividades extracurriculares, amigos inteligentes y oportunidades de aprendizaje. |
| 7 Dormir | G Mientras más aprendas antes de los 25 años, más arraigada se vuelve la información. |
| 8 Socialización | H Aprender nuevas habilidades, ejercicios de memoria, escribir, recordar y procesar información pueden estimular el desarrollo del cerebro y aumentar tu coeficiente intelectual. |
| 9 Relajación | I Fortalece tu cerebro con verduras, frutas, proteínas, grasas y carbohidratos saludables, aceites de pescado y antioxidantes. |

MEDICAMENTOS

SIN RECETA MÉDICA

Medicamentos sin receta médica

Es un error pensar que los **medicamentos con o sin receta** no son peligrosos porque se venden en una farmacia o son recetados por un doctor. Al contrario, debido a que están al alcance de la mayoría, es posible que se abuse de ellos involuntariamente o que la persona se vuelva adicta a ellos.

Un ejemplo de un medicamento que se vende sin receta médica y del cual se abusa frecuentemente es la medicina contra la tos. Cuando tienes tos y tomas la cantidad de jarabe o píldoras recomendadas en la etiqueta, puede ser que tus síntomas mejoren. Pero tomar grandes cantidades puede alterar tus sentidos, especialmente tu visión y oído, y puede causar confusión, dolor estomacal, entumecimiento, y hasta alucinaciones.

¿Cuáles son los peligros de abusar de los medicamentos?

Es más probable que alguien que abusa de los medicamentos recetados o sin receta tenga problemas en la escuela, en casa, con sus amigos y hasta con la ley. Las probabilidades

son mayores de que alguien que abusa en el consumo de drogas cometa un crimen, sea víctima de un crimen o se involucre en un accidente.

Muchas drogas tienen que ser recetadas por un doctor porque son altamente adictivas.

Usar medicamentos cuando no se está enfermo posee un riesgo serio a tu salud. El riesgo es aún más alto cuando los medicamentos prescritos son mezclados con otras sustancias tales como el alcohol o el tabaco, o combinados con otras drogas ilegales.

Tristemente, las sobredosis les han arrebatado la vida a muchas personas.

El resultado más común del uso indebido de los medicamentos es la adicción. Al igual que con las drogas ilegales, las personas que los usan pueden hacerse fácilmente adictos. Después de un tiempo los adictos necesitan cantidades más y más altas, o drogas más fuertes para tener el mismo efecto. Si te conviertes en adicto a los medicamentos fuertes, habrá menos medicamentos lo suficientemente potentes para ayudarte cuando te enfermes.

Abusar de los medicamentos puede ser mortal. ¡Seamos inteligentes y no empecemos!



HEATH



JOSE



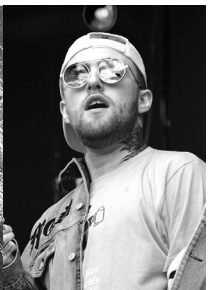
TYLER



LIL-PEEP



AMY



MAC

MEDICAMENTOS RECETADOS

Los **medicamentos recetados** son drogas de la farmacia, recetadas por tu doctor para ayudarte a tratar, curar o prevenir enfermedades. Algunas personas piensan erróneamente, que las drogas recetadas no son peligrosas porque han sido prescritas por su doctor, pero al igual que con las drogas ilegales, es posible abusar de ellas o hacerse adicto. Los médicos saben la cantidad de medicamento que deben prescribir según tu edad y necesidades. Si estás tomando el medicamento exactamente como te lo han recetado no deberías preocuparte de volverte adicto. Las medicinas te pueden ayudar a aminorar los síntomas y sentirte mejor si tomas la dosis correcta del medicamento apropiado.

Consejos para tomar medicamentos recetados

Prescribir el medicamento correcto para ti es trabajo de tu doctor. Tú responsabilidad y la de tus padres o tutores es:

- **Ir a todas tus citas médicas.** Tu médico necesitará vigilar que tu medicamento esté funcionando correctamente y ajustar la dosis o cambiarlo según sea necesario.
- **Tomar nota de los efectos que el medicamento produce en tu cuerpo.** Notifica a tu doctor si tus síntomas empeoran o si no te sientes bien.

- **Guarda las instrucciones que te dio tu farmacéutico.** Reléelas para recordarte si debes evitar otra droga, actividades, o alimentos mientras tomas la medicina. Pídele a uno de tus padres o a tu farmacéutico que te la explique.
- **No aumentes, disminuyas o dejes de tomar la dosis.** Consulta con la oficina de tu doctor primero, sin importar cómo te sientas.
- **Nunca uses medicamentos de otra persona o dejes que otra persona use los tuyos.** No solo estás poniendo en riesgo tu salud, si no que podrías sufrir también: los farmacéuticos no llenarán tu receta si sospechan que tu medicamento se agotó demasiado rápido. También es un crimen vender, robar o compartir recetas, y si te atrapan puedes terminar en los tribunales.



¡Tomar medicina cuando no estás enfermo puede enfermarte de verdad!

DESAFÍO

Hacer buenas elecciones con la medicina

Contesta las siguientes preguntas. Luego comparte tus respuestas con un compañero. ¿Qué harías? Actúa o discute como reaccionarías ante cada situación.

1. Encuentras píldoras en el mostrador de tu casa. Son de colores llamativos y parecen dulces. ¿Qué deberías hacer?

- A.** Comértelas.
- B.** No tocarlas. Avisarle a tus padres o tutores.

2. Mientras estás en casa de tu amigo te empieza a doler la cabeza. La mamá de tu amigo te ofrece medicina. ¿Qué deberías hacer?

- A.** Obtener permiso de tus padres o tutores.
- B.** Tomar la medicina.

3. Estás tomando un nuevo medicamento recetado por tu doctor, de repente te da mucho sueño y empiezas a no sentirte bien. ¿Qué deberías hacer?

- A.** Decirle a uno de tus padres o tutor acerca de los efectos secundarios del medicamento.
- B.** Recostarte y dormirte.

4. Te duele la garganta y tu amiga te ofrece un medicamento que su doctor le recetó cuando a ella también le dolía la garganta. ¿Qué deberías hacer?

- A.** Tomar la medicina que te ofrece tu amiga.
- B.** No tomar la medicina. Decirle a tus padres o tutor.

5. Tu doctor te recetó un medicamento para una infección del oído. Todavía tienes medicina pero ya no te duele el oído. ¿Qué deberías hacer?

- A.** Terminarte de tomar el medicamento tal y como te lo recetó el doctor.
- B.** Tirar la medicina en la basura

6. Ves a tu hermano o hermana menor en el piso jugando con un frasco de medicamento. ¿Qué deberías hacer?

- A.** Quitarle el frasco y dárselo a tus padres o tutor.
- B.** Asegurarte de que el frasco esté herméticamente cerrado y permitirle jugar con él.

7. ¿Qué debes hacer si te enfermas mientras estás en casa?

8. ¿Qué debes hacer si te sientes enfermo mientras estás en la escuela? _____

9. ¿Qué debes hacer si te sientes enfermo mientras estás en casa de un amigo? _____

10. ¿Puedes nombrar uno o dos adultos que están autorizados a darte medicamentos?

INHALANTES

Los **inhalantes** son químicos que se encuentran en productos ordinarios tales como las latas en aerosol y los solventes, los cuales son inhalados intencionalmente para drogarse. Debido a que el efecto sólo dura unos cuantos minutos, quienes los usan, lo hacen constantemente para seguir drogados.

Dado que muchos de los inhalantes los tenemos en casa, los niños no piensan en el daño tan severo que pueden provocarles los vapores químicos al cerebro, aun cuando sólo lo hayan hecho una vez.

¿Qué le pasa a tu cerebro y cuerpo cuando usas inhalantes?

Al ser inhalados, los químicos reemplazan el oxígeno en los pulmones, moviéndose rápidamente por tu sangre hasta tu cerebro. En cuestión de segundos las personas pueden sentirse intoxicadas y experimentar

efectos similares a los del alcohol, tales como problemas al hablar, falta de coordinación y mareos. Algunas personas también pueden sentirse aturcidas, tener alucinaciones (la percepción aparente de algo que no está presente) y delirios (creer algo que no es verdad). Casi todos los solventes y gases producen anestesia (entumecimiento y pérdida de la sensación). Lo cual puede llevar a la asfixia (ahogarse en su propio vomito) y pérdida del sentido.

Los peligros de los inhalantes

Respirar gases tóxicos puede causar dolores de cabeza, pérdida de la coordinación, problemas del habla, problemas de visión, alucinaciones, falta de memoria y cambios en la personalidad. Aun peor, casi todos los inhalantes producen un efecto peligroso al disminuir la actividad cerebral.

El uso de inhalantes  daña las vías cerebrales.

Conecta los puntos para ilustrar como se ve un cerebro que no ha sido dañado por el uso de los inhalantes.

PRESIÓN POR PARTE DE TUS COMPAÑEROS

La presión por parte de los compañeros es cuando una persona siente que tiene que hacer las mismas cosas que hacen los demás solo para agradarles o ser respetado. Hay dos tipos de presión:

La presión positiva es cuando una persona te invita a participar en actividades positivas o a

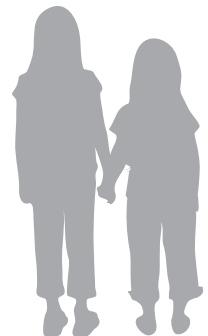
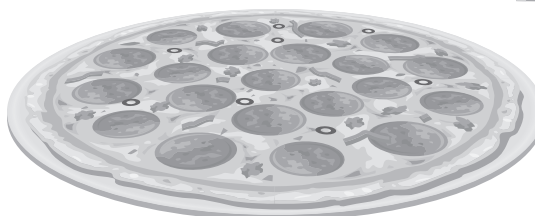
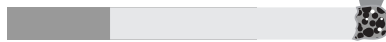
comportarte de formas que te ayuden tanto a ti como a otros.

La presión negativa es cuando una persona siente la necesidad de participar en actividades dañinas solo para encajar.

ACTIVIDAD

Opciones positivas

Circula las alternativas positivas. Marca con una "X" las restantes.



SEAMOS REALISTAS

¿Por qué las personas sucumben ante la presión?

Algunos adolescentes sucumben ante la presión por parte de sus compañeros porque esperan ser apreciados, encajar en el grupo, o porque les preocupa que otros adolescentes se burlen de ellos al no hacer lo que los otros esperan.

Otros lo hacen porque sienten curiosidad de probar cosas nuevas. La idea de que “todos lo hacen” puede influenciarlos a dejar la prudencia y su sentido común a un lado.

Alejarse de la presión por parte de los compañeros

Es difícil ser el único que le dice “no” a la presión por parte de sus compañeros, pero tú puedes hacerlo. Recordar tus creencias y sentimientos acerca de lo que consideras bueno o malo puede ayudarte a determinar lo correcto en cualquier situación.

Tu fuerza interior y la confianza en ti mismo puede ayudarte a mantenerte firme, alejarte y resistirte a hacer lo que tú sabes que está mal.

Es bueno tener amigos con valores similares a los tuyos, los cuales pueden apoyarte cuando no quieres hacer algo. Si ellos están teniendo dificultad frente a la presión, tú puedes apoyarlos también. Es increíble el poder que se puede crear simplemente al tomar a tu compañero y decirle — yo estoy contigo, vámonos.

Alguien cercano posiblemente te ha dicho que escojas a tus amigos con cuidado. La influencia que tus amigos pueden ejercer sobre ti es un gran motivo por el cual te lo han dicho. Si escoges amigos que no usan drogas, no se escapan de la escuela, no fuman, o no les mienten a sus padres, probablemente tú tampoco lo harás.

Aunque quieras tomar tus propias decisiones y mantenerte libre de drogas, a veces es difícil resistir la presión. Una herramienta que usamos en DFY in SCV es REAL (lo que significa Reusarse, explicar, Anticipar y Liberarse).

MANTENERSE REAL PUEDE AYUDAR

- R** *Reusarse: di directamente que no quieres hacer algo.*
- E** *Explicar: da una explicación del porqué no quieres hacer algo.*
- A** *Anticipar: mantente alejado de situaciones que sabes que podrían empujarte a hacer cosas que no quieres hacer.*
- L** *Liberarse: aléjate de la situación para que puedas resistirte a hacer algo que no quieres hacer.*

Si te siguen acosando y se te hace difícil resistirte, habla con alguien en quien confíes. Hablar con tus padres, un maestro o un consejero de tu escuela puede ayudarte a sentirte mejor y a prepararte para la siguiente vez que te enfrentes con una situación difícil.

DESAFÍO

**PIENSA ANTES
DE HACERLO**

¿Qué harías en cada una de estas situaciones? Usa la tabla de abajo para escoger la mejor respuesta.

1. Estás estudiando y algunos de tus compañeros se te acercan. Quieren que vayas a la parte trasera del edificio y fumes con ellos. Te preguntan -¿No te vas a hacer el aburrido, verdad?

Problema: _____

Consecuencias: _____

Acción: _____

2. Estás en la tienda deseando tener suficiente dinero para un refresco. Tu amigo te dice -Llévatelo sin pagar, no es para tanto. El dependiente ni siquiera está viendo.

Problema: _____

Consecuencias: _____

Acción: _____

3. Tu amigo quiere que pruebes por primera vez una bebida alcohólica, pero no estás segura de que sea una buena decisión. Te dice -Ven y pruébalo, todos estamos tomado.

Problema: _____

Consecuencias: _____

Acción: _____

4. Tu amigo te pide que guardes una botella con píldoras en tu mochila porque lo han llamado a la oficina de la escuela y no quiere que se den cuenta que las tiene. Te dice -Si no lo haces olvídate de pasar tiempo conmigo después de clases.

Problema: _____

Consecuencias: _____

Acción: _____

PROBLEMA

¿Qué es lo que mi amigo quiere que haga?

Pregúntate:

¿Es algo bueno o malo?

¿Compasivo o malo?

¿Saludable o no?

¿Legal o ilegal?

¿Es algo que yo haría si mis papás me estuvieran viendo?

CONSECUENCIA

¿Qué podría pasar si lo hiciera?

Imagina los posibles resultados positivos:

¿Aprenderé algo positivo?

¿Ayudaría a alguien?

Imagina los posibles resultados negativos:

¿Me puedo lastimar?

¿Me puedo meter en problemas?

¿Puede alguien más lastimarse o meterse en problemas?

ACCIÓN

¿Debo hacerlo?

Piensa como te sentirás:

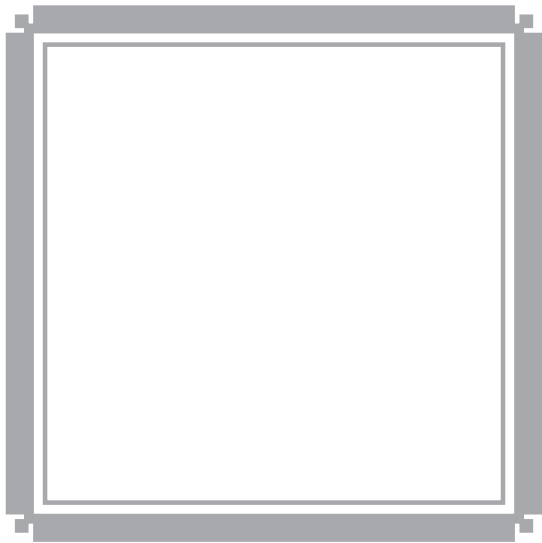
¿Me sentiré orgulloso de mi decisión después de hacerlo?

¿Se sentirán orgullosos mis padres de mí?

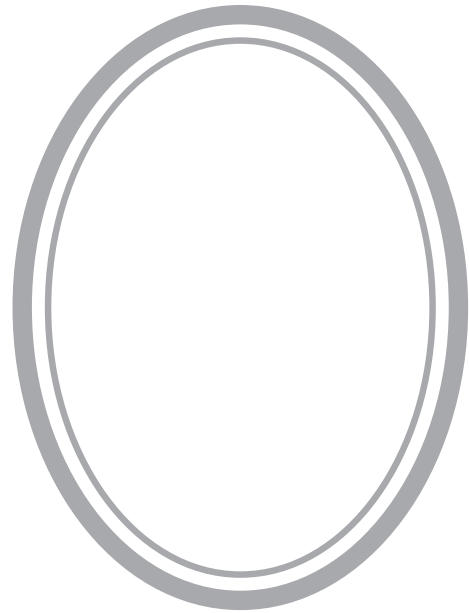
ADULTOS EN QUIENES PUEDES CONFIAR

Es importante que sepas que abusar de las drogas, legales o ilegales, no resolverá tus problemas o hará que las cosas mejoren. Una forma mucho más efectiva de sobrellevar tus problemas es hablando con un adulto en quien confíes, y pedirle ayuda.

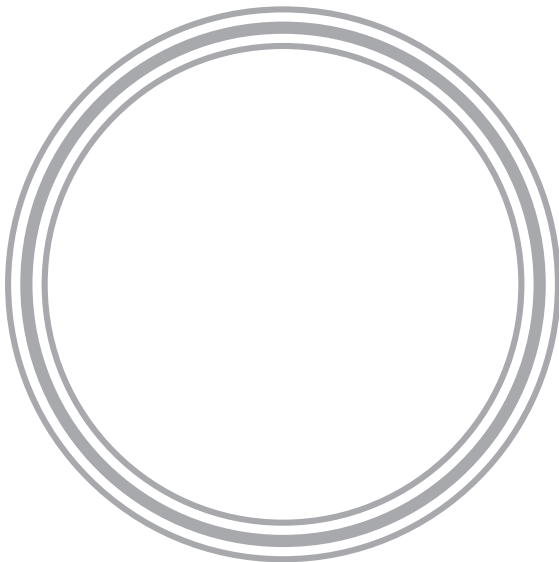
Instrucciones: *Nombra y dibuja a cuatro adultos en quienes confías y a quienes les puedes pedir ayuda.*



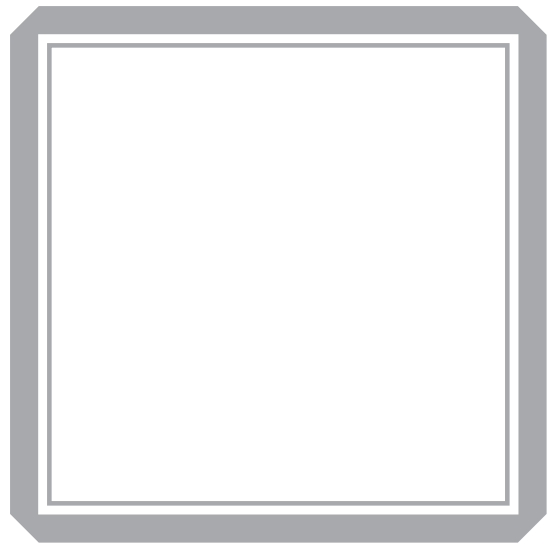
Nombre: _____



Nombre: _____



Nombre: _____



Nombre: _____

¡MANEJA ENFOCATE VIVE!

DESAFÍO

Tomar decisiones positivas también es importante cuando se trata de la seguridad de tráfico antes y después de clases. En los consejos de seguridad siguientes, marca la mejor decisión y tacha las opciones no tan sabias.

1. **Siempre cruza la calle:**

- A. en el alto o el semáforo de la esquina
- B. entre las líneas del cruce peatonal
- C. en cualquier lugar si vas tarde

2. **Cuando un auto se aproxima al cruce peatonal es importante que:**

- A. veas al chofer a los ojos
- B. te asegures que el chofer te vea
- C. cruces la calle muy, muy rápido

3. **Cruzar la calle mientras usas tus aparatos electrónicos nunca es bueno, a menos de que:**

- A. estés enviándole un mensaje a tu mejor amigo
- B. tengas tus audífonos mientras escuchas una buena canción
- C. guardes todos tus aparatos electrónicos y pongas atención

4. **Siempre camina sobre la banqueta. De no haber banqueta es mejor caminar por la orilla:**

- A. de frente al tráfico
- B. de espaldas al tráfico
- C. donde encuentres más Pokemones



5. **Antes de cruzar la calle debes:**

- A. ver a la derecha, a la izquierda y a la derecha de nuevo para asegurarte de que no venga ningún auto
- B. poner atención a los vehículos que están dando la vuelta o reversándose
- C. cruza sin poner atención porque es responsabilidad de los conductores verte

6. **Nunca es bueno correr en la calle o entre autos estacionados porque:**

- A. los conductores no pueden verte a tiempo
- B. correr a la calle causa la mayoría de las muertes peatonales infantiles
- C. el hombre araña puede lanzarse en picada a salvarnos

7. **Al caminar rumbo a la escuela y de regreso, es importante que:**

- A. nunca camines solo
- B. camines con un amigo, un familiar o vecino
- C. aceptes un aventón de un extraño amigable

8. **Si está oscuro mientras caminas o hay baja visibilidad es mejor que:**

- A. lleves puesta ropa blanca o de colores brillantes
- B. lleves puesta ropa con reflectores
- C. te escondas y asustes a quien vaya pasando

9. **Mientras esperas el autobús escolar debes:**

- A. saber las reglas de seguridad de la parada, al abordar el autobús y al bajarte
- B. estar al tanto de lo que está pasando a tu alrededor
- C. sentirte orgulloso por haber tomado buenas decisiones

Consejos de seguridad para compartir con tus padres

- Mientras manejas recuerda que:
- La seguridad de los niños al cruzar la calle es nuestra prioridad.
- Siempre debes respetar el derecho de paso de todos los peatones.

VOLTEA HACIA ARRIBA

DESAFÍO

Puedes poner tu granito de arena y ayudar a reducir la incidencia de accidentes automovilísticos al convertirte en un peatón que voltea hacia arriba.

Ordena las letras por palabra y revela el misterio en la parte posterior.
Escribe las letras que coinciden con el número de los espacios en el rectángulo.
(¡Tomamos buenas decisiones cuando escogemos conducir enfocarnos vivir!)

1. TATCOONC LAUSIV

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| 24 | 54 | 52 | 50 | 57 | 9 | | | | | | | | | | |

2. DAIRAUG DE CERUC

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 34 | 25 | 53 | 14 | 42 | 51 | 61 | 39 | 10 | | | | | | | | | | | |

3. LATO

| | | | | |
|---|--|--|--|--|
| | | | | |
| 2 | | | | |

4. DAUÍNSOO

| | | | | | | | | | |
|---|----|----|----|----|----|--|--|--|--|
| | | | | | | | | | |
| 4 | 28 | 49 | 21 | 29 | 13 | | | | |

5. ATBOUÚS LEORSCA

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|--|--|----|----|----|----|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | | 23 | 30 | 56 | 40 | | | | | | |

6. TRÁFOIC

| | | | | | | | |
|---|----|---|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | |
| 1 | 49 | 6 | | | | | |

7. TAEPÓN

| | | | | | |
|----|----|--|--|--|--|
| | | | | | |
| 47 | 27 | | | | |

8. MIANANDOC

| | | | | | | | | | |
|---|----|----|----|----|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | | | |
| 3 | 45 | 48 | 41 | 20 | | | | | |

9. NALTIERN

| | | | | | | |
|----|----|--|--|--|--|--|
| | | | | | | |
| 19 | 11 | | | | | |

10. SARGEL DE RADIEGSDU

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|----|----|----|----|----|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | 35 | 18 | 15 | 58 | 12 | | | | | |

11. NIÑSO

| | | | | |
|----|----|--|--|--|
| | | | | |
| 17 | 37 | | | |

12. SEÑSEAL

| | | | | | | |
|----|----|---|--|--|--|--|
| | | | | | | |
| 26 | 22 | 7 | | | | |

13. BLTOISA

| | | | | | | |
|----|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | |
| 31 | | | | | | |

14. RUCEC LAONAEP

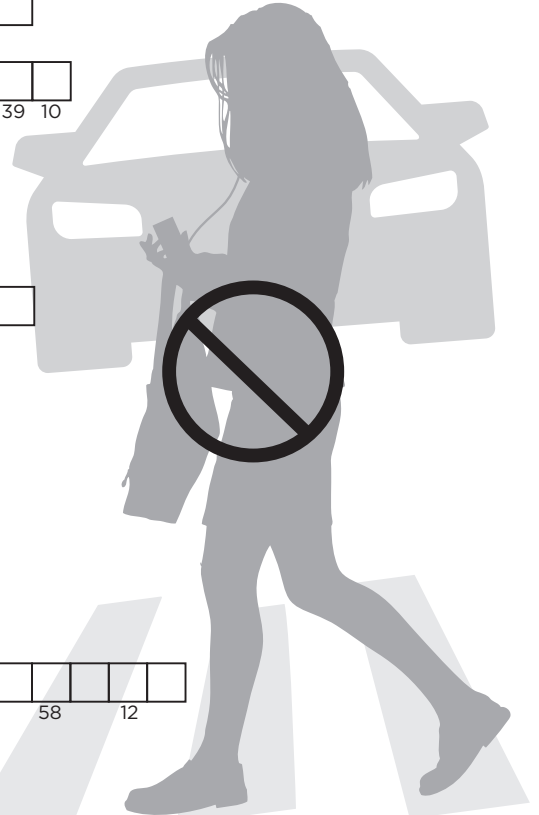
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|----|----|--|--|--|--|--|----|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 44 | 46 | 16 | | | | | | 55 | | | | | | | | |

15. MIRRA A SOMAB LOSDA

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|--|--|--|--|--|--|---|----|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 36 | | | | | | | 5 | 38 | | | | | | | | |

16. HEVÍLUOC

| | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|--|--|--|
| | | | | | | | |
| 59 | 60 | 32 | 43 | 33 | | | |



Toma buenas decisiones en cuanto al tráfico vehicular se refiere. ¡No camines distraído!

Mensaje secreto

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---|--|--|--|--|
| i | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 | 53 | 54 | 55 | 56 | 57 | 58 | 59 | 60 | 61 | ! | | | | |

RESPUESTAS

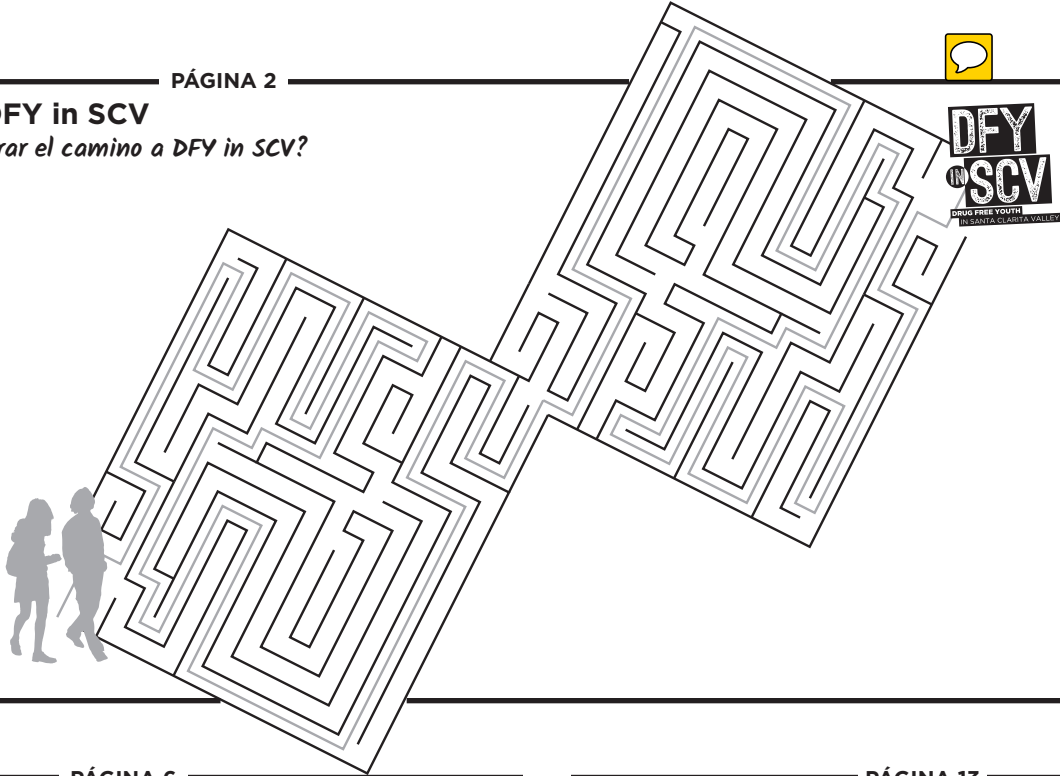
¿Pudiste resolver los retos con la información que aprendiste en este folleto?

Resolver problemas puede ser un desafío. Es posible que en ocasiones necesites ayuda para tomar buenas decisiones. DFY in SCV siempre estará aquí para ayudarte. Has llegado a la página correcta para obtener las respuestas.

PÁGINA 2

Laberinto DFY in SCV

¿Puedes encontrar el camino a DFY in SCV?



PÁGINA 6

Tomando buenas elecciones acerca de los medicamentos

1. B. NO TOCARLAS. AVISARLE A TUS PADRES O TUTORES.
2. A. OBTENER PERMISO DE TUS PADRES O TUTORES.
3. A. DECIRLE A UNO DE TUS PADRES O TUTOR ACERCA DE LOS EFECTOS SECUNDARIOS DEL MEDICAMENTO.
4. B. NO TOMAR LA MEDICINA. DECIRLE A TUS PADRES O TUTOR.
5. A. TERMINARTE DE TOMAR EL MEDICAMENTO TAL Y COMO TE LO RECETÓ EL DOCTOR.
6. A. QUITARLE EL FRASCO Y DÁRSELO A TUS PADRES O TUTOR.
7. B. SENTIRTE FELIZ DE QUE YA NO TE DUELA LA CABEZA.
8. BUENA FORMA DE PENSAR
9. LLAMAR A TUS PADRES O TUTORES
10. LLAMAR A TUS PADRES O TUTORES
11. LA PERSONA PERFECTA A QUIEN PUEDES LLAMAR


PÁGINA 13

¡Voltea Hacia Arriba! Reboltijo de palabras

- | | |
|---------------------|-------------------------|
| 1. CONTACTO VISUAL | 10. REGLAS DE SEGURIDAD |
| 2. GUARDIA DE CRUCE | 11. NIÑOS |
| 3. ALTO | 12. SEÑALES |
| 4. AUDÍFONOS | 13. SILBATO |
| 5. AUTOBÚS ESCOLAR | 14. CRUCE PEATONAL |
| 6. TRÁFICO | 15. MIRAR A AMBOS LADOS |
| 7. PEATÓN | 16. VEHÍCULO |
| 8. CAMINANDO | |
| 9. LINTERNA | |

Mensaje secreto:

¡TOMAMOS BUENAS DECISIONES CUANDO ESCOGEAMOS CONDUCIR ENFOCARNOS VIVIR!

 ves algo, denúncialo.




Mientras te preparas para la transición a la escuela secundaria, aquí te damos algunas herramientas que puedes usar para que tú y tus amigos se mantengan seguros.

Tex-a-Tip

Si ves algo, denúncialo. Puedes mandar un mensaje de texto anónimamente a la administración de tu escuela secundaria acerca de cualquiera de los siguientes:

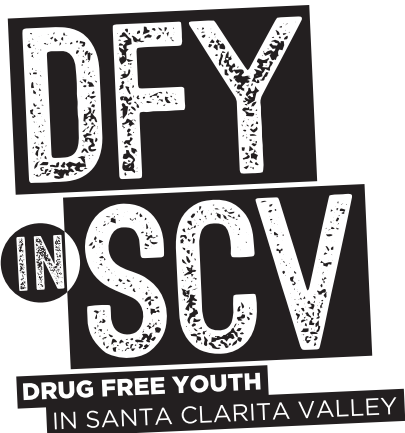
- Crimen
- Abuso de drogas
- Acoso
- Robo
- Actividad de pandillas

Números de teléfono de cada escuela

- Arroyo Seco  Junior High 765-831-2754 (ASJH)
- La Mesa Junior High 661-524-5166 (LOBO)
- Placerita Junior High 661-282-7522 (PLAC)
- Rancho Pico Junior High 661-418-7246 (PICO)
- Rio Norte Junior High 661-731-3847 (3TIP)
- Sierra Vista Junior High 661-724-6478 (64SV)

MIS NOTAS







Información tomada de diversos recursos, incluyendo los siguientes:

kidshealth.org

drugabuse.gov

webmd.com

drugfreeworld.org



DRUG FREE YOUTH IN SANTA CLARITA VALLEY

www.dfyinscv.com



(661) 250-3708



@dfyinscv