

DFY

SCV

IN

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

Versión en inglés disponible en
www.dfyinscv.com

DRUG FREE YOUTH IN SANTA CLARITA VALLEY

BUENAS DECISIONES

Este folleto incluye:

*Información para los
estudiantes acerca de*

- los riesgos del alcohol
y el tabaco*
- preguntas de discusión*
- actividades para los
estudiantes*

4^o
Grado

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.

 La Ciudad de
SANTA CLARITA

www.dfyinscv.com



DFYinSCV/Facebook



DFYinSCV

ALCOHOL

El alcohol es una sustancia que altera la mente. Su consumo y compra son sólo legales para personas mayores de veintiún años. El alcohol se considera una droga. Es fácil que los niños se confundan y piensen que no lo es o que no es peligroso. Esto se debe a que es común ver a los adultos a su alrededor y en los medios de comunicación bebiendo como parte de una actividad social y divertida.

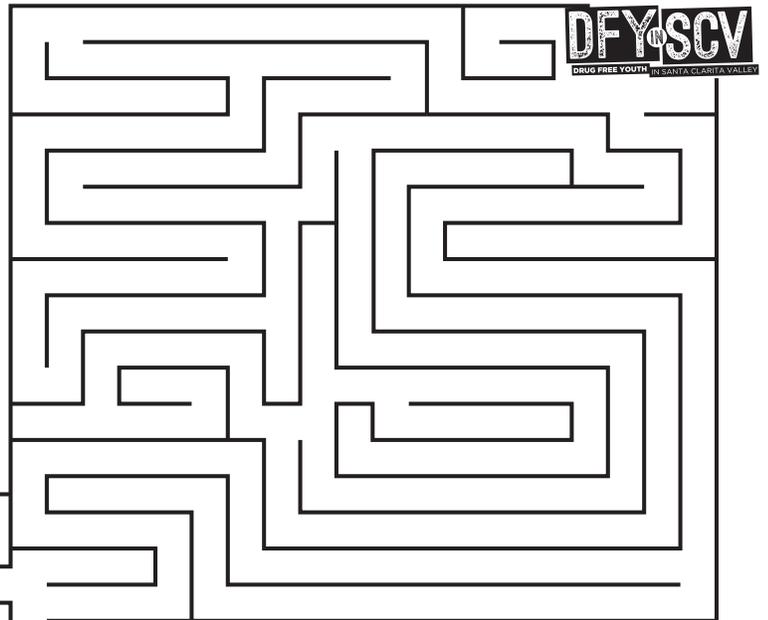
El alcohol es la droga más usada. Muchos niños prueban el alcohol a una edad temprana, a los 10 u 11 años, o incluso más jóvenes. Es importante que entiendan los efectos dañinos y las consecuencias que el consumo de alcohol puede tener en tu cuerpo y tu cerebro.

DESAFÍO

¿Puedes encontrar el camino a DFY in SCV?

El alcohol es un **depresivo**. Lo cual significa que es una droga que hace que el cerebro funcione más lentamente. Como muchas drogas, el alcohol altera la habilidad de pensar, hablar y la forma de ver las cosas como realmente son.

Cuando alguien bebe demasiado alcohol puede que actúe inadecuadamente o diga cosas sin sentido.



La persona puede marearse, perder el equilibrio y tener problemas para caminar correctamente, podría lastimarse o lastimar a otras personas, especialmente si maneja después de haber consumido alcohol. También podría vomitarse y despertarse al día siguiente sintiéndose enfermo; con síntomas como de gripe. Con el tiempo, las personas que abusan del alcohol pueden causar daños muy serios a sus cuerpos.



¿QUÉ ES EL ALCOHOLISMO?

El alcoholismo sucede cuando alguien siente que tiene que beber alcohol todos los días. Las personas que se han convertido en alcohólicas no son capaces de controlar sus hábitos de bebida, y como resultado pueden tener problemas con su **hígado**, páncreas, corazón e incluso el cerebro. El **alcoholismo** es **crónico**, lo que quiere decir que con el tiempo puede empeorar.

Lo que puede ser confuso acerca del alcohol es que algunos adultos pueden ser capaces de disfrutar de su consumo ocasional sin problemas aparentes, mientras que otros pueden volverse adictos. De la misma manera que un **adicto** a las drogas, un alcohólico tiene poco control sobre la bebida y muchas veces no puede dejar de tomar sin ayuda.

Puede ser que te resulte tentador probar una bebida alcohólica. Es normal a tu edad sentir

curiosidad acerca de ciertas cosas, pero no tienes porque beber solo porque otros lo hacen.

No creas si alguien te dice que eres inmaduro por no tomar bebidas alcohólicas. Pruébales que eres más **sensato** (maduro) al tomar la **decisión** correcta. Tus verdaderos **amigos** no dejarán de serlo solo porque decides no tomar alcohol. Incluso, puede ser que ellos también se sientan presionados a hacerlo. Si sientes este tipo de presión habla con alguien en quien confíes.

Si te preocupa algún amigo que está consumiendo, dile a tus padres o tutores, a un **consejero** de tu escuela o a otro adulto en quien confías. Sin importar la edad, con ayuda, cualquiera que tenga un problema con el alcohol puede dejar de beber. Es muy importante que siempre tomes buenas decisiones y pienses en tu futuro.

DATO:

Es más común que una persona que empieza a beber alcohol a temprana edad se convierta en alcohólica.

Decidir consumir bebidas alcohólicas es una decisión personal a la que todos nos tendremos que enfrentar en algún momento de nuestra vida. Informarte acerca de cómo el alcohol te puede afectar te ayudará a tomar la mejor decisión. Veamos cómo te puede afectar.

- Te puede hacer sentir enfermo (desorientado, vomitando o hasta podrías perder el sentido).
- Puede afectar tu habilidad de tomar buenas decisiones.
- Te puede hacer tartamudear, perder la coordinación y hablar más lento.
- Te puede meter en problemas con otros y con la ley.

Cuando alguien decide beber alcohol a temprana edad se está arriesgando, sin darse cuenta de los peligros. Los automovilistas jóvenes son más propensos a involucrarse en un accidente automovilístico mortal si han estado bebiendo alcohol. Al entender las consecuencias que conlleva el beber alcohol tú puedes tomar decisiones que te pondrán en camino al éxito.

¿Sabías que el alcohol es considerado una droga de enlace? Esto quiere decir que es más probable que alguien use otro tipo de drogas, tales como el tabaco o la marihuana después de haber tomado alcohol.

*Sabemos tomar buenas elecciones.
Sabemos los peligros. Seremos inteligentes y
no haremos nada que nos perjudique.*



¿A DÓNDE LLEGA EL ALCOHOL?

Materiales:

- Bolígrafos, marcadores, crayones

Instrucciones:

1. Escribe cada parte del cuerpo que puede ser dañada permanentemente debido al uso del alcohol.
2. Cuando hayas terminado de nombrarlas, dibuja la cara, la ropa y el cabello.

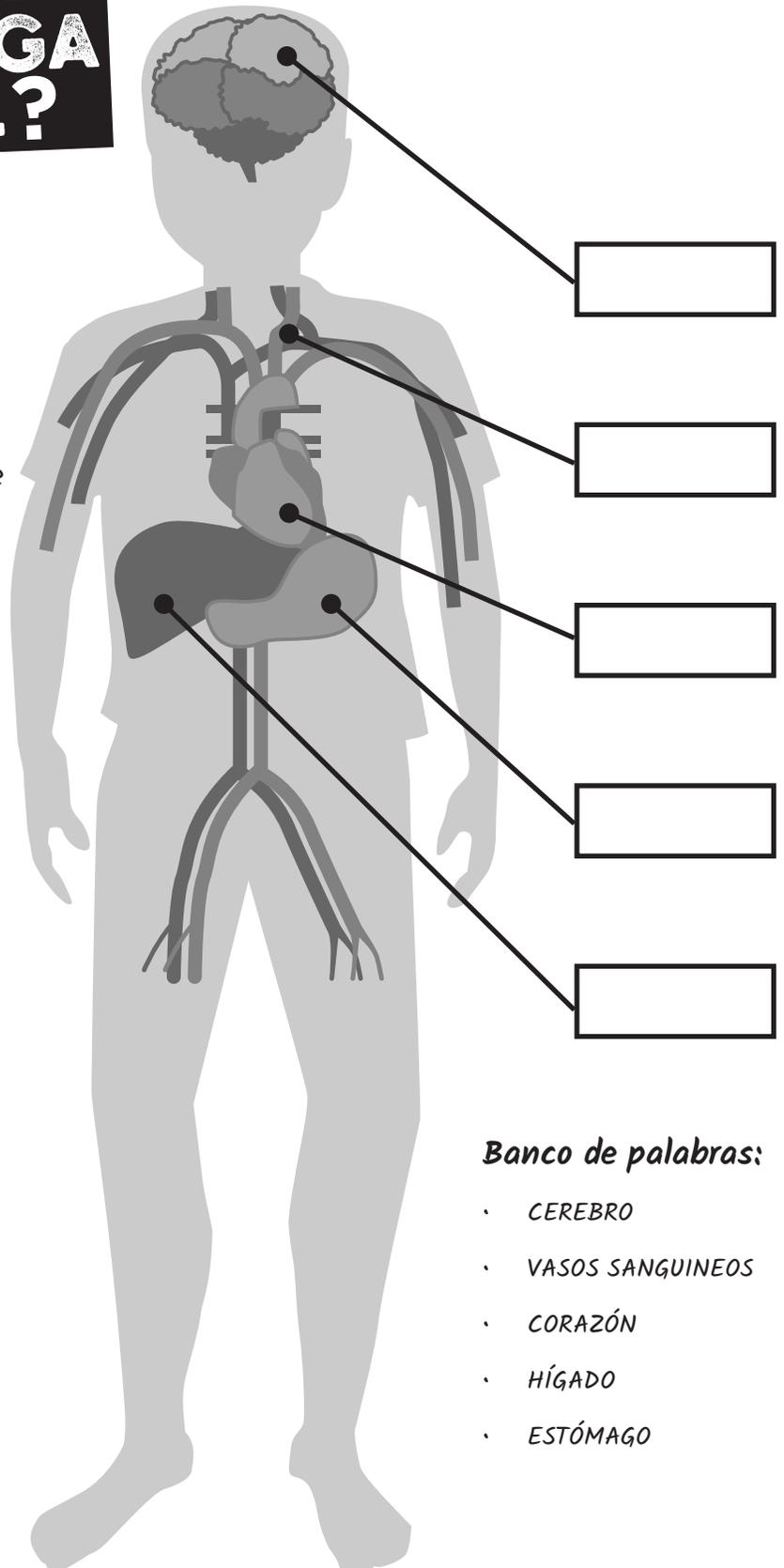
Una vez que entiendes lo que el alcohol provoca en tu cuerpo sabrás las decisiones que debes tomar.

Los efectos secundarios al poco tiempo de consumir alcohol son:

- Oído, coordinación y visión distorsionada
- Juicio alterado
- Mal aliento
- Nauseas

Efectos a largo plazo:

- Falta de apetito
- Deficiencia de vitaminas
- Problemas estomacales
- Pérdida de la memoria
- Problemas del corazón y el sistema nervioso



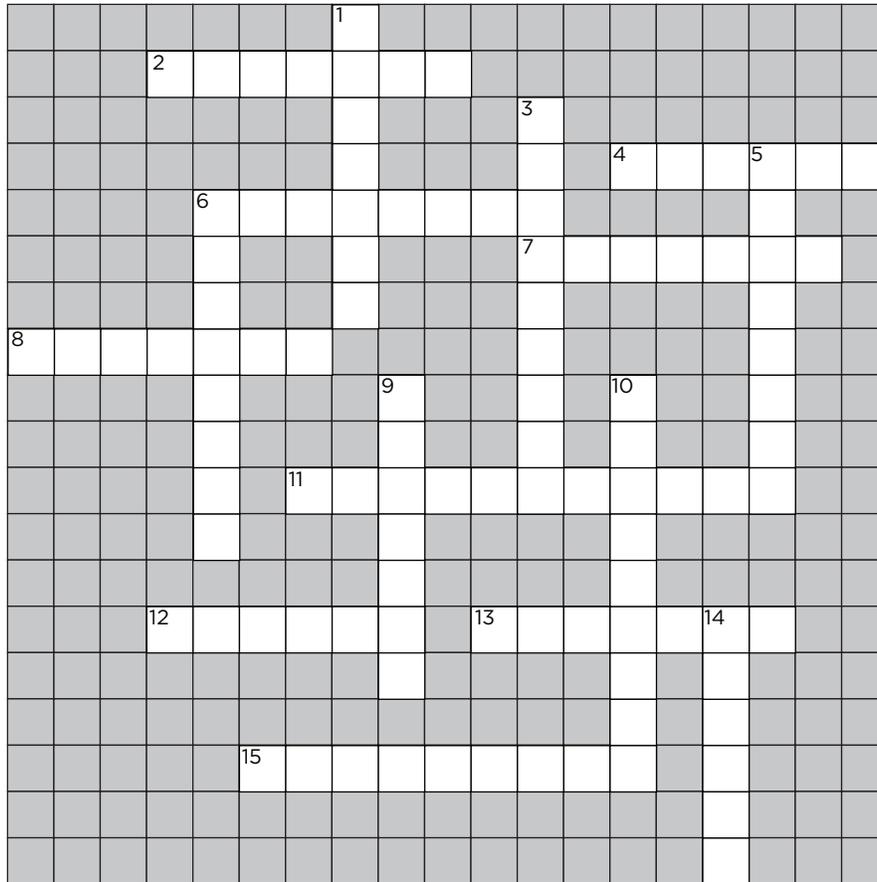
Banco de palabras:

- CEREBRO
- VASOS SANGUINEOS
- CORAZÓN
- HÍGADO
- ESTÓMAGO

DESAFÍO

¿Ahora que has aprendido acerca del alcoholismo, puedes resolver el siguiente crucigrama?

(Pista: las respuestas han sido marcadas con letras más oscuras en las páginas del 1 al 5)

**Horizontal**

2. Indispuesto
4. Un órgano del cuerpo que se puede dañar con el consumo de alcohol
6. Una elección
7. Comportamiento maduro
8. Cuando las personas tratan de persuadirte o acosarte para que hagas algo
11. Adicción al consumo de bebidas alcohólicas
12. Una persona que necesita de una droga para sentirse normal
13. Devolver el estómago
15. Una sustancia química que hace que el cerebro funcione más lentamente

Vertical

1. Una enfermedad que empeora con el tiempo
3. Un adulto que te escucha
5. Incapacitado para pensar claramente
6. Juventud libre de drogas en el Valle de Santa Clarita (por sus siglas en inglés)
9. La droga más usada
10. Edad legal para beber alcohol
14. Compañeros que te quieren tal y como eres

TABACO

Los **cigarrillos** y el **alcohol** son sólo unos ejemplos de drogas que son legales. En los Estados Unidos los adultos mayores de 18 años pueden comprar cigarrillos legalmente, aunque en algunos estados, tales como California, sólo los mayores de 21 años pueden comprarlos. La edad límite para comprar alcohol legalmente también es de 21 años. El consumo excesivo de alcohol, al igual que **fumar** es nocivo para la salud, tanto para los niños como para los adultos.

El tabaco masticable puede llevar a una adicción a la **nicotina**, cáncer de boca, enfermedades en las encías y ocasionar mayor riesgo de problemas cardíacos, incluidos los

ataques al corazón. El tabaco, al igual que el alcohol, es considerado **una droga de enlace**.

Hablemos acerca de los **riesgos** de salud asociados con el uso del tabaco. Aquí hay algunos:

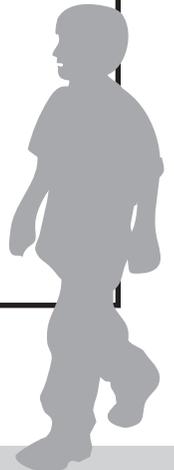
- Mal aliento
- **Dientes amarillentos**
- Más resfriados y tos
- Dificultad para mantenerse al nivel de los compañeros al jugar deporte
- **Padecimientos del corazón**
- Padecimientos en los pulmones
- Cáncer

MUERTES OCASIONADAS POR EL CIGARRILLO EN LOS ESTADOS UNIDOS



163,700	Cáncer
160,000	Padecimientos del corazón
113,100	Padecimientos en los pulmones
41,000	Humo de segunda mano
620	Incendios en la vivienda
1,013	Muertes infantiles

480,000+ Muertes en total por año



El **tabaco** es una planta que puede ser consumida de dos formas diferentes: fumándola y masticándola. Ambas formas de consumo son muy **peligrosas** para la salud. La forma más común de consumo de tabaco es fumándolo en cigarrillos. El tabaco contiene nicotina, una sustancia nociva y altamente **adictiva**. Cuando el tabaco es fumado, la nicotina se absorbe a través de los pulmones. Si comienzas a fumar con regularidad, tu cuerpo y mente dependerán de la nicotina y la necesitarás solo para sentirte normal. Tragarse accidentalmente el tabaco masticable puede causar que te enfermes durante horas. Para algunas personas, la nicotina del tabaco causa daños/efectos nocivos tales como náuseas. Cualquiera que comience a fumar puede convertirse rápidamente en adicto. Debido a sus propiedades altamente adictivas, el tabaquismo es considerado por la Asociación Americana del Corazón como una de las adicciones más difíciles de romper. Otros químicos **venenosos** en el tabaco pueden causar una variedad de complicaciones a la salud.

Fumar puede dañar permanentemente tus pulmones, corazón, hígado, riñones, cerebro y otras partes del cuerpo. El consumo de tabaco también puede afectar la circulación sanguínea, lo que dificulta mantenerte activo. Actividades tan simples como practicar deportes, pueden resultar muy difíciles para el fumador. Mientras más tiempo lleve alguien fumando, peor será el daño.

Comprar tabaco puede ser **costoso**. Una cajetilla de cigarrillos puede costar hasta \$10. Las personas que compran solo un paquete por semana podrían gastar un promedio de \$520 en un año. Los que fuman una cajetilla por día podrían gastar hasta \$3,650 al año.

Imagínate cuántas cosas podrías comprar con ese dinero en lugar de cigarrillos.

Puntos claves para recordar:

- Fumar es nocivo para tu salud.
- Sufrirás de **mal aliento**.
- Tus dientes se pondrán amarillos.
- No aguantarás tanto al correr o jugar deportes.
- Es caro.
- Es **ilegal** comprar productos de tabaco cuando eres **menor** de edad.



¡Imagínate lo que podrías comprar con \$10 al día!

MANOS AMIGAS

¿Qué puedes hacer para ayudar?

Si tú sabes de alguien que está fumando, lo mejor es decírselo a un adulto en quien **confíes**. Ya sean tus **padres** u otros miembros de tu familia, un **maestro**, un entrenador o un **consejero** escolar. Otra forma en la que los niños pueden ayudarse entre sí, es tomando la decisión de nunca probar el tabaco. Esta es una buena manera en que los **amigos** toman **decisiones** saludables y se mantienen unidos.

Preguntas de discusión

1. ¿Por qué crees que es tan difícil para algunas personas dejar de fumar?
2. ¿Qué sucede con tu cuerpo después de haber inhalado el humo del cigarrillo?
3. ¿Qué debes hacer si alguien te ofrece un cigarrillo?
4. ¿Por qué no es permitido fumar en lugares públicos, tales como escuelas, hospitales, restaurantes y tiendas?
5. ¿Qué resultados positivos puedes obtener si escoges nunca probar el tabaco?

Materiales:

- Tijeras
- Marcadores
- Estambre o hilo
- Perforador de papel

Instrucciones:

1. Piensa en cinco adultos a quienes acudirías si necesitaras ayuda.
2. Traza el contorno de tu mano en el espacio proporcionado en la página 10. Escribe tu nombre en el centro.
3. En cada dedo de la mano escribe el nombre de cada uno de los adultos en quienes confías y que te pueden ayudar a tomar mejores decisiones para resolver tus problemas.
4. Recorta la mano que has dibujado
5. Une las manos haciendo una cadena y cuélgala en tu salón.



ACTIVIDAD



MANOS AMIGAS



A large, empty rectangular box with rounded corners, intended for students to write or draw during the activity.

DESAFÍO

*¡Ahora que has aprendido acerca del tabaco, llegó la hora de buscar palabras!
Las respuestas se pueden encontrar hacia adelante, hacia atrás o diagonalmente.*

(Pista: las palabras están marcadas en un color más negro en las páginas 7 a 9)

E	D	E	P	F	S	M	N	H	S	E	R	D	A	P
M	C	X	O	U	A	A	W	O	G	S	M	N	Y	W
B	I	A	K	M	I	L	T	V	C	O	I	N	D	L
Q	G	V	L	A	C	A	E	I	L	T	Y	A	O	V
O	A	Z	U	N	N	L	S	T	O	D	D	H	C	B
E	R	A	T	D	E	I	T	C	V	E	O	S	F	A
R	R	E	U	O	U	E	I	I	E	C	N	K	M	M
I	I	A	J	U	Q	N	D	D	L	I	Y	J	A	V
M	L	E	I	E	E	T	R	A	Y	S	G	V	E	H
J	L	T	S	F	S	O	L	F	G	I	W	N	S	R
V	O	A	S	G	N	N	D	A	E	O	E	V	T	P
Y	S	B	F	E	O	O	O	S	G	N	R	X	R	K
Y	Q	A	M	K	C	S	C	C	O	E	N	D	O	D
U	Z	C	A	M	I	G	O	S	U	S	L	H	O	D
H	I	O	S	O	T	S	O	C	A	E	F	I	S	R

Banco de palabras:

- | | | | |
|---------------|-------------------|-----------------|------------|
| • ADICTIVO | • CONSEJERO | • FUMANDO | • PADRES |
| • ALCOHOL | • CONSECUENCIAS | • ILEGAL | • RIESGOS |
| • AMIGOS | • COSTOSO | • MAESTRO | • TABACO |
| • CIGARRILLOS | • DECISIONES | • MAL ALIENTO | • VENENOSO |
| • CONFIAR | • DFYINSCV | • MENOR DE EDAD | |
| | • DROGA DE ENLACE | • NICOTINA | |

¡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 principal

Siempre debes respetar el derecho de paso de todos los peatones.

DFY IN SCV



BUENAS DECISIONES



SIMPOSIO DE RECURSOS PARA PADRES

VAPEO ENTRE ADOLESCENTES

LA HISTORIA DEL HUMO TÓXICO

DFY IN SCV

DRUG FREE YOUTH IN SANTA CLARITA VALLEY

APRENDA DE UN PANEL DE EXPERTOS SOBRE COMO MANTENER A SU ADOLESCENTE SEGURO.

MIÉRCOLES 23 DE SEPTIEMBRE A LAS 6:00 P.M. POR ZOOM
PARA MAYOR INFORMACIÓN VAYA A [DFYINSCV.COM/PARENT-ENGAGEMENT](https://www.dfyinscv.com/parent-engagement)



Información tomada de diversos recursos, incluyendo los siguientes:

projectknow.com

kidshealth.org

drugfreeworld.org

tobaccofreekids.org



DRUG FREE YOUTH IN SANTA CLARITA VALLEY

www.dfyinscv.com



(661) 250-3708



@dfyinscv