DFY IN SCV

DRUG FREE YOUTH IN SANTA CLARITA VALLEY

FOLLETO DE ACTIVIDADES E INFORMACION PARA EL ESTUDIANTE

Versión en inglés disponible en **www.dfyinscv.com**

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*

4º Grado

La Ciudad de Santa Clarita

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

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.

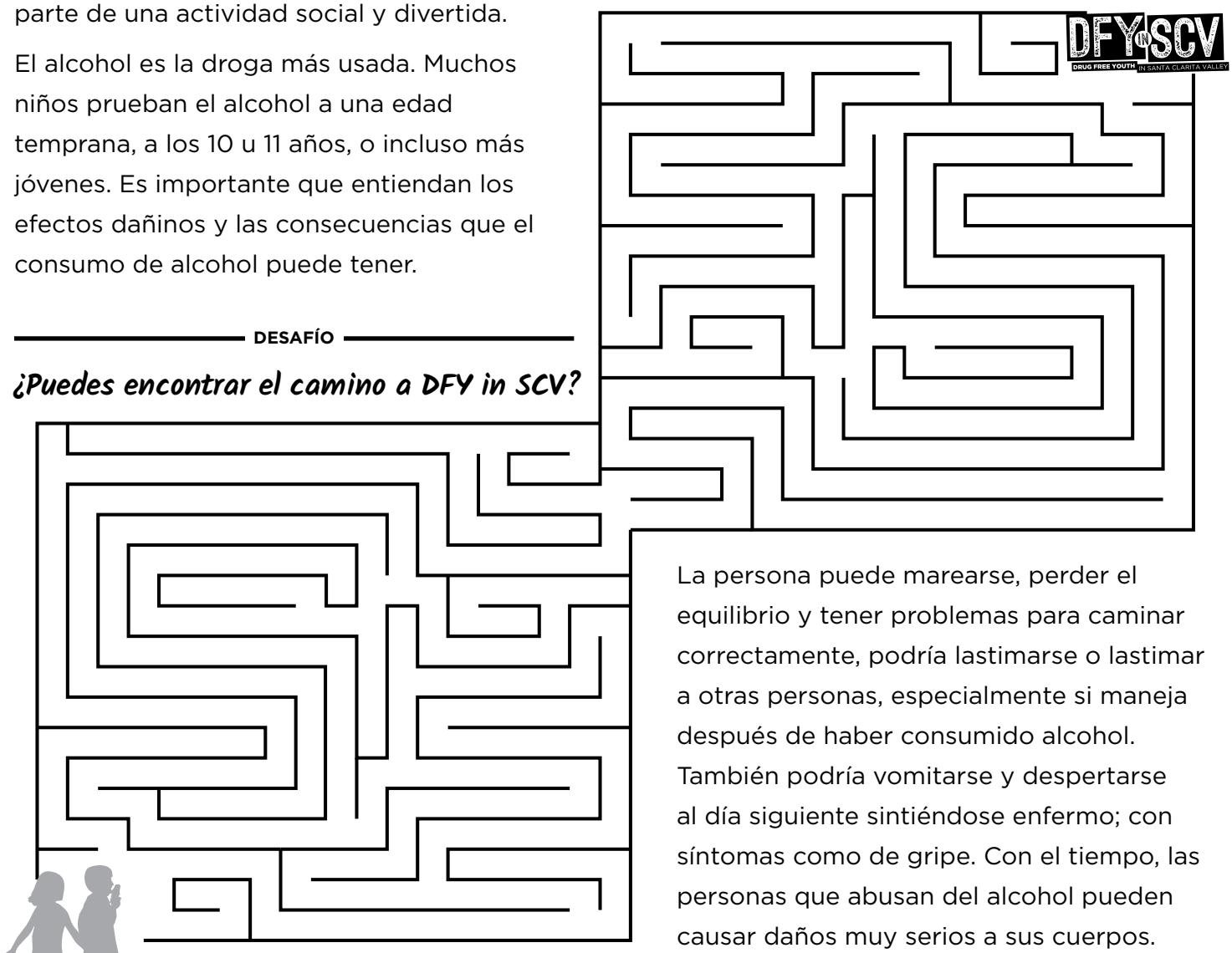
El alcohol es la droga más usada. Muchos niños prueban el alcohol a una edad temprana, a los 10 u 11 años, o incluso más jóvenes. Es importante que entiendan los efectos dañinos y las consecuencias que el consumo de alcohol puede tener.

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 o diga cosas sin sentido.

DESAFÍO

¿Puedes encontrar el camino a DFY in SCV?



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.

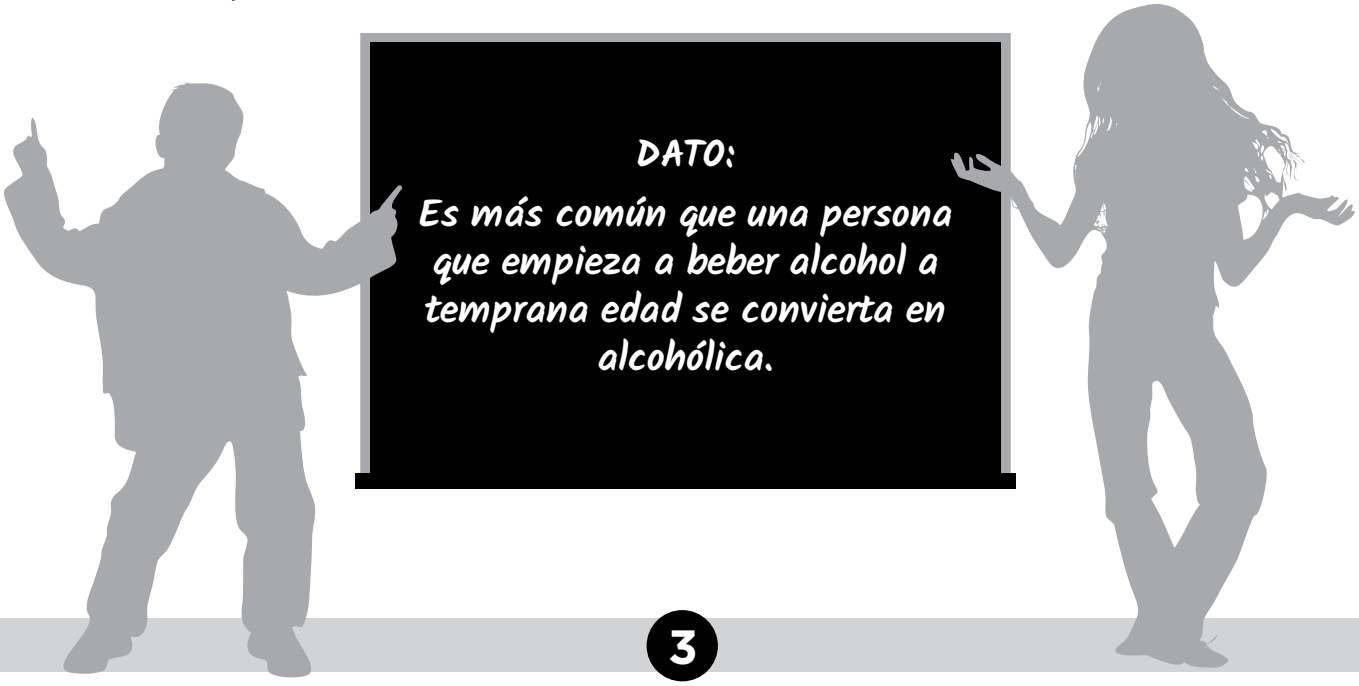
¿QUÉ ES EL ALCOHOLISMO?

El alcoholismo es una adicción al consumo de alcohol. 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 se vuelve más fuerte.

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 que ciertas cosas, especialmente si aparentemente todo mudo lo está haciendo. No todos beben alcohol. No creas si alguien te dice que eres inmaduro por no tomar bebidas alcohólicas. En realidad eres más **sensato** (maduro) porque eres más fuerte e inteligente. Puede ser que en un principio te parezca difícil si te sientes rechazado por tu **decisión.** 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, a un **consejero** de tu escuela o a otro adulto en quien confías. Quizás ellos puedan ayudarlo antes de que se convierta en un problema más grave. 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.



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 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.
- Puede ser adictivo; lo que quiere decir que puedes necesitarlo constantemente para sentirte bien.

Cuando alguien decide beber alcohol a temprana edad se está arriesgando, sin darse cuenta de los peligros. Los automovilistas jóvenes (de 16 a 20 años de edad) 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 una droga considerada una droga de enlace? Esto quiere decir que es más probable que alguien use otro tipo de drogas, tales como el tabaco o la mariguana después de haber tomado alcohol.

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

ACTIVIDAD

¿ADÓNDE 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.*

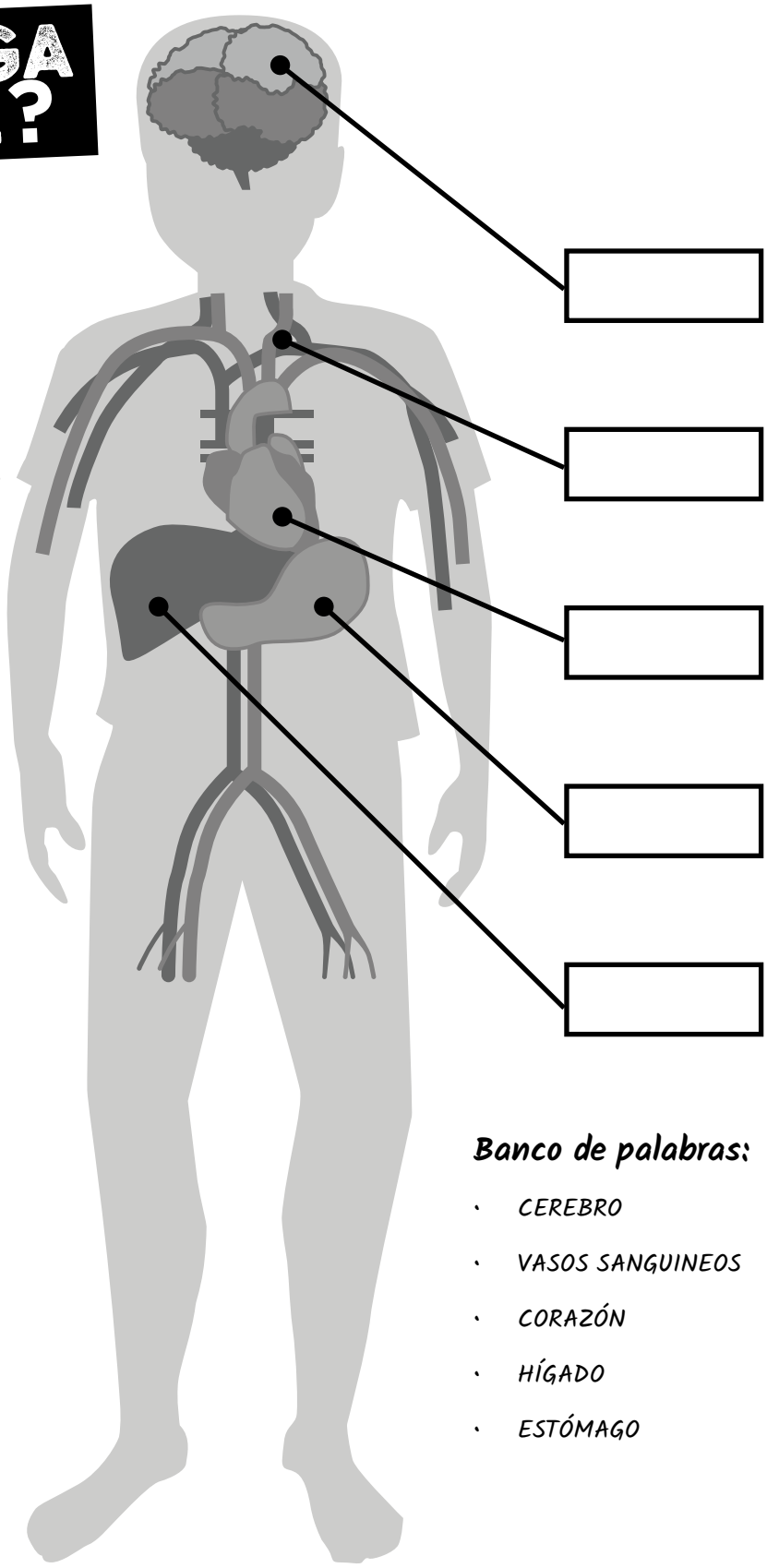
Una vez que entiendes lo que el alcohol provoca en tu cuerpo sabrás las decisiones que debes tomar.

Los efectos 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



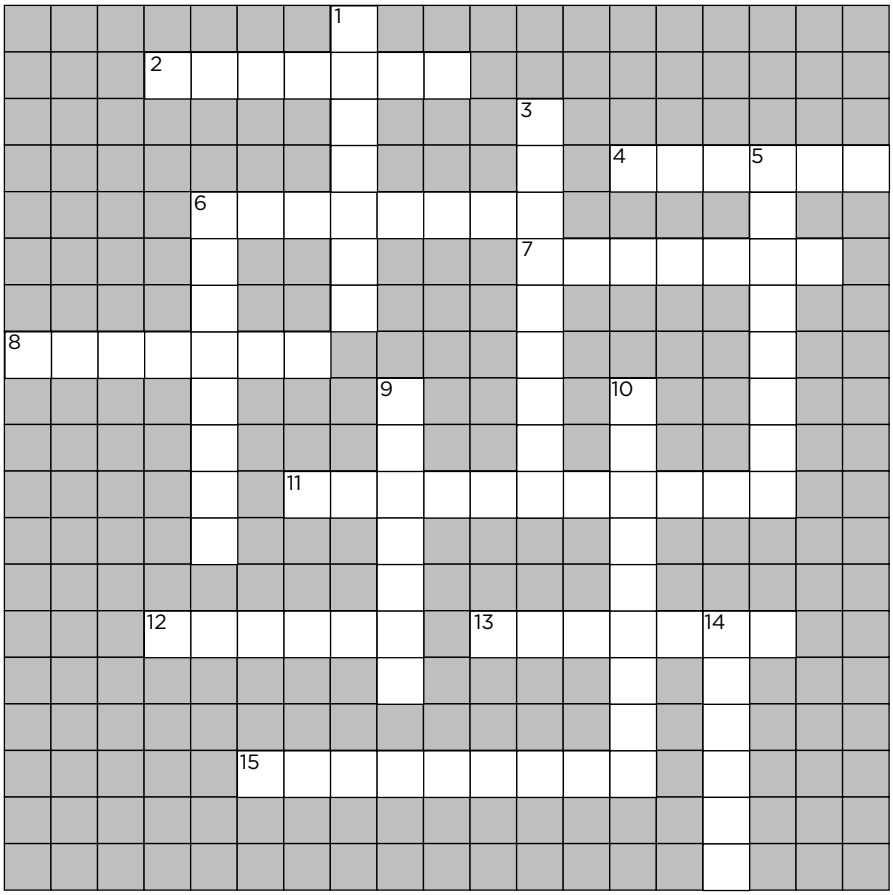
Banco de palabras:

- 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 substancia 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

TOBACO

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 **fuma**r es nocivo para la salud y deben estar fuera del alcance de los niños.

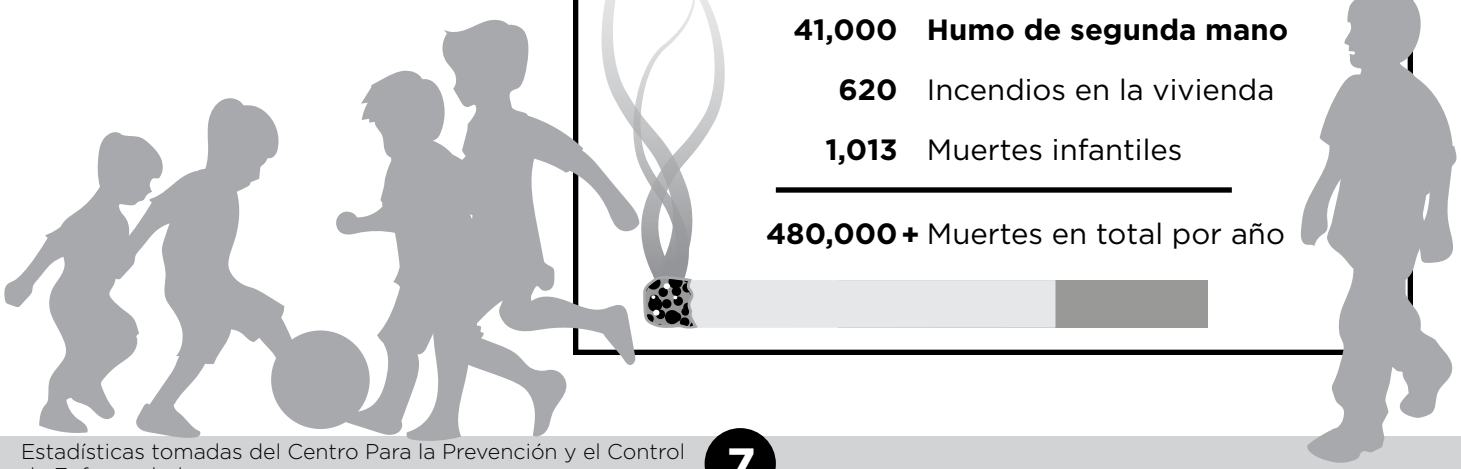
El tabaco masticable puede llevar a una adicción a la **nicotina**, cáncer de boca, enfermedades en las encías y ocasionar mayor riesgo de problemas cardíacos, incluidos los ataques al corazón. El tabaco, al igual que el alcohol, es considerado **una droga de enlace**. Las personas que fuman tienen una mayor posibilidad de hacer una mala elección y probar otras drogas como el alcohol y la mariguana.

Vamos a hablar 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



Estadísticas tomadas del Centro Para la Prevención y el Control de Enfermedades

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 de masticar 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.

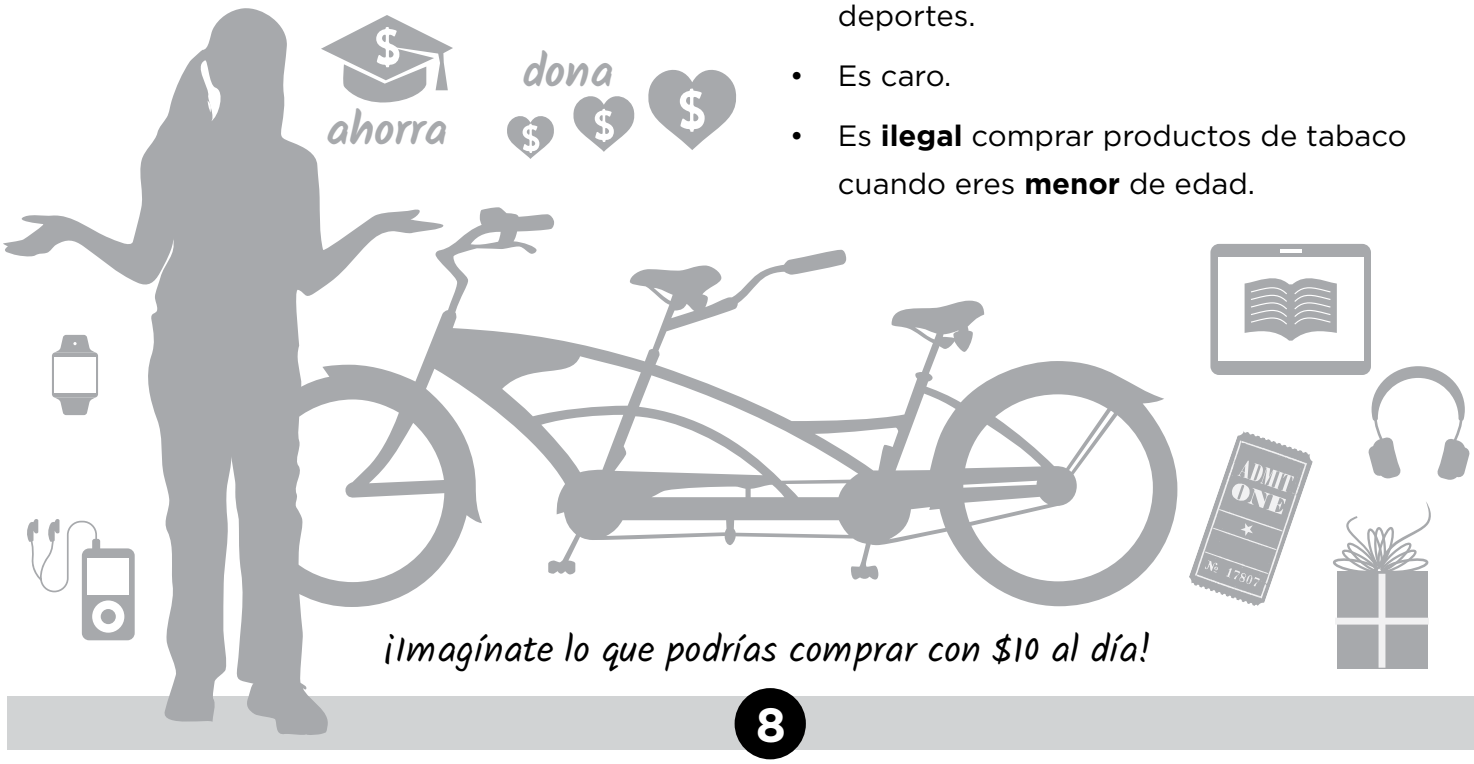
Fumar puede dañar permanentemente tus pulmones, corazón, hígado, riñones, cerebro y otras partes del cuerpo. El consumo de tabaco también puede afectar la circulación sanguínea, lo que dificulta mantenerte activo. Actividades simples como practicar deportes, puede ser muy difíciles para el fumador. Mientras 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!

ACTIVIDAD

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

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

¡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. junto con los guardias de cruce
   D. 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. estés hablando con tu abuelita
   C. tengas tus audífonos mientras escuchas una buena canción
   D. 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

BUENAS DECISIONES

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. uses una linterna
   D. te escondas y asustes a quien vaya pasando
9. **Mientras esperas el autobús escolar debes:**
   A. nunca esperar en el camellón
   B. saber las reglas de seguridad de la parada, al abordar el autobús y al bajarte
   C. estar al tanto de lo que está pasando a tu alrededor
   D. sentirte orgulloso por haber tomado buenas decisiones

Consejos de seguridad para compartir con tus padres

- Respeta a los guardias de cruce
- Los guardias de cruce ayudan a los estudiantes a cruzar la calle en puntos específicos
- Enseña a tus hijos a poner atención al silbato del guardia de cruce y a todas las señales
- Al manejar recuerda: **la seguridad de los niños al cruzar la calle es nuestra prioridad principal**

www.drivefocuslive.santa-clarita.com

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. DAUÍNFSOO
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

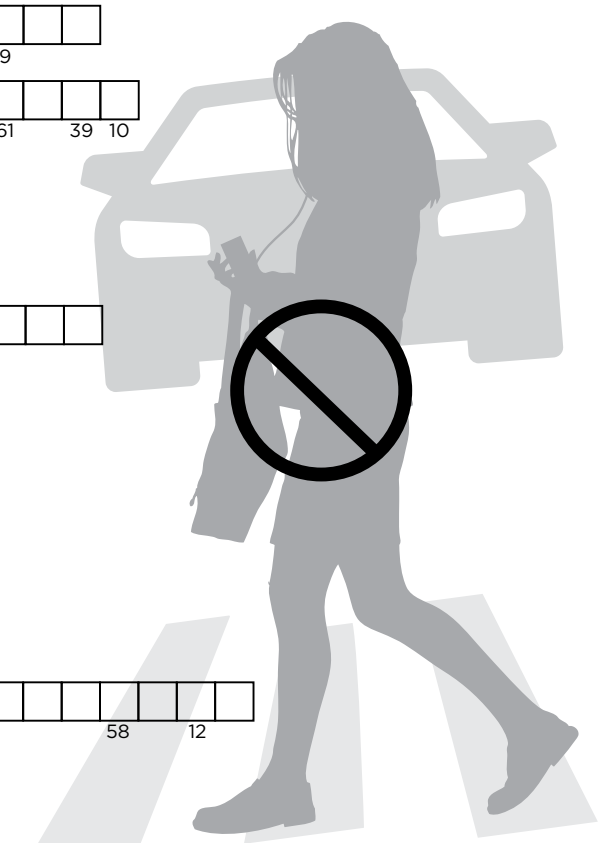
12. SEÑSEAL
26 22 7

13. BLTOISA
31

14. RUCEC LAONAEPT
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

¡ 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

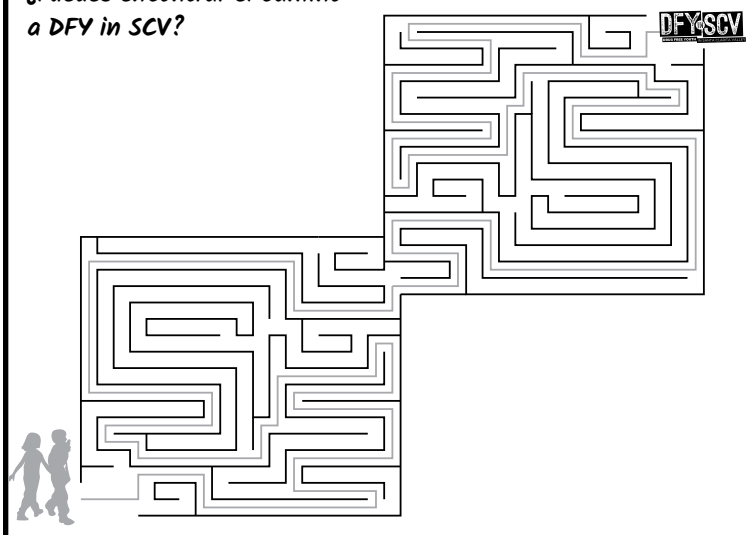
¿Pudiste resolver los retos con la información que aprendiste en este folleto?

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

PÁGINA 2

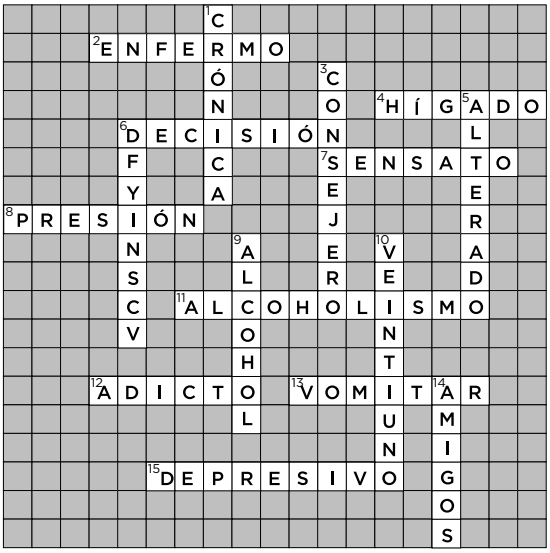
Laberinto DFY in SCV

¿Puedes encontrar el camino a DFY in SCV?



PÁGINA 6

Crucigrama del alcoholismo



PÁGINA 11

Busca palabras del tabaco

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

PÁGINA 13

¡Voltea Hacia Arriba! Revoltijo de palabras

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

Mensaje secreto:

¡TOMAMOS BUENAS DECISIONES CUANDO ESCOGEMOS CONDUCIR ENFOCARNOS VIVIR!

MIS NOTAS

Información tomada de diversos recursos, incluyendo los siguientes:

projectknow.com

kidshealth.org

drugfreeworld.org

tobaccofreekids.org

DFY IN SCV

DRUG FREE YOUTH IN SANTA CLARITA VALLEY

www.dfyinscv.com

(661) 250-3785

La Ciudad de Santa Clarita

@dfyinscv

YouTube