



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.

Este es tu manual y te guiará en tus decisiones y a lidiar con la presión por parte de tus compañeros. Recuerda, tú eres quien, ultimadamente, decide no dejarse influenciar negativamente. ¡Tú tienes el poder! Dale vuelta a la hoja para ver por qué, cuándo y cómo hacerlo.



www.dfyinscv.com

 DFYinSCV/Facebook

 DFYinSCV

DROGAS

¿Sabías que...

tu cerebro no se desarrollará completamente hasta que cumplas 25 años?

Toma buenas decisiones ahora y cuidalo para el mejor futuro posible.

¿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 puede ser que algunas personas usen drogas?

Los jóvenes y adolescentes pueden sentirse inseguros de no encajar con sus compañeros, y muchos usan drogas porque se sienten presionados o para enfrentar algo difícil por lo que están atravesando. 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.



IDEAS SENTIMIENTOS ACCIONES

Lee cada situación y escribe tus pensamientos, y como te sentirías y actuarías.

SITUACIÓN 1:

Ves que uno de tus amigos está vapeando. Tu sabes que es dañino para su salud, pero no sabes si te hará caso si le dices que no es bueno para él/ella.



MIS IDEAS

SITUACIÓN 2:

Después de haberte esforzado mucho en un proyecto escolar, no obtuviste la calificación que deseabas. Tu amiga te dice: —¿Ves? por esa razón yo no pierdo mi tiempo estudiando tanto.

MIS IDEAS



MIS SENTIMIENTOS

↕

MIS ACCIONES





MIS SENTIMIENTOS

↕

MIS ACCIONES





PODER CEREBRAL

Al tomar buenas decisiones ahora, tú podrás participar activamente en el desarrollo de tu cerebro.

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

- | | |
|------------------------|---|
| 1 Ejercicio | A Mantenerte activo mejora el flujo sanguíneo, te ayuda a sentirte mejor, y hasta podría ayudarte a desarrollar nuevas células cerebrales. |
| 2 Alimentación | B Dormir por 8 horas le da a tu cerebro tiempo de recuperarse y rejuvenecer. |
| 3 Meditación | C Contacto social positivo y pasarla bien con tus amigos estimula el desarrollo del cerebro. |
| 4 Dormir | D Relajarte reduce el estrés cerebral, ayudándote a evitar la tensión y la ansiedad. |
| 5 Socialización | E La meditación te ayudará a resistir el estrés, mejorando tu habilidad de atención y claridad de pensamiento. |
| 6 Relajación | F 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.

¿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 consume

drogas cometa o sea víctima de un crimen y 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 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.

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



JUICE WRLD



JOSE



CHYNNA



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.

Consejos para tomar medicamentos recetados

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

- **Ir a todas tus citas médicas.** Tu médico necesitará vigilar que el medicamento esté funcionando correctamente para ti.
- **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 cualquier cosa que debas evitar mientras tomas la medicina.
- **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 también es un crimen vender, robar o compartir recetas.

Hacer buenas elecciones con la medicina

*Contesta las siguientes preguntas.
¿Qué harías si te encontraras en una
situación similar a las siguientes?*

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. La medicina que te recetó tu doctor te está haciendo sentir somnoliento y enfermo. ¿Qué debes hacer?
 - A. Decirle a uno de tus padres o tutor acerca de los efectos secundarios del medicamento.
 - B. Recostarte y dormirte.
4. 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.
5. ¿Puedes nombrar uno o dos adultos que están autorizados a darte medicamentos?

*¿Tomar medicina
cuando no estás
enfermo puede
enfermarte
de verdad!*



INHALANTES

Los **inhalantes** son químicos que se encuentran en productos ordinarios tales como las botellas en aerosol y los solventes, los cuales son inhalados intencionalmente para drogarse.

Dado que muchos de los inhalantes los tenemos en casa, las personas no piensan en el daño tan severo que los vapores químicos le pueden ocasionar al cerebro, aún cuando solo 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. Casi todos los solventes y gases producen anestesia (entumecimiento y pérdida de la sensación). Lo cual puede llevar a la asfixia (sofocamiento debido a la falta de oxígeno) y pérdida del sentido.

EFECTOS INMEDIATOS

- Mareos y aturdimiento
- Irritabilidad
- Mal comportamiento
- Dolores de cabeza
- Confusión y somnolencia
- Alucinaciones (ver y escuchar cosas que no están realmente ahí)
- Convulsiones

- Irritación de los ojos, nariz y garganta
- Habla arrastrada
- Asfixia

- Muerte súbita por inhalación causada por insuficiencia cardíaca, la cual puede ocurrir en cuestión de minutos
- Incremento en el ritmo cardíaco

- Náusea y vómito

- Pérdida de coordinación y balance

PROBLEMAS A LARGO PLAZO

- Adicción
- Daño cerebral

- Pérdida del oído y visión

- Problemas respiratorios

- Temblores
- Mayor riesgo de desarrollar leucemia (cáncer de sangre)
- Daño al sistema inmunológico, huesos, nervios, riñones, hígado, corazón y pulmones

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 agradecerles o ser respetado. Hay dos tipos de presión:

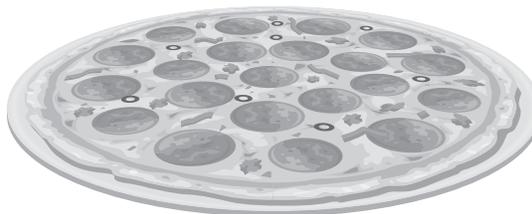
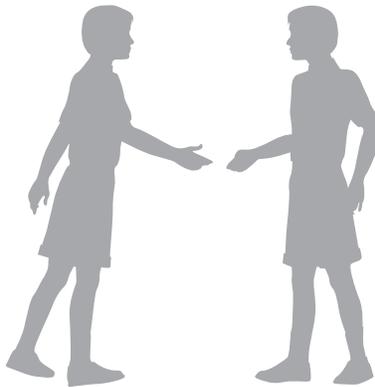
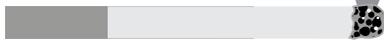
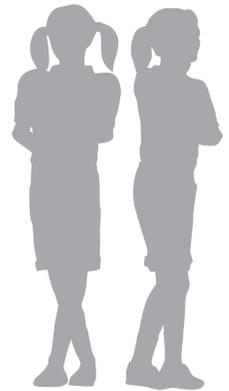
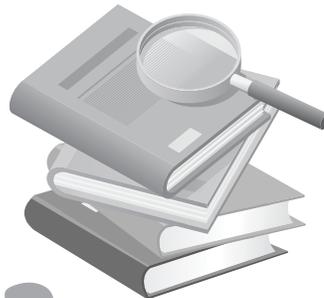
Cuando se ejerce la presión positiva, una persona te invita a participar en actividades

positivas o a comportarte de forma provechosa, tanto para ti como para otros.

Cuando se ejerce la presión negativa, la persona siente la necesidad de participar en actividades dañinas solo para encajar.

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.

- **Confía en tu instinto.** Confía en ti cuando sientas que algo no está bien.
- **Rodéate de influencias positivas.** Tus amigos y familiares que son buenas influencias para ti, siempre te apoyarán y te defenderán.
- **Encuentra tu fuerza interna.** Mantente firme y aléjate de las cosas dañinas.

Tomar decisiones por tu cuenta puede ser difícil.

Una herramienta que usamos en DFY in SCV es REAL (lo que significa Reusarse, Explicar, Anticipar y Liberarse).

MANTENERSE REAL PUEDE AYUDAR

- R** *Reusar:* 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.

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: _____

Cuando te encuentres en una situación difícil pregúntate lo siguiente:

¿Cuál es el problema?

- ¿Es algo bueno o malo?
- ¿Compasivo o cruel?
- ¿Saludable o no?
- ¿Legal o ilegal?
- ¿Es algo que yo haría si mis papás me estuvieran viendo?

¿Cuáles podrían ser las

- **consecuencias?**
- ¿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?

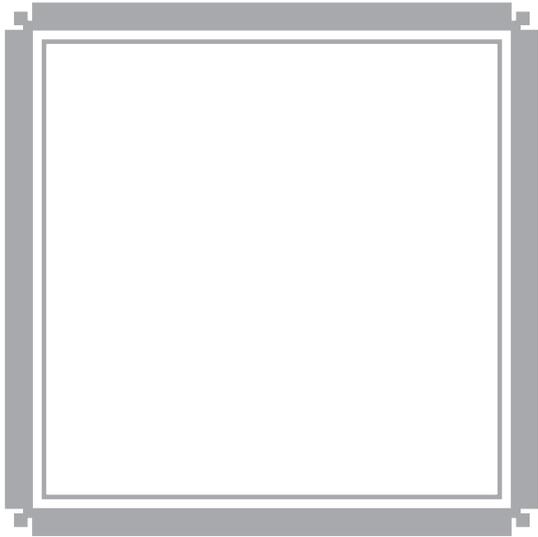
¿Cómo debo actuar?

- ¿Me sentiré orgulloso de mi decisión después de hacerlo?
- ¿Se sentirán orgullosos mis padres de mí?

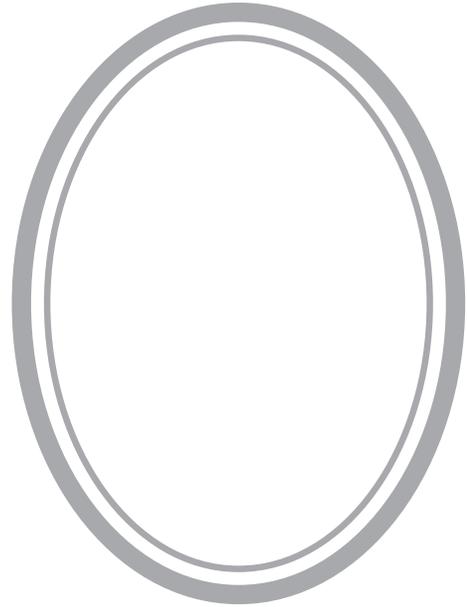
ADULTOS EN QUIENES PUEDES CONFIAR

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.

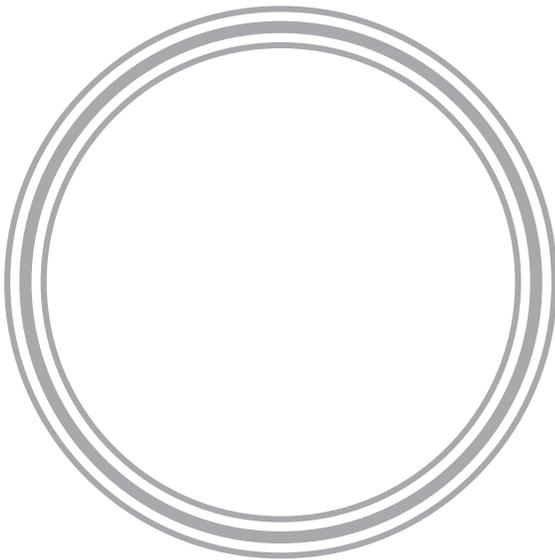
Instrucciones: Nombra y dibuja a cuatro adultos en quienes confías y a quienes les puedes pedir ayuda.



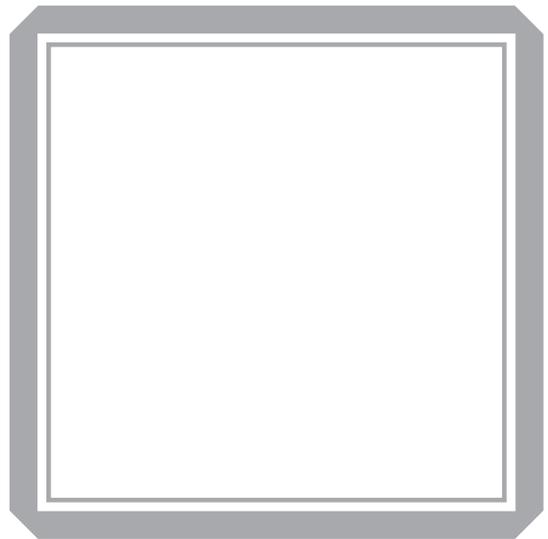
Nombre: _____



Nombre: _____



Nombre: _____



Nombre: _____

JUEGOS POSITIVOS

Avanza al siguiente nivel cruzando todos los pensamientos negativos.
Colorea las afirmaciones positivas para avanzar al nivel superior.

ENTRADA: NIVEL 1

Me equivoqué en algunas de las respuestas del examen.

Nunca recibo buenas calificaciones. Me siento tonto(a).

Odio la escuela.

Soy una buena persona.

A nadie le importo.

Nunca gano nada.

¡Soy un excelente amigo!

NIVEL 2

¡La próxima vez contestaré correctamente!

Está bien si las cosas no salen como yo quiero. ¡Así es la vida!

No soy bueno(a) para las matemáticas.

Nadie es perfecto, y está bien.

Quizás también repruebe este examen. ¡Me rindo!

Todos somos buenos en algunas cosas.

Está bien si cometo errores. ¡De esa forma aprenderé!

¡No puedo hacer esto!

¡No soy el mejor lector, pero seguiré intentándolo!

NIVEL 3

Sé que la siguiente vez lo haré mejor.

¡No es justo que no haya ganado!

¡Esto es IMPOSIBLE!

Esto no es fácil, pero continuaré intentándolo.

Los retos pueden ser buenos.

¡Nunca voy a terminar!

NIVEL 4

¡Puedo cambiar mis pensamientos!

¡ME RINDO!

Tengo excelentes ideas.

Haré mi mejor esfuerzo.

Nunca hago nada bien.

NIVEL SUPERIOR

Estoy en control de mis sentimientos.

RESPUESTAS

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 4

Poder cerebral

- 1 - A
- 2 - F
- 3 - E
- 4 - B
- 5 - C
- 6 - D

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.A. quitarle el frasco y dárselo a tus padres o tutor.
- 5. La persona perfecta a quien puedes llamar.

PÁGINA 8

Opciones positivas**CÍRCULO**

agua
ensalada
manzana
estudios
ejercitarse
amigos

TACHA

refresco
pizza
golosinas
fumar
bebidas
alcohólicas
acoso

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. autobus 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 ESCOGEMOS CONDUCIR
ENFOCARNOS VIVIR!

SEGURIDAD AL MONTAR EN BICICLETA

Tomar buenas decisiones al montar en bicicleta

Montar en bicicleta es muy divertido – y es una buena forma de pasar tiempo con amigos, transportarte al parque más cercano o disfrutar de los senderos recreativos

Las siguientes pautas te ayudaran a mantenerte seguro(a) mientras transitas por la calle!

- **Asegúrate de que tu bicicleta esté en buenas condiciones.** Antes de montarte revisa tus ABCs:
 - **A** – de **aire**, por el inflado correcto de tus neumáticos
 - **B** – para el **buen** estado de tus frenos
 - **C** – de **cadena**, ¿está bien enganchada tanto en la parte frontal como en los piñones traseros?
- **¿Te sientes cómodo(a) en tu bicicleta?** ¿Es demasiado grande o muy pequeña? Si tienes el tamaño correcto, uno de tus pies podrá tocar el piso cómodamente. Pídele a uno de tus papás que la revise.
- **Mira y sé visto.** Si usas tu bicicleta durante la noche, usa colores llamativos y asegúrate de usar luces en tu bicicleta: una luz blanca

al frente, un reflector rojo en la parte trasera; un reflector amarillo o blanco en cada pedal, y reflectores en el lado de cada rueda.

- **Equípate.** Utiliza siempre los zapatos adecuados y un casco.
- **Sé predecible.** Solo cruza la calle en intersecciones o en cruces peatonales claramente marcados.
- **Sigue el flujo.** Sigue el flujo del tráfico, nunca viajes en contra.

PARA TUS PADRES:

Recuerda a quienes manejen en casa que sean cuidadosos con los ciclistas, ya que ellos tienen el derecho a usar las calles y banquetas también.

Aprende más en santa-clarita.com/headsUp



**HEADS
UP!**

SI 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.

Text-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 JHS 765-831-2754 (ASJH)
- La Mesa JHS 661-524-5166 (LOBO)
- Placerita JHS 661-282-7522 (PLAC)
- Rancho Pico JHS 661-418-7426 (PICO)
- Rio-Norte JHS 661-731-3847 (3TIP)
- Sierra Vista JHS 661-724-6478 (64SV)



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



@dfyinscv