

MANUAL DEL INSTRUCTOR

UNA OBRA EN MARCHA: ABUSO DE SUSTANCIAS TÓXICAS Y LAS PISTOLAS

ÍNDICE

Consejos para enseñar las lecciones sobre cómo llevar la vida de ARISE.....	3
Preparación para la Clase.....	4
SECCIÓN 1	
Introducción.....	6
Definición de las Drogas.....	7
Tratando con las Drogas.....	9
Buscando Ayuda.....	11
Actividad de Repaso.....	13
SECCIÓN 2	
Introducción.....	14
Todo sobre el Alcohol.....	15
Abuso de Alcohol y la Familia.....	17
Manejando Bajo la Influencia.....	19
Actividad de Repaso.....	21
SECCIÓN 3	
Introducción.....	22
Las Pistolas Pueden Destruir Tu Vida.....	23
El Tabaco.....	25
Dejar el Hábito.....	27
Actividad de Repaso.....	29
Vale la Pena Recordar.....	30

UNA OBRA EN MARCHA: ABUSO DE SUSTANCIAS TÓXICAS Y LAS PISTOLAS

ÍNDICE (CONT.)

HOJAS DE TRABAJO

SECCIÓN UNO.....33

SECCIÓN DOS.....49

SECCIÓN TRES.....71

Vocabulario.....90

Carta a los Estudiantes de ARISE.....91

PRUEBAS, EVALUACIÓN, RESPUESTAS

Respuestas de las Hojas de Trabajo.....92

Pruebas y Evaluación.....95

Respuestas de las Pruebas y de la Evaluación.....101

NOTA A LOS INSTRUCTORES

Por favor copie la Lista de Vocabulario de la página 62 del Cuaderno del Participante o en la página 90 de este manual.

1

DEFINICIÓN DE LAS DROGAS

¿CUÁL ES LA DIFERENCIA?

Hoja de Trabajo: *Ninguna*

1. Pregunte a los estudiantes si hay diferencia entre la droga cocaína y una receta que consiguen con un doctor. Acepte todas las respuestas. Explíqueles que aunque algunas son necesarias cuando las personas están enfermas, otras son ilegales y pueden ser adictivas — como el LSD, crack y la heroína.
2. Dígame a los estudiantes que encontrarán las definiciones de algunas drogas en la página 90 de este manual o la página 62 del cuaderno.

DEFINIENDO EL PROBLEMA

Hoja de Trabajo: *Ninguna*

1. Pida a los estudiantes que definan la palabra *droga*. Escuche sus respuestas y luego explíqueles que una droga es una sustancia que, al tomarse, puede cambiar completamente la forma en que tu cuerpo funciona. Puede afectar tus músculos, tus órganos internos, tu cerebro, tu sistema nervioso, tus sentimientos y tu comportamiento.
2. Divida a todos en grupos pequeños y pídale que escriban una lista de las razones por las cuales las personas podrían usar drogas. Luego, haga que presenten sus listas al grupo entero. Las razones pueden incluir: *presión de amigos y algunos “role models”, influencias en la TV y películas, problemas familiares, curiosidad, ganas de escapar de sus vidas diarias y falta de respeto propio.*

COMO LAS DROGAS TE AFECTAN

Hoja de Trabajo: *Páginas 33 y 34* **Cuaderno del Participante:** *Páginas 3 y 4*

1. Pida a los estudiantes que discutan los efectos de la marihuana y los alucinógenos (como el “*angel dust*” y el LSD, también llamado ácido). Haga que lean las páginas 33 y 34 de este manual o las páginas 3 y 4 del Cuaderno del Participante. Hablen de cualquier pregunta que puedan tener.

LOS EFECTOS DE LAS DROGAS

Hoja de Trabajo: *Ninguna*

1. Haga que un voluntario lea en voz alta la siguiente historia al resto del grupo. Después de que haya terminado discutan sus reacciones y pensamientos.

Mi nombre es Alan. Yo vivo con mi mamá y papá en un vecindario de clase media. Mis padres tienen una buena educación y magníficos trabajos. Mi papá es policía y mi mamá es maestra de escuela. ¿Y yo? Yo soy un drogadicto en recuperación. Todo inició en una fiesta cuando empecé a fumar marihuana. Al principio yo no quería probarla porque si mis padres se enteraban me matarían. Finalmente me rendí y la probé. Me gustó y nada me sucedió, así que la probé de nuevo y de nuevo hasta que se convirtió en un hábito. Mis padres no tenían ni idea de esto.

En la noche, yo iba al patio, me fumaba un cigarrillo de marihuana y me dormía. Fumé marihuana durante unos seis meses hasta que decidí probar algo nuevo. Así que la próxima vez que fui por más marihuana, la persona que me la vendía me dijo que podía conseguir una mejor sensación por el mismo precio. ¡Él hablaba de CRACK! Una noche mi papá tuvo que trabajar hasta tarde y al llegar a casa se percató de que yo no estaba en mi cama. Él despertó a mi mamá y empezaron a buscarme. Me encontraron en el patio inconsciente. Me llevaron al hospital para enterarse de que había sufrido una sobredosis con crack. Estuve en coma por dos meses y medio. ¡Gracias a Dios que desperté! Tuve suerte de obtener una segunda oportunidad. Mi consejo para ti es que te alejes de las drogas, aun la marihuana, ya que es la puerta para otras drogas. Tú tienes la opción. Tómallo o déjalo. Está en tus manos.

CONDICIONES Y ENFERMEDADES RELACIONADAS CON EL ESTRÉS

Hoja de Trabajo: *Página 35*

Cuaderno del Participante: *Página 5*

1. Pida a un voluntario que lea en voz alta la página 35 de este manual o la página 5 del Cuaderno del Participante. Discuta la información con el grupo. Luego escoja a algunos estudiantes; pídeles que nombren y discutan algunas condiciones relacionadas con el estrés.

SÓLO DI NO

Hoja de Trabajo: *Página 36*

Cuaderno del Participante: *Página 6*

1. Pídeles estudiantes que escriban algunas de las maneras en que ellos podrían decir que “no” a las frases de la página 36 de este manual o la página 6 del Cuaderno de Participante. Luego, compartan las hojas de trabajo con el grupo.
2. Pida a todos que dibujen una caricatura en una hoja en blanco ilustrando una de estas oraciones.

CONCLUSIÓN

Hoja de Trabajo: *Ninguna*

1. Díales que piensen por un momento en la información discutida en este capítulo. Luego pídeles que le digan lo que saben sobre las drogas. Confirme la información correcta.

UNA OBRA EN MARCHA: ABUSO DE SUSTANCIAS TÓXICAS Y LAS PISTOLAS

HOJAS DE TRABAJO

www.ARISElife-skills.org

CÓMO LAS DROGAS TE AFECTAN

Alucinógenos (“*angel dust, LSD, ácido*”): Son estimulantes que producen cambios extremos en la mente. Los mensajes del y hacia el cerebro son distorsionados; las cosas que ves y escuchas son intensificados o distorsionados. El cerebro frecuentemente crea alucinógenos — visiones de cosas que no existen verdaderamente. Los consumidores de estas drogas se olvidan de lo que son capaces: personas han brincado de un edificio creyendo que pueden volar, o han caminado en mitad del tráfico creyendo que son invisibles. Frecuentemente, hay efectos desagradables que duran días.

Anfetaminas (“*speed, ice, crank*”): Las anfetaminas estimulan (aceleran) el cuerpo de una persona. Aumentan el latido cardiaco y la presión sanguínea y disminuyen el apetito; causan problemas serios del corazón y la sangre, hasta ataques de convulsiones; hacen que el que las toma se sienta más seguro, ansioso y excitado; y causan que se vuelva irritable y sospechoso. Frecuentemente se usan las anfetaminas para empujar a una persona más allá de sus límites normales.

Barbitúricos (“*reds, blues, yellows*”): Los barbitúricos hacen que el consumidor esté adormilado y reducen las funciones corporales, como la respiración y coordinación muscular. Los barbitúricos reducen la tensión, la ansiedad, las inhibiciones y el calor corporal. El hablar y moverse con facilidad se vuelve muy difícil.

Cocaína (coca, “*snow*”, “*blow*”): La cocaína estimula (acelera) el cuerpo de una persona. El latido del corazón y la presión sanguínea incrementan y los músculos están llenos de energía. El consumidor también siente que la vida no tiene problemas. Si la estimulación continúa, la respiración se vuelve más rápida y la persona está inquieta, habla demasiado, está irritable, agitado, sospechoso, confuso, es violento, está deprimido y hasta suicida. La cocaína es altamente adictiva. La estrella de baloncesto Len Bias murió de un ataque cardiaco como resultado de su uso de cocaína.

Crack (“*base, rock o crank*”): El crack es una sustancia de base libre hecha al mezclar cristales de cocaína y bicarbonato de sodio. Es una droga extremadamente adictiva y destructiva. Muchos consumidores de crack pierden control y se vuelven violentos o suicidas.

CÓMO LAS DROGAS TE AFECTAN

Esteroides: Los esteroides son químicos usados para incrementar la masa muscular. Frecuentemente son usados por atletas o fisicoculturistas como una manera rápida de aumentar su fuerza y tamaño de sus músculos. Al principio, los esteroides pueden causar un sentimiento de seguridad, seguido por explosiones incontrolables de enojos y violencia. Los efectos pueden incluir esterilidad (la incapacidad de procrear hijos), daño permanente a la visión, presión sanguínea alta, daño hepático, huesos débiles y varios tipos de cáncer.

Inhalados: Un grupo de líquidos o gases que son absorbidos por el pulmón. Algunas fuentes son familiares: la gasolina, los fluidos de encendedores y las pinturas metálicas. Los inhalantes causan mareos, mala pronunciación, presión sanguínea baja y falta de coordinación. Los consumidores pueden conseguir un buen sentimiento seguido de irritabilidad extrema, dolores de cabeza, posibles alucinaciones o hasta la muerte. Los aspirados pueden causar daños permanentes a todas las partes del cuerpo, incluyendo el cerebro, los pulmones, el corazón, hígado, los riñones y la médula ósea.

Marihuana (*“pot, grass, weed, reefer, herb, o smoke”*): Los consumidores consiguen una sensación de estar soñando y pierden el sentido del tiempo. Los consumidores frecuentes destruyen células del cerebro y le hacen daño a su memoria de corto plazo. Su uso continuo puede causar un período corto de atención y aumentar la pérdida de memoria. También daña la habilidad del cuerpo de protegerse a sí mismo de enfermedades. Los jóvenes que usan marihuana antes de la pubertad frecuentemente tienen un desarrollo sexual menor de lo normal.

Quaaludes (*“ludes, soapers, soaps, Q’s”*): Los efectos son similares a los del alcohol: un estado muy relajado, reducción de inhibiciones y un sentimiento temporal de que la vida es magnífica. Las quaaludes son muy adictivas y pueden ser mortales cuando se combinan con el alcohol. También se le llaman la “droga del amor” o la “droga de la fiesta”.

Tranquilizantes (*“Valium, Xanax, Vals, Librium”*): Los efectos son similares a los del alcohol pero son más intensos. Los tranquilizantes causan sueño y reducen la respiración. El consumidor pierde la coordinación muscular, el calor corporal, el control al hablar y las inhibiciones.

ENFERMEDADES Y CONDICIONES RELACIONADAS CON EL ESTRÉS

El estrés es cualquier cosa que afecta nuestros cuerpos y nuestras mentes en forma negativa y dañina. Todos sienten esto alguna vez en sus vidas. Pero para los niños de usuarios de drogas o de alcohólicos, el estrés es intenso y casi constante. Estos niños frecuentemente desarrollan enfermedades o desórdenes relacionados con el estrés. Cuanto mayor sea el estrés, peor son los efectos. ¡DEMASIADO ESTRÉS DE CUALQUIER TIPO PUEDE DESTRUIR TU SALUD!

Dolores de cabeza: El estrés es una causa muy común.

Insomnio: El no poder dormir o quedarse dormido; frecuentemente ocurre cuando una persona no puede “apagar” su mente al final del día. El insomnio puede ocurrir aún cuando una persona se siente extremadamente cansada físicamente.

Fatiga: Sentimiento constante de nunca tener suficiente energía para lograrlo durante todo el día o hasta para levantarse de la cama; puede ser señal de enfermedad o de excesivo estrés.

Ansiedad: Sentimientos de inquietud; usualmente hace sentir el estómago revuelto e incómodo. Frecuentemente es difícil señalar con exactitud la causa.

Úlceras: Condición que causa una sensación de quemadura o dolor en la altura del estómago. Las úlceras son zonas en carne viva en el área del estómago que pueden ocurrir cuando se produce demasiado ácido en el estómago. El estrés usualmente hace esta condición dolorosa peor.

Desórdenes Alimenticios: Estos incluyen comer sin regularidad o el preocuparse por las necesidades nutricionales del cuerpo, sin disfrutar el placer de comer, comiendo muy pocos alimentos por un período de tiempo y luego comiendo demasiado. Los desórdenes alimenticios a veces ocurren cuando una persona está tratando de ignorar problemas serios.

Depresión: Sentirse constantemente muy triste, ser muy poco y sin esperanzas. Todos experimentamos períodos breves de tristeza en nuestras vidas; pero una depresión verdadera es constante y dura mucho tiempo, y puede incluir fatiga, inquietud, desórdenes de dormir y de comer, y sentimientos de profunda desesperanza que dura semanas, meses o hasta años.

SÓLO DI “NO”

Para cada una de las siguientes oraciones, escribe una manera de decir “no”. Para estos propósitos, no te preocupes por la ortografía ni la gramática. Haz lo mejor que puedas.

“¿Oye, quieres ponerte “*high*” conmigo? Todo el mundo lo está haciendo”.

“Sólo los cuerdos no toman drogas”.

“Tú nunca sentirás algo mejor que esto”.

