

Mes de un vistazo: enero

Actividad	Comprensión duradera	Vocabulario	Tiempo necesario para completar
-----------	----------------------	-------------	---------------------------------



Es solo alcohol	El alcohol afecta negativamente a tu cuerpo.	abuso de alcohol, presión de grupo, abuso de sustancias, dependencia del alcohol, intoxicación por alcohol, estrategias de afrontamiento	45 a 60 minutos
¡As al rescate! ¡Superpoder activado!	Un estilo de vida libre de drogas puede ser un impulso heroico, ¡pero la lucha para enviar el mensaje de Concientización sobre las Drogas a todos requerirá superpoderes!	activar	30 a 45 minutos
Abuso de sustancias y su apariencia	El consumo de sustancias puede influir en su apariencia física y eso es lo primero que otras personas	Abuso de sustancias, apariencia física, libre de drogas.	45 minutos
¿Cuál es la alternativa?	Vivir sobrio es mucho más divertido que unirse a quienes beben o consumen drogas.	abuso de alcohol, sobredosis de drogas	45 minutos

Enero



Plan de actividades

Título: Es solo alcohol

Tiempo sugerido: 45 a 60 minutos

Grado(s) sugerido(s): 9.º a 12.º

<p>Objetivo de la actividad:</p> <ul style="list-style-type: none">Los académicos reutilizarán una botella con un propósito positivo. <p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none">tarro de cristal vacío con tapabotella vacía de dos litrosbotella de vidrio o plástico vacíacintamarcadoresarenatarjetas de notas pequeñasjarabe de maízBrillantinay/o colorante alimentario <p>Vocabulario:</p> <ul style="list-style-type: none">abuso de alcoholpresión de grupoabuso de sustanciasdependencia al alcoholenvenenamiento por alcoholestrategias de afrontamiento	<p>Resumen de la actividad: Durante esta actividad, los estudiantes crearán botellas sensoriales o un mensaje en la botella mientras aprenden y discuten los efectos del alcohol.</p>	
	<p>Puente (Conectar y participar)</p>	<ul style="list-style-type: none">El facilitador debe tener el mensaje en una botella y la estación de la botella sensorial instalada antes de la sesión. Los asientos deben incluir mesas largas o redondas para garantizar que los grupos tengan suficiente espacio para crear.Facilitador: <i>En lugar de golpear la botella, vamos a crear algo que nos ayude a afrontar momentos estresantes y abrumadores. El alcohol es la sustancia más consumida entre los jóvenes estadounidenses, por lo que es importante que desarrollemos otras estrategias para afrontarlo. Cada año, hay 4.000 muertes relacionadas con el alcohol en personas menores de 21 años. Llevar un diario, la atención plena, respirar, hacer ejercicio, meditar, dibujar o pintar, escuchar una lista de reproducción edificante, crear una lista de gratitud, ser voluntario y pedir ayuda son estrategias. Hoy crearás un mensaje en una botella o botella sensorial.</i>
	<p>Impulsar (enseñar)</p>	<ul style="list-style-type: none">Muestre el video "¿Puede el uso de drogas ayudarme a lidiar con la ansiedad y la depresión?"Facilitador: <i>Crearemos nuestro mensaje en una botella o botella sensorial. El mensaje en la botella contendrá mensajes positivos que describirán sus cualidades únicas según lo determinen usted y su familia. La botella sensorial tiene un efecto calmante y funciona como una lámpara de lava para ayudarte a calmarte cuando estás ansioso. Cualquiera que elijas, recoge tus materiales y hoja guía de esa zona. Mientras todos crean, tenga una discusión basada en el folleto Hablando con los adolescentes sobre el alcohol y otras drogas. (samhsa.gov)</i>
<p>Construir (ensayar y construir para transferir/cerrar)</p>	<ul style="list-style-type: none">Facilitador: <i>¿Alguien quiere compartir lo que crearon?</i>	



Estación de diferenciación

Andamios y sugerencias para la remediación

Sugerencias para la aceleración



El facilitador puede optar por hacer el mensaje en la botella para los alumnos de noveno y undécimo grado.

El facilitador puede optar por hacer los biberones sensoriales para los alumnos de décimo y duodécimo grado.

Entregue a cada grupo la imagen del folleto sobre daños a órganos asociados al alcohol.

Los académicos pueden asociarse con alguien.

Los académicos pueden investigar formas adicionales de aliviar la ansiedad.

Reflexión de la actividad: Imagina que tu mejor amigo empezó a beber recientemente. ¿Qué mensaje de texto podrías enviarles para convencerlos de que lo reconsideren?

Recursos suplementarios:

Los efectos del alcohol en el organismo Los efectos del alcohol en el organismo | Instituto Nacional sobre Abuso de Alcohol y Alcoholismo (NIAAA) (nih.gov); posibles imágenes:



Mensaje en una botella

Instrucciones de bricolaje

Materiales necesarios:

- Tarro de cristal vacío
- Botella vacía de dos litros.
- Tarjetas de notas pequeñas



Instrucciones:

1. **Escribe tu mensaje:** toma una de las pequeñas tarjetas y escribe tu mensaje en ella. Podría ser una carta, un poema, un secreto o cualquier otro mensaje que quieras transmitir. Asegúrese de escribir de forma clara y legible.
2. **Prepare las botellas:** asegúrese de que tanto el tarro como la botella de dos litros estén limpios y secos. Retire cualquier etiqueta o residuo de las botellas.
3. **Inserte el mensaje:** enrolle bien la tarjeta y asegúrela con un pequeño trozo de cinta adhesiva si es necesario para mantenerla enrollada. Inserta la tarjeta enrollada en el tarro de cristal.
4. **Agregue toques decorativos:** si lo desea, puede agregar elementos decorativos al frasco de vidrio para mejorar la apariencia de su mensaje en una botella. Ate una cinta alrededor del cuello del frasco o coloque una pequeña baratija para hacerlo más atractivo visualmente.
5. **Opcional:** Coloque el tarro dentro de la botella de dos litros: Inserte con cuidado el tarro que contiene el mensaje en la botella vacía de dos litros. Asegúrese de que el frasco encaje perfectamente dentro de la botella y que el mensaje sea visible a través del vidrio.
6. **Selle la botella:** Asegure firmemente la tapa de la botella de dos litros para evitar que entre agua. También puedes optar por sellar la tapa con un adhesivo impermeable para mayor protección.
7. **Opcional:** agregue más mensajes: si tiene tarjetas de notas adicionales y espacio dentro de la botella de dos litros, puede agregar más mensajes repitiendo los pasos 1 a 3.
8. Libera tu mensaje o guarda tu mensaje para cuando tú o un ser querido lo necesite: una vez que tu botella esté completa, puedes liberarla en una masa de agua como un río, lago u océano.

Instrucciones para la botella sensorial de bricolaje

Materiales necesarios:

- Tarro de cristal vacío con tapa.
- Botella vacía de dos litros.
- Botella de vidrio o plástico vacía
- Cinta
- Marcadores



- Arena
- Tarjetas de notas pequeñas
- Jarabe de maíz
- Brillantina
- Colorante alimenticio



Instrucciones:

1. **Elija su botella:** seleccione la botella que desea usar para su botella sensorial. Los tarros de cristal y las botellas de vidrio suelen crear un efecto visual agradable, mientras que las botellas de plástico son más duraderas.
2. **Prepare su biberón:** asegúrese de que el biberón elegido esté limpio y seco antes de comenzar. Retire cualquier etiqueta o residuo pegajoso.
3. **Llena tu botella:** decide qué elementos sensoriales quieres incluir. Puedes combinar diferentes materiales como arena, brillantina o cartulinas pequeñas. Use un embudo para agregarlos a la botella, colocándolos en capas para lograr un efecto visualmente atractivo.
4. **Agregue líquido:** vierta jarabe de maíz o agua para llenar la botella aproximadamente dos tercios de su capacidad. Esto creará la base líquida para su botella sensorial. Puedes agregar colorante alimentario al líquido para crear diferentes colores si lo deseas.
5. **Selle la tapa:** Sujete firmemente la tapa a la botella. Asegúrese de que esté apretado para evitar fugas.
6. **Decora la botella:** usa marcadores o pintura para decorar el exterior de la botella. Puedes dibujar diseños, escribir mensajes o agregar patrones para hacerlo único.
7. **Agregue cinta:** ate una cinta alrededor del cuello de la botella para decorar. Puedes elegir un color que complemente los elementos sensoriales del interior.

¡Tu botella sensorial casera ya está lista para disfrutarla! Guárdelo para usted como una herramienta sensorial calmante o regálolo como un atento regalo a amigos o familiares.



Desafío Nacional de IQ sobre Drogas y Alcohol

1 - Prueba

Las "sales de baño", o catinonas sintéticas, a veces se venden en pequeños paquetes de papel de aluminio o plástico etiquetados como:

- a. Alimento vegetal
- b. Limpiador de vidrios
- c. Productos químicos de investigación
- d. Todas estas respuestas correctas

2 - Prueba

¿Qué componente de la planta de cannabis (marihuana) es psicotrópico o produce un efecto al alterar la conciencia?

- a. CBD
- b. THC Respuesta correcta

3 - diapositiva

THC versus CBD

4 - Prueba

¿Cuáles son ejemplos de uso indebido de estimulantes recetados?

- a. Tomar medicamentos estimulantes que no le fueron recetados
- b. Tomar más de la dosis recetada
- c. Tomar un medicamento de una forma distinta a la prescrita
- d. Todas estas respuestas correctas

5 - Verdadero o falso

Vapear nicotina puede ser adictivo al igual que fumar cigarrillos.

- a. Verdadero Respuesta correcta
- b. FALSO



Desafío Nacional de IQ sobre Drogas y Alcohol

6 - Prueba

¿Cuál es una razón común por la que las personas pueden consumir drogas, incluso si saben que consumirlas puede no ser saludable para ellas?

- a. Para afrontar el trauma
- b. Sentir placer/experimentar una "euforia"
- c. Para mejorar el rendimiento en los deportes o en la escuela
- d. Todas estas respuestas correctas

7 - Prueba

Estas vías en el cerebro son responsables de hacernos repetir actividades placenteras, lo que también se conoce como refuerzo.

- a. Respuesta correcta de dopamina
- b. Esteroide
- c. Hormona
- d. Sensorial

8 - Prueba

¿Cuál de las siguientes afirmaciones es cierta respecto de los opioides?

- a. Le dicen a tu cerebro que bloquee el dolor y también pueden hacerte sentir relajado
- b. Los opioides pueden ser peligrosos si se usan incorrectamente
- c. Se utilizan para tratar el dolor intenso
- d. Todas estas respuestas correctas

9 - Verdadero o falso

Conducir después de consumir marihuana no es tan peligroso como conducir después de beber alcohol.

- a. Verdadero
- b. Respuesta falsa correcta

Desafío Nacional de IQ sobre Drogas y Alcohol

Prueba

Para que las drogas afecten al cerebro, los mensajeros químicos llamados neurotransmisores deben unirse a

- a. Corteza prefrontal
- b. Receptores Respuesta correcta
- c. Neuronas
- d. Ninguno de estos

Prueba

Quiz MDMA (también conocido como Éxtasis o Molly) produce sus efectos al aumentar la actividad de ¿qué neurotransmisores en el cerebro?

- a. Serotonina
- b. Dopamina
- c. Noradrenalina
- d. Todas estas respuestas correctas



Plan de actividades

Título: ¡As al rescate! ¡Superpoder activado!

Tiempo sugerido: 30 a 45 minutos

Niveles de grado sugeridos: 9.º a 12.º

Objetivo de la actividad: <ul style="list-style-type: none">Los académicos utilizarán su conocimiento sobre los superhéroes para considerar cómo pueden combatir las drogas. Materiales: <ul style="list-style-type: none">papel cuadriculado blancomarcadoresAltavocesproyectorcomputadora portátilPapel de gráfico Vocabulario: <ul style="list-style-type: none">activar	Resumen de la actividad: Los estudiantes descubrirán que tienen el poder de vivir un estilo de vida libre de drogas.	
	Puente (Conectar y participar)	<ul style="list-style-type: none">El facilitador debe informar a los estudiantes que participarán en una actividad para descubrir cómo pueden activar sus superpoderes para vivir un estilo de vida libre de drogas y enviar mensajes de concientización sobre las drogas a toda la humanidad.
	Impulsar (enseñar)	<ul style="list-style-type: none">El facilitador discutirá cómo en <i>Avengers (2012)</i> Loki tomó posesión de Hawkeye y se convirtió en enemigo de los Avengers (Escena de los Vengadores).Facilitador: <i>En esta escena, Hawkeye se convierte en un enemigo al ser superado por la esfera de Loki. Así es como las drogas pueden afectar nuestras vidas. Pueden hacernos sentir como si fuéramos otra persona o hacernos comportarnos de una manera que no sea amable con los demás.</i>Divida a los estudiantes en grupos de 4 o 5.Facilitador: <i>Crea un superhéroe que concientice sobre las drogas. ¿Cómo se llama el superhéroe? (Nombra superhéroes populares para cualquier estudiante que no esté familiarizado). ¿Cuál es su superpoder? ¿Cuál es su "eslogan" o frase pegadiza sobre concientización sobre las drogas que se utiliza para aumentar la concientización sobre las drogas? Por ejemplo, Riddler cuenta acertijos. Como equipo, dibujen a este superhéroe en el papel cuadriculado provisto.</i>Después de 20 minutos, haga que cada grupo comparta su campaña de concientización sobre superhéroes. A continuación, pídale que voten de forma anónima por el mejor eslogan. ¡Este lema se presentará para la Semana del Listón Rojo el próximo año! ¡Cuenta los votos y anuncia el ganador!Facilitador: <i>¡Bien hecho, eruditos! Parece que todos entienden lo que significa activar su poder para resistir las drogas y ayudar a otros a resistir también.</i>



**Construir
(ensayar y
construir para
transferir/cerrar)**

- **Facilitador:** *Las drogas pueden afectar sus pensamientos y el funcionamiento del cerebro. Similar a lo que le pasó a Hawkeye. Si conoces la historia, sabrás que no se comportaba como si fuera un Vengador. Si no activas tu poder de resistencia a las drogas, puedes comportarte como Hawkeye. Su estado mental puede verse alterado.*
- **Facilitador:** *Repasemos cómo las drogas afectan tu cerebro. ¿Alguien puede nombrar algunas de las formas que discutimos anteriormente? ¿Qué parte o partes del cerebro están afectadas?*
- **Revise la información del artículo Los efectos de las drogas en el cerebro de los adolescentes (uabmedicine.org).**
- **Facilitador:** *Algunas consecuencias graves a largo plazo de las drogas y el alcohol en los adolescentes incluyen:*
 1. *Bajo rendimiento académico.*
 2. *Problemas psicosociales (formar relaciones con los demás, tener un autoconcepto saludable).*
 3. *Déficits neurocognitivos (problemas para recordar e interactuar con los demás).*
 4. *Mayor probabilidad de desarrollar un trastorno por uso de sustancias.*
- **El facilitador debe cerrar con la pregunta de reflexión después de permitir que los académicos compartan sus respuestas a las preguntas sobre el impacto de las drogas en el cerebro.**



Estación de diferenciación

Andamios y sugerencias para la remediación

Sugerencias para la aceleración



El facilitador puede permitir tiempo adicional para responder las preguntas, así como leerlas varias veces en voz alta.

El facilitador debe monitorear la sala para asegurarse de que los estudiantes comprendan las instrucciones.

Los académicos pueden utilizar Google Translate según sea necesario. Los estudiantes pueden usar funciones de texto para hablar en las aplicaciones disponibles.

Los académicos pueden diseñar escenas cómicas que incluyan múltiples superhéroes.

Reflexión de la actividad: Facilitador: *Ace quiere saber qué superpoder activarás para difundir mensajes de concientización sobre las drogas y los beneficios de un estilo de vida libre de drogas.*

Recursos suplementarios:



Gráfico de superpotencias

Descriptores de superpotencias	Respuestas
A. Describe una superpotencia que creas que sería fantástico tener para ayudarte a luchar en la guerra contra las drogas.	
B. Nombra un villano en el que crees que te convertirías si consumieras drogas y por qué.	
C. Nombra a tu superhéroe que lucha contra las drogas.	
D. ¿Cómo activarás tu superpoder?	



Plan de actividades

Título: Abuso de sustancias y su apariencia

Tiempo sugerido: 45 minutos

Grado(s) sugerido(s): 9.º a 12.º

<p>Objetivo de la actividad:</p> <ul style="list-style-type: none">Los académicos observarán cómo la adicción a las drogas puede afectar la apariencia física de una persona. <p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none">lienzo en blancopintarpincelesrevistaspegamentotijeras <p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none">abuso de sustanciasapariciencia físicalibre de drogas	<p>Resumen de la actividad: Durante esta actividad, los estudiantes compararán fotografías del antes y el después de personas afectadas por el abuso de sustancias. Los estudiantes crearán un autorretrato o una obra de arte abstracta que refleje que están libres de drogas.</p>	
	<p>Puente (Conectar y participar)</p>	<ul style="list-style-type: none">El facilitador debe tener fotografías de antes y después de varias personas adictas a las drogas.Facilitador: <i>¿Sabías que el abuso de sustancias puede influir en tu apariencia física? ¿Qué piensas cuando ves estas imágenes? ¿Crees que esta persona pensó que esto le pasaría a ella? ¿Crees que alguien elegiría lucir de esta manera?</i>
	<p>Impulsar (enseñar)</p>	<ul style="list-style-type: none">Haga que los académicos participen en una mesa redonda sobre cómo las drogas pueden afectar la piel, los dientes, los músculos y los huesos.Facilitador: <i>Las drogas pueden causar acné, cicatrices y lesiones en la piel debido a las toxinas dañinas. También puede causar manchas oscuras y hacerte parecer mayor. El consumo prolongado de drogas puede provocar caída del cabello y problemas dentales. La erosión dental y la salud de las encías se ven significativamente afectadas. El daño a su sistema esquelético es una preocupación seria. Este daño puede afectar su manera de caminar y moverse y de su apariencia ante los demás.</i>
	<p>Construir (ensayar y construir para transferir/cerrar)</p>	<ul style="list-style-type: none">Facilitador: <i>Puedes elegir hoy. Puedes crear una imagen tuya que refleje cómo te verás libre de sustancias o puedes crear una obra de arte abstracta que exprese lo que sientes cuando piensas en el término libre de drogas.</i>



Estación de diferenciación

Andamios y sugerencias para la remediación

Sugerencias para la aceleración



Los académicos pueden presentar su obra de arte a un socio como si la estuvieran presentando como una pieza para comprar.

Los estudiantes pueden grabarse presentando sus obras de arte en su idioma nativo para compartirlas con sus familias y la comunidad escolar.

Los académicos pueden investigar datos adicionales sobre el abuso de drogas y la apariencia que no se discutieron durante la discusión en círculo.

Los académicos pueden crear imágenes de personas drogadas para concienciar a los demás.

Los académicos pueden planificar una exhibición de arte sobre concientización sobre las drogas.

Reflexión de la actividad: Facilitador: Después de pintar, escribe una breve descripción que describa tu retrato. ¡Dale un nombre a tu retrato!

Recursos suplementarios:

<https://drivingskillsforlife.com/training/games.> ; Si es posible, localice a un miembro de la comunidad que sea o haya sido adicto a las drogas para que venga y comparta con los estudiantes la importancia de estar libre de drogas.



Plan de actividades

Título: ¿Cuál es la alternativa?

Tiempo sugerido: 45 minutos

Grado(s) sugerido(s): 9.º a 12.º

<p>Objetivo de la actividad:</p> <ul style="list-style-type: none">Los académicos propondrán alternativas saludables a las drogas y el alcohol. <p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none">Papel de construcción en una variedad de colores. <p>Vocabulario:</p> <ul style="list-style-type: none">abuso de alcoholsobredosis de droga	<p>Resumen de la actividad: Los estudiantes verán la charla Ted "El estigma de la adicción" y completarán una rueda de opciones de Simplemente diga no.</p>	
	<p>Puente (Conectar y participar)</p>	<ul style="list-style-type: none">Facilitador: <i>Las estadísticas nos muestran que el alcohol es la sustancia más consumida entre los jóvenes estadounidenses. Cada año, hay 4.000 muertes relacionadas con el alcohol en personas menores de 21 años. Además, 4.777 estadounidenses de entre 15 y 24 años murieron por sobredosis de drogas ilícitas en un año. Estas cifras son alarmantes. ¿Qué crees que podemos hacer para disminuir estos números? Dé a los académicos la oportunidad de responder.</i>
	<p>Impulsar (enseñar)</p>	<ul style="list-style-type: none">Facilitador: <i>Vamos a ver un videoclip del corredor de BMX Tony Hoffman. Muestra el vídeo.</i><i>¿Qué piensas del vídeo?</i>
	<p>Construir (ensayar y construir para transferir/cerrar)</p>	<ul style="list-style-type: none">Facilitador: <i>Hoy vamos a crear una rueda de opciones de Sólo Di No. Hará una lluvia de ideas sobre formas creativas de decir no a las drogas y las agregará a su rueda Just Say No.</i>

Estación de diferenciación

Andamios y sugerencias para la
remediación

Sugerencias para la aceleración



Los académicos pueden trabajar en grupos para desarrollar juntos una Rueda de Sólo Di No.

El facilitador puede proporcionar a los académicos una lista de formas creativas de simplemente decir no. Pueden elegir de la lista.

Los académicos pueden crear una rueda Just Say No en su idioma nativo.

Los académicos pueden crear una presentación de charla Ted sobre formas alternativas de decir no a las drogas y al alcohol.

Reflexión de la actividad: Facilitador: *Ace quiere saber cómo creen que los padres pueden preparar a sus hijos para decir no a las drogas. ¿Qué errores suelen cometer los padres cuando se trata de ayudar a sus hijos a decir no a las drogas y al alcohol?*

Recursos suplementarios:

[https://www.ted.com/talks/tony_hoffman_the_stigma_of_addiction?
utm_campaign=tedspread&utm_medium=referral&utm_source=tedcomshare](https://www.ted.com/talks/tony_hoffman_the_stigma_of_addiction?utm_campaign=tedspread&utm_medium=referral&utm_source=tedcomshare)



Simplemente di no opciones

Alejarse.

Evitación.

Pon una excusa.

Di no.

Ignora a la persona.

Piensa en una idea mejor.

Da hechos.

Revertir la presión de grupo.

No me interesa.

Lamentablemente, me siento incómodo con eso.

Suena tentador, pero tendré que pasar.

Eso no es lo mío.



Solo di no rueda

