

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
¿Qué tan bien puedes funcionar?	Estar bajo la influencia de drogas y alcohol afecta gravemente su juicio.	drogas, efectos secundarios, alcohol	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, alternativas saludables	45 minutos

Enero



Plan de actividades

Título: Es solo alcohol

Tiempo sugerido: 45 a 60 minutos

Grado(s) sugerido(s): 9^o - 12.^o

Objetivo de la actividad: <ul style="list-style-type: none">Los estudiantes aprenderán cómo el alcohol afecta el cuerpo. Materiales: <ul style="list-style-type: none">fichasnotas adhesivasPapel de gráficopelota para "trashketball", pizarra blanca o paletas de verdadero o falsonotas adhesivas para fijar el mensaje en el cuerpo Vocabulario: <ul style="list-style-type: none">abuso de alcoholpresión de grupoabuso de sustanciasdependencia al alcoholenvenenamiento por alcoholestrategias de afrontamiento	Resumen de la actividad: Los estudiantes jugarán "trashketball" en el salón de clases o mensajes en el cuerpo para mostrar la conexión entre los problemas de salud y el consumo de alcohol.	
	Puente (Conectar y participar)	<ul style="list-style-type: none">De antemano, el facilitador debe crear dos gráficos. Etiquételos: 1. ¿Qué lleva a un adolescente a beber? 2. ¿Qué podría impedir que un adolescente beba?Facilitador: <i>Las estadísticas 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. Esto incluye accidentes automovilísticos, homicidios, intoxicaciones por alcohol y suicidios. Observe los dos gráficos al frente de la sala. ¿Qué lleva a un adolescente a beber? y ¿Qué podría impedir que un adolescente beba? En una nota adhesiva, escriba su respuesta o respuestas para cada una y colóquelas en el papel afiche.</i>Lea 3 notas de cada cartel.Facilitador: <i>Haremos un juego. Veamos si sus respuestas son correctas y si vale la pena correr el riesgo de los efectos del alcohol en el cuerpo.</i>
	Impulsar (enseñar)	<ul style="list-style-type: none">Elija un juego ("Trashketball en el aula" o "Mensaje en el cuerpo") para que jueguen los estudiantes. Para cada pregunta, los estudiantes tendrán que girar y luego intentar tirar una pelota al bote de basura o fijar el mensaje en la silueta de cuerpo completo.Separe el grupo grande en grupos de cinco si es posible.Lea las declaraciones incluidas en este plan de actividades. Cada grupo responderá con una respuesta de verdadero o falso usando una pizarra blanca o una paleta de verdadero/falso. Si la respuesta dada es correcta, pueden disparar o intentar fijar un mensaje. Después de su intento, lea un HECHO.



**Impulsar
(enseñar)**

- **Escriba un número individual en una tarjeta del 1 al 10. Cada vez que un estudiante responde correctamente a la pregunta, toma una ficha. El número que eligen representa una bebida y cómo perjudica nuestro organismo. Si pueden expresar el punto o fijar el mensaje, obtendrán esa cantidad de puntos. Deseche esa ficha para que los académicos puedan volver a cogerla.**
- *El consumo de alcohol puede cambiar la forma en que funciona el cerebro en jóvenes de 11 a 15 años.*
 - **Falso, el cerebro todavía se está desarrollando hasta los 20 años.**
- *REALIDAD: El abuso del alcohol puede provocar un derrame cerebral.*
 - **El alcohol provoca más de 100.000 visitas a las salas de urgencia entre los jóvenes. Verdadero.**
- *REALIDAD: El alcohol puede causar síndrome de dificultad respiratoria aguda.*
 - **Los hombres que beben tienen menos probabilidades de ser perpetradores de violencia con otros. FALSO. Toda persona que bebe puede provocar y ser víctima de violencia física y sexual.**
- *REALIDAD: El alcohol puede deteriorar los músculos.*
 - **Los adolescentes beben porque quieren ser más independientes. Verdadero.**
- *REALIDAD: Cuando hay una comunicación abierta con padres positivos o modelos a seguir, es menos probable que los jóvenes se entreguen al alcohol. Ven que una parte de ser independiente es también ser responsable.*
 - **El alcohol no es una sustancia de entrada. FALSO. Los jóvenes que beben a menudo mezclan alcohol con drogas y aumentan las posibilidades de sufrir problemas de por vida.**
- *REALIDAD: El alcohol se ha relacionado con el cáncer de recto, el cáncer de hígado, el cáncer de cavidad bucal, el cáncer de esófago y las enfermedades cardíacas.*
 - **Los jóvenes beben menos si están estresados que cuando están felices. FALSO. El estrés es un factor que favorece el consumo de alcohol entre menores de edad.**

	<p>Impulsar (enseñar)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>REALIDAD—Los jóvenes con habilidades para afrontar el estrés entienden que beber causa más problemas. Lidar con el problema es mejor que olvidarlo en el momento de beber.</i> <ul style="list-style-type: none"> ◦ Los adolescentes de alcoholicos no beben porque ven los efectos en sus padres. FALSO. Los adolescentes de alcoholicos tienen más probabilidades de consumir alcohol o drogas. • <i>REALIDAD: Existen grupos de apoyo para adolescentes de alcoholicos y adolescentes que necesitan ayuda con su adicción. Tus consejeros escolares tienen la información local si la necesitas.</i>
	<p>Construir (ensayar y construir para transferir/cerrar)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Facilitador: <i>Nuestro grupo ganador es_____.</i> Hablemos de ello: <i>¿Qué aprendiste que no sabías antes?</i> Permita que una persona de cada grupo responda. • Facilitador: <i>En lugar del alcohol, hay otras formas de afrontar la situación. Escribir un diario, respirar con atención, hacer ejercicio, meditar, dibujar o pintar, escuchar una lista de reproducción edificante, crear una lista de gratitud, ser voluntario y pedir ayuda son algunas opciones.</i>



Estación de diferenciación

Andamios y sugerencias para la
remediación

Sugerencias para la aceleración



Los estudiantes de noveno y décimo grado pueden jugar al "trashketball" con datos nuevos que se utilizan para determinar si son verdaderos o falsos.

Los estudiantes de undécimo y duodécimo grado pueden jugar a fijar el mensaje en el cuerpo con nuevos datos que se utilizan para determinar si es verdadero o falso cada año.

Los académicos pueden asociarse con alguien para obtener apoyo adicional.

El facilitador puede volver a leer las declaraciones según sea necesario.

Los estudiantes pueden investigar hechos adicionales que no se discuten durante el juego.

Reflexión de la actividad: Facilitador: *Los estudiantes escribirán una declaración expresando la importancia de abstenerse de beber alcohol entre menores de edad. Deben incluir una estrategia de afrontamiento que pueda utilizarse durante momentos estresantes o abrumadores.*

Recursos suplementarios:

Ficha estadística Efectos del alcohol en la salud | Instituto Nacional sobre Abuso de Alcohol y Alcoholismo (NIAAA) (nih.gov); 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)





Plan de actividades

Título: ¡As al rescate! ¡Superpoder activado!
Tiempo sugerido: 30 a 45 minutos Niveles de
Grado sugeridos: 9^o - 12.^o

<p>Objetivo de la actividad:</p> <ul style="list-style-type: none">Los académicos descubrirán que tienen el poder de vivir un estilo de vida libre de drogas. <p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none">papel cuadriculado blancomarcadoresCuadro de superpoderes (al menos cinco copias para cada grupo)ordenador portátilproyectorAltavoces <p>Vocabulario:</p> <ul style="list-style-type: none">activar	<p>Resumen de la actividad: Los académicos descubrirán que 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 un superpoder!</p>	
	<p>Puente (Conectar y participar)</p>	<ul style="list-style-type: none">Antes de la sesión, el facilitador utilizará un generador de equipos aleatorio para dividir al grupo grande en grupos más pequeños.El facilitador informará a los estudiantes que participarán en una actividad para descubrir cómo pueden activar su superpoder para vivir un estilo de vida libre de drogas y enviar mensajes de concientización sobre las drogas a toda la humanidad.
	<p>Impulsar (enseñar)</p>	<ul style="list-style-type: none">El facilitador distribuirá la tabla de superpoderes mientras comenta cómo, en la película <i>Avengers (2012)</i>, Loki tomó posesión de Hawkeye y se convirtió en enemigo de los Avengers (Escena de los Vengadores).Facilitador: 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 comportarnos de una manera que no sea amable con los demás. Tiene al menos cinco minutos para completar cada sección del cuadro proporcionado. En la columna A, escribe una superpotencia que creas que sería fantástico tener para ayudarte a ganar la guerra contra las drogas. En la columna B, escribe el nombre de un villano en el que crees que te convertirías si consumieras drogas. En la columna C, escribe el nombre de un superhéroe (existente o imaginario) que crees que te gustaría que te llamaran para luchar contra las drogas y la presión social. En la columna D, describe lo que harás para activar tu poder. Un ejemplo sería presionar un botón en la manga.



	<p>Impulsar (enseñar)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Facilitador: <i>En sus grupos, todos deberán compartir las respuestas escritas en las columnas A - D. Después de que todos hayan compartido, cada grupo seleccionará un nombre para su grupo según las respuestas. Consideremos a los Vengadores, por ejemplo. ¿Cuál fue su superpoder combinado/colectivo y el mensaje que difundieron por todo el universo?</i> • Conceda entre 6 y 7 minutos a cada grupo para que compartan entre ellos y decidan un nombre. Después de 6 a 7 minutos, pídale a un miembro que comparta el nombre, el superpoder que activará y por qué. • Facilitador: <i>Con esta actividad, espero que todos vean que tienen el poder de estar libres de drogas y difundir mensajes de concientización sobre las drogas dondequiera que vayan. Puedes unir fuerzas con amigos y familiares para ayudarlos a activar sus superpoderes para derrotar al villano conocido como las drogas.</i>
<p>Construir (ensayar y construir para transferir/cerrar)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Facilitador: <i>De manera similar a lo que le pasó a Hawkeye, las drogas pueden afectar sus pensamientos y el funcionamiento del cerebro. No se estaba comportando como un Vengador. Si no activas tu poder de resistencia a las drogas, puedes comportarte como Hawkeye. Su estado mental puede verse alterado. Anteriormente analizamos algunas formas en que las drogas pueden afectar el cerebro. ¿Alguien puede nombrar algunas de las cosas que discutimos? ¿Qué parte o partes del cerebro están afectadas?</i> • Dé a los estudiantes entre 1 y 2 minutos para compartir respuestas y mostrar sus conocimientos previos de debates anteriores. Si hay tiempo adicional, haga que cada grupo use un papel cuadriculado blanco para dibujar a su superhéroe colectivo con todos los superpoderes. 	



Estación de diferenciación

Andamios y sugerencias para la remediación

Sugerencias para la aceleración



El facilitador puede mostrar clips de Los Vengadores.

A los académicos se les puede dar tiempo adicional para responder las preguntas.

El facilitador puede leer las preguntas varias veces en voz alta según sea necesario.

El facilitador puede monitorear la sala para repetir las instrucciones según sea necesario.

Asegúrese de que las instrucciones se proporcionen en varios idiomas o permita dispositivos de traducción cuando sea necesario.

Los académicos pueden ser emparejados con alguien que hable su idioma nativo.

Los académicos pueden organizar un concurso para diseñar un superhéroe que concientice sobre las drogas.

Reflexión de la actividad: Facilitador: Ace quiere saber qué superpoder activarás para difundir el mensaje 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. Nombre de un villano en el que crees que te convertirías si consumieras drogas y por qué.	
C. Nombra a tu superhéroe.	
D. ¿Cómo activarás tu superpoder?	



Plan de actividades

Título: ¿Qué tan bien puedes funcionar?

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 estudiantes comprenderán cómo las drogas y el alcohol afectan su capacidad de funcionamiento. <p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> anteojos Chromebooks vaselina q consejos <p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> drogas efectos secundarios alcohol 	<p>Descripción general de la actividad: utilizando equipos de simulación, los estudiantes verán de primera mano lo difícil que es funcionar bajo la influencia del alcohol y las drogas.</p>	
	<p>Puente (Conectar y participar)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Facilitador: <i>El mal uso de drogas y alcohol puede comprometer gravemente sus capacidades cognitivas. ¿Alguna vez has visto a alguien bajo la influencia de drogas y alcohol? Permita que los académicos tengan la oportunidad de responder. ¿Qué viste? Se específico. Permita que los académicos compartan lo que han presenciado. En 2021, 13.384 personas murieron en accidentes por conducción bajo los efectos del alcohol. 1.848 de esos accidentes se debieron a que adolescentes conducían en estado de ebriedad. Estar bajo la influencia es peligroso.</i>
	<p>Impulsar (enseñar)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Facilitador: <i>Hoy vamos a experimentar lo que se siente al realizar actividades cotidianas normales bajo la influencia. Por favor, tomen todos un par de anteojos y froten una pequeña cantidad de vaselina en los lentes.</i> Una vez que los estudiantes froten vaselina en los lentes, pídale que se pongan los anteojos. Pida a los estudiantes que se preparen para la clase como lo harían normalmente. (Inicie sesión en su Chromebook, escriba su nombre en algún papel, complete esta tarea, lea este pasaje, etc.) Facilitador: <i>¿Puede realizar sus actividades diarias normales? ¿Qué efectos secundarios estás experimentando? Permita que los académicos tengan la oportunidad de responder.</i>
	<p>Construir (ensayar y construir para transferir/cerrar)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Haga que los estudiantes apliquen más vaselina y hagan las mismas preguntas. ¿Puede realizar sus actividades diarias normales? ¿Qué efectos secundarios estás experimentando? Académicos, este es sólo un ejemplo de cómo el consumo de drogas y alcohol puede afectar nuestros sentidos y nuestra capacidad para funcionar como lo haríamos normalmente. Tu experiencia fue en un ambiente controlado. Imagínese estar al volante de un coche en la carretera por la noche. ¿Cómo puedes utilizar esta experiencia para compartir con otros los peligros del consumo de drogas y alcohol?



Estación de diferenciación

Andamios y sugerencias para la remediación

Sugerencias para la aceleración



Haga que los estudiantes de noveno y décimo grado intenten caminar bajo la influencia del alcohol. Pídeles que caminen hacia la pizarra y escriban una frase que les susurre al oído. Permítales compartir lo que experimentaron con un compañero de clase.

Haga que los alumnos de undécimo y duodécimo grado intenten conducir con las gafas puestas. Pueden iniciar sesión en un juego de simulación de conducción en <https://drivingskillsforlife.com/training/games>.

Comparta lo que experimentaron al intentar conducir bajo los efectos del alcohol con un compañero de clase.

Reflexión de la actividad: Facilitador: *Escribe una carta a Ace describiendo tu experiencia. Describe cómo se vio afectado su juicio al simular estar bajo la influencia de una sustancia controlada.*

Recursos suplementarios:

<https://drivingskillsforlife.com/training/games>.



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 estudiantes recibirán información que los influenciará para permanecer libres de drogas y alcohol. <p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> papel de envolver marcadores papel de construcción <p>Vocabulario:</p> <ul style="list-style-type: none"> positivo hombre de influencia rasgos de personaje 	<p>Resumen de la actividad: Los estudiantes escucharán al oficial de recursos escolares o a un oficial de la unidad de drogas local compartir lo que han presenciado en relación con la adicción a las drogas y al alcohol. Los académicos intercambiarán ideas sobre alternativas saludables al uso de drogas y alcohol.</p>	
	<p>Puente (Conectar y participar)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Facilitador: <i>Las estadísticas 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 creen que podemos hacer para disminuir estas cifras?</i> Permita que los académicos tengan la oportunidad de responder.
	<p>Impulsar (enseñar)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Facilitador: <i>Hoy vamos a escuchar una breve presentación de nuestro SRO/Representante de la Unidad de Drogas. Compartirán algunos de los efectos devastadores de las drogas y el alcohol. Deje tiempo para la presentación junto con preguntas y respuestas. ¿Alguna otra idea sobre la presentación?</i>
	<p>Construir (ensayar y construir para transferir/cerrar)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Facilitador: <i>Has escuchado mucho hoy. Probablemente hayas oído hablar de un tablero de visión. Vamos a crear algo similar. Vamos a crear un collage de alternativas saludables en lugar de abusar de las drogas y el alcohol. Puedes hacer dibujos, crear eslóganes o simplemente escribir cuál es la alternativa. Muestre a los académicos un ejemplo de su alternativa.</i> Una vez que los estudiantes terminen de trabajar en sus alternativas, péguelas en el papel de estraza. Puedes colocar el papel de estraza en algún lugar de tu salón de clases o en tu puerta como un recordatorio constante de lo que los estudiantes pueden hacer en lugar de las drogas.



Estación de diferenciación

Andamios y sugerencias para la remediación

Sugerencias para la aceleración



Permita que los estudiantes trabajen en grupos y proporcíeles una lista de alternativas saludables.

Permita que los académicos busquen en Internet alternativas adicionales que puedan interesarles.

Permita que los estudiantes creen una presentación de PowerPoint, Canva o un boletín que resuma la presentación del oficial y la discusión en clase sobre alternativas saludables.

Reflexión de la actividad: Facilitador: Ace quiere saber cómo cree que los padres y educadores pueden preparar a los niños para que digan no a las drogas.

Recursos suplementarios:

[https://drivingskillsforlife.com/training/games.](https://drivingskillsforlife.com/training/games)



Alternativas saludables a las drogas y el alcohol

- ¿Te encantan los deportes? Hay ligas de bolos, sóftbol, fútbol americano de toque/bandera, fútbol, hockey, baloncesto, voleibol, kickball y balón prisionero. ¿No te gustan los deportes? Un juego mental como el Tetris, o rompecabezas de palabras, también funcionaría.
- ¿Te sientes aventurero? Vaya a la playa, practique surf o traiga un detector de metales y busque un tesoro. Haz yoga o monta a caballo.
- Comienza a leer como pasatiempo. Vaya a la biblioteca y solicite listas de lectura para su nivel de grado o áreas de interés.
- Inscribirse en un gimnasio.
- Toma un curso en línea.
- Visita un zoológico o acuario.
- Voluntario en un refugio para personas sin hogar.
- Escribir canciones. Aprende un instrumento que siempre has querido tocar. Hay muchos videos gratuitos en línea para comenzar.
- Estudia un idioma que siempre has querido aprender. Cada biblioteca tiene cursos de idiomas disponibles.
- Encuentra una serie de podcasts que te intrigan.
- Plantar un jardín.

