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 de los cigarrillos electrónicos, los vaporizadores y la marihuana*
- *preguntas de discusión*
- *actividades para los estudiantes*

5º 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.

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

TABACO Y ALCOHOL

Alcohol y tabaco

El alcohol es la droga más usada por los adolescentes. Sin embargo, su compra y consumo son solo legales para los autos mayores de 21 años.

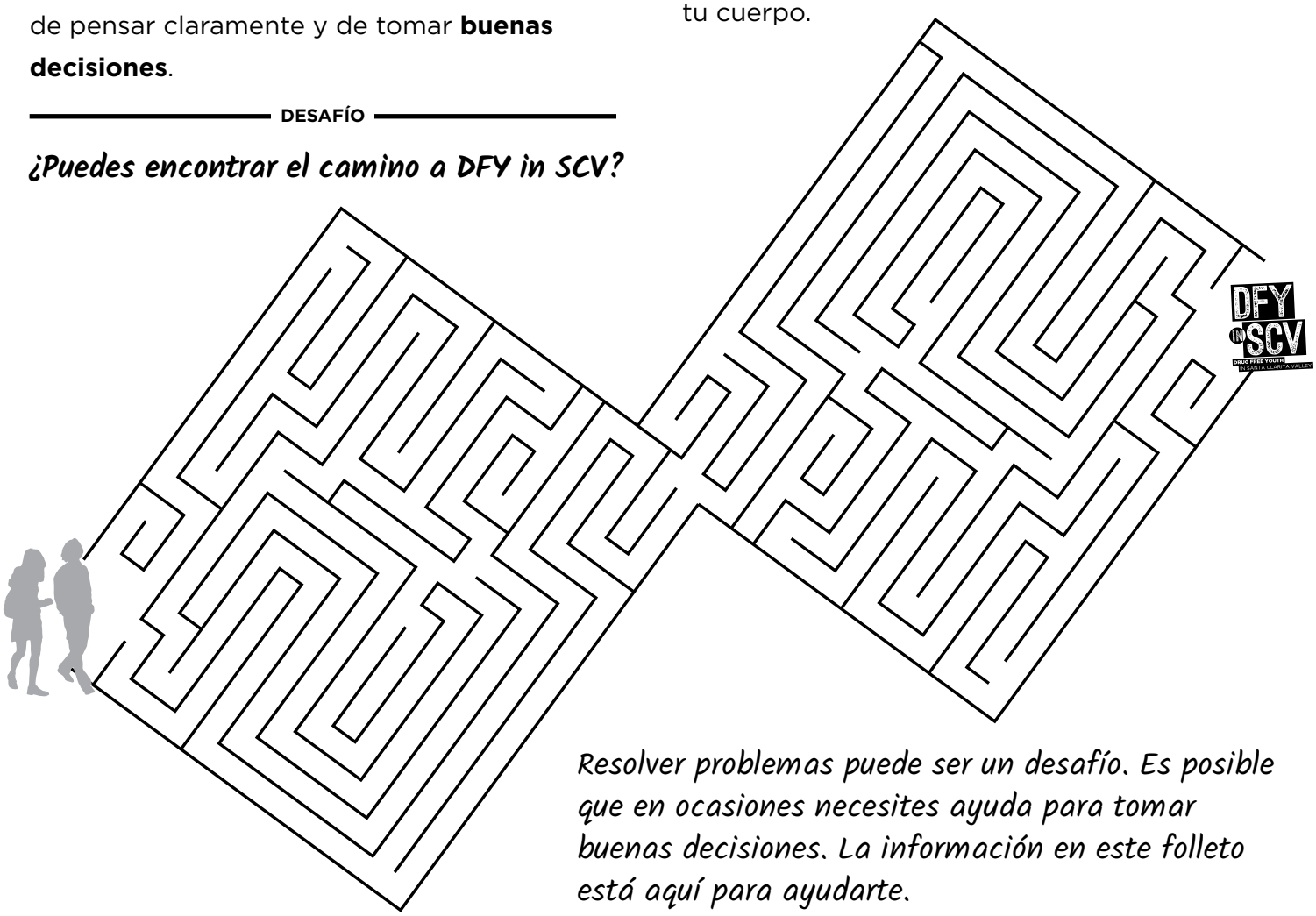
El alcohol es un depresivo que vuelve más lento el cerebro, haciendo a su vez que la persona tenga dificultad al caminar, visión borrosa, problemas del habla, reacción más lenta y problemas de memoria. Al igual que otras drogas, el alcohol disminuye tu habilidad de pensar claramente y de tomar **buenas decisiones**.

Al igual que con el alcohol, solo los mayores de 21 años deben consumir tabaco.

El tabaco contiene nicotina, un químico altamente adictivo. Lo cual quiere decir que si tú empiezas a consumir nicotina, podrías requerir constantemente de ella. La nicotina y otras sustancias químicas venenosas en el tabaco pueden causar una diversidad de complicaciones de salud. Fumar puede dañar permanentemente los pulmones, el corazón, el hígado, los riñones, el cerebro y otras partes de tu cuerpo.

DESAFÍO

¿Puedes encontrar el camino a DFY in SCV?



Resolver problemas puede ser un desafío. Es posible que en ocasiones necesites ayuda para tomar buenas decisiones. La información en este folleto está aquí para ayudarte.

CIGARRILLOS ELECTRÓNICOS Y VAPORIZADORES

¿Qué es un cigarrillo electrónico?

Los cigarrillos electrónicos (o **e-cigarrillos**) y Las **plumas de vapeo** son dispositivos que funcionan con baterías y a menudo están diseñados para replicar los efectos de los **cigarrillos** comunes.

En cambio, los fumadores compran botellas de e-**líquido** (o **e-jugo**), el cual puede contener **nicotina,** materiales tóxicos, saborizante y partículas muy finas que pueden ser inhaladas profundamente a los palmones.

Algunas de las botellas de líquido para vapear, incluso las más pequeñas, pueden contener suficiente nicotina para matar a un adulto.

Dicho líquido es tóxico aunque tenga sabor a fruta, dulces, u otras comidas apetecibles a los niños. Sin embargo, la mayoría contienen nicotina que puede convertirlos en venenosos. Quienes los consumen pueden persar que es más seguro que fumar, pero los efectos son los mismos.

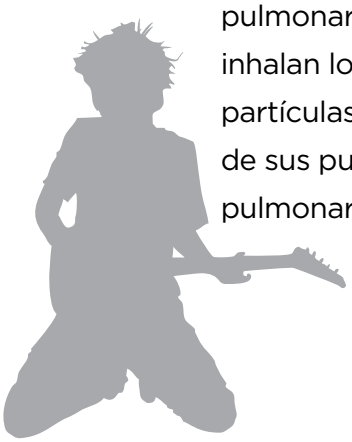
Las agencias de control de envenenamiento han visto un aumento en el número de llamadas de emergencia relacionadas con envenenamiento por **líquido** de cigarrillos electrónicos en víctimas tan jóvenes como preescolares.





Consecuencias de salud debido al uso de los cigarrillos electrónicos y vaporizadores

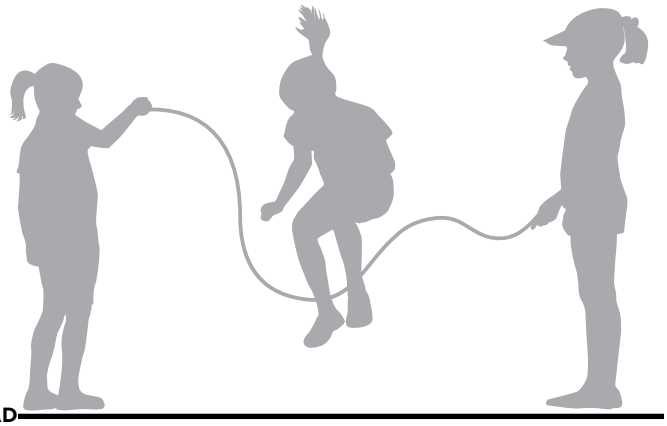
Los problemas de salud más frecuentes relacionados con el uso de dispositivos electrónicos son vómito, náuseas y enfermedades pulmonares. Cuando los fumadores inhalan los **químicos**, los gases y partículas son absorbidos a través de sus pulmones, dañando el tejido pulmonar, causando inflamación y afectando la habilidad del organismo para combatir infecciones respiratorias.



Cuanto más alta sea la dosis de nicotina, más alta será la presión arterial y el ritmo cardiaco. Lo cual puede ocasionar un ritmo cardíaco anormal, conocido como **arritmia**. En algunos casos, grandes cantidades de nicotina han causado insuficiencia cardíaca e incluso la muerte.

Otros riesgos de salud pueden incluir un deterioro en el crecimiento del cerebro, y adicción.

Al igual que el humo de tabaco, el vapor de segunda mano que contiene nicotina puede causar complicaciones a la salud para todos los que lo respiran directa o indirectamente.



ACTIVIDAD

En lugar de consumir drogas, aquí hay cinco cosas que me gustaría hacer con mis amigos:

1. _____

_____

2. _____

_____

3. _____

_____

4. _____

_____

5. _____

_____

RETO

Vamos a ver que tanto has aprendido acerca del tabaco, los cigarrillos electrónicos y los vaporizadores.

Instrucciones: llena los espacios, tacha o circula la respuesta correcta en cada opción.

1. Nombra tres problemas de salud derivados de fumar:
   1. _____
   2. _____
   3. _____
2. ☐ FALSO O ☐ VEDADERO: Es saludable usar cigarrillos electrónicos.
3. ☐ FALSO O ☐ VEDADERO: Es saludable consumir cigarrillos electrónicos cerca de los niños.
4. ☐ FALSO O ☐ VEDADERO: La nicotina en el e-líquido es mejor que la nicotina del tabaco.
5. La edad límite para que alguien en California pueda comprar y usar cigarrillos electrónicos o plumas de vapeo legalmente es:

   A. Cualquier edad si tienes suficiente dinero para comprarlos.
   B. Una vez que tengan su licencia de manejar.
   C. 21 años de edad.
6. Escribe una estrategia que puedes usar para resistirte a la presión por parte de otros para que pruebes los cigarrillos electrónicos.

   _____
7. Escribe tres razones por las cuales es una buena idea mantenerte sin fumar.
   1. _____
   2. _____
   3. _____
8. El alcohol es un depresivo. ¿Cómo afecta a tu cerebro un depresivo?

   A. Volviendo más lento el cerebro, haciendo difícil el actuar y pensar claramente.
   B. Afectando tu balance y tu habilidad de caminar derecho.
   C. Empañando tu visión y afectando tu forma de hablar.
   D. Todos los incisos.

MARIHUANA

¿Qué es la marihuana?

La **marihuana** es una droga muy controversial, la cual puede **alterar la mente** al ser fumada o ingerida.

Contiene tetrahidrocannabinol o **THC**, el cual es un químico poderoso que altera la mente de las personas. Cuando la marihuana es fumada, el THC pasa rápidamente a través de los pulmones al torrente sanguíneo y al cerebro. Al conectarse con los receptores de las células nerviosas en las partes del cerebro que controlan la percepción sensorial (oído, vista, gusto, olor, y tacto), causa la narcotización por marihuana.

¿Qué pasa cuando te drogas?

La marihuana afecta a cada persona de una forma diferente. Quien la usa no sabe con certeza la potencia del THC en ella hasta después de haberla fumado. Puede ser que tengan cambios bruscos de temperamento, antojos por ciertas comidas o perciban imágenes grotescas. Ya sea que la reacción sea positiva o negativa, estos efectos pueden ser temporales, y a su vez pueden ser muy traumáticos.

Usos medicinales de la marihuana

La Administración de Drogas y Alimentos (conocida por us siglas en iglés como FDA) ha aprovado píldoras, que contienen THC, como opción medicinal para quienes sufren de dolor, nauseas, rigidez muscular o problemas de movimiento.

Tomar THC en píldora puede ayudar a los pacientes a controlar el dolor crónico. Aunque aún se necesitan más estudios para comprobar su efectividad. La comunidad científica continúa trabajando para comprobarlo. Al igual que con cualquier medicamento, es mejor seguir las intrucciones de un doctor u otro profesional de la salud.

ACTIVIDAD

Hay estudios que demuestran que los jóvenes piensan que la marihuana no es dañina debido a que en algunos estados es legal su compra y consumo para los adultos.

¿Qué opinas?

☐ DAÑINA ☐ NO DAÑINA

Explica tu respuesta: _____

_____

_____

_____

La marihuana afecta a cada persona de una forma diferente. *¿Tu qué opinas?*

☐ ARRIESGARTE

☐ NO VALE LA PENA EL RIESGO

Explica tu decisión:

_____

_____

_____

_____

_____

MARIHUANA

Efectos a corto plazo

- La marihuana hace que sea más difícil concentrase y mantener la noción del tiempo. Quienes la consumen experimentan pérdida de la memoria a corto plazo y problemas al resolver problemas.
- La marihuana acelera el ritmo cardiaco y la presión sanguínea. A algunas personas se les ponen los ojos rojos, les da mucho sueño o mucha hambre. También se pueden poner paranoicos, tener persamientos irracionales y dudar de las intenciones de quienes los rodean.
- Al ígual que con los cigarrillos, fumar marihuana puede dañar la garganta y los pulmones. El uso continuo puede causar tos frecuente, dificultad para respirar, resfriados frecuentes e infecciones respiratorias (aparato respiratorio y pulmones).

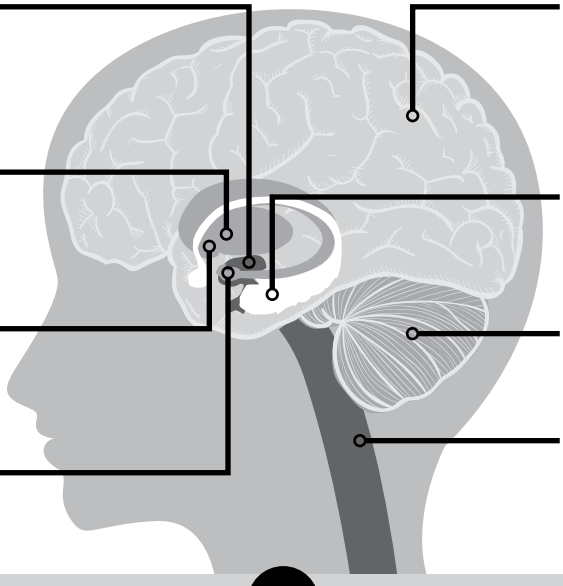
Efectos a largo plazo

Las personas que usan marihuana por largo tiempo pueden experimentar lo siguiente:

- **Cambios en el cerebro.** La marihuana puede dificultar la habilidad de recordar cosas simples, concentrarse y hacer varias cosas a la vez.
- **Problemas respiratorios.** El uso de la marihuana puede dañar el sistema respiratorio y causar mucosidad, tos crónica y bronquitis.
- **Problemas del sistema inmunológico.** El uso de la marihuana puede dificultar la habilidad natural del cuerpo para combatir infecciones.
- **Problemas emocionales.** Las personas que usan marihuana son más propensas a experimentar depresión, baja autoestima o ansiedad.

COMO AFECTA LA MARIHUANA TU CEREBRO

La ciencia ha comprobado que fumar marihuana con frecuencia puede impedir el desarrollo del cerebro, disminuir el rendimiento en el deporte y la escuela, y aumentar el riesgo a hacerse adicto.



HIPOTÁLAMO
Apetito y niveles hormonales

GANGLIOS BASALES
Control motor, planeación, comienzo y fin de acciones

ESTRIADO VENTRAL
Predicciones y sentido de recompensa

AMÍGDALA
Ansiedad, emoción y miedo

CORTEZA SOMATOSENSORIAL
Funciones cerebrales superiores e integración de información de los sentidos

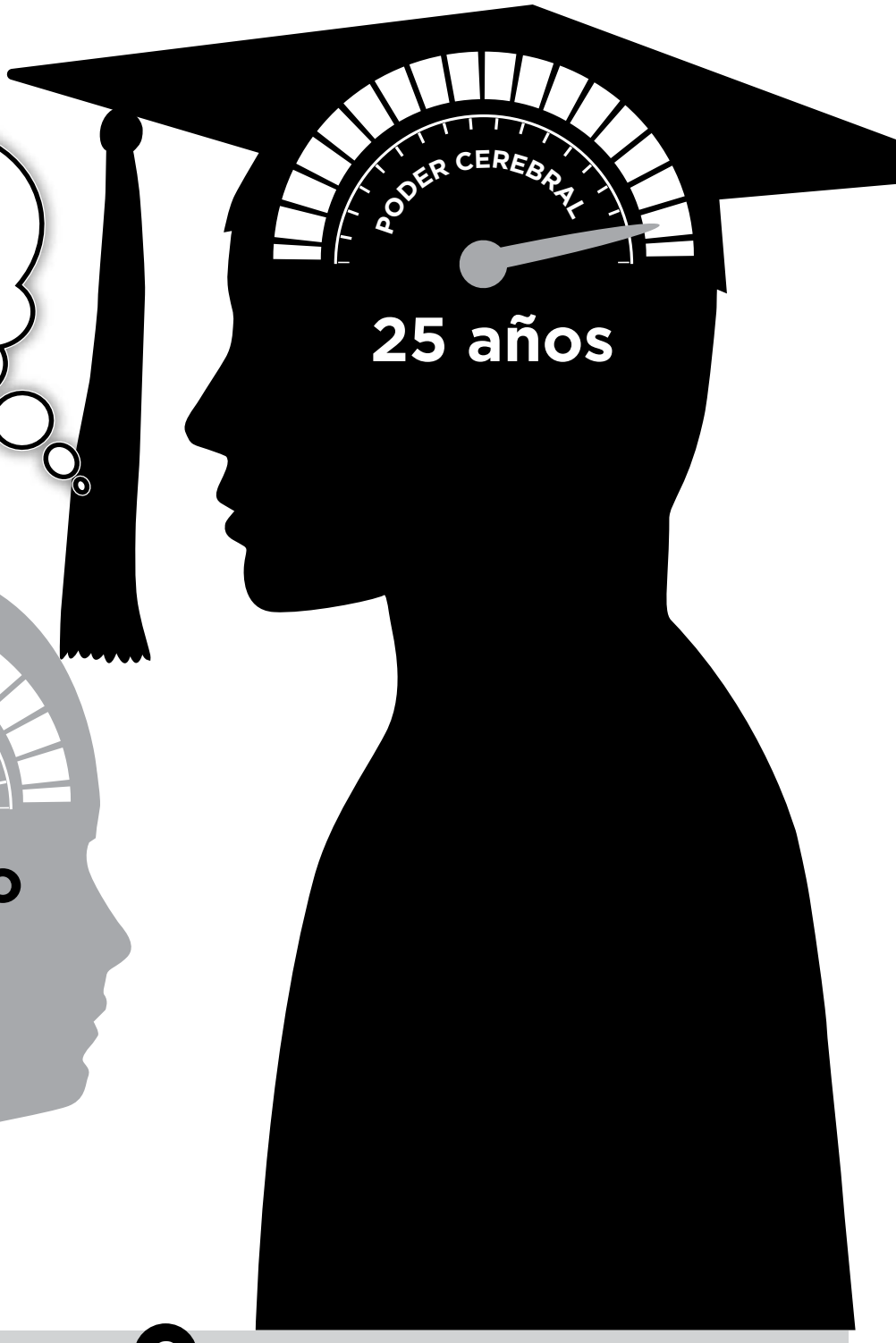
HIPOCAMPO
Memoria y aprendizaje de hechos, secuencias y lugares

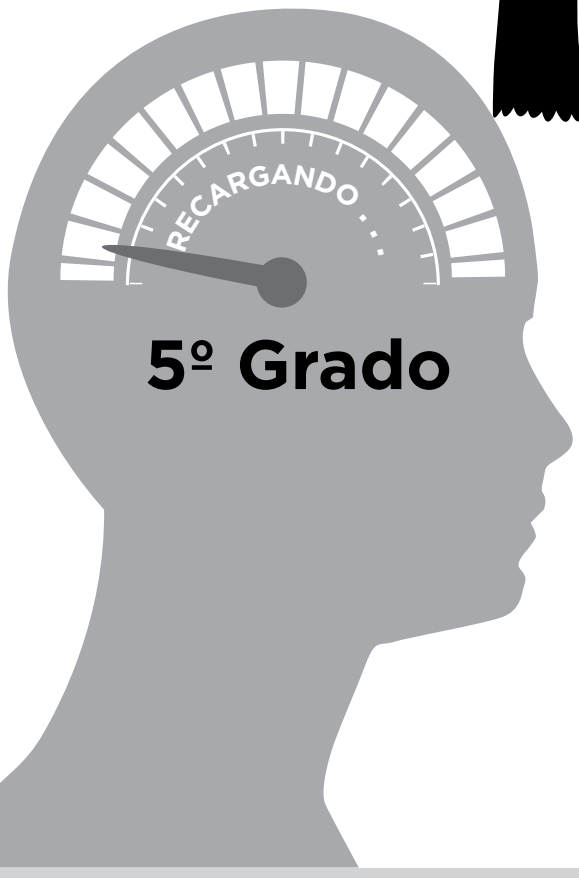
CEREBELO
Control motor y coordinación

TRONCO ENCEFÁLICO/ MÉDULA ESPINAL
Reflejo del vómito y sensibilidad al dolor

POR QUE IMPORTAN TUS DECISIONES

¿Sabías qué?...
Tu cerebro no se desarrollará completamente hasta la edad de 25 años.
Toma buenas decisiones y cuida de tu cerebro para el mejor futuro posible.





REDEFINE LO NORMAL

Todos hemos tenido días en los que nos sentimos desanimados, solitarios, tristes, o días en los que dudamos de nosotros mismos, pero afortunadamente, tu **autoestima** puede mejorar. Al cambiar tu forma de pensar sobre ti mismo, también puedes cambiar cómo te sientes. Cuando empieces a sentirte bien sobre quien eres, empezarás a sentirte **seguro** con las decisiones que tomas, y los que están cerca de ti también se sentirán mejor consigo mismos.

Las mejores formas de fortalecerte son:

- Piensa en algo que quieres hacer, traza un plan y empieza ya.
- Recuerda que tu mejor esfuerzo no significa que vas a ser perfecto.
- No te compares con nadie, cada quien sobresale de forma distinta
- Prueba nuevas actividades y celebra tus talentos.
- Sé amable contigo mismo.
- Cambia lo que puedas cambiar y acepta lo que no puedas cambiar.
- Siéntete orgulloso de tus ideas y opiniones. Que no te dé miedo expresarlas.
- Haz la diferencia al ayudar a los demás. ¡Ofrécete como voluntario, contribuye, participa!
- Haz **ejercicio**. Sacarás el estrés y estarás más saludable.
- Relájate y diviértete.
- Pasa tiempo con tus seres queridos
- Encuentra amistades que tomen buenas decisiones y que hagan cosas saludables que todos disfruten.
- Siéntete satisfecho y acéptate tal y como eres.

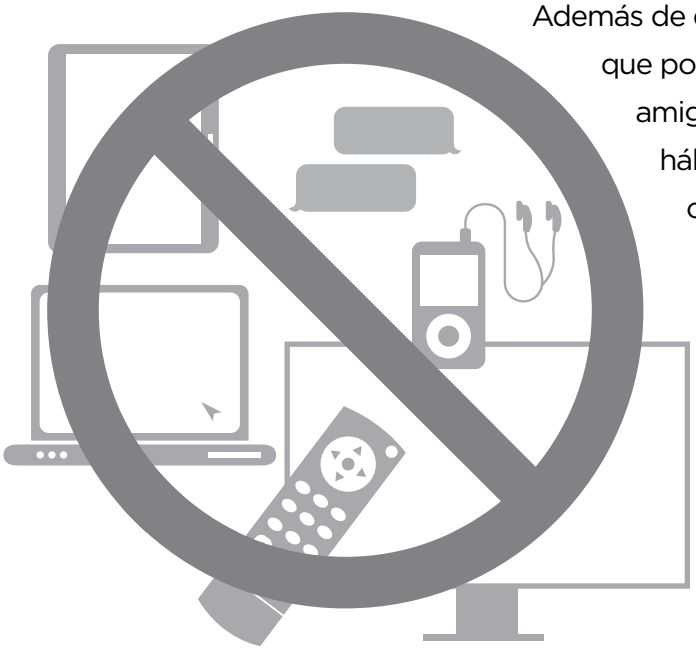
Redefinamos lo normal al crear una cultura libre de drogas e influenciando a otros a tomar buenas decisíones.



ELECTRÓNICOS

No te conviertas en adicto a los aparatos electrónicos.

Cuando envías un texto a tus amigos o juegas videojuegos, tu cerebro libera un químico que te hace sentir bien, llamado dopamina. Tu cerebro libera dopamina cada vez que esperas una recompensa (como un puntaje o recibir un mensaje de texto de tu amigo), así que es fácil ver cómo alguien puede volverse adicto a los juegos y dispositivos **electrónicos**.



Además de quitarte tiempo valioso que podrías pasar con tu familia, amigos y trabajo escolar, este hábito también puede tener consecuencias adversas.

El uso prolongado de dispositivos electrónicos puede ocasionar depresión, ansiedad, falta de sueño y otros comportamientos poco saludables.

DESAFÍO

¡Deja de tocar teclas! Deja ese teléfono o tableta, apaga el televisor, apaga la computadora.

¿Puedes agregar a la siguiente lista más cosas divertidas que puedes hacer en lugar de usar electrónicos?

1. ***¡Noche de juegos!*** *Invita a tus* ***amigos*** *a jugar cartas o juegos de mesa ¿Cuándo fue la última vez que jugaste Monopoly®?*
2. ***¡Lee un libro!*** *¿Le has echado un vistazo a las nuevas adquisiciones de la biblioteca pública ultimamente?*
3. ***Bicicleta o caminata.*** *Explora los senderos o las montañas locales.*
4. ***Voluntariado.*** *Regístrese para ser voluntario durante los eventos en tu ciudad o ayuda a un vecino necesitado.*
5. ***¡Únete a un equipo o club!*** *¡O empieza uno!*
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____





DESAFÍO

¡Es hora de buscar palabras! ¿Cuántas palabras puedes encontrar?

Las respuestas se pueden encontrar hacia adelante, hacia atrás o diagonalmente.

D R S Y A I M T Í R R A P Z M H L E X F
E A B S T I N E N C I A S E I V A P O R
E T H V Q D J J U A O L S O D I R E U Q
S P I L B G C O D A I R A T N U L O V N
T P R L S X A N I T O C I N V L W G S L
I R C C A N A U H I R A M F R Q Z K H C
L O G Y A M I T S E O T U A D W K K W R
O M S T G C R I M I N A L E S V J T M K
D E H H S Y X S A G O R D E D E R B I L
E S E N O I C I S E D S A N E U B B A N
V A M X S A M N M D S L Q U Í M I C O S
I E T N E M A L E D N Ó I C A R E T L A
D Z M E D I C O S O G I M A K P P K M D
A D T C E R E B R O R N Z U I Q C E J K
W K M N Q T Z Y Q E J E R C I C I O N S
N Ó I S E S O P Z C G J M E D I C I N A
S O L L I R R A G I C X L Í Q U I D O G
T A R E L B A D U L A S W I T L U C C B
C R P R O B L E M A Y H Q F H P T H C R
Q K C N E L E C T R Ó N I C O S I V B T

Banco de palabras:

- ABSTINENCIA
- ALTERACIÓN DE LA MENTE
- AMIGOS
- ARRÍTMIA
- AUTOESTIMA
- BUENAS DESICIONES
- CEREBRO
- CIGARRILLOS
- CRIMINALES
- ELECTRÓNICOS
- ESTILO DE VIDA
- EJERCICIO
- LIBRE DE DROGAS
- LÍQUIDO
- MARIHUANA
- MEDICINA
- MÉDICO
- NICOTINA
- POSESIÓN
- PROBLEMA
- PROMESA
- QUERIDOS
- QUÍMICOS
- SALUDABLE
- SEGURO
- THC
- VAPOR
- VOLUNTARIADO

DESAFÍO DE DECISIONES

DESAFÍO

Cruza las decisiones que son perjudiciales para ti y para otros.
Pon una estrella enseguida de las decisiones que son saludables y positivas.

Hacer la tarea

Beber alcohol a temprana edad

Fumar cigarrillos

Mentir a tus padres

Decirle no a las drogas

Decir la verdad

No ir a la escuela

Pasar tiempo con tus seres queridos

Andar en mala compañía

Robar

Usar drogas

Alejarse de las malas influencias

Hablar con un adulto de confianza

Hablar con un extraño

Hacer trampa en un examen

Ejercitarte

Usar productos derivados del tabaco

Reportar actividades peligrosas

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

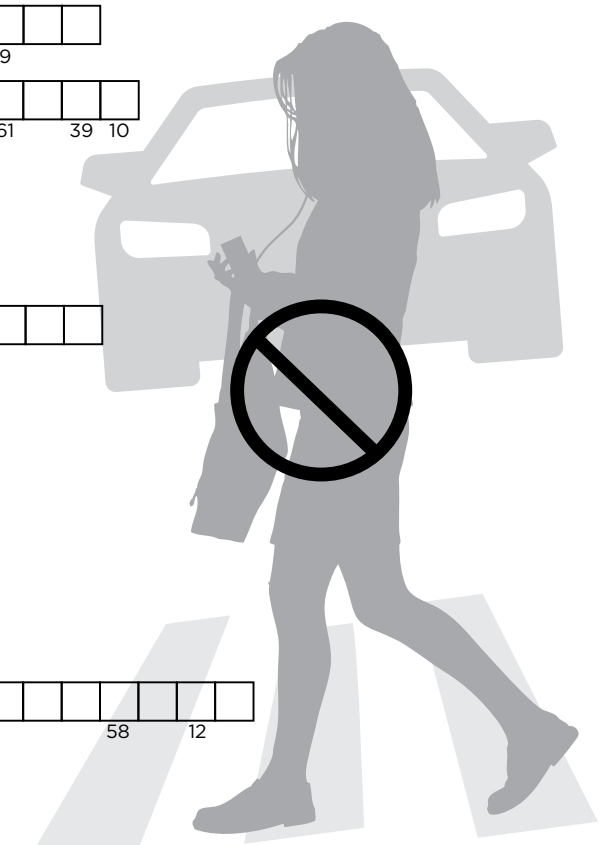
12. SEÑSEAL
26 22 7

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

¡ _ _ _

RESPUESTAS

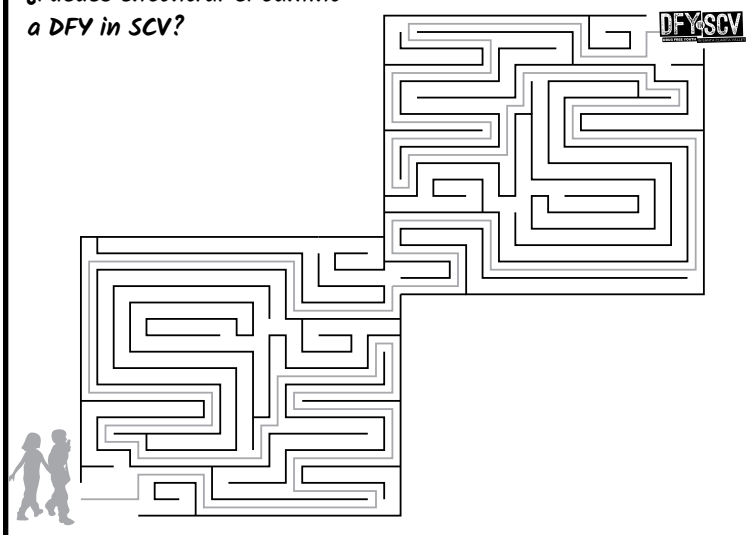
¿Pudiste resolver los retos con la información que aprendiste en este folleto?

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

Prueba de repaso

1. CÁNCER, MAL ALIENTO, DIENTES AMARILLENTOS.
2. FALSO. DE ESTA FORMA TAMBIÉN ESTÁS PONIENDO NICOTINA EN TU CUERPO.
3. FALSO. LOS E-LÍQUIDOS Y EL VAPOR DE SEGUNDA MANO SON PELIGROSOS PARA LOS NIÑOS.
4. FALSO. LA NICOTINA ES UN QUÍMICO QUE CAUSA CÁNCER.
5. C. 21 AÑOS DE EDAD.
6. ¡CORRECTO! ¡BIEN POR TI!
7. BUENA FORMA DE PENSAR.
8. D. TODOS LOS INCISOS.

PÁGINA 11

Busca palabras del tabaco

D R S Y A I M T Í R R A P Z M H L E X F
E A B S T I N E N C I A S E I V A P O R
E T H V Q D J J U A O L S O D I R E U Q
S P I L B G C O D A I R A T N U L O V N
T P R L S X A N I T O C I N V L W G S L
I R C C A N A U H I R A M F R Q Z K H C
L O G Y A M I T S E O T U A D W K K W R
O M S T G C R I M I N A L E S V J T M K
D E H H S Y X S A G O R D E D E R B I L
E S E N O I C I S E D S A N E U B B A N
V A M X S A M N M D S L Q U Í M I C O S
I E T N E M A L E D N Ó I C A R E T L A
D Z M E D I C O S O G I M A K P P K M D
A D T C E R E B R O R N Z U I Q C E J K
W K M N Q T Z Y Q E J E R C I C I O N S
N Ó I S E S O P Z C G J M E D I C I N A
S O L L I R R A G I C X L Í Q U I D O G
T A R E L B A D U L A S W I T L U C C B
C R P R O B L E M A Y H Q F H P T H C R

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!

RECUERDA:



Cuida de tu salud diciendo no a sustancias dañinas.

Habla con un adulto confiable acerca de situaciones difíciles que puedas estar enfrentando.

Tus decisiones también afectan a otros, no solo te afectan a ti.

Tú tienes el poder de tomar las mejores decisiones.



Información tomada de diversos recursos, incluyendo los siguientes:

www.cdc.gov

tobaccofreekids.org

kidshealth.org

DFY IN SCV

DRUG FREE YOUTH IN SANTA CLARITA VALLEY

www.dfyinscv.com

@dfyinscv

@dfyinscv

(661) 250-3708

La Ciudad de
SANTA CLARITA