RISE ABOVE
COLORADO

NOT PRESCRIBED™

¿Cómo superar el uso indebido de medicamentos recetados?

GUÍA DEL FACILITADOR

RISE ABOVE
COLORADO

NOT PRESCRIBED™

GUÍA DEL FACILITADOR

Resumen de la lección:
Not Prescribed empodera a los adolescentes con la ciencia y las historias para comprender los riesgos del uso indebido de medicamentos recetados y las habilidades para superarlos. Las preguntas y objetivos esenciales se alinean con los Estándares Académicos de Colorado para la Educación Integral en Salud para estudiantes de secundaria y los Estándares Nacionales de Educación en Salud.

Not Prescribed puede implementarse en diversos entornos de prevención y salud para entablar una conversación centrada en los matices del uso indebido de medicamentos recetados. La información presentada y las conversaciones que se inspiran en esta lección ayudan a los jóvenes a comprender la epidemia de opioides en un contexto accesible y orientado a la búsqueda de soluciones. Not Prescribed también contribuye a un marco general de Desarrollo Juvenil Positivo, brindando la oportunidad de desarrollar habilidades y relaciones que profundizan nuestro apoyo a los jóvenes en su crecimiento.

Esta Guía del Facilitador debe utilizarse para complementar la presentación del contenido disponible en iriseaboveco.org/resources. El contenido puede descargarse y usarse sin conexión a internet. Esta guía está diseñada para apoyar a maestros, adultos que trabajan con jóvenes o jóvenes presentando a sus compañeros. La lección puede durar entre 50 y 75 minutos, dependiendo de la profundidad de la conversación y las actividades que se faciliten. Se incluyen actividades opcionales si su entorno dispone de más tiempo para explorar y desarrollar habilidades en torno a ciertos temas.

Objetivos:
- Tipos de medicamentos recetados
- Pastillas falsificadas y contaminantes
- Uso apropiado y almacenamiento seguro
- Razones por las que algunos adolescentes hacen uso indebido
- Habilidades de afrontamiento saludables a dañinas
- El cerebro en desarrollo
- Habilidades de rechazo
- Jóvenes en acción

DESCRIPCIÓN GENERAL DE LA GUÍA DEL FACILITADOR

Uso de esta guía:

- Se proporciona un guion para cada diapositiva. Según su nivel de comodidad, puede usarlo tal como se presenta o simplemente como guía para los puntos principales mientras pone el texto con sus propias palabras.
- Las notas para el facilitador, incluidas las sugerencias de actividades, se proporcionan en cursiva.
- Este recurso y guía se aprovechan mejor si se adapta al contexto local. Crear oportunidades para conectar con experiencias personales y ejemplos locales es una herramienta de aprendizaje poderosa. Los jóvenes presentadores también pueden ayudar compartiendo sus propios ejemplos de conexiones con un contexto personal o local.

Preparante:

- Asegúrate de tener acceso a las diapositivas, de haber revisado la lección completa para cargar todos los videos y componentes interactivos, y de que el sonido funcione correctamente. Repasa la presentación con antelación y determina la duración, incluyendo las actividades de facilitación. Para quienes no suelen estar en clase, ¡practicar es una excelente manera de reducir la ansiedad al hablar en público!
- Familiarícese con el código QR/enlace a la encuesta posterior a la retrospectiva que se encuentra al final del recurso y pruébelo. No dude en contactarnos a info@riseaboveco.org si tiene preguntas sobre la evaluación de la lección o si tiene algún comentario que nos ayude a mejorar nuestros recursos.
- Dedique tiempo también a informarse sobre los recursos locales disponibles relacionados con la prevención, en particular la prevención del uso indebido de medicamentos recetados. Muchas escuelas ofrecen servicios de salud mental a través de Centros de Salud Escolares, orientadores escolares o consejeros de prevención.

Facilitando:

- Esta lección está diseñada para ser impartida por jóvenes o adultos. También puede ser co-facilitada y suele impartirse en aulas u organizaciones comunitarias con jóvenes de secundaria y preparatoria.
- Dedica tiempo a revisar todos los materiales y a sentirte cómodo con tu facilitación. Si eres co-facilitador, asegúrate de quién dirige cada sección y dónde puede ofrecer apoyo el co-facilitador si no es el líder. Presta atención y resalta las áreas de la lección que puedan conectarse con otros conceptos que los participantes estén aprendiendo o conozcan.
- Las preguntas de discutir se intercalan a lo largo de varios capítulos para fomentar la conversación y el intercambio de conocimientos, experiencias y preguntas previas. Estas preguntas pueden facilitarse en grupos grandes, grupos pequeños o como preguntas de reflexión individuales.

Facilitación (continuación):

- El objetivo es involucrar activamente a todos los participantes al final de la lección. Espere de 10 a 15 segundos antes de dar la palabra a alguien para que los participantes tengan tiempo de procesar una pregunta y ofrecerse como voluntarios para hablar. Asegúrese de invitar a varios jóvenes. También intente usar preguntas diferentes o reformular la pregunta actual si nadie participa. Practique el uso de preguntas abiertas para evitar respuestas de sí o no y fomentar conversaciones más profundas.
- Esta lección incorpora los principios del Desarrollo Juvenil Positivo (Positive Youth Development, que se centran en el desarrollo de habilidades, relaciones auténticas y oportunidades para la práctica. El Desarrollo Juvenil Positivo adopta un enfoque basado en las fortalezas, a la vez que involucra a los jóvenes como aliados. Por ello, los invitamos a encontrar maneras de ofrecerles una plataforma para explorar este material mientras desarrollan habilidades de liderazgo y comparten su voz.

Enfoques centrados en la curación:

Los facilitadores deben tener en cuenta que esta lección contiene material serio y delicado, y que algunos participantes podrían haber experimentado traumas relacionados con el uso indebido de sustancias o la adicción. El trauma es la experiencia de una persona ante un evento o condiciones persistentes que son física o emocionalmente dañinas o potencialmente mortales, ya sea para sí misma o para alguien que conoce, y en las que la respuesta emocional de la persona se ve desbordada. Existen maneras de abordar las conversaciones con sensibilidad y cuidado, incluyendo comprender el impacto del trauma y las maneras de apoyar la sanación. Algunas estrategias para un enfoque centrado en la sanación están integradas en la guía del facilitador, pero puede haber casos en los que el facilitador desee ampliar estas estrategias utilizando las técnicas que se proporcionan a continuación.

- Si es un presentador invitado, pregunte con antelación en su centro anfitrión cómo abordan temas delicados. ¿Cuáles son las normas del grupo/aula? ¿Qué recursos existen en la escuela/comunidad para los estudiantes? ¿Cómo suelen abordar los temas delicados?
- Ya sea que sea un presentador invitado o tenga una relación continua con el grupo, restablecer las normas grupales existentes o trabajar con los estudiantes para desarrollar normas grupales es fundamental para construir un entorno de confianza mutua, respeto y seguridad.
- Para los presentadores invitados, comience la lección con una presentación personal para que el grupo tenga una idea de quiénes son y por qué están allí. Si usted es el educador habitual, considere maneras de presentar esta lección que permitan al grupo conocerse mejor entre sí.

- Es importante permitir que los jóvenes que tienen experiencias relacionadas con los medicamentos recetados compartan lo que saben, ya que es beneficioso escuchar directamente de sus compañeros sobre los peligros del mal uso y la adicción.
- Si alguien revela información sensible, no la ignore. Tómese un momento para reconocer la revelación, pregunte a la clase cómo se sienten y recuérdeles que se trata de un tema delicado y serio. Lo más importante es asegurarse de abordar
- Si algún estudiante parece estar teniendo dificultades, siéntase libre de tomar un descanso o permitir que el joven tome un descanso y conectarse con un adulto de confianza en el entorno, tal vez un consejero escolar o el anfitrión del sitio.
- Esta lección está diseñada para brindar la oportunidad de futuras conversaciones. Si los participantes hacen preguntas que no se abordan en la lección, anímelos a investigar por su cuenta mientras usted también investiga. Dé tiempo para volver a reunirse en la siguiente clase o fomente una conversación de seguimiento, ya que si un joven se atreve a hacer una pregunta, es probable que muchos otros se pregunten lo mismo.

Declaración de accesibilidad:
Este recurso está diseñado para cumplir con las Pautas de Accesibilidad al Contenido Web (Web Content Accessibility Guidelines) establecidas por el Consorcio World Wide Web (W3C). Sigue los estándares para garantizar que el contenido sea accesible, usable e inclusivo para todos los usuarios.

Enlaces a los materiales:
- Evaluación
    - Se incluye un código QR o un enlace a una breve encuesta posterior confidencial que los participantes podrán completar al finalizar la lección. Anímelos a completarla (la encuesta debería tomar de 5 a 7 minutos).

DIAPOSITIVA 1

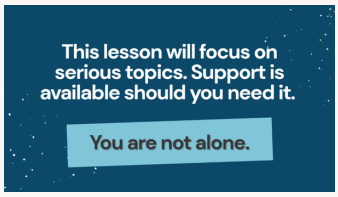
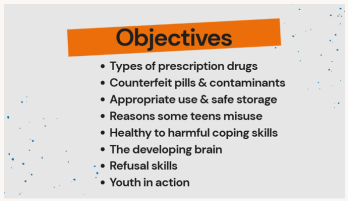


Prepárese para su introducción:

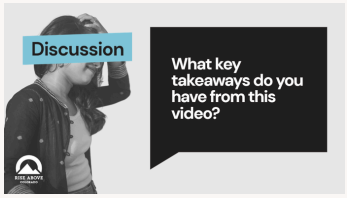
- *Si eres un facilitador invitado, tómate el tiempo para presentarte y compartir por qué estás liderando esta discusión.*
- *Si el tiempo lo permite (es decir, si tiene más de 60 minutos para la facilitación), considere también dirigir una actividad de calentamiento rápida para poder conocer a los participantes y ellos puedan sentirse cómodos en el entorno.*
- *Durante esta introducción, dedique tiempo a conversar sobre las normas grupales para la sesión, incluyendo el respeto y la consideración por las experiencias de los demás en relación con este tema. Muchos nos vemos afectados por el uso indebido de sustancias y la adicción de diferentes maneras en nuestras vidas.*

Gancho de apertura opcional:
Levanten la mano si alguna vez han hablado con un padre, otro adulto o en la escuela sobre los riesgos asociados con conducir ebrio. (Probablemente la mayoría levantará la mano).
Levanten la mano si alguna vez han tenido este tipo de conversaciones sobre los riesgos asociados a los medicamentos recetados (es probable que menos personas levanten la mano).

Hoy hablaremos sobre los medicamentos recetados y los peligros de su uso indebido. Muchos dependemos de ellos para mantenernos sanos, por lo que cumplen una función importante. Sin embargo, es importante contar con información precisa y las habilidades necesarias para tomar decisiones saludables sobre cualquier tipo de sustancia. Este material proviene de la organización Rise Above Colorado. Su misión es brindar a los jóvenes información y recursos reales y con base científica para que puedan tomar decisiones saludables.

DIAPOSITIVA 2 	Esta lección incluye temas serios como los trastornos por uso de sustancias, los desafíos de salud mental y las implicaciones de ambos. Hay apoyo disponible en caso de que lo necesites. Podría ser un adulto de confianza en su escuela o comunidad. Rise Above Colorado también es un recurso, al igual que otras opciones como el 988 e I Matter, que ofrecen apoyo confidencial y gratuito a los jóvenes de Colorado. Por favor sea consciente de cómo interactúa hoy – dale gracia a ti mismo o a las demás, que puedan estar preocupados por alguien o por el uso de sustancias en sus vidas.
DIAPOSITIVA 3 	Esta lección cubre una variedad de temas y los siguientes objetivos destacan los puntos clave. Tómese unos minutos para repasar los temas que cubriremos juntos hoy.
DIAPOSITIVA 4	*COMPARTE antes de reproducir el vídeo:* El siguiente video les presenta a dos jóvenes adolescentes de la vida real y a sus familias. Estos jóvenes compartirán sus historias de abuso de medicamentos recetados y adicción. Mientras lo ven, les animamos a prestar especial atención a las partes que les sorprendan, que resuenen con cosas que ya hayan visto o escuchado, o sobre las que tengan curiosidad por aprender más a fondo. Tendremos tiempo para hablar más al final del video. **[Reproducir vídeo.]**

DIAPOSITIVA 5



PREGUNTA: ¿Qué puntos clave sacaste de este vídeo?

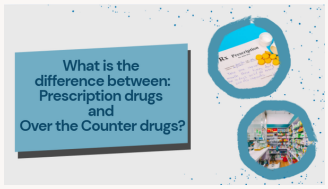
Si el tiempo lo permite, los jóvenes pueden discutir en parejas; de lo contrario, permita que los estudiantes reflexionen sobre la pregunta de forma independiente y luego avancen.

DIAPOSITIVA 6



El primer objetivo de aprendizaje trata sobre los diferentes tipos de medicamentos recetados.

DIAPOSITIVA 7



PREGUNTA: ¿Alguien puede ayudarnos a comenzar a compartir la diferencia entre medicamentos recetados y medicamentos de venta libre?

RECOGE una respuesta para cada uno. Luego, continúa.

Los medicamentos con receta requieren una visita médica y una prescripción de un médico o enfermero especializado por una razón o diagnóstico específico. Los medicamentos de venta libre se pueden comprar en un supermercado, gasolineras o una farmacia. Ejemplos de medicamentos comunes de venta libre incluyen Tylenol, Advil, ciertos medicamentos para la alergia, como Zyrtec y Benadryl.

DIAPOSITIVA 8



Ahora vamos a profundizar en tres tipos diferentes (o clases) de medicamentos recetados que comúnmente se usan incorrectamente: estimulantes, sedantes y opioides.

***NOTA:** Esta siguiente sección puede generar muchas preguntas y tiempo adicional de facilitación. Para continuar con el resto del contenido, puede dirigir a los jóvenes al sitio web de RAC para explorar con más detalle cada una de estas sustancias y sus efectos en nuestras páginas de Información sobre Medicamentos.*

https://www.riseaboveco.org/datos-sobre-drogas

DIAPOSITIVA 9



Los **estimulantes** ilícitos (o ilegales) incluyen sustancias como la la cocaína, el crack y la metanfetamina.

Los estimulantes recetados incluyen Adderall, Ritalin y Ejemplos de estimulantes recetados son medicamentos como Adderall, Ritalin y Concerta, que se utilizan frecuentemente para el tratamiento de trastornos de atención.

Algunos efectos de los estimulantes incluyen aceleración del ritmo cardíaco, la respiración y la temperatura corporal, ya que los estimulantes aceleran el sistema nervioso central de nuestro cuerpo.

DIAPOSITIVA 10



Los **sedantes** ilícitos incluyen tranquilizantes como la xilazina (“zie-la-zina”).

Los sedantes recetados incluyen Xanax, Valium, Ativan, Klonopin y Ambien, que a menudo se utilizan para tratar la ansiedad, el pánico y/o los trastornos del sueño.

Los sedantes inducen relajación, somnolencia y reducen la ansiedad al ralentizar la actividad cerebral, la respiración y la frecuencia cardíaca, ya que son depresores del sistema nervioso central. Los sedantes afectan la coordinación y la memoria.

Existe una fuerte contraindicación, lo que significa que los sedantes no deben mezclarse ni usarse con otras sustancias, especialmente alcohol.

DIAPOSITIVA 11



Los **opioides** ilícitos incluyen la heroína y el fentanilo (“fen-ta-ni-lo”).

Los opioides recetados incluyen Percocet, Vicodin, Oxycontin, oxicodona, hidrocodona, etc. Éstos son a los que Nacho y Aaron se volvieron dependientes en el video.

Los opioides actúan sobre el sistema nervioso central para aliviar el dolor, pueden causar somnolencia, estreñimiento, náuseas, depresión respiratoria, alto riesgo de dependencia y sobredosis.

DIAPOSITIVA 12



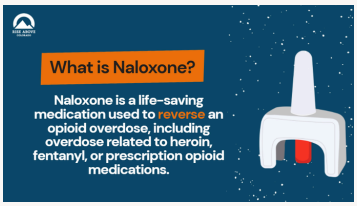
El fentanilo es un tipo específico de opioide.

PREGUNTA: ¿Quién ha oído hablar del fentanilo?
PAUSA para que levanten la mano. Luego, sigamos.

El fentanilo es un opioide sintético muy potente, lo que significa que se fabrica en un laboratorio o es artificial.

El fentanilo es 100 veces más fuerte que la morfina y más de 50 veces más fuerte que la heroína.

DIAPOSITIVA 13



PREGUNTA: ¿Quién ha oído hablar de la naloxona?
PAUSA para que levanten la mano. Luego, sigamos.

Naloxona es un medicamento de venta libre que salva vidas y se utiliza para revertir una sobredosis de opioides, incluidas las sobredosis relacionadas con heroína, fentanilo y/o medicamentos opioides recetados.

Narcan es la marca más común de este medicamento (es un aerosol nasal). También es importante saber que la naloxona NO puede causar daño a una persona que no esté sufriendo una sobredosis relacionada con opioides.

DIAPOSITIVA 14



Ahora vamos a ver un breve vídeo que muestra lo fácil que es administrar el aerosol nasal de naloxona.

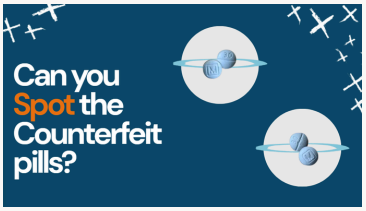
[Reproducir vídeo.]

DIAPOSITIVA 15



La sección siguiente cubriré los peligros de las pastillas falsificadas y los contaminantes.

DIAPOSITIVA 16



Estas dos imágenes muestran dos juegos de M30, nombre común en la calle para las Oxys, también conocidas como "blues". Un de los conjuntos es auténtico/limpio/legítimo. El otro es falso/falsificado/con fentanilo.

PREGUNTA: Tómate un momento para determinar cuál es cuál.

Consejo de facilitación: fomente la participación plena pidiendo a los jóvenes que voten y/o levanten la mano para indicar su selección, etc.

DIAPOSITIVA 17



Estas (las pastillas de la izquierda) son falsificadas y contienen una dosis letal de fentanilo. Es casi imposible distinguir entre sustancias "limpias" y legítimas de las contaminadas.

Por eso, cuando no sabemos de dónde viene una pastilla, no podemos saber qué contiene.

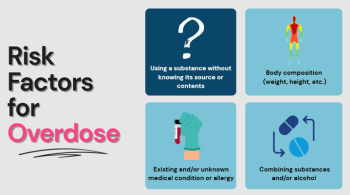
DIAPOSITIVA 18



Ya mencionamos el fentanilo, y quizás te preguntes por qué es tan peligroso. Esto se debe a que...

- El fentanilo es barato de fabricar e increíblemente potente (o fuerte), así que una pequeña cantidad rinde muchísimo. Es más fácil para los narcotraficantes transportarlo y distribuirlo.
- El fentanilo suele mezclarse con otras sustancias debido a lo mencionado anteriormente. Se encuentra más comúnmente en pastillas prensadas, pero también en sustancias ilegales en polvo como la cocaína, la metanfetamina y la heroína.
- Los expertos consideran que 2 mg es una dosis letal para un adulto de tamaño promedio. 2 mg no es mucho: así es como se ven 2 mg en relación con un centavo o la punta de un lápiz.

DIAPOSITIVA 19



Ahora que hemos cubierto la falsificación de sustancias contaminantes, hablemos de los peligros de la sobredosis.
Existen diversos factores de riesgo que podrían aumentar las posibilidades de sufrir una sobredosis, pero analizaremos cuatro principales:

1. Tomar o usar una sustancia de la cual no se conoce la fuente ni su contenido exacto (también conocida como sustancia desconocida).

COMPARTIR para enfatizar:
Las investigaciones indican que, de media, una sustancia adquirida fuera de una farmacia legítima pasa por al menos 10 pares de manos antes de llegar a la suya: ¡es arriesgado!

2. El siguiente es la composición corporal: la altura, el peso, etc. de una persona. Diferentes niveles de masa muscular, grasa corporal, etc. pueden afectar la forma en que se procesan los medicamentos en el cuerpo.
3. Padecer alergias conocidas (o desconocidas) u otras afecciones médicas subyacentes también es un factor de riesgo. Esto puede estar relacionado con una reacción alérgica o un mayor riesgo de insuficiencia respiratoria debido a una afección preexistente.
4. Por último, es increíblemente arriesgado combinar una sustancia con otras drogas/sustancias o combinar drogas con alcohol.

DIAPOSITIVA 20



En esta siguiente sección, hablaremos sobre el uso apropiado y el almacenamiento seguro. Hay ocasiones en las que se necesitan medicamentos recetados.

Es importante saber cómo puede protegerse y proteger a los demás siguiendo estas pautas.

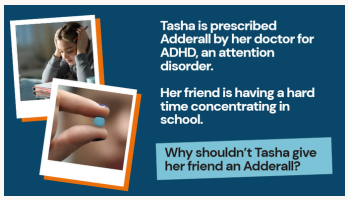
DIAPOSITIVA 21



Cuando hablamos del uso apropiado de medicamentos recetados, hablamos de tres componentes críticos.

1) El medicamento recetado está dirigido exclusivamente a usted. En este caso, a John García.
2) El medicamento se toma exactamente según las indicaciones, incluyendo la dosis y el horario. En este caso, la dosis correcta es una tableta de oxicodona de 10 mg. El horario se refiere a una tableta cada 4-6 horas durante un máximo de 2 semanas.
3) La receta fue emitida por un profesional médico. En este caso, la Dra. Chanel Johnson.

DIAPOSITIVA 22

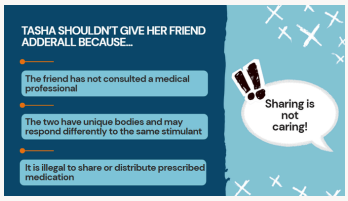


Vamos a discutir este escenario.

A Tasha su médico le recetó Adderall por TDAH, un trastorno de atención. A su amiga le cuesta concentrarse en la escuela.

PREGUNTA: ¿Por qué Tasha no debería darle un Adderall a su amiga?
RECOGE 1 o 2 respuestas. Luego, continúa.

DIAPOSITIVA 23



Tasha no debería darle Adderall a su amiga porque...

- Su amiga no ha consultado a un profesional médico ni le han diagnosticado TDAH.
- Tasha y su amiga tienen dos cuerpos únicos con circunstancias únicas, y sus cuerpos pueden responder de manera muy diferente al mismo estímulo.
- Es ilegal compartir o distribuir medicamentos recetados. Algunos medicamentos recetados son sustancias controladas, y compartirlos podría ser un delito grave.

En cuanto a los medicamentos recetados, compartir NUNCA es un acto de cuidado.

DIAPOSITIVA 24



A continuación se ofrecen algunas orientaciones sobre las mejores prácticas en relación con el almacenamiento seguro de medicamentos recetados.

- Los medicamentos recetados deben guardarse en su envase original de forma organizada
- Estos medicamentos deben almacenarse lejos y fuera del alcance de los niños.
- Por último, y esto es menos conocido y aplicado, muchos medicamentos recetados son sustancias controladas y, por lo tanto, deberían permanecer bajo llave.

Muchos adolescentes que abusan de los medicamentos recetados empiezan a hacerlo por la facilidad de acceso, es decir, pueden conseguirlos en casa o en la de un amigo o familiar. Una cosa que puedes hacer para ayudar a prevenir el uso indebido es compartir los consejos de almacenamiento seguro que aprendiste hoy para educar mejor a tus familiares y amigos

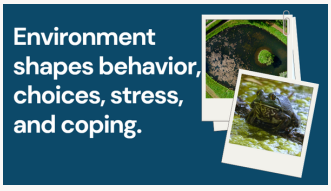
DIAPOSITIVA 25



En la siguiente sección discutiremos los factores que contribuyen al uso indebido de sustancias en los adolescentes.

Cuando hablamos del uso de sustancias en adolescentes, es fácil enfocarse solo en el individuo, sus decisiones o su comportamiento. Pero es igualmente importante dar un paso atrás y observar qué más contribuye al uso indebido de sustancias en adolescentes.

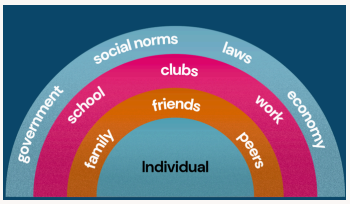
DIAPOSITIVA 26



Una forma útil de pensar en esto es el ejemplo de las “ranas en un estanque”.

Invite a los participantes a imaginarse que son investigadores que estudian ranas en un estanque. Durante su investigación diaria, observan que las ranas se comportan de forma diferente a lo habitual.

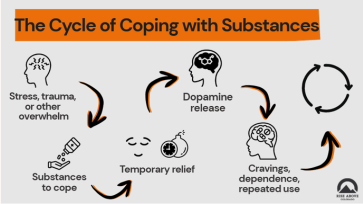
(Permanezca en la diapositiva - continúa en la página siguiente.)

	POSE: ¿Cuál sería tu primera reacción o respuesta ante este cambio de comportamiento? Tu primera reacción probablemente no sería culpar a las ranas. En cambio, podrías empezar a preguntarte: ¿qué ha cambiado en el estanque? ¿Hay algo diferente en el agua, la tierra o el entorno que las rodea? Naturalmente observamos el entorno porque entendemos que éste moldea el comportamiento, las elecciones, el estrés y la forma de afrontar las situaciones.
DIAPOSITIVA 27 	Esta misma idea se aplica a los jóvenes. Los adolescentes no toman decisiones de forma aislada. Sus decisiones están influenciadas por sus familias, escuelas, vecindarios, normas comunitarias y condiciones sociales y económicas más amplias. *Invite a los participantes a pensar en cómo un dominio específico o la situación dentro de un dominio podría afectar la forma en que los jóvenes toman decisiones.* Aquí es donde entran las diferencias en el uso. Las diferencias en el uso de sustancias en jóvenes a menudo tienen sus raíces en el acceso desigual a recursos o apoyo en uno o muchos de estos ámbitos. Algunos jóvenes crecen enfrentando más estrés debido a cosas como dificultades económicas, discriminación, vivienda inestable o acceso limitado a adultos que los apoyen y espacios seguros. Reconocer estas desigualdades nos ayuda a entender por qué algunos jóvenes son más vulnerables que otros.
DIAPOSITIVA 28 	En la diapositiva anterior, comenzamos a hablar sobre los factores de riesgo. PREGUNTA: ¿Puede alguien definir los factores de riesgo para nosotros? *(Permanezca en la diapositiva - continúa en la página siguiente.)*

Nuestra definición: Los factores de riesgo son condiciones o experiencias que aumentan la probabilidad de que un joven pueda hacer un uso indebido de sustancias

Pueden existir en las relaciones, las comunidades o la sociedad. Pero es importante ser claros: tener factores de riesgo no significa que un joven VAYA a hacer un uso indebido de sustancias. Los factores de riesgo no son predicciones. Simplemente significan que un joven puede necesitar apoyo adicional.

DIAPOSITIVA 29



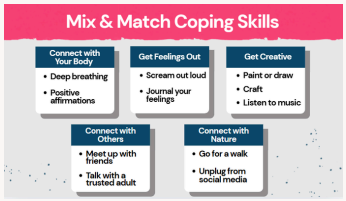
Veamos cómo puede ser el ciclo de afrontamiento del consumo de sustancias y por qué es un ciclo difícil de interrumpir.

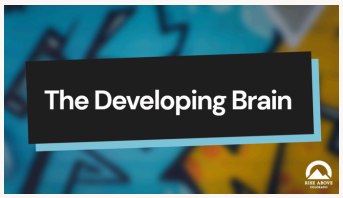
Para algunos jóvenes, las sustancias se convierten en una forma de lidiar con el estrés, el trauma o las emociones difíciles. El uso de sustancias puede proporcionar un alivio temporal de sentimientos como la ansiedad o la tristeza. Pero ese alivio no dura... y a menudo conduce a nuevos factores de estrés adicionales.

Con el tiempo, el cerebro comienza a vincular el uso de sustancias con sentirse mejor debido a la descarga de una hormona llamada dopamina. Esto puede crear un ciclo en el que las sustancias se usan una y otra vez para manejar las emociones en lugar de otras estrategias de afrontamiento.

Los cambios en el sistema de recompensa del cerebro pueden hacer que este patrón sea más difícil de romper, especialmente en entornos estresantes o cuando hay presión de grupo involucrada.

Apoyar a los jóvenes significa ayudarles a desarrollar habilidades de afrontamiento saludables y crear entornos donde puedan manejar el estrés sin depender de sustancias.

DIAPOSITIVA 30 	Ahora que hemos cubierto cómo el uso indebido de sustancias puede ser un mecanismo de afrontamiento dañino, aquí hay un video que muestra a adolescentes reales que comparten otras creencias dañinas que han experimentado y las alternativas más saludables que los han ayudado a lidiar con el estrés y sentirse mejor a largo plazo.
DIAPOSITIVA 31 	**[Reproducir vídeo.]**
DIAPOSITIVA 32 	A lo largo de nuestras vidas, todos experimentamos estrés y desafíos con los que debemos lidiar. Ser adolescente en el mundo de hoy es difícil. Cuando practicamos habilidades de afrontamiento con anticipación, especialmente aquellas que nos ayudan a regularnos y sentirnos mejor después, estamos más preparados para manejar situaciones estresantes cuando surgen. Aquí hay una lista de diferentes habilidades que podrías considerar para ayudarte a afrontar la situación. Las estrategias de afrontamiento pueden variar según la persona. Pueden incluir conectar con los demás, respirar lenta y profundamente, expresarse a través de medios creativos, ejercitarse o pasar tiempo al aire libre. *PREGUNTA: Al revisar esta lista, reflexiona un momento. ¿Cuáles son dos estrategias de afrontamiento saludables que ya utilizas o dos que te gustaría empezar a practicar?*

DIAPOSITIVA 33  	Ahora que ya has pensado en las estrategias que ya usas (o quieres probar), pongamos una en práctica juntos. A continuación, practicaremos un ejercicio rápido de respiración en caja que puedes hacer fácilmente en cualquier lugar. *Usa la animación de respiración de caja como guía.* *Instrucciones:* *1) Respira por la nariz durante 4 segundos.* *2) Aguanta la respiración durante 4 segundos* *3) Exhala por la boca durante 4 segundos.* *4) Mantenga presionado nuevamente durante 4 segundos* *Agradezca a todos por su participación. Luego continúe.*
DIAPOSITIVA 34  	Ahora hablaremos un poco de la ciencia del cerebro específicamente durante el tiempo de adolescente. El cerebro está en el centro de cualquier conversación sobre el uso de sustancias y la adicción, y ya ha surgido a lo largo de esta presentación hoy. En solo el lapso de nuestras vidas, hemos aprendido MUCHO sobre cómo funciona realmente el cerebro. Este próximo video desglosa algunas de las cosas más importantes que sabemos sobre cuándo y cómo se desarrollan nuestros cerebros.
DIAPOSITIVA 35 	**[Reproducir vídeo.]**

DIAPOSITIVA 36



El vídeo mostró cómo la toma de decisiones a menudo puede sentirse como un tira y afloja entre la emoción y la lógica.

Piense en un momento en el que su sistema límbico o su corteza prefrontal impulsaron su respuesta o acción.

PREGUNTA: ¿Cómo sabe usted que era ese sistema el que estaba en acción?

DIAPOSITIVA 37



Los adolescentes nos han comentado que sería muy útil tener la oportunidad de practicar habilidades de rechazo en esta lección. ¡En la siguiente sección, tendremos la oportunidad de practicar juntos!

DIAPOSITIVA 38



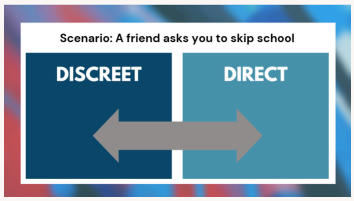
Para hacer esta sección del recurso MAYORMENTE correcta, involucramos a grupos de adolescentes reales para ayudar a diseñar esta actividad.

Adolescentes reales compartieron algunos consejos para ayudarte a afrontar la presión social y de grupo que podrías experimentar. Sus mejores consejos incluyen:

- Esté preparado (siempre es mejor tener algunas ideas de cómo podría responder a una situación complicada ANTES de estar en ella),
- Sé TÚ (tu respuesta debe ser auténtica respecto a quién eres realmente, tu personalidad): no existe una respuesta perfecta, de hecho, hay una variedad de respuestas "correctas" y
- Su respuesta puede ser DISCRETA o DIRECTA.

PREGUNTA: ¿Alguien puede explicarnos la diferencia entre discreto y directo para ayudarnos a empezar? ESPERA las respuestas. Prepárate para completar los espacios en blanco.

(Permanezca en la diapositiva - continúa en la página siguiente.)

	Nuestras definiciones: Discreto: indirecto, no obvio, con la intención de no ofender a nadie. Directo: aborda la pregunta/solicitud de forma más directa. Incluso se podría aprovechar la respuesta para compartir los propios valores o para preocuparse por las demás personas involucradas.
DIAPOSITIVA 39 	En este primer escenario (que no tiene nada que ver con el consumo de sustancias), intenta imaginar que un amigo cercano está intentando que faltes a la escuela durante el resto del día después del almuerzo. Antes de practicar en parejas, vamos a generar algunas respuestas potenciales juntos. *PREGUNTA: ¿Cuáles podrían ser algunos ejemplos de posibles respuestas discretas a quienes no quieren abandonar la escuela?* *Posibles respuestas: "Tengo un examen de matemáticas hoy, no puedo", "Tengo que ayudar con mis hermanos menores después de la escuela", "Las cosas con mi mamá y conmigo NO ESTÁN BIEN; no quiero añadir nada más a eso ahora mismo".* *PREGUNTA: ¿Cuáles podrían ser algunos ejemplos de posibles respuestas directas a la situación de no querer abandonar la escuela?* *Posibles respuestas: "Estoy trabajando muy duro para mantener mis calificaciones altas y eso va en contra de mis esfuerzos", o "No creo que sea buena idea que ninguno de los dos se salte la clase", o "Prefiero no correr el riesgo, no me interesa la detención ni que mis padres se enteren".* *(Permanezca en la diapositiva - continúa en la página siguiente.)*

Después de recibir las respuestas, pase a la actividad:

1. *Asignar a los jóvenes en parejas.*
    a. *La persona con el pelo más corto será quien le pida a su amigo que falte a la escuela. La persona con el pelo más largo practicará su respuesta primero.*
2. *Recuérdales: Prepárate, sé tú mismo. Tu respuesta puede ser discreta o directa. ¿Qué te define más y cómo reaccionaste con más naturalidad en esta situación?*
3. *Permita que los grupos practiquen durante un minuto.*
4. *Después de un minuto, cambien los roles.*

Agradezca a todos por su participación. Luego continúe.

DIAPOSITIVA 40



Vamos a practicar otro escenario, esta vez involucrando una sustancia desconocida.

PREGUNTA: ¿Podemos generar algunos ejemplos de respuestas nuevamente como grupo completo?

Posibles respuestas: "Ni hablar, tuve esta presentación en la escuela y esa pastilla podría ser falsa. No quiero que ninguno de los dos sufra una sobredosis". Esto sería directo e informativo. Otros ejemplos podrían ser: "Estoy tomando medicamentos ahora mismo y no quiero que me pase nada raro", "Tengo alergias, así que los medicamentos podrían causar problemas", "Mi papá ya me va a quitar el teléfono, así que hoy no".

(Permanezca en la diapositiva - continúa en la página siguiente.)

	Después de recibir las respuestas, pase a la actividad: 1. *Haga que los jóvenes permanezcan en sus parejas.* a. Esta vez, inviertan los roles. La persona con el pelo más largo empezará intentando que la persona con el pelo más corto pruebe una sustancia desconocida. Pregunten si tienen alguna duda antes de empezar. 2. Pon el cronómetro a dos minutos. Deja que las parejas practiquen. 3. *Después de dos minutos, indíqueles que intercambien roles. Inicie el cronómetro para otros dos minutos.* Esta práctica puede haber parecido un poco incómoda o incluso tonta, pero la esperanza, y el diseño, era permitirle algo de tiempo para: estar preparado, ser usted mismo y, como mínimo, brindarle algunos ejemplos de respuestas que pueda usar si alguna vez se encuentra en una situación incómoda.
DIAPOSITIVA 41 	Con todo lo que hemos aprendido hasta ahora, es importante recordar que sus decisiones y acciones son las que pueden generar un cambio positivo en este espacio complicado. Ahora veremos un vídeo que nos ayudará a comprender mejor y compartir este mensaje.
DIAPOSITIVA 42	***[Reproducir vídeo.]***

DIAPOSITIVA 43



PREGUNTA: ¿Has oído hablar de la Ley del Buen Samaritano? ¿Qué sabes de ella?

RECOLECTA de 1 a 2 respuestas de voluntarios. Luego, continúa. No complementes las respuestas de los jóvenes por ahora.

DIAPOSITIVA 44



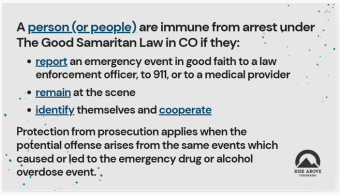
PRECAUCIÓN: Esta sección es muy densa y puede ocupar mucho tiempo. ¡Ten en cuenta las respuestas y el tiempo de la discusión!

La Ley del Buen Samaritano es una ley de Colorado que protege a todas las personas, independientemente de sus circunstancias personales, de los delitos relacionados con drogas, incluyendo posesión, posesión de parafernalia y/o estar bajo la influencia de estas. Los 50 estados tienen políticas similares a la Ley del Buen Samaritano, pero a continuación se ofrece información exclusiva de nuestro estado.

En Colorado, la Ley del Buen Samaritano está diseñada para:

- Proteger completamente a la persona o personas que reporten una emergencia que involucre drogas y/o alcohol para evitar problemas legales.
- Debe permanecer presente en la escena hasta que lleguen la policía o los servicios médicos de emergencia.
- Esta política de protección también se extiende a la persona que sufrió durante el evento de emergencia de drogas/alcohol.

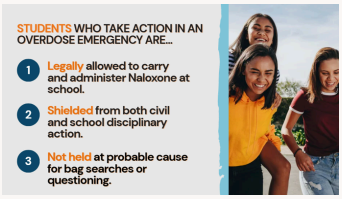
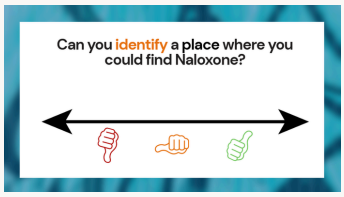
DIAPOSITIVA 45



En otras palabras, el individuo estará protegido de problemas legales si:

- *Informe el evento de emergencia de buena fe (es decir, honestamente, lo mejor que pueda) a un agente del orden público, al 911 o a un proveedor médico.*
- *permanecer en la escena*
- *identificarse y cooperar*

(Permanezca en la diapositiva - continúa en la página siguiente.)

	La persona que experimentó la emergencia por sobredosis de drogas o alcohol también estará protegida de posibles delitos, siempre que toda su conducta forme parte de la misma circunstancia o evento. Esto significa que el consumo de una sustancia, la sobredosis, la llamada al 911 y la localización de la sustancia por parte de las fuerzas del orden deben formar parte del mismo evento o serie de eventos.
DIAPOSITIVA 46 	Debido al Proyecto de Ley 24-1003 de la Cámara de Colorado y al Proyecto de Ley del Senado 25-164, los estudiantes de cualquier edad (desde primaria hasta secundaria) están legalmente permitidas para portar y administrar naloxona en la escuela durante un evento de emergencia por sobredosis. Están protegidos de acciones civiles y disciplinarias escolares y no se les considera causa probable para la inspección de bolsos ni para ser interrogados. Las mismas protecciones se aplican a la persona afectada (la que podría estar experimentando la sobredosis o la emergencia) si todo es parte del mismo evento continuo.
DIAPOSITIVA 47 	*PREGUNTA: ¿Puede identificar un lugar donde pueda acceder a Naloxona?* *Consejo de facilitación -* *Anime a los jóvenes a responder de una de estas dos maneras:* 1. *Desde su asiento: pulgares hacia arriba (sí), pulgares hacia abajo (no) o pulgares hacia los lados (inseguro).* 2. *Muévete al área de la habitación que hayas identificado para Sí, No o No estoy seguro.*

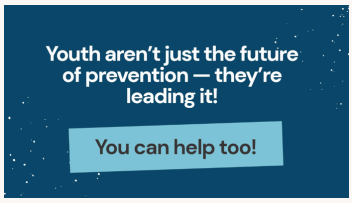
DIAPOSITIVA 48



Hasta ahora, hemos aprendido que la naloxona salva vidas; sin embargo, también es importante conocer sus opciones para acceder a ella.

- Los departamentos de salud locales frecuentemente organizan eventos para repartir cajas gratuitas de naloxona e incluso establecen ubicaciones más permanentes para acceder al recurso.
    - En estos entornos, la mayoría de las ubicaciones de la ciudad tienen una política de "no hacer preguntas" que garantiza que no se necesita ninguna información personal.
- Las máquinas expendedoras también se han convertido en un método popular de distribución de naloxona.
    - Si alguna vez te encuentras con uno, es probable que el naloxona sea gratuito y no requiera que ingreses ninguna información personal.
- Las farmacias comunitarias son el único lugar donde probablemente tendrás que pagar por la naloxona (de venta libre), ya que cuesta entre $45 y $60 solo una caja.

DIAPOSITIVA 49



PREGUNTA: ¿Sabes qué es lo más increíblemente emocionante de todo esto?

¡Los jóvenes como USTEDES ya no son solo el futuro del trabajo de prevención, sino que ahora son quienes lo lideran! ¡Y ustedes también pueden ayudar!

DIAPOSITIVA 50

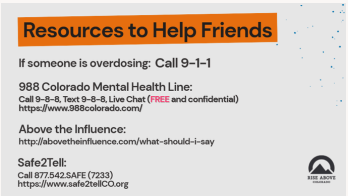
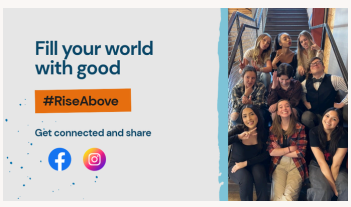


PREGUNTA: ¿Cómo podría usted aprovechar este movimiento y fortalecer el bienestar de su comunidad?

Algunos ejemplos son:

- Recibir capacitación sobre cómo usar naloxona (o Narcan) y llevarla consigo en caso de emergencia.

(Permanezca en la diapositiva - continúa en la página siguiente.)

	• Tener una conversación con tus amigos o familiares sobre el uso indebido de sustancias y lo que has aprendido hoy. • Involucrarse con organizaciones como Rise Above Colorado u otras organizaciones comunitarias que realizan actividades de prevención en su comunidad. • Expresar sus preocupaciones y abogar por cambios en las reuniones escolares, locales y del gobierno estatal. Los jóvenes pueden incluso testificar en línea o en persona, lo que significa hacer comentarios sobre una legislación que los legisladores están considerando. Puede registrarse fácilmente en línea en el sitio web de la legislatura de Colorado.
DIAPOSITIVA 51 	Aquí hay algunos recursos adicionales que podrían ser útiles para asegurarse de que sus amigos u otras personas importantes en su vida tengan el apoyo que necesitan.
DIAPOSITIVA 52 	*POSE: Con todo este conocimiento nuevo y valioso, ¿cómo planean elevarse por encima?* Visiten el sitio web de Rise Above Colorado para ver cómo ayudan a los adolescentes a hacer conexiones saludables, decisiones y cambios en todo el estado.
DIAPOSITIVA 53 	¡Conéctense con Rise Above CO en las redes sociales y exploren formas en que pueden involucrarse!

	Ahora vamos a pedirles su opinión anónima. No se trata de que nos inmiscuyamos en su negocio ni de preguntarles sobre sus opciones, sino de comprender lo que sabían antes y lo que saben ahora. Esto nos ayuda a seguir mejorando Not Prescribed para otros adolescentes en el futuro. Completar la encuesta te tomará de 5 a 7 minutos. *COMPARTIR: código QR, enlace de la encuesta de Qualtrics o copia impresa con los jóvenes para que puedan completar la encuesta anónima inmediatamente después de la lección (óptimo) o poco después de participar en la lección.*

ESTÁNDARES ACADÉMICOS DE COLORADO PARA LA EDUCACIÓN INTEGRAL EN SALUD

Prevención y gestión de riesgos: Aplicar conocimientos y habilidades para tomar decisiones que mejoren la salud con respecto al uso de marihuana, drogas ilegales, medicamentos recetados, alcohol y tabaco.
https://www.cde.state.co.us/cohealth/2020cas-ch-p12

	6to grado	7mo grado	8vo grado	Escuela secundaria
Analizar los factores que influyen en las decisiones de las personas de consumir o no marihuana, drogas ilegales, medicamentos recetados, alcohol y tabaco.	■		■	■
Demuestra la capacidad de rechazar la marihuana, las drogas ilegales, el uso indebido de medicamentos recetados, el alcohol y el tabaco.	■			
Analizar las consecuencias del consumo de marihuana, drogas ilegales, medicamentos recetados, alcohol y tabaco.		■		■
Acceda a fuentes válidas de información sobre el uso de marihuana, drogas ilegales, medicamentos recetados, alcohol y tabaco.			■	
Demostrar habilidades de toma de decisiones para estar libre de drogas (marihuana, drogas ilegales, uso indebido de medicamentos recetados, alcohol y tabaco).			■	
Desarrollar habilidades de comunicación interpersonal para rechazar o evitar la marihuana, las drogas ilegales, el uso indebido de medicamentos recetados, el alcohol y el tabaco.				■
Desarrollar habilidades de autogestión para mejorar la salud manteniéndose libre de drogas (marihuana, drogas ilegales, uso indebido de medicamentos recetados, alcohol y tabaco).				■

TÉCNICAS DE FACILITACIÓN DE GRUPOS

Compartir en pares:
Compartir en parejas es una técnica para fomentar el aprendizaje colaborativo que puede utilizarse a lo largo de la lección. Puede ser útil para personas con diferentes estilos de aprendizaje brindar una oportunidad de reflexión individual o en pareja antes de compartir con un grupo más grande. Puede obtener más información aquí: https://ablconnect.harvard.edu/pair-and-share-research.

¡Papa Caliente! Lluvia de Ideas:
Inspirándose en un conocido juego infantil, puede usar una especie de papa caliente para generar respuestas e ideas. Ponga un cronómetro o ponga música y use un objeto blando, como una pelota antiestrés o una bolsa de frijoles, para lanzarlos. Indique que cada persona debe aportar una respuesta o idea a la pregunta antes de pasar a la "papa caliente". El objetivo es no quedarse con la papa caliente cuando termine el cronómetro o la música. Esta actividad puede interrumpir el ritmo de la lección, incorporar el aprendizaje kinestésico y animar a los participantes a profundizar en la búsqueda de respuestas.