

Las Drogas:

¡Un Juego Mortal!



Maestros, Padres y Líderes

Guía del Programa

Para los grados escolares 2-3, 4-6, 7-8, y 9-12

Introducción

Por desgracia, el uso de drogas entre nuestros jóvenes es el reflejo de una multitud de problemas personales en su casa y en la escuela: antecedentes familiares de alcoholismo, conducta criminal o antisocial, problemas de comportamiento antisocial e hiperactividad; el uso

de drogas, o padres que no dan importancia al uso de las drogas; fracaso académico, incluyendo el abandono de los estudios; ausentismo escolar; largos períodos sin supervisión; abuso físico, sexual, o psicológico; o un entorno altamente criminal con mucho uso de drogas.

El Programa

LAS DROGAS: ¡Un Juego Mortal! está diseñado para toda la juventud del 2º al 12º grado escolar. Se ofrecen normas y trasfondos de los estudiantes para ayudar al maestro/padre/líder en cada nivel escolar. El mensaje para cada niño es que se mantenga *libre de drogas*.

Las personas en todos los niveles aprenderán sobre su cuerpo y cómo le afectan las drogas.

Cada nueva generación necesita escuchar constantemente el mensaje del abuso de las drogas y de todas las formas posibles, ya que todos los jóvenes del

país son víctimas potenciales del uso de las drogas en sus comunidades.

Las metas de una sociedad libre de drogas son el tener menos pacientes, clínicas, hospitales, cárceles, presos y centros de rehabilitación; fortalecer el vasto mosaico étnico del país; y hacer del mundo un lugar más seguro y mejor para vivir.

Para lograr esas metas, debemos llevar el mensaje contra las drogas a nuestros niños a una edad temprana.

El Tabaco y El Alcohol

Este programa pone un énfasis nuevo y más enérgico sobre el uso y el abuso del tabaco y del alcohol, ya que estas dos drogas están a la venta y son legales (para aquéllos mayores de 21 años) pero se consideran como las drogas “de entrada” al uso de drogas más fuertes. La juventud, el blanco principal para nuevos fumadores, debe saber que más de 400,000 muertes al año

son atribuidas al uso de productos del tabaco. Los norteamericanos gastan cada año un billón de dólares en atención médica, y un mínimo de 140 mil millones de ese gasto puede atribuirse al abuso de drogas legales e ilegales, ¡incluyendo el tabaco y el alcohol! Esta cantidad no incluye el costo de atención médica para las víctimas de los conductores en estado de ebriedad.

En el 2° y 3° grado se cubre una gran parte del desarrollo social, físico y emocional de un niño.

Los niños a esta edad son optimistas, ansiosos y tienen entusiasmo por aprender. Han descubierto que hay mucho que no saben y están impacientes por crecer.

Estos niños generalmente tienen poco o nada que ver con las drogas, aunque algunos viven en un ambiente en donde las drogas se usan y son aceptadas. Además saben de ellas y sienten curiosidad al ver a los padres bebiendo o fumando o al verlo en la televisión. Las consecuencias de ver esto puede conducir a problemas relacionados con las drogas, como la violencia, si no hay adultos que los vigilen.

A los niños de esta edad les motiva el deseo de complacer a los demás, especialmente a los adultos, un deseo de saber cómo hacer las cosas, y un deseo de ser mayores de lo que son. Necesitan la guía de los adultos, nutrición adecuada, hacer ejercicio, relajarse y descansar.

Los niños entre siete y ocho años y menores, imitan lo que hacen los demás, especialmente los padres, los maestros y los hermanos. Esto aplica también en cuanto a deportes, televisión, cine e ídolos musicales. Ellos tienden a “hacer lo que yo hago, no lo que yo digo”. Esto es parte del proceso de aprendizaje. Tienen problema separando la realidad de la ficción, de pensar en lo abstracto. En dichos años ellos recurren a la magia y a la fantasía y las perciben como reales. Creen que con sólo desearlas, las cosas suceden, y que “los buenos siempre ganan.” Ellos también creen en lo que los adultos les dicen, son confiados. Eso puede traerles mucho sufrimiento.

Los niños de 2° y 3° grado se sienten bien sobre sí mismos. En general les gusta la escuela y les gusta aprender sobre el lejano mundo. Quieren lograr cosas y las respuestas o evaluaciones negativas de los adultos, les afectan en su desarrollo y en su sentido de seguridad personal.

Sin embargo, a esta edad, el juego es trabajo. Ellos no saben bien cómo hacer nuevos amigos. Sólo tratan de entender por qué mientras algunas cosas les salen bien otras les salen mal, resintiéndolo el rechazo. Necesitan la ayuda de los adultos para empezar a desarrollar habilidades sociales.

Estos niños pequeños se están empezando a preocupar por los demás. Quieren ayudar a otros. A través de las actividades cotidianas, van entendiendo la justicia, aprenden a compartir y a ser bondadosos; y mediante la supervisión de los adultos aprenden a “llevarse bien” pero también aprenden a rechazar. Aprenden a decir no y a rehusar las exigencias y los retos de los demás.

Datos Sobre el Alcohol y las Otras Drogas

- Los niños de esta edad generalmente tienen muy poco conocimiento sobre las drogas o no están expuestos a ellas, pero hay tres razones para enseñarles cómo prevenir las drogas en estos grados escolares.
- 1. La información a esta edad servirá como cimiento para todos los esfuerzos futuros para prevenir las drogas.
- 2. Es posible que algunos niños de esta edad vean que su familia consume alcohol, tabaco y otras drogas, por lo tanto, ellos necesitan saber sobre su efecto negativo.
- 3. Aún cuando la prevención a las drogas debe empezar en el hogar, los niños necesitan el refuerzo de afuera con lecciones y actividades para ayudarles a desarrollar sus propios valores.

Por lo que ellos han oído en las noticias, en la casa y en la escuela, los niños pequeños le tienen miedo a las drogas y no pueden comprender cómo es que ellos podrían verse involucrados. Una vez más, ellos necesitan respuestas directas a esta pregunta sobre cómo no verse involucrados.

Algunos de los niños a esta edad pueden estar preocupados por el SIDA. Puede que sea suficiente explicarles que ésta es una enfermedad viral peligrosa e incurable que se puede contagiar al compartir las agujas que se usan con ciertas drogas, y que eso infecta la sangre. Se les debe decir que el virus no se propaga con estornudos, ni por dar la mano, o abrazar a alguien que esté infectado o por estar en el mismo salón de clases que esa persona.

Lo que los niños de 7 a 8 años deben saber:

- Alguna información básica sobre las drogas y su uso.
- Que todos necesitan ayuda u orientación algunas veces y que es bueno aceptar ayuda cuando se necesita.
- Sobre las oportunidades para fortalecer su habilidad de poder tomar decisiones y resolver problemas.

A esta edad, las clases sobre prevención deben enfocarse en las drogas a las que los niños tienen más posibilidades de estar expuestos tales como los inhalantes, el alcohol, el tabaco y la marihuana.

NOTA: Haga que la información sea sencilla y directa; no haga mucho hincapié ni exagere los temores sobre las drogas, pero enfatice que la mayoría de la gente no usa drogas.

Los niños a esta edad están en la cumbre de su desarrollo positivo. Su crecimiento físico es más lento, lo que les da más energía para dedicarla al desarrollo intelectual, emocional y social; quieren aprender y desarrollar sus mentes y sus personalidades. Saben cómo aprender (si su experiencia al aprender en la escuela fue positiva; buenas calificaciones y no demasiada crítica).

A pesar de ser más independientes, los niños a esta edad no corren mucho riesgo de usar drogas. Sin embargo, hay algunos que se pueden identificar y hay que hablar con ellos antes de que desarrollen costumbres poco saludables. Esos cuantos niños “en riesgo” se dan más cuenta de los problemas en su casa. Tienen una sensación de muy baja autoestima y poco a poco empiezan a perder interés en la escuela y en sus amigos.

Durante este período, los niños empiezan a vestirse de manera similar y sus bromas son las mismas y tienen palabras en clave para poder “pertener” a los grupos. Ven a su familia cada vez menos, y lo hacen sólo cuando necesitan que los protejan y les den dinero. Los canales de comunicación se pueden volver tensos lo que puede hacer que los jóvenes se vuelvan más vulnerables a la influencia de sus compañeros, lo que puede introducir el uso de las drogas.

En esta edad probar es muy importante, les gusta aprender cómo funciona su cuerpo y están receptivos a la influencia de varias drogas en su cuerpo. Esta es la edad de coleccionar pósters, discos compactos, tarjetas de béisbol, etc.; y sin embargo sienten miedo muy fácilmente, necesitan muchas horas de sueño, y que se les esté recordando siempre lo que tienen que hacer. Todavía necesitan que se les quiera y se les proteja.

Los niños a esta edad están generalmente informados sobre las drogas y saben que usar drogas es malo, pero necesitan información *confiable*, en la que puedan creer, que les ayude a desarrollar su propio sentido de lo bueno y lo malo. Creen que los adultos dicen la verdad, lo que también les puede hacer víctimas fáciles del uso o la venta de drogas.

Para saber y aceptar que las drogas son malas, los niños necesitan que se les diga constantemente por qué son malas y que se les guíe con firmeza y se les den buenos ejemplos.

Datos Sobre el Alcohol y las Otras Drogas

- Los niños de 4° a 6° grado pueden estar cada vez más expuestos y concientes del alcohol y otras drogas en la escuela que en sus casas.
- Las primeras presiones para usar drogas usualmente les llegan en un ambiente social y muchas

veces por el afán de hacer lo mismo que hacen los hermanos mayores o los adultos. (Esto incluye fumar y beber.)

- Las encuestas muestran que el 72 por ciento de los niños en 8° grado han probado los cigarrillos desde el 6° grado; y que el 55 por ciento ha probado el alcohol desde ese grado. Del 15 por ciento de los de 8° grado que ha probado la marihuana, el 44 por ciento la probó desde el 6° grado. Del 21 por ciento de los de 8° grado que ha probado los inhalantes, el 61 por ciento lo probó desde el 6° grado.

Lo que los niños de 9 a 12 años deben saber:

- Cómo reconocer el alcohol, el tabaco, la marihuana, la cocaína, los inhalantes, los alucinógenos y los estimulantes en sus diferentes presentaciones.
- Que el uso del alcohol, del tabaco y de otras drogas es ilegal a su edad.
- Sobre la adicción y cómo eso afecta a las personas y a sus familias.
- Que las leyes sobre el uso y la venta de las drogas son diseñadas para proteger a la gente.
- Que el tabaco sin humo y los “*wine coolers*” son drogas tanto dañinas como ilegales para ellos.
- Cómo las drogas afectan las diferentes partes de su cuerpo y por qué las drogas son peligrosas para los cuerpos que están creciendo y las mentes que se están desarrollando.
- Que el tomar drogas no es permitido y no conduce a vidas exitosas y felices.
- Cómo las drogas interfieren con la actuación de las tareas físicas e intelectuales.
- Cómo las influencias sociales como la publicidad en los medios, la presión de los amigos, la influencia de la familia y las normas de la comunidad pueden promover el uso de las drogas.

NOTA: Un estudio de la revista *Weekly Reader* encontró que la televisión y el cine son las dos influencias mayores en los niños del 4° al 6° grado, porque hacen que el alcohol y los cigarrillos se vean muy atractivos, y sólo el 44 por ciento de los niños del 6° grado piensan que el alcohol es una droga.

La juventud a esta edad, puede verse como “tempestuosa y presionada.” Los jóvenes están indecisos sobre qué tan adultos quieren verse y generalmente se les nota. Aún cuando se ven mayores y son sexualmente más maduros, la mayoría de ellos todavía no madura emocional ni moralmente. Los cuerpos físicamente maduros de los adolescentes no pueden hacer lo que muchos adultos creen.

Con la juventud de esta edad viene la posibilidad de forjar nuevas identidades, todo es posible. Esta inseguridad les causa confusión, frustración, excitación, miedo y mucha tensión. Necesitan desarrollar un sentido positivo de su valor personal; apreciar la importancia de seguir en la escuela; entender las presiones de los amigos; y aprender a resistir esa presión buscando ayuda de otras personas que no estén entre esos amigos.

Como la mayoría de los jóvenes en 7º y 8º grado ha tenido poca experiencia enfrentando las presiones, los jóvenes acostumbran ir con sus amigos cuando necesitan ayuda. Se hablan por teléfono a todas horas, se pasan papelitos en la escuela e inventan excusas para salir de sus casas a verse con ellos. Necesitan que se les asegure constantemente que todo es normal y que todo está bien. Sólo alguien de la misma edad puede darles esa seguridad. Están motivados por el deseo de ser aceptados por un grupo de amigos. ¡Quieren ser notados el uno por el otro! Creen que los adultos no pueden entender sus preocupaciones. La familia ya no es una parte tan importante de su nueva identidad. La presión de los amigos aumenta, y la comunicación entre ellos y sus familias empieza a fallar.

Muchos adolescentes cuestionan lo que antes creían: los viejos amigos, los valores, las creencias, y la manera de hacer las cosas, entre ellas, cómo resolver los problemas. Los adultos pueden ser criticados y confrontados. La simple verdad no es suficiente. Las personas en las que este grupo confía más son aquellos familiares que trabajan muy duro para seguir teniendo su confianza, o los jóvenes mayores que han tenido últimamente el mismo tipo de estrés. Los padres y los maestros que tienen esa notable habilidad de comunicación podrán seguir siendo una influencia para ellos.

Esta puede ser una edad peligrosa debido a la exploración con el alcohol y el uso de otras drogas causado por la incitación de decir que sí a los amigos en ese momento. Pueden hacer algo que va en contra de sus creencias anteriores sobre lo que era bueno o malo porque entre amigos todo parece divertido, o para demostrar que ellos son como los demás. Se creen invencibles, “a prueba de balas”, rápidos para aceptar desafíos, y ansiosos de retar las normas y las leyes hasta el límite, hasta jugar con la muerte. Este es una etapa de gran interés en sus cuerpos y un

momento muy oportuno para presentarles los peligros del tabaco, el alcohol y del uso de otras drogas para su cuerpo en desarrollo. El insistir en permanecer libre de drogas es la mejor manera de asegurar un cuerpo físicamente saludable y *atractivo*. Los jóvenes de esta edad toman riesgos. Lo que una vez les dio miedo, ahora les intriga.

Los riesgos de usar drogas son atractivos porque violan las leyes, rompen las normas de los padres y de las escuelas y desafían al peligro y a la muerte. Al enfocarse en cómo las drogas afectan el cuerpo y la mente, este mensaje de prevención toma fuerza sin amenazas, estadísticas o pláticas moralistas.

La búsqueda de una identidad positiva oportuna en la adolescencia requiere tiempo, energía y la guía de los adultos. El éxito requiere que los adultos sean modelo de una conducta saludable, y los padres deben conocer a los amigos con quienes sus hijos pasan más tiempo.

Datos Sobre el Alcohol y las Otras Drogas

En la adolescencia, las oportunidades sociales se agrandan enormemente y colocan a la juventud en un mayor riesgo de usar drogas. Quieren actuar como si fueran mayores, lo que les puede llevar a probar o a usar más drogas.

Lo que los jóvenes de 12 a 14 años deben saber:

- Cómo reconocer las drogas en sus diferentes presentaciones.
- Que el uso del alcohol, del tabaco y de otras drogas que perturban la mente es ilegal a su edad.
- Que probar las drogas les trae riesgos muy grandes.
- Que el tabaco sin humo y los “*wine coolers*” son drogas dañinas e ilegales para ellos.
- Cómo los esteroides afectan el desempeño atlético e intelectual.
- Cómo las drogas afectan el cuerpo y por qué son tan peligrosas.
- Cómo el inyectarse drogas (cocaína, heroína, otras) se relaciona con el SIDA.

NOTA: El grupo de esta edad quiere saber todo sobre las drogas y:

- La trampa de hacer que las drogas se vean tan atractivas mediante la conducta de los héroes populares.

Los jóvenes en estos grados son diferentes en su nivel de madurez, experiencia y en conocimientos generales, porque hay *una gran variedad* de cambios que llegan entre la inmadurez de los primeros años de la adolescencia y los primeros años de la edad adulta.

El amplio rango de edades en los grados 9° al 12° les da a algunos una mejor manera de transportarse porque pueden tener y manejar su propio automóvil, además tienen la posibilidad y la capacidad de trabajar legalmente. Los más jóvenes de este grupo disfrutaron de la libertad de tener una mayor selección y nuevo contacto con grupos de jóvenes mayores en el mismo ambiente. Esto puede resultar bueno y malo.

Para los miembros jóvenes, hay ahora un vínculo natural al uso de las drogas a través de los jóvenes mayores. El fuerte deseo de “ser uno de ellos” puede llevarles a hacer cosas peligrosas, incluyendo probar el alcohol, el tabaco y la marihuana.

De los 14 a los 18 años la amistad con los jóvenes de su edad, en lugar de con los padres, se hace más y más importante y se convierte en la fuente principal de información y de toma de decisiones.

Como los jóvenes de esta edad muchas veces se muestran apoyo un día, y al día siguiente se sienten lastimados, ese es el momento en que los adultos deben ejercitar la moderación y dejar que el joven solucione sus propias relaciones y problemas, sobre todo cuando el asunto es entre jóvenes del sexo opuesto. La formación de parejas entre muchachos y muchachas aumenta las actividades sociales. El arriesgarse y atreverse les ayuda a aparecer más mundanos. Los mayores en este grupo son cada vez más capaces de entender lo abstracto y razonar los peligros del uso de las drogas, sus consecuencias legales y su impacto en la salud. Esta es la edad ideal para aprender sobre la prevención de drogas.

Cuando los jóvenes van llegando a la edad legal de los 21 años, aumenta el consumo de alcohol y el uso de drogas. La conducta responsable y las consecuencias a la mente y al cuerpo no les importan por disfrutar del placer del momento.

Aún cuando los jóvenes estén muy interesados y conscientes de sus cuerpos, ellos desconocen que el uso de drogas no va de acuerdo con un físico saludable y atractivo. Necesitan saber que las drogas bajan su sistema inmunológico, y que el compartir agujas es una manera de contagiarse de SIDA. Necesitan información directa sobre cómo las drogas dañan su salud.

La tensión que llega con tantos cambios en esta edad, es con frecuencia muy difícil de manejar: las presiones sociales, las relaciones de noviazgo, los planes para el futuro, sacar buenas calificaciones y manejar las relaciones familiares difíciles. Muchas veces los jóvenes recurren al alcohol o a otras drogas ilegales lo que *añade* más tensión. Puede ser muy bueno para ellos el distraerse con arte, drama, música y deportes.

Datos Sobre el Alcohol y las Otras Drogas

Un estudio entre 100,000 jóvenes en 8° y 10° grado llevado a cabo por el Instituto Nacional del Abuso de las Drogas encontró que:

TABACO:

- El 63 % de los estudiantes en el 10° grado han probado los cigarrillos.
- El 82 % de todos los estudiantes en preparatoria fuma.
- El 41 % de los estudiantes en el 10° grado que fuman, empezaron a fumar en el 6° grado.

ALCOHOL:

- El 89 % de los estudiantes en el 10° grado han probado el alcohol; 69 % comenzó antes del 8° grado.
- El 18 % de los estudiantes en el 10° grado reportaron haber combinado alcohol con drogas más de una vez.

COCAÍNA:

- El 9 % de los estudiantes en el 10° grado han probado la cocaína.
- Una tercera parte de los que han probado la cocaína han probado el crack.
- El 76 % de los del 10° grado que han probado la cocaína reportaron haberla probado por primera vez en 9° grado.

INHALANTES:

- El 21 % de los estudiantes en el 8° y el 10° grado han probado los inhalantes, el 78 % empezó en el 8° grado.

Lo que los jóvenes de 14 a 18 años deben saber:

- Cómo reconocer todas las drogas ilegales.
- Los efectos del uso a corto y a largo plazo de drogas específicas.
- Que el uso de las drogas es ilegal.
- Que el tabaco, el vino y los “*wine coolers*” son dañinos e ilegales a su edad.
- Que los esteroides pueden hacer daño permanente a su mente y a su cuerpo.
- Cómo las drogas afectan las partes de su cuerpo.
- Cómo se relacionan las drogas con el SIDA.

Daños al Cuerpo Causados por el Alcohol y Otras Drogas

Cerebro:

El alcohol y otras drogas hacen lento el pensamiento, desconectan el cerebro y causan lagunas mentales. El abuso repetido de las drogas puede “apagar” partes del cerebro para siempre.

Ojos:

Pupilas con molestias y dilatadas, ojos enrojecidos, córneas amarillas y visión borrosa y distorsionada.

Nariz:

Inhalar, esnifar o aspirar drogas harán que la nariz rezuma sangre y mucosidad. ¡La cocaína incluso puede carcomer hoyos en la nariz!

Boca:

Fumar o masticar tabaco puede ocasionar dientes amarillos, mal aliento, úlceras e incluso tumores. Utilizar metanfetamina puede causar erupciones en la piel, acné y llagas, y hace que los dientes rechinen, causando finalmente la pérdida total de estos.

Músculos:

Los inhalantes y otras drogas pueden hacer que los músculos se vuelvan demasiado débiles, y algunos pueden causar calambres tan severos que romperán los huesos.

Corazón:

Algunas drogas pueden acelerar en exceso el ritmo cardíaco, otras disminuirlo drásticamente. Cualquiera de ellas puede ocasionar un ataque al corazón y detenerlo para siempre, sin aviso.

Pulmones:

Fumar tabaco ocasiona que los pulmones se llenen de hollín, alquitrán, humo, gas venenoso y otros químicos. El abuso de inhalantes puede causar que los pulmones se congelen.

Sistema Nervioso Central:

El abuso de tranquilizantes, alucinógenos y estimulantes puede causar movimientos involuntarios, tics, ataques y daño cerebral.

Órganos Sexuales:

La marihuana, el alcohol y otras drogas pueden embotar la función del sistema reproductor. Aquí es donde los esteroides causan más daño. En los varones, el abuso de esteroides puede causar que los testículos se atrofién, crecimiento de senos e impotencia. En las mujeres, puede causar senos subdesarrollados, exceso de vello en el pecho y esterilidad.

Piel:

Los usuarios crónicos de metanfetamina tienen alucinaciones de que hay animales que les caminan por debajo de la piel y se rascan tan fuerte que se causan llagas. Las drogas inyectables pueden dejar cicatrices. Los adictos a la heroína padecen de piel seca y con horrible picazón. Los esteroides pueden causar sarpullido grave y acné severo.

Huesos:

Beber alcohol en exceso y utilizar otras drogas puede ocasionar que los huesos se rompan con facilidad. Los esteroides detienen el crecimiento de los huesos tempranamente.

Otros Órganos:

El consumir alcohol excesivamente puede causar el ahogamiento en el propio vómito. El uso de otras drogas puede causar cáncer o sobrecargar los riñones y el hígado con venenos.

Otros Recursos Para Maestros, Líderes y Padres

(algunos de estos sitios sólo se encuentran en inglés)

Sitios en la red:

Padres, la antidroga:
<http://www.laantidroga.com>

Free Vibe:
<http://www.freevibe.com>

Asociación para una Norteamérica sin Drogas:
<http://www.drugfree.org/>

Instituto Nacional Sobre el Abuso de Drogas:
<http://www.nida.nih.gov/>

Primer Grado Plus:
<http://www.firstgradeplus.com/>

BOY SCOUTS OF AMERICA

**1325 West Walnut Hill Lane
P.O. Box 152079
Irving, Texas 75015-2079
972-580-2449**

94-054
2007 Boy Scouts of America

