

ACTIVIDADES INDIVIDUALES DE MINUTOS

Actividad 1: Reacciones desconocidas

Tiempo: 5 minutos

Materiales:

- Bicarbonato de sodio
- Azúcar en polvo
- Maicena
- Vinagre
- Platos de papel (1/participante)
- Cucharas (3 cucharas/estación)
- Vasos desechables (4 vasos/estación)
- Marcador permanente (estación de 1)

Preparación:

- Marca tres vasos como “A”, “B” y “C”. Vierte el azúcar en polvo en el vaso A, la maicena en el vaso B y el bicarbonato de sodio en el vaso C. Vierte el vinagre en el cuarto vaso.
- Coloca una cuchara en los vasos A, B y C.
- Cuando estés listo para llevar a cabo la actividad, vierte una pequeña cantidad de polvo en diferentes platos y lleva registro de cual es cada polvo.



Instrucciones:

- 1. Facilitador:** Aquí hay tres sustancias (polvos de referencia en el plato). Les llamamos A, B y C.
- 2. Facilitador:** ¿Cuáles son las características similares entre los polvos?
Participante: Todos son polvos blancos.
- 3. Facilitador:** Correcto... aunque todos son polvos blancos, ¿crees que van a reaccionar igual cuando se vierta este líquido en cada polvo?
Participante: Tal vez, no sé.
- 4. Facilitador:** Cada polvo es realmente una sustancia diferente de propiedades únicas. Como resultado, solamente un polvo reacciona con este líquido. ¿Puedes adivinar cuál?
- 5. Facilitador:** Añade una pequeña cantidad de vinagre a cada polvo, terminando con el polvo “C”. ¿Qué observas?
Participante: El Polvo “C” se desvaneció y creó burbujas pero los otros no.
- 6. Facilitador:** Correcto. Mientras que los polvos pueden parecer similares, sus propiedades no lo son. Nuestros cuerpos son similares. Cada uno somos únicos y como resultado, respondemos de manera diferente a las sustancias, como los medicamentos. Como resultado, como el cuerpo de nuestro amigo maneja los medicamentos podría ser muy diferente de cómo el nuestro maneja el mismo medicamento. Similar a esta demostración, si tomas el medicamento recetado de alguien más o incluso si no sigues las instrucciones de nuestros propios medicamentos, puedes provocar reacciones negativas y consecuencias no deseadas.

Preguntas para la discusión:

- ¿Cuáles son algunas consecuencias negativas que podría suceder si una persona hace uso indebido de los medicamentos recetados?
- ¿Qué puedes hacer para asegurarte de que tú y los que te rodean usan los medicamentos de forma segura?

Actividad 2: Tirar los dados

Tiempo: 5 minutos

Materiales:

- Dados (un dado/estación)
- Tarjetas de “Tirar los dados” (pág.10; 1 set/estación)
- Dulces

Preparación:

- Imprima las tarjetas de la pág.10. Corte a lo largo de las líneas para crear seis tarjetas.
- Cuando esté listo para llevar a cabo la actividad, coloque las seis tarjetas en una mesa.

Instrucciones:

1. Los participantes reciben un turno para tirar los dados.
2. Haga la pregunta, correspondiente con el número que salió en el dado y el número de la carta. Si el participante responde a la pregunta correctamente, gana un dulce.
3. Las preguntas están a continuación. Las repuestas correctas están en *itálicas*, al igual que los puntos de discusión.



“Tiro de los dados” preguntas:

1. ¿Cuáles son tres ejemplos de uso indebido de medicamentos recetados?
 - *Tomar más de lo recetado, tomar el medicamento de alguien más, tomar el medicamento por una razón distinta a la recetada.*
2. ¿Cuáles son lugares seguros para almacenar los medicamentos?
 - *Un lugar seguro o bajo llave, como un botiquín con llave.*
3. ¿Cuáles son las técnicas para rechazar la invitación al mal uso de medicamentos recetados?
 - *Dar una razón o excusa, sugerir una alternativa positiva, dar una historia personal, dejar la situación, hacer una broma o usar el humor.*
4. Identifica dos prácticas seguras de medicamentos que cada uno podría seguir para prevenir el uso indebido de medicamentos recetados.
 - *Utilice los medicamentos recetados siguiendo las instrucciones provistas por un profesional de la salud.*
 - *Nunca comparta o utilice el medicamento de otra persona.*
 - *Guarde siempre los medicamentos para evitar que otra persona los utilice y descarte apropiadamente los medicamentos cuando ya no los necesite.*
 - *Sea un ejemplo a seguir y discuta los peligros del abuso de medicamentos recetados con su familia y amigos.*
5. Cierto o Falso. La mayoría de los adolescentes nunca ha abusado de medicamentos recetados.
 - *Cierto. Según un estudio más del 75% de los adolescentes usa los medicamentos recetados como lo recetó el profesional de la salud (Partnership Attitude Tracking Study, 2014).*
6. Identifica tres alternativas positivas al uso indebido de los medicamentos recetados.
 - *Hacer ejercicio, estudiar con los amigos, disfrutando de pasatiempos, hablar con un adulto de confianza, etc.*

 <p>¿Cuáles son tres ejemplos de uso indebido de medicamentos recetados?</p>	 <p>¿Cuáles son lugares seguros para almacenar los medicamentos?</p>	 <p>¿Cuáles son las técnicas para rechazar la invitación al mal uso de medicamentos recetados?</p>
 <p>Identifica dos prácticas seguras de medicamentos que cada uno podría seguir para prevenir el uso indebido de medicamentos recetados.</p>	<p>Cierto o falso. La mayoría de los adolescentes nunca ha usado indebidamente los medicamentos recetados.</p>	 <p>Identifica tres alternativas positivas al uso indebido de los medicamentos recetados.</p>