



CAMINOS A LA PREVENCIÓN

Recursos Sobre el Abuso de
Sustancias para Líderes de Jóvenes

Caminos a la prevención:

Recursos del abuso de sustancia para líderes de jóvenes

Editores

**Katie Swafford, M.A., L.P.C.-S., Ph.D. in Leadership Director,
Counseling Services Texas Baptists**

**Carrie Beard, M.A., L.P.C.-S., L.C.D.C.
Carrie Beard Counseling**

**Joe Haag,
Former Director of Program Planning and Special Moral Concerns Christian Life
Commission**

Reconocimientos especiales

**Jim Bender, Academy for Educational Development
Trish Merrill, Faith Partners**

Estos materiales son adaptados en parte con permiso de Pathways to Prevention publicado por la Oficina de la Casa Blanca de Política Nacional de Control de Drogas como parte de la Campaña Nacional Juvenil de Medios Antidrogas

Elogios

"Existe una enorme necesidad de recursos de prevención de drogas basados en la ciencia como este que sean sensibles a las necesidades de los departamentos de educación cristiana. Este plan de estudios será una gran herramienta para iglesias grandes y pequeñas."

Jim Bender
Deputy Director

AED Center for Health Communication, Washington D.C.

"Le ruega a usar este recurso excelente, uno que ayudará a los jóvenes y adultos a hablar sobre el alcohol, el tabaco y las drogas, una conversación importante, pero a menudo evitada en la iglesia. Las congregaciones pueden tener una influencia poderosa y positiva cuando ofrecen tanto la última información como las historias de fe para llevar a cabo en este tema. La Comisión de la vida cristiana debe ser elogiada por este esfuerzo excelente."

Trish Merrill

Director, Rush Center of the Johnson Institute

"Este material es un recurso excepcional para educar a nuestros jóvenes, padres y congregaciones sobre las realidades de las adicciones y cómo evitar la trampa. Debe ser de gran ayuda para los pastores, los ministros de jóvenes y las iglesias en todo Tejas y en los Estados Unidos ya que seguimos tratando con más adicciones dentro de nuestras congregaciones."

Dan McGee

Former Director, Counseling & Psychological Services Center, Baptist General Convention of Texas

"Recomiendo 'Camino a la prevención' a cualquiera persona quién trabaje con jóvenes en su iglesia. Este recurso proporciona buena información sobre el abuso de sustancias y es una excelente herramienta para ayudar a prevenir el consumo de drogas y alcohol entre los jóvenes. Sobre todo, su fundación cristiana da a los adolescentes todas las razones correctas para vivir un estilo de vida pura y saludable."

Jana Whitworth

Church and Community Ministries Director, Dallas Baptist Association

Los Bautistas de Tejas están agradecidos de ofrecer los siguientes materiales para que su iglesia las use para abordar el problema del abuso de sustancias y los adolescentes. Los reportes indican que el abuso de sustancias es un problema continuo en nuestra sociedad y es imperativo que las iglesias se pongan firmes y den a los jóvenes las herramientas necesarias para tomar buenas decisiones en cuanto al alcohol y las drogas.

Lo siguiente es un recurso que contiene una guía de lecciones, materiales educativos y estudios para ayudar a las iglesias en abordar el tema del abuso de alcohol y drogas con los padres, los líderes de jóvenes y los trabajadores de la iglesia.

Esta guía se puede usar de una manera inclusiva como una serie que incluye todas las lecciones para un grupo de la misma edad o como lecciones individuales separadas por tema.

Ideas para utilizar estos recursos en su iglesia:

1. El líder de jóvenes puede escoger varias lecciones para tratar directamente los problemas actuales que impactan a los jóvenes. Algunas lecciones serán muy beneficiosas durante eventos como "homecoming", "prom" y otros eventos donde se abunda la presión social y los jóvenes tienen que tomar decisiones sobre las drogas y el alcohol.
2. El líder de jóvenes puede escoger unas lecciones escritas específicamente para los adultos y los jóvenes para discutir el problema del abuso de sustancias. Además, en una charla informal con los adultos, los jóvenes pueden escuchar las creencias y las expectativas de ellos. Una charla informal proveería un ambiente positivo y seguro para intercambiar las creencias y los sentimientos de todos.
3. Los padres pueden utilizar la guía como un recurso de información del alcohol y drogas para ayudarles a comunicar sus preocupaciones a sus hijos de una manera positiva e informada.
4. La iglesia local también puede usar este plan de estudios con toda la congregación para enseñar el proceso de recuperación en lo cual se enfoca en el problema del abuso de sustancias.

Si usted tiene preguntas o preocupaciones, favor de llamarnos.

Katie Swafford, M.A., L.P.C.-S., Ph.D. in Leadership

Director, Counseling Services

Texas Baptists

(214) 828-5188

Introducción a las actividades de aprendizaje

El mundo de los jóvenes de hoy

Hoy en día los jóvenes reciben mensajes continuamente que normalizan ideas y acciones que pueden ser dañosos a sus emociones, cuerpos y camino espiritual. El materialismo, el sexo casual, el abuso de drogas, el alcohol y el tabaco se han convertido en expresiones aceptadas por la cultura popular que se puede observar en las películas, la televisión y la literatura de hoy. Los mensajes contradictorios que reciben los jóvenes por los medios de comunicación y los compañeros de la escuela pueden agobiar su habilidad de distinguir lo correcto de lo malo y entender los problemas asociados con el abuso de sustancias. Es necesario que la iglesia tenga una voz positiva para hablar la verdad sobre estos asuntos y dar testimonio al trabajo de la disciplina cristiana en cuanto a estos asuntos. Su papel como líder de jóvenes en la iglesia es ambos vital y a tiempo. Usted tiene una posición ideal para dar a los jóvenes uno de los regalos más valiosos que puede proveer un adulto-el regalo de ser un buen ejemplo.

Algunos jóvenes serán tentados a experimentar con drogas, tabaco y alcohol tan pronto como la escuela primaria

El abuso del alcohol y las drogas puede causar consecuencias muy graves. Estas consecuencias afectan el juicio de la persona y han demostrado ser indicadores de la participación de otros comportamientos de alto riesgo incluyendo la actividad sexual. Más allá de las consecuencias para la salud y el impacto negativo en el desarrollo cerebral, las consecuencias principales de comportamiento según el Instituto Nacional del Abuso de Drogas (2016) son: el sexo sin protección, manejar embriagado, las actividades peligrosas sin supervisión, el fracaso escolar, los problemas con la familia y otras relaciones, una memoria disminuida, y los problemas de la salud mental.

Algunos jóvenes serán tentados a experimentar con drogas, tabaco y alcohol tan pronto como la escuela primaria. En verdad, antes de terminar la escuela secundaria, la mayoría de los jóvenes habrán estado en situaciones no supervisadas-solos o con amigos-en las que han tomado decisiones sobre cómo abordarán estos temas. Debido al hecho de que los jóvenes de hoy viven en un mundo de sistemas de valor confundidos y confrontan diariamente la tensión social contradictoria, muchas veces ellos tienen que tomar decisiones instantes que pueden cambiar sus vidas para siempre. Por eso, la fundación cristiana se hace crítica para formar la base de decisiones. Por parte de las actividades formales e informales, además por medio de la comunicación planeada y espontánea, usted puede ayudar a los jóvenes en su comunidad a tomar decisiones sabias que mantendrán su viaje a la edad adulta libre de abuso de sustancias y sus consecuencias.

Introducción a las actividades de aprendizaje

¿Qué tiene que ver la fe con eso?

Nuestra fe es un pacto de confianza que tenemos con Dios en Cristo. Por manera de esta relación demostrada en una comunidad de fe, aprendemos el arte del discipulado-adquiriendo las virtudes, los hábitos, y las afecciones necesarias para seguir a Cristo. La disciplina cristiana consiste en el proceso de tomar decisiones sobre lo correcto y lo incorrecto, lo bueno y lo malo, las opciones y las consecuencias.

No gracias, no consume drogas.

La fe cristiana también refleja la esperanza por el futuro y la convicción que hay un propósito para la vida de cada persona, un propósito digno de compromiso, trabajo y sacrificio. La fe nos da la habilidad de tomar decisiones difíciles en cuanto al abuso de sustancias. El joven quien tiene una fe fuerte puede decir más fácilmente y con confianza: "No gracias, no consumo las drogas," o "No gracias, no tomo." El poder del sostenimiento de la fe es una zona de seguridad en momentos de tentación que, para muchos jóvenes, son demasiado frecuentes.

La fe religiosa es verdaderamente crítica en el desarrollo saludable de la juventud. La investigación constantemente muestra que los jóvenes que están involucrados activamente en la iglesia tienden a tener una tasa menos alta en cuanto al abuso de las drogas y el alcohol. Esta relación inversa entre la participación religiosa y el uso de sustancias se nota claramente en todas las religiones, las edades, los grupos étnicos y las sustancias. Aún más importante es que el efecto parece ser más **fuerte** entre los jóvenes que los adultos. Sin embargo, usted sabe por experiencia que una crianza religiosa fuerte no **garantiza** que un joven estará a salvo de la tentación de las drogas, el alcohol y el tabaco. Como un líder de jóvenes, usted está en una posición ideal para influenciar a los jóvenes al ilustrar el poder práctico de fe en su propia vida.

Use los momentos de enseñanza

Un enfoque activo de la prevención puede ayudar a los jóvenes en su iglesia a adquirir las habilidades para tomar decisiones sabias basadas en su fe. Un enfoque activo significa el uso de actividades estructuradas con los jóvenes para ayudarles en aprender las razones para evitar el consumo de drogas, alcohol y tabaco y desarrollar las habilidades para hacerlo de una manera efectiva. También consiste en tomar ventaja de "momentos de enseñanza," i.e., momentos de oportunidad que pueden ocurrir en cualquier momento cuando los jóvenes y los adultos están juntos. Los momentos de enseñanza abren la puerta para introducir o enfatizar los mensajes de la prevención que usted quiere que los jóvenes aprendan y sigan.

¿Recuerda usted un momento en el que escuchó o vio algo que provocó un comentario rápido, una pregunta provocativa o simplemente una declaración de sentimiento? Ese "algo" es el

Introducción a las actividades de aprendizaje cont.

telón de fondo para un momento de enseñanza en el que puede guiar una discusión con un joven, ofrecer consejos o simplemente hacer una declaración clara de sus propias creencias y pensamientos. Un momento así puede requerir que usted, como un líder de jóvenes, sea un buen oyente para escuchar sus pensamientos y sentimientos.

El nivel de conflicto, la tragedia en las escuelas, el consumo de drogas y alcohol por parte de las celebridades y los eventos mundiales es preocupante. Sin embargo, vivir la vida en un mundo del internet nos da muchas oportunidades para los momentos enseñables y les da a los jóvenes una plataforma para vocalizar sus pensamientos y preocupaciones.

Los momentos de enseñanza pueden ocurrir cuando usted está con una persona, un grupo pequeño o un grupo grande. Es posible que ocurran durante un retiro de jóvenes cuando están hablando de una celebridad que fue admitida a una Clínica de rehabilitación. A veces esos momentos se presentan durante una discusión de una canción popular o una película que describe el consumo de drogas de una manera agradable sin mostrar las consecuencias reales de la adicción. El desafío para el líder de jóvenes es anticipar estos momentos de enseñanza y aprovechar la oportunidad de compartir conocimientos, sabiduría o experiencia de una manera sensible y significativa.

Cómo usar las actividades de la prevención con jóvenes

Al comenzar a repasar las actividades de aprendizaje que siguen, recuerde que hay algunos temas consistentes que se enfatizan.

En primer lugar, los materiales le ayudarán a recordar a los jóvenes que **la mayoría de ellos no consumen drogas, tabaco, ni alcohol**. Las actividades tratan de inculcar la creencia que el consumo de drogas no es normal, no es aceptable socialmente, y es una contradicción de vivir la vida como Cristo

En segundo lugar, hay un tema recurrente de que **el abuso de drogas causa dolor y problemas para uno mismo y los demás**. Se alienta a los jóvenes a pensar en las consecuencias del consumo de drogas, tabaco y alcohol en una variedad de actividades.

En tercer lugar, las actividades de aprendizaje y otros recursos enfatizan que **un estilo de vida libre de drogas tiene beneficios claros y positivos**. Estos beneficios son físicos, sociales, emocionales y espirituales.

En cuarto lugar, se describen y practican las habilidades específicas que han demostrado ser útiles en la prevención. Las oportunidades de **desarrollar las habilidades para comunicarse eficazmente, tomar decisiones sabias sobre cómo pasar tiempo y desarrollar buenas amistades** se entrelazan en muchas actividades.

Introducción a las actividades de aprendizaje cont.

Esos temas se repiten y refuerzan a lo largo de estos materiales para jóvenes de todas las edades, para presentar las ideas de prevención y dar sugerencias para establecer conexiones bíblicas y de fe.

Esperamos que usted encuentre que las actividades que siguen sean buenos puntos de partida para sus esfuerzos continuos para guiar a los jóvenes de su iglesia hacia el desarrollo saludable y libre de drogas..

Contenido

Actividades de aprendizaje para los grados 6-8

Página

15

TU OPINIÓN POR FAVOR

Esta actividad ayudará a los jóvenes a examinar sus conocimientos y creencias sobre el abuso de sustancias y les proporcionará información precisa sobre los efectos del consumo de drogas, alcohol y tabaco. **Versículo de enfoque: Juan 10:10**

Página

21

LOS ANUNCIOS ANTIDROGAS QUE DICEN LA VERDAD

Los jóvenes identificarán el propósito de la publicidad y cómo funciona. Luego ellos usarán estas ideas en una actividad divertida para crear publicidad que diga la verdad de las drogas, el alcohol y el tabaco. **Versículo de enfoque: Mateo 6:24**

Página

27

¿QUÉ SE PUEDE HACER POR AQUÍ?

Los niños suelen quejar, "No hay nada que hacer en este pueblo que sea divertido." Esta actividad ayudará a identificar una variedad de "cosas que hacer" que son divertidas, seguras y legales, y no tienen nada que ver con las drogas, el alcohol y el tabaco. **Versículo de enfoque: Mateo 6:33**

Página

31

LAS DIEZ MEJORES MANERAS DE DECIR "NO"

La mejor defensa es estar preparado con una buena ofensiva. Esta actividad es una manera divertida de ayudar a los jóvenes a aprender formas nuevas y creativas para decir no a las drogas, el alcohol y el tabaco y resistir la presión de seguir a los demás. **Versículo de enfoque: Mateo 10:32**

Página

33

¿QUÉ HACE UN BUEN AMIGO?

A veces la necesidad de "pertenecer" crea ideas equivocadas sobre el significado de la amistad. Esta actividad ayudará a cada joven a identificar cualidades que aporta a una amistad y las cualidades que él o ella busca en un amigo. **Versículo de enfoque: Proverbios 17:17**

Página

37

LA AMISTAD Y EL CONFLICTO

Cuando el conflicto por cuestiones morales y éticas crea estrés en una amistad, los resultados pueden ser muy dañinos. Este ejercicio ayudará a los jóvenes a practicar maneras de resolver conflictos entre amigos mientras mantienen su propia integridad. **Versículo de enfoque: Efesios 4:32**

Página

41

CÓMO RESISTIR LA PRESIÓN SOCIAL

Esta actividad ayudará a los jóvenes identificar cómo les afecta la presión social y cómo decir "no" a los comportamientos que les pueden dañar. **Versículo de enfoque: Efesios 6:10**

Contenido

Actividades de aprendizaje para los estudiantes de las escuelas intermedias y secundarias

Página

45

QUÉ ES ACEPTABLE HACER Y QUÉ NO SE DEBE HACER

Los jóvenes explorarán las decisiones que las personas toman para consumir o no consumir drogas, alcohol y tabaco mientras consideran las consecuencias de tomar esas decisiones. **Versículo de enfoque:** Juan 8:32

Página

49

POR QUÉ ALGUNAS PERSONAS TOMAN MALAS DECISIONES

Los jóvenes aumentarán su conocimiento de comportamientos alternativos identificando las razones por las que algunos jóvenes eligen consumir drogas, alcohol y tabaco. **Versículo de enfoque:** Juan 15:10-11

Página

51

SENTIRSE BIEN AL TOMAR UNA POSICIÓN

Los jóvenes pensarán en sus creencias con respeto al consumo de drogas, alcohol y tabaco, y aprenderán lo que algunos de los adultos de su congregación creen acerca de estos temas. También descubrirán que la Biblia enseña sobre el consumo de estas sustancias. **Versículo de enfoque:** 2 Timoteo 2:2

Página

55

EL CONCURSO DE MARIHUANA

Los jóvenes aprenderán los hechos sobre la marihuana para combatir los mitos y los conceptos comunes y erróneos. **Versículo de enfoque:** 2 Timothy 2:22

Página

61

EVITAR LAS SITUACIONES DE RIESGO

Los jóvenes explorarán las situaciones de riesgo y las consecuencias de sus acciones, y formas en que podrían responder si alguna vez estén en una situación similar. **Versículo de enfoque:** Mateo 10:32-33

Página

67

DEJAR LA CARGA DE LAS MENTIRAS

Los jóvenes experimentarán algunas de las cargas emocionales y espirituales provocadas por mentir del consumo de drogas y alcohol. **Versículo de enfoque:** Proverbios 15:14

Página

71

¿MEDIOS DE COMUNICACIÓN – AMIGO O ENEMIGO?

Esta actividad ayudará a los jóvenes a aprender habilidades de pensamiento crítico sobre los medios de comunicación; determinar si las imágenes apoyan o entran en conflicto con sus valores y fe con respeto al consumo de drogas, alcohol y tabaco. **Versículo de enfoque:** Efesios 6:10

Página

75

QUITAR EL DOLOR DEL ESTRÉS

Los jóvenes identificarán las fuentes del estrés, reconocerán los efectos del estrés y aprenderán nuevas formas de manejar el estrés. **Versículo de enfoque:** Juan 14:27

Contenido

Actividades de aprendizaje para los estudiantes de las escuelas secundarias

Página **81**

SI NO TOMO, ¿CUÁL ES EL BENEFICIO PARA MÍ?

Los jóvenes pueden escuchar muchas razones de sus amigos acerca de por qué deben tomar. Esta actividad les ayudará a identificar los beneficios y la sabiduría de no tomar alcohol. **Versículo de enfoque: Mateo 6:19-21.**

Página **85**

ECHAR UNA MANO A LOS DEMÁS

Los jóvenes aprenderán que hacer y decir mientras ayudan a un amigo o familiar cuyo consumo de drogas, alcohol y tabaco les concierne. **Versículo de enfoque: Proverbios 27:6**

Página **91**

SENTIRSE BIEN AL TOMAR UNA POSICIÓN

Los jóvenes pensarán en sus creencias con respeto al consumo de drogas, alcohol y tabaco, y aprenderán lo que algunos de los adultos de su congregación creen acerca de estos temas. También descubrirán que la Biblia enseña sobre el consumo de estas sustancias. **Versículo de enfoque: 2 Timoteo 2:2**

Página **95**

EL CONCURSO DE MARIHUANA

Los jóvenes aprenderán los hechos sobre la marihuana para combatir los mitos y los conceptos comunes y erróneos. **Versículo de enfoque: 2 Timothy 2:22**

Página **101**

EVITAR LAS SITUACIONES DE RIESGO

Los jóvenes explorarán las situaciones de riesgo y las consecuencias de sus acciones, y formas en que podrían responder si alguna vez estén en una situación similar. **Versículo de enfoque: Mateo 10:32-33**

Página **107**

DEJAR LA CARGA DE LAS MENTIRAS

Los jóvenes experimentarán algunas de las cargas emocionales y espirituales provocadas por mentir del consumo de drogas y alcohol. **Versículo de enfoque: Proverbios 15:14**

Página **111**

¿MEDIOS DE COMUNICACIÓN – AMIGO O ENEMIGO?

Esta actividad ayudará a los jóvenes a aprender habilidades de pensamiento crítico sobre los medios de comunicación; determinar si las imágenes apoyan o entran en conflicto con sus valores y fe con respeto al consumo de drogas, alcohol y tabaco. **Versículo de enfoque: Efesios 6:10**

page **115**

QUITAR EL DOLOR DEL ESTRÉS

Los jóvenes identificarán las fuentes del estrés, reconocerán los efectos del estrés y aprenderán nuevas formas de manejar el estrés. **Versículo de enfoque: Juan 14:27**

Actividades de aprendizaje para los jóvenes y adultos

LA PREVENCIÓN DE DROGAS EN NUESTRA COMUNIDAD – ¿QUÉ PODEMOS HACER?

Los jóvenes y adultos identificarán las formas en que pueden trabajar juntos para abordar los problemas del abuso de drogas y alcohol. *Versículo de enfoque: Mateo 5:14-16*

Contenido

Actividades de aprendizaje para los padres y los líderes de jóvenes

Página

125

AYUDA PARA LOS PADRES

Los estudios recientes muestran que la comunicación clara y consistente de padres a sus hijos sobre las drogas, el alcohol y el tabaco hacen una diferencia muy importante. Este estudio aborda las maneras en que los padres pueden hablar con sus hijos sobre el abuso de sustancias.

Página

131

EDIFICAR UNA IMAGEN POSITIVA EN ADOLESCENTES

Los jóvenes con una autoestima positiva tienen más confianza en tomar la decisión de abstenerse del consumo de drogas y alcohol. Este recurso provee algunas ideas importantes para que los adultos las usen para ayudar a los jóvenes a adquirir una imagen positiva de sí mismos.

Página

137

DESARROLLAR BUENAS ESTRATEGIAS DE COMUNICACIÓN

A veces la comunicación entre los padres y los jóvenes es difícil. Este recurso provee ayuda para que los padres y líderes de jóvenes aprendan algunos métodos nuevos para comunicarse eficazmente con los jóvenes.

Página

141

LOS HECHOS VERDADEROS SOBRE DROGAS

Una mirada completa a las drogas y el alcohol incluyendo la apariencia, el método de uso y los posibles efectos

Página

159

EL ABUSO Y MAL USO DE DROGAS

¿Cuándo se convierte el uso de drogas al abuso de drogas? ¿Cuáles son los síntomas del mal uso de drogas y cuáles son las características de drogas particulares que se abusan?

Página

165

LAS LEYES SOBRE EL CONSUMO DE ALCOHOL POR MENORES

Una examinación de la ley de Texas llamada "Ley de tolerancia cero" y las consecuencias para los jóvenes

Página

167

UNA PERSPECTIVA BÍBLICA SOBRE EL USO DEL ALCOHOL Y OTRAS DROGAS

Este recurso explora lo que dice la Biblia sobre las drogas y el alcohol. Además, da una perspectiva teológica para tratar la cuestión del abuso de sustancias.

Página

188

VIRTUDES FUNDACIONALES

Incluye varios estudios bíblicos que hablan de temas importantes de la comunidad, el valor y la veracidad.

Página

196

LA BIBLIA Y LOS 12 PASOS

Una visión general de los 12 pasos de Alcohólicos Anónimos y una perspectiva bíblica de los pasos.

Página

202

LISTA DE RECURSOS Y REFERENCIAS

Actividad de aprendizaje #1 por los grados 6 – 8

Tu opinión por favor

Resultado esperado:

Esta actividad ayudará a los jóvenes a examinar sus conocimientos y creencias sobre el abuso de sustancias y les proporcionará información precisa sobre los efectos del consumo de drogas, alcohol y tabaco.

Versículo de enfoque: Juan 10:10 (NVI)

“El ladrón no viene más que a robar, matar y destruir; yo he venido para que tengan vida, y la tengan en abundancia.”

Los materiales requeridos

1. Tu opinión por favor Hoja de trabajo (Imprima la hoja de trabajo “Tu opinión por favor” que sigue. Haga una copia para cada participante. Los jóvenes contestarán las diez declaraciones del abuso de sustancias individualmente y después las discutirán todos juntos.)
2. “Tu opinión por favor” Puntos de discusión (Imprima la hoja “Tu opinión por favor” Puntos de discusión para los líderes de jóvenes para una referencia)
3. Un pizarrón/pizarrón blanco o cartulina y marcadores
4. Lápices o plumas/bolígrafos

Tu opinión por favor.

Consejos para los líderes de jóvenes

“Tu opinión por favor” capta a los jóvenes en una discusión sobre sus creencias personales en respeto al uso de drogas, alcohol y tabaco. Mientras se involucran en este proceso, ellos recibirán información precisa de las drogas y el consumo de drogas. Este proceso ayudará a aclarar cualquier mito o percepción errónea que pueden tener sobre las sustancias. El conocimiento se convierte en un antidroga para los jóvenes. Antes de dirigir esta discusión, es prudente aclarar sus propias creencias en respeto a estas cuestiones, y cómo su fe influye en estas creencias y prácticas. Hemos incluido puntos de discusión para cada una de las 10 declaraciones para ayudarlo a prepararse para la discusión. Favor de recordar que es importante discutir las respuestas de los jóvenes y no sólo darles las respuestas proveídas.

Tu opinión por favor.

Actividad de aprendizaje #1 por los grados 6 – 8

Instrucciones para la actividad

Paso 1

Reparta la hoja de trabajo **"Tu opinión por favor"** a cada participante. Pídale que **trabaje individualmente y marquen sus respuestas.**

Paso 2

Cuando los estudiantes hayan completado su hoja de trabajo, pida a los estudiantes que se muevan a pequeños grupos de cuatro o cinco personas. Dígale a cada grupo que comparta sus respuestas a las declaraciones y que hable acerca de sus pensamientos y sentimientos asociados con sus respuestas.

Después de hablar de las declaraciones, pídale que consideren las siguientes preguntas que usted ha escrito en el pizarrón o cartulina:

¿Has formado opiniones claras sobre el consumo de drogas, alcohol y tabaco?

¿Aún quedan algunas preguntas sin respuesta o que parecen ambiguas?

¿Cómo te influyen tu familia, amigos y fe en lo que piensas acerca de estas situaciones?

¿Estás familiarizado con los principales cristianos sobre el consumo o no de las drogas, alcohol y tabaco? ¿Cómo se comparan con tus propias opiniones?

Paso 3

Pida a todos los participantes que vuelvan al grupo grande y después analice las declaraciones en la hoja de trabajo. Consulte los "Puntos de discusión" mientras el grupo analiza cada una de las 10 declaraciones. Entonces vaya a las preguntas escritas en el pizarrón. ¿Una pregunta para empezar la discusión puede ser, "Hubo discusiones animadas en sus grupos pequeños con respeto a las preguntas escritas aquí?"

Paso 4 - conclusión

Esta actividad concluye cuando se acaban de discutir todas las preguntas. Una manera útil de resumir la discusión es preguntar a los participantes que aprendieron de la actividad y el análisis. También se puede pedir a los jóvenes que apliquen el análisis a su fe en términos de lo que significa vivir una vida como Cristo. Discuta el concepto de "absolutos" y de tomar decisiones que no son negociables a pesar de las circunstancias. Pídale a los jóvenes que terminen esta declaración, "El punto importante para mí es..."

Tu opinión por favor cont.

“Tu opinión por favor” Puntos de discusión

1. La mayoría de los jóvenes consume drogas, toma alcohol o fuma.

Es una percepción común entre los jóvenes que “todo el mundo consume drogas, alcohol y tabaco.” Sin embargo, los estudios muestran constantemente que la mayoría de los jóvenes no consume drogas, toma alcohol ni fuma. Los jóvenes deben saber que a veces lo que escuchan sobre la frecuencia del consumo de drogas es incorrecto. Además, si el grupo de amigos de un joven consiste en “consumidores”, entonces se debe alentar al joven a buscar otro grupo de amigos.

2. Las personas que consumen drogas, toman alcohol o fuman son malas.

Muchas drogas tienen el potencial de mejorar nuestra salud y enriquecer nuestras vidas. Ellos nos protegen de la enfermedad, combaten infecciones, curan enfermedades específicas, y dan consuelo a los enfermos terminales. Sin embargo, el uso recreativo de ciertas drogas, alcohol y tabaco también tiene el potencial de causar graves problemas sociales, legales, emocionales, espirituales, económicos y de salud. Las personas que están experimentando estos problemas como un resultado del consumo de drogas necesitan ayuda. Es nuestra responsabilidad buscar formas de intervenir y proveer ayuda. A veces interpretamos la adicción en términos de fracaso moral. Una adicción implica decisiones personales, pero es fundamentalmente una enfermedad. Debido a la genética y otros factores, algunas personas pueden convertirse en adictos más fácilmente. Las personas con problemas de adicción son miembros de congregaciones en todo parte de los Estados Unidos.

3. Las personas que eligen no tomar alcohol tienen un apoyo fuerte de sus compañeros para su decisión.

Muchos jóvenes que eligen no tomar alcohol si tienen un apoyo fuerte de sus compañeros para su decisión. Sin embargo, muchos que eligen no tomar no tienen el apoyo para sus buenas decisiones. Además, muchos jóvenes que han elegido tomar no tienen el tipo de apoyo de sus compañeros que los animaría a abstenerse de tomar alcohol. Es importante que los jóvenes descubran que hay apoyo para no tomar alcohol. Mientras es importante encontrar apoyo para tomar decisiones saludables, los jóvenes necesitan aclarar lo que es más importante—la opinión de sus amigos o ser fieles a lo que creen es correcto.

4. Mis creencias religiosas son útiles para tomar decisiones sobre si debo usar o no las drogas, el alcohol o el tabaco. Conocer bien tus creencias religiosas con respecto al uso de estas sustancias es importante y puede ser útil en tomar decisiones sobre el uso o no de ellas. La fe tiene que ser parte de toda la vida, no sólo lo que sucede los domingos por la mañana. Un cristiano debe preguntarse, “¿Qué haría Jesucristo?”

5. No hay nada que pueda hacer si alguien en mi familia abusa de las drogas y el alcohol.

Hay muchas cosas que puedes hacer. Cuando te des cuenta del problema, habla con tu líder de

Tu opinión por favor cont.

jóvenes o pastor, una consejera de la escuela, una maestra o un adulto en quien puedes confiar. There are many things that you can do. When you become aware of the problem, talk to your youth leader or pastor, talk to a school counselor, talk to a school teacher or talk to a trusted adult. It is most important that you do not hide problems, but seek what help is available. There are resources available in your community like Alcoholics Anonymous and Narcotics Anonymous, along with counseling and treatment.

6. Puedo ayudar a mis amigos a decidir si deben usar o no las drogas, el alcohol o el tabaco.

La familia, los compañeros y los amigos más cercanos son extremadamente importantes para los preadolescentes y los adolescentes. La tensión social puede ser una influencia positiva o negativa. Las investigaciones han encontrado que el factor más significativo en la decisión de un joven de consumir o no las drogas, el alcohol y el tabaco es la influencia de sus compañeros. Asimismo, la influencia de los padres es un factor significativo en si un joven decide no usar drogas.

7. Es mi responsabilidad hablar con alguien cuyo consumo de drogas, alcohol o tabaco me preocupa.

La gente de fe tiene una responsabilidad de hablar con sus seres queridos cuando se notan comportamientos que pueden ser dañinos a sí mismo o los demás. Muchos problemas se pueden resolver debido a la preocupación y la respuesta de otros.

8. Los problemas de abuso de sustancias afectan principalmente a los jóvenes.

Los problemas de abuso de sustancias afectan a la gente de todas las edades. De hecho, en los últimos años, los problemas de abuso de alcohol y drogas recetadas en nuestra población anciana, junto con el uso excesivo y el mal uso de tranquilizantes por los mayores, han aumentado significativamente.

9. Cuando tengo preguntas sobre drogas, alcohol y tabaco, la iglesia es un buen lugar para buscar respuestas.

La iglesia es un lugar apropiado para buscar ayuda con preocupaciones sobre el consumo de drogas, alcohol y tabaco. Por eso tenemos estas actividades; queremos comunicar claramente a nuestros jóvenes que nuestra iglesia es un recurso excelente. En muchas congregaciones hay líderes confiables que son consejeros con experiencia, tienen un conocimiento excelente de los recursos de la comunidad y pueden proporcionar ayuda confidencial.

10. Creo que los adultos que me rodean quieren escuchar mis preguntas sobre las drogas, el alcohol y el tabaco.

Las repuestas pueden variar, pero hay que aclarar que el problema de abuso de drogas y alcohol no tiene que enfrentarse solo.

Tu opinión por favor cont.

“Tu opinión por favor” Hoja de trabajo

Marque con un círculo la respuesta que indica claramente cómo te sientes sobre cada declaración. Vas a compartir tus respuestas en un grupo pequeño cuando todos hayan terminado de responder.

TA=totalmente de acuerdo D=desacuerdo A=de acuerdo FD=fuertemente desacuerdo I=indeciso

DECLARACIÓN	RESPUESTA				
La mayoría de los jóvenes consumen drogas, toman alcohol o fuman.	TA	D	A	FD	I
Las personas que consumen drogas, toman alcohol o fuman son malas.	TA	D	A	FD	I
Las personas que eligen no tomar alcohol tienen un apoyo fuerte de sus compañeros para su decisión.	TA	D	A	FD	I
Mis creencias religiosas son útiles para tomar decisiones sobre si debo usar o no las drogas, el alcohol o el tabaco.	TA	D	A	FD	I
No hay nada que pueda hacer si alguien en mi familia abusa de las drogas y el alcohol.	TA	D	A	FD	I
Puedo ayudar a mis amigos decidir si deben usar o no las drogas, el alcohol o tabaco.	TA	D	A	FD	I
Es mi responsabilidad hablar con alguien cuyo consumo de drogas, alcohol o tabaco me preocupa.	TA	D	A	FD	I
Los problemas de abuso de sustancias afectan principalmente a los jóvenes.	TA	D	A	FD	I
Cuando tengo preguntas sobre drogas, alcohol y tabaco la iglesia es un buen lugar para buscar respuestas.	TA	D	A	FD	I
Creo que los adultos que me rodean quieren escuchar mis preguntas sobre las drogas, el alcohol y el tabaco.	TA	D	A	FD	I

[illegible]

Actividad de aprendizaje #2 por los grados 6 – 8

Los anuncios antidrogas que dicen la verdad

Resultado esperado:

Los jóvenes identificarán el propósito de la publicidad y cómo funciona. Luego ellos usarán estas ideas en una actividad divertida para crear publicidad que diga la verdad de las drogas, el alcohol y el tabaco.

Versículo de enfoque: Mateo 6:24 (NVI)

“Nadie puede servir a dos señores, pues menospreciará a uno y amará al otro, o querrá mucho a uno y despreciará al otro. No se puede servir a la vez a Dios y a las riquezas.”

Los materiales requeridos

1. "La verdad: el antidroga" Hoja de actividad (imprime la hoja de trabajo que sigue para cada participante)
2. Una hoja de papel de tamaño grande y marcadores (para crear los carteles de publicidad) – una hoja para cada participante
3. Ejemplos de anuncios sobre tabaco, cerveza y licor de revistas o periódicos (para el propósito de discutirlos)
4. Ejemplos de anuncios o videos en YouTube (para verlos y analizarlos como grupo)

Consejos para los líderes de jóvenes

Los jóvenes y adultos ven los anuncios de publicidad muchas veces al día. Hay anuncios para comprar ciertos productos en la radio, la televisión, las revistas y las carteleras. Los anuncios son muy listos y coloridos usualmente con mensajes e imágenes atractivas y tentadores. Frecuentemente los anuncios consistirán en una verdadera parcial que nos atrae y nos hace pensar que debemos probar ese producto, especialmente si al mismo tiempo podemos convertirnos en esta imagen en el anuncio; por ejemplo, la chica hermosa y atractiva quien se lleva al chico. La verdad es que el producto no lo puede hacer, y la verdad es que a veces ese producto puede ser peligroso.

A medida que los jóvenes aprenden cómo funciona la publicidad, tendrán más poder y elección sobre lo que los anunciantes y las imágenes de los medios de comunicación quieren vender. Ellos podrán discriminar más y tomar decisiones mejores y más

Learning Activity #2 for grades 6 - 8

saludables. Las compañías de tabaco y alcohol dicen que su publicidad no está dirigida a los jóvenes, pero parece claro que las estrategias de publicidad alcanzan y atraen a ellos. Los expertos creen que los jóvenes son extremadamente receptivos a las imágenes en los anuncios. Incluso antes de que puedan leer, los niños ven las imágenes habituales y juveniles que a menudo se utilizan en la venta de alcohol y tabaco. Esta es una actividad que examina cómo funciona la publicidad. Además, los jóvenes participan en desarrollar y crear anuncios que realmente digan la verdad sobre el producto

La verdad se convierte en el "Antidroga" y nos ayuda a resistir el poder de la publicidad. Para ayudarle con esta actividad, aquí hay un poco de información de la publicidad para tener en cuenta:

1. El propósito de la publicidad es vender el producto animando a los usuarios de productos a cambiar de marca, conseguir nuevos usuarios del producto y aumentar la cantidad del producto usado.
2. Los publicistas saben que es el público objetivo y qué funcionará con ese grupo.
3. Los publicistas usan las imágenes y frases atractivas para atraer a ciertos grupos de edad o grupos de personas. Por ejemplo, las actividades de riesgo atraen a los jóvenes, mientras una playa de arena tranquila y el sol cálido atraen a las personas mayores.
4. Los publicistas usarán verdades parciales, con la esperanza de que la parte "verdadera" del mensaje gane aceptación, aunque el resto del mensaje podría ser falso.
5. Los publicistas quieren que "sientas" algo cuando ves su publicidad.
6. Los anuncios de cigarrillos han sido prohibidos de la televisión y la radio desde 1971. Además, desde 2001 la publicidad de tabaco ha sido prohibida en la mayoría de las carteleras y revistas. Sin embargo, las compañías de tabaco han encontrado diferentes maneras de transmitir su mensaje como patrocinar coches de carreras, poner imágenes en ropa deportiva, juguetes y artículos coleccionables.

Se puede extender esta actividad por unas sesiones con su grupo de jóvenes o se puede hacer en una sesión. Es importante dar tiempo para el desarrollo de su mensaje de "La verdad-el antidroga" como sea posible ya que esa será la parte de aprendizaje significativo de esta actividad.

Los anuncios antidrogas que dicen la verdad cont.

Instrucciones para la actividad

Paso 1

Pídale a los jóvenes que describan los anuncios que han visto últimamente en la televisión o en las revistas que les gustan o les llaman la atención. (Es recomendado que usted traiga algunos anuncios para empezar esta discusión o para ampliarla.)

Describe algunos anuncios que ellos han visto últimamente relacionados con el tabaco, la cerveza y el vino.

Muestre algunos anuncios y analícelos por hacer las siguientes preguntas:

¿Cuál es el propósito de este anuncio?

¿Quién es el público?

¿Cuáles son las imágenes o frases atractivas usadas para atraer a alguien?

¿Qué quiere la publicista que pienses o te sientas?

¿Puedes identificar alguna verdad parcial?

¿Qué es la verdad completa?

¿Qué debe hacer un cristiano en cuanto a la búsqueda de "la verdad completa"?

Paso 2

Divida a los jóvenes en grupos pequeños de cuatro o cinco. Aunque cada persona debe desarrollar su propio anuncio, el grupo puede ayudar en generar ideas en el proceso de creación. Usando la hoja de actividad "La verdad: el antidroga", pida a cada joven que planee y luego cree un anuncio que diga la verdad real sobre las drogas, el alcohol o el tabaco.

Una actividad alternativa: Anime a cada joven o un grupo pequeño de estudiantes que creen un anuncio de video o un anuncio de servicio público en sus teléfonos inteligentes y luego compártalo con todo el grupo y/o la iglesia.

Los anuncios antidrogas que dicen la verdad cont.

Animelos a usar las mismas estrategias de los publicistas en el desarrollo de sus anuncios, como mensajes listos, humor e imágenes atractivas, pero el anuncio debe decir la verdad en vez de crear una impresión falsa.

También animelos a usar el tema del "antidroga" en sus anuncios. A ver si pueden dar una dimensión de fe al mensaje impartido por el anuncio.

Paso 3

Pida a cada joven que le muestre su anuncio al grupo entero.

Dirija una discusión sobre cómo los jóvenes pueden transmitir estos mensajes a la congregación. Tal vez cuelgue los anuncios en la iglesia para que los miembros de la iglesia los vean.

Lleve a cabo las ideas generadas

Los anuncios antidrogas que dicen la verdad cont.

“La verdad: el antidroga” – Hoja de actividad

Hoja de planificación publicitaria

Objetivo de comunicación: _____

(Para vender un producto específico. ¿Qué es el producto?)

El público objetivo: _____

(¿Qué grupo de edad? ¿Qué parte del país? ¿Quién está comprando? ¿Puedes ser aún más específico, por ejemplo, los chicos de 10-15 años que les interesan los deportes?)

Actitudes actuales: _____

(¿Qué piensan y sienten los jóvenes sobre este producto?)

Acción deseada: _____

(¿Qué quieres que los jóvenes piensen y sienten sobre este producto?)

Acción deseada: _____

(¿Qué quieres que hagan?)

Propuesta de venta primaria: _____

(“Si compras este producto, tú vas a ...”)

Apoyo: _____

(¿Qué apoyo hay para la gente que compre este producto?)

Personalidad: _____

(¿Qué tipo de personalidad quieres que tenga este anuncio? ¿De riesgo? ¿Emocionado? ¿Pensativo?)

Indicadores de éxito: _____

(¿Cuándo sabrás que el anuncio tiene éxito?)

Apuntes

[illegible]

Actividad de aprendizaje #3 por los grados 6 - 8

¿Qué se puede hacer por aquí?

Resultado esperado:

Y Los jóvenes identificarán una variedad de actividades que son divertidas, seguras y legales, y no tienen nada que ver con las drogas, el alcohol y el tabaco.

Versículo de enfoque: Mateo 6:33 (NVI)

"Más bien, busquen primeramente el reino de Dios y su justicia, y todas estas cosas les serán añadidas."

Los materiales requeridos

Un pizarrón, pizarrón blanco o cartulina con marcadores

Consejos para los líderes de jóvenes

No importa si usted vive en una ciudad grande, un suburbio o un pueblo pequeño, probablemente hayas oído la queja: "No hay nada que hacer aquí los fines de semana, sino tomar o andar en las nubes." A veces puede tener un tono diferente, "Si no te gusta tomar, acabas en casa solo viendo la televisión el sábado por la noche." No importa cómo la dice, la pregunta es la misma: ¿Qué se puede hacer por aquí que sea divertido?

Casi cualquier actividad se puede hacer con o sin drogas o alcohol. Los jóvenes necesitan explorar lo que hace que la actividad sea divertida para que puedan entender que no se necesitan las drogas ni el alcohol. La diversión puede ser porque la actividad se realiza con amigos, porque se siente un poco arriesgada, porque te hace sentir bien y por muchas otras razones posibles. Es importante que el líder de jóvenes siga preguntando "¿Es la actividad divertida, segura y legal?"

Actividad de aprendizaje #3 por los grados 6 - 8

Instrucciones para la actividad

Paso 1

Junte a los jóvenes en grupos pequeños. Provea a cada grupo un tablero grande o una hoja de papel grande. Pídale que escriban una lista de actividades que sean divertidas, seguras, legales, y no involucren el consumo de drogas, alcohol ni tabaco. Pídale que piensen en:

Deportes o juegos para jugar

Lugares para ir

Cosas que hacer

Cosas para hacer

Cosas para coleccionar

Maneras para servir como voluntario

Paso 2

Reúna a todos y muestre todas las listas. El grupo puede añadir más ideas mientras discuten. (Es más efectivo si su grupo crea su propia lista de actividades, hay muchas ideas en la siguiente página que fueron sugeridas por un grupo de jóvenes.) Anime a los jóvenes a marcar las ideas que creen que serían las más divertidas y después planee algunas actividades para las próximas semanas.

Paso 3

Muchas veces los jóvenes sienten que los adultos en general o específicamente los de la iglesia se oponen a la diversión, el placer o un buen tiempo. Esta es una oportunidad para contestar la pregunta "¿Qué nos dice nuestra fe de tener diversión?"

¿Qué hay para hacer por aquí? cont.

Deportes o juegos para jugar

El béisbol	Los dardos	El softbol
El basquetbol	El hockey	El tenis
Los juegos de mesa	El ping-pong	El fútbol norteamericano
El boliche	El Racquetbol	Los videojuegos
Lotería	El patinaje	El voleibol
Las cartas	El fútbol	

Lugares para ir

El parque de diversiones	La biblioteca	El parque	Un partido
La playa	El cine	Un picnic	El zoológico
La iglesia	El museo	Un parque para patinar	

Cosas que hacer

Crear y volar una cometa	Ir a nadar	Orar
Llamar a un familiar	Asistir las actividades de la iglesia	Armar una caja de manualidades
Limpiar el cuarto	Aprender un idioma	Leer un libro
Hacer ejercicio aeróbico	Levantar pesas	Hablar con amigos
Dibujar o pintar	Escuchar música	Montar en bicicleta
Trabajar en el jardín	Meditar	Dar una caminata
Ir en barco	Reunirse con amigos de la iglesia	Actualizar la lista en I-tunes
Acampar	Organizar una fiesta	Lavar el coche de alguien
Ir en canoa	Planear una búsqueda	Mirar el atardecer o amanecer
Ir a pescar	Tocar un instrumento musical	Escribir una carta a un amigo o familiar
Dar un paseo	Jugar el minigolf	Escribir un poema o cuento
Montar a caballo	Jugar paintball	Escribir y crear un video
Ir a hacer una caminata de fotografía	Ir a patinar	Andar en monopatín
Jugar con una mascota		

¿Qué hay para hacer por aquí? cont.

Cosas para coleccionar

Las antigüedades

Las muñecas

La artesanía

Los peces tropicales

La moneda

Las rocas

Las estampillas

Las tarjetas deportivas

Cosas que hacer

Un modelo de algo

Una pizza casera

Un libro de memorias

Unas galletas o un pastel

Una cena para la familia

Un video

Una creación de Legos

Hacer un rompecabezas

Oportunidades para servir como un voluntario

Adoptar a un/a abuelo/a

La guardería

Trabajar en un proyecto de

La guardería de la iglesia

Un centro de ancianos

"Habitat for Humanity"

Banco comunitario de
alimentos

Enseñar a los estudiantes más
jóvenes

Actividad de aprendizaje #4 por los grados 6 – 8

Las diez mejores maneras de decir “¡No!”

Resultado esperado:

Los jóvenes aprenderán formas nuevas y creativas para decir no a las drogas, el alcohol y el tabaco y resistir la presión de seguir a los demás.

Versículo de enfoque: Mateo 10:32 (NVI)

“A cualquiera que me reconozca delante de los demás, yo también lo reconoceré delante de mi Padre que está en el cielo.”

Los materiales requeridos

1. Unas hojas grandes de papel y marcadores
2. Pegatinas (circulares) para utilizar al votar (tres pegatinas por persona)

Consejos para los líderes de jóvenes

Aprender a decir “no” y resistir la presión social son habilidades que permiten a los jóvenes tomar sus propias decisiones sobre el comportamiento moral. Formar parte de un grupo y ser aceptado es muy importante para todos nosotros, y especialmente para los jóvenes. En algún momento, para formar parte de un grupo, la mayoría de nosotros hemos permitido que alguien nos presione para que hagamos algo que no teníamos la intención de hacer.

Los jóvenes que son conscientes de las situaciones de presión social y que aprenden y practican las estrategias para resistir son más capaces de resistir todo tipo de presión. Esta actividad animará al grupo a ser creativo con sus estrategias para decir “no” y disfrutar el reto de crear opciones efectivas.

Actividad de aprendizaje #4 por los grados 6 – 8

Instrucciones para la actividad

Paso 1

En grupos pequeños de cuatro o cinco, pida a los jóvenes que piensen en maneras **escandalosas** para decir "no" a sus compañeros sobre el consumo de drogas, alcohol y tabaco. Entonces, pídeles que escriban sus listas en hojas grandes de papel en orden de 1 a 10. Cuando todos los grupos hayan completado sus listas, pida a una representante de cada grupo que se ponga de pie y lea la lista empezando con el número 10 y terminando con el número 1. ¡Anime los aplausos y las risas!

Paso 2

Después de terminar, pídale a cada grupo que escriban una segunda lista. Esta vez la lista debe ser sus **Diez maneras más probables de tener éxito para decir "no."** Cuando terminen la segunda lista, invite a cada grupo a presentar su lista de maneras efectivas de decir "no". Anime los aplausos y la discusión.

Paso 3

Ponga sus listas en un lugar para que todos las puedan ver. Reparta tres pegatinas a cada estudiante y pídeles que se muevan alrededor del cuarto para leer las listas de cómo decir "no". Ellos deben poner sus pegatinas una a la vez al lado de las estrategias que creen que usarían con sus compañeros para decir "no" al consumo de drogas, alcohol y tabaco. Cuando todos han tenido la oportunidad de hacer esto, anuncie las mejores tres o cuatro maneras que los estudiantes han elegido.

Una idea alternativa: Divida a los jóvenes en grupos que consiste en una persona para hacer un video y los otros miembros para crear un cortometraje de los Diez mejores maneras de decir "no" a sus compañeros. Ellos deben crear y realizar escenarios de video en los que los miembros del grupo muestran diferentes maneras de decir "no".

Paso 4 - Conclusión

Felicite al grupo por todo su pensamiento creativo durante esta actividad. Recuerde al grupo que aprender maneras de decir "no" les ayuda a defenderse a sí mismos.

Como resultado, se sentirán más cómodos diciéndoles a sus amigos que no quieren hacer algo que pueda ser inseguro, ilegal, inmoral o imprudente.

Actividad de aprendizaje #5 por los grados 6 – 8

¿Qué hace un buen amigo?

Resultado esperado:

Cada joven identificará cualidades que aporta a una amistad y las cualidades que él o ella busca en un amigo.

Versículo de enfoque: Proverbios 17:17 (NVI)

**“En todo tiempo ama el amigo;
para ayudar en la adversidad nació el hermano.”**

Los materiales requeridos

1. Unas hojas grandes de papel y unos marcadores
2. “Respuesta de la amistad” tarjetas (Imprime un juego de cuatro tarjetas por participante)
3. Unas tijeras
4. “Las cualidades de una amistad”- información adicional para llevar a cabo la actividad

Consejos para los líderes de jóvenes

Esta actividad analizará las cualidades que los jóvenes valoran en sus amistades. Identificará esas cualidades que los jóvenes ya poseen y qué cualidades deben buscar en los amigos. Explorar y reconocer las cualidades de los buenos amigos les ayudará a tomar decisiones de amistad más reflexivas y saludables. Asegúrese de tejer en la discusión las cualidades que se valoran en las escrituras y por el cristianismo.

Instrucciones para la actividad

Paso 1

Pídale al grupo que se junten en grupos pequeños de cuatro o cinco. Reparta una hoja grande de papel y unos marcadores a cada grupo. Pídales que escriban rápidamente una lista de las cualidades que ellos valoran en sus amistades. Después de unos tres a cinco minutos, invite a cada grupo que presente su lista a los otros grupos. Ponga las listas en un lugar visible.

Actividad de aprendizaje #5 por los grados 6 – 8

Paso 2

Reparta las tarjetas "Respuesta de amistad" a cada participante.

Con tijeras, pídale a los estudiantes que corten las cuatro tarjetas de la hoja. Ellos van a usar una tarjeta para responder a cada cualidad de amistad que usted leerá en voz alta.

Usando la lista de cualidades de amistad escritas por los grupos, y la lista adicional proveída, lea la lista de cualidades una a la vez y pida a cada participante que responda con la tarjeta de respuesta que indica cuán importante es la cualidad para una amistad saludable. Inicie la discusión después de leer algunas cualidades.

Para cada cualidad, cuente y escriba el número de personas que responden con la tarjeta "muy importante" y la tarjeta "no muy importante". Repase los resultados con el grupo.

Paso 3

Repase las listas originales de las cualidades que escribieron. ¿Qué cualidades personales son importantes según su fe? Pregunte a los jóvenes lo que observen de las listas y la forma en que ellos y los otros respondieron a las diferentes cualidades mientras fueron leídas en voz alta.

Paso 4

Pida al grupo grande que llegue a un consenso para identificar tres cualidades de amistad que consideren que pertenecen a la categoría "más importante". Hable de por qué son tan importantes. Felicite al grupo por las muchas cualidades positivas que valoran en sus amigos. Recuerde al grupo que esas cualidades les ayudarán a elegir amistades saludables.

Paso 5

Lea la historia del Buen samaritano (Lucas 10:30-37). Cómo se comparan las cualidades de amistad identificadas por el grupo con las cualidades vistas en la historia del Buen samaritano.

Paso 6 - Preguntas para continuar la discusión.

1. ¿Demuestran tus amigos las cualidades que crees que son importantes?
2. ¿Demuestras esas cualidades?
3. ¿Dirían tus amigos que tú "haces lo que predicas"?

¿Qué hace un buen amigo? cont.

Cualidades de la amistad

Atlético

Quiere ayudar a los demás

Constante

Se centra en su fe

Le gusta divertirse

Generoso

Asiste mi escuela

Guapo

Tiene un buen humor

Tiene suficiente dinero para hacer cosas

Tiene las mismas creencias religiosas que yo

Honesto

Inteligente

Siempre está de moda

Cariñoso

Le gusta el mismo tipo de comida

Le gusta la misma música

Vive cerca de mí

Leal

Tiene cosas estupendas

Tiene paciencia

Popular

Práctica la regla dorada

Humilde

Independiente

¿Qué hace un buen amigo? cont.

Tarjetas de Respuesta de Amistad – Hoja para imprimir

Nada importante	Muy importante
Algo importante	No muy importante

Actividad de aprendizaje #6 por los grados 6 – 8

La amistad y el conflicto

Resultado esperado:

Cuando el conflicto por cuestiones morales y éticas crea estrés en una amistad, los resultados pueden ser muy dañinos. Este ejercicio ayudará a los jóvenes a practicar maneras de resolver conflictos entre amigos mientras mantienen su propia integridad.

Versículo de enfoque: Efesios 4:32 (NVI)

"Más bien, sean bondadosos y compasivos unos con otros, y perdónense mutuamente, así como Dios los perdonó a ustedes en Cristo."

Los materiales requeridos

1. "Los amigos también tienen conflictos!" Hoja de actividad (Imprima y corte los cuatro "Problemas de amistad".)
2. Fórmula de declaración "Yo" (véase más adelante) escrita en el pizarrón o una hoja grande de papel
3. Papel y lápiz (Un conjunto para cada uno de los cuatro grupos)

Consejos para los líderes de jóvenes

Es normal que los jóvenes tengan conflictos o peleas con sus amigos. Lo triste es que a menudo ellos no sepan cómo manejar estas situaciones. Esta actividad identificará algunos ejemplos de conflictos de amistad y estrategias de declaración "yo" para ayudar a resolver conflictos y mantener a sus amigos.

Instrucciones para la actividad

Paso 1

Empiece esta actividad pidiendo que alguien que alguna vez haya tenido una pelea o conflicto con un amigo levante la mano. Pida a un voluntario que dé un ejemplo de un conflicto entre amigos y cómo podrían resolverlo. Informe al grupo que esta actividad les ayudará a encontrar estrategias para usar cuando se encuentren en una situación difícil con amigos.

Actividad de aprendizaje #6 por los grados 6 – 8

Paso 2

Divida al grupo en cuatro grupos pequeños. Con los cuatro "Problemas de amistad" cortados, asigne un problema a cada grupo. Una persona en cada grupo escribirá e informará las ideas para resolver el problema asignado. Espere cinco minutos para que el grupo discuta maneras de resolver el problema.

Haga referencia a la Fórmula de declaración "Yo" escrito en el pizarrón o hoja grande de papel. Discuta el propósito de la declaración "Yo".

Pida que cada grupo informe a todos de su resolución del problema de amistad.

Pida a alguien de cada grupo que se ofrezca como voluntario para que haga una representación de su situación del problema usando la fórmula de declaración "yo".

Nota: También puede invitar a cada grupo a reemplazar el problema de la hoja con una situación que alguien haya experimentado o conozca.

Repase las listas originales que escribieron. ¿Qué cualidades personales te dice tu fe que valores? Pregunte a los jóvenes que observen sobre las listas y la forma en que ellos y otros respondieron a las diferentes cualidades mientras leía en voz alta.

Paso 3

Pregunte al grupo si creen que la fórmula de declaración "yo" es una buena estrategia para resolver conflictos con amigos. Si es así, ¿por qué? Si no, ¿por qué no y qué funcionará mejor? Algunos jóvenes son escépticos sobre el uso de las declaraciones "yo" y pueden tener sus propios ejemplos de cómo resuelven respetuosamente el conflicto con los amigos.

Paso 4 – Conclusión

Recuerde a los jóvenes lo difícil que a veces es llevarse bien con los demás. Es importante recordar que incluso cuando los amigos tienen desacuerdos o conflictos, pueden aprender a resolverlos respetuosamente y seguir siendo buenos amigos. Pida al grupo que levanten la mano "pulgares para arriba" si han resuelto con éxito el conflicto con un amigo.

La Amistad y el conflicto cont.

"Yo" Fórmula de declaración

Me siento _____

cuando tú _____

porque parece que _____.

Quiero que tú/ o Quiero _____

_____.

Por ejemplo: "Me siento lastimado y enojado cuando no me incluyes durante el almuerzo y te sientas con otra persona porque parece que no te importa. Quiero comer almuerzo contigo mañana."

La Amistad y el conflicto cont.

¡Los amigos también tienen conflictos! – Hoja de actividad

Problema de amistad #1

Un amigo se comporta de una manera cuando está solo contigo y de otra manera cuando está con un grupo.

Discutan.

Problema de amistad #2

Tú quieres ser amigo de alguien, pero no quieres formar parte del grupo al que él o ella pertenece.

Discutan.

Problema de amistad #3

Un amigo te hace sentir mal.

Discutan.

Problema de amistad #4

Tienes una pelea con un amigo.

Discutan.

Actividad de aprendizaje #7 por los grados 6 – 8

Cómo resistir la presión social

Resultado esperado:

Esta actividad ayudará a los jóvenes identificar cómo les afecta la presión social y cómo decir “no” a los comportamientos que les pueden dañar.

Versículo de enfoque: Efesios 6:10-11 (NVI)

“Por último, fortalézcanse con el gran poder del Señor. Pónganse toda la armadura de Dios para que puedan hacer frente a las artimañas del diablo.”

Los materiales requeridos

1. Papel y lápiz para cada estudiante
2. Un pizarrón o una cartulina con marcadores
3. “Compromiso de vivir una vida fiel” Hoja de actividad para cada participante

Instrucciones para la actividad

Paso 1 – Cuénteme sobre tus amigos

Reparta una hoja de papel y un lápiz a cada estudiante. Dígales que va a leer varias declaraciones y ellos deben escribir sus respuestas en la hoja de papel.

1. *A veces mis amigos me piden que haga cosas que no debo hacer. ¿Verdadero o falso?*
2. *Algo incorrecto que a mis amigos les gustaría que hiciera es _____.*
3. *A veces mis amigos me ayudan a hacer cosas que son buenas. ¿Verdadero o falso?*
4. *Algo que mis amigos y yo hacemos que es bueno es _____.*
5. *¿Cómo te sientes y cuáles son tus preocupaciones cuando tu amigo te pide que hagas cosas que no debes hacer?*

Actividad de aprendizaje #7 por los grados 6 – 8

Paso 2

Dígalos que le entreguen los papeles a usted sin escribir sus nombres en el papel.

Paso 3 – ¿Qué harías tú?

Dibuje dos columnas en la cartulina o el pizarrón. Escriba la palabra "Negativa" sobre una columna y la palabra "Positiva" sobre la otra. Entonces, escriba las respuestas de los jóvenes de la pregunta #2 en la columna negativa y las respuestas de #4 en la columna positiva. Añada sus propias respuestas de su experiencia que le gustaría compartir. Hable acerca de cómo manejó la presión social negativa de sus compañeros en el pasado.

Paso 4

Junte a los estudiantes en grupos de 2-3, y pídale que "interpreten" unas de las situaciones negativas y positivas de la lista. En la interpretación, un estudiante debe pedirle a otro estudiante que haga algo de la lista, y después el estudiante debe responder. Use los siguientes ejemplos para empezar.

NEGATIVA – Los estudiantes A, B y C están en una tienda. Los estudiantes A y B roban barras de caramelo escondiéndolas en sus bolsillos. El estudiante C tiene que decidir si lo va a hacer o no.

POSITIVA – El estudiante A habla con el estudiante B sobre unirse al equipo de fútbol. El estudiante B dice que no es una buena jugadora y prefiere quedarse en casa y mirar la televisión. El estudiante A dice que el fútbol es bueno para ella porque es un buen ejercicio. El estudiante B decide qué hacer.

Paso 5

Hable de las interpretaciones. Indique que los amigos pueden influir el uno al otro de maneras buenas y malas. ¿Dijeron "No gracias" algunos de los alumnos cuando se les pidió que hicieran algo negativo? ¿Cómo dijeron "no"?

Continued on page 43

Cómo resistir la presión social cont.

Paso 6

Escriba lo siguiente en la cartulina o el pizarrón:

Di no. Sal.

Di no una y otra vez.

Di lo que podría suceder si lo hicieras.

Sugiera otra actividad.

Pídales a los estudiantes que interpreten las situaciones negativas otra vez, pero esta vez asígneles una de las respuestas de la lista anterior. Asegúrese de que cada respuesta se usa al menos una vez. Después de terminar, hable acerca de lo que experimentaron. ¿Cómo se sintieron? ¿Cómo pueden responder a la presión social negativa?

Paso 7 – Algo que llevar

Reparta la hoja "Compromiso de vivir una vida fiel" y anime a cada estudiante que lo llene y firme. Para los que están dispuestos a comprometerse a mantenerse fieles, pídales que busquen otro estudiante del grupo – un "amigo"—que los haga responsables de su compromiso y les recuerde por qué tomaron esta decisión hoy. Si lo desea, haga copias de las tarjetas de compromiso para el joven que hace la promesa y para el amigo que le hará responsable.

Paso 8 – A terminar

Concluya la actividad con una oración. Ore por cada estudiante por nombre, pidiendo la fuerza para que cada uno de ellos puedan decir "no" a las malas influencias en sus vidas, y por la capacidad de ser una buena influencia en las vidas de los demás.

Cómo resistir la presión social cont.

Compromiso de vivir una vida fiel—Hoja de actividad

Compromiso de vivir una vida fiel

Cuando mis amigos me piden hacer algo incorrecto como _____,

Yo voy a _____.

En tomar mi decisión, yo prometo considerar mis propios valores, lo que mi fe me enseña y
buscar consejo o ayuda de otros en que confío si necesito hablar de ello.

Firmado _____

Compromiso de vivir una vida fiel

Cuando mis amigos me piden hacer algo incorrecto como _____,

Yo voy a _____.

En tomar mi decisión, yo prometo considerar mis propios valores, lo que mi fe me enseña y
buscar consejo o ayuda de otros en que confío si necesito hablar de ello.

Firmado _____

Compromiso de vivir una vida fiel

Cuando mis amigos me piden hacer algo incorrecto como _____,

Yo voy a _____.

En tomar mi decisión, yo prometo considerar mis propios valores, lo que mi fe me enseña y
buscar consejo o ayuda de otros en que confío si necesito hablar de ello.

Firmado _____

Actividades de aprendizaje #1 para los estudiantes de las escuelas intermedias y secundarias

Qué es aceptable hacer y qué no se debe hacer

Resultado esperado:

Los jóvenes explorarán las decisiones que las personas toman para consumir o no consumir drogas, alcohol y tabaco mientras consideran las consecuencias de tomar esas decisiones.

Versículo de enfoque: Juan 8:32 (NVI)

"y conocerán la verdad, y la verdad los hará libres..."

Los materiales requeridos

1. "Situaciones" Hoja de actividad para cada participante (Imprima las copias de forma PDF)
2. Un pizarrón, pizarrón blanco o una cartulina y unos marcadores
3. Unos bolígrafos o lápices

Consejos para los líderes de jóvenes

Cuando los jóvenes salgan de la escuela secundaria, casi todas habrán estado en situaciones -sin supervisión, solos o con amigos - en las que han tenido que tomar decisiones sobre el consumo o no de drogas, alcohol o tabaco. La mayoría de los jóvenes están tomando esas decisiones en sus primeros años de adolescencia. Esta actividad está diseñada para ayudar a los jóvenes a tomar decisiones sobre drogas, alcohol y tabaco para explorar sus creencias sobre el uso de drogas y las consecuencias de usar drogas. Hay dos mensajes que tienen que ser comunicados clara y frecuentemente desde el preescolar hasta la graduación de la escuela secundaria:

1. *La abstinencia de drogas, alcohol y tabaco es una decisión para toda la vida que muchos jóvenes están tomando. No estás solo en tomar la decisión de abstenerse.*
2. *No queremos que consumas tabaco, alcohol o drogas ilegales. Una parte importante de vivir una vida abundante es saber que se puede vivir sin usar sustancias que alteran el estado de ánimo.*

Actividades de aprendizaje #1 para los estudiantes de las escuelas intermedias y secundarias

Instrucciones para la actividad

Paso 1

Reparta la hoja de actividad "Situaciones" a cada participante. Lea las instrucciones en voz alta y pídales que marquen individualmente sus respuestas a cada situación. Mientras los estudiantes responden a las situaciones, escriba las siguientes preguntas en el pizarrón o una cartulina.

¿Fue fácil seleccionar palabras para describir cada situación?

¿Cómo elegiste qué palabras usar?

¿Qué dicen sus enseñanzas religiosas sobre el uso o no de drogas, alcohol y tabaco?

¿Son claras o no tan claras esas enseñanzas?

¿Qué mensajes son contradictorios si hay?

Paso 2

Cuando los participantes terminan con la hoja de actividad, pídales que se formen en grupos pequeños de cuatro o cinco. Dirija a cada grupo que comparta sus respuestas de la actividad y las razones por sus respuestas. Después de discutir sus respuestas, pídales que presten atención a las preguntas escritas en el pizarrón o la cartulina y discútalas como grupo.

Paso 3

después, junte a todos en un grupo grande. Dirija al grupo que elabore una lista de pautas o normas ("reglas personales") para determinar cuándo es apropiado el uso de drogas, alcohol y tabaco. Escriba sus respuestas en el pizarrón o la cartulina.

Paso 4 - Para concluir

Revise y discuta la lista de pautas y normas que ha sugerido el grupo. Informe al grupo que la decisión de consumir o no drogas, alcohol o tabaco es una decisión muy personal por la que cada persona es responsable. Todos tenemos que darnos cuenta de que nuestras decisiones a menudo tienen consecuencias que afectan a otros, como aumentar o perder la confianza, causar preocupación y a veces hasta crear problemas de salud y costos financieros.

Qué es aceptable hacer y qué no se debe hacer cont.

Hoja de actividad - Situaciones

A continuación, y en la página siguiente se describen varias situaciones que implican consumo de drogas, alcohol o tabaco. Para cada situación, elige hasta tres de las palabras de la lista aquí que crees que mejor describe el uso.

<i>Mal</i>	<i>Illegal</i>	<i>Correcto</i>	<i>Poco saludable</i>
<i>Tonto</i>	<i>Legal</i>	<i>Peligroso</i>	<i>Incorrecto</i>
<i>Bueno</i>	<i>Seguro</i>	<i>Saludable</i>	<i>inteligente</i>

<i>Es un baile y "todos" están tomando</i>	
<i>Tu novio/a le anima a probar un poco de alcohol. "Un poquito no lastimará a nada."</i>	
<i>Un grupo de estudiantes de la escuela secundaria da una "fiesta de barril" y anuncia toda la cerveza que puedes tomar por \$5.</i>	
<i>Los padres permiten que su hija de 16 años tenga una copa de vino con la cena.</i>	
<i>Varios jóvenes comparten la misma marihuana mientras están en una fiesta.</i>	
<i>Dos amigos asisten a una fiesta (un rave) donde se usa el éxtasis.</i>	
<i>A un adulto le gusta tomar una copa de vino con la cena.</i>	
<i>Un amigo se sube al carro en el que viajas y enciende un cigarrillo.</i>	

Qué es aceptable hacer y qué no se debe hacer cont.

Como atleta, se oye que los esteroides le ayudarán a ganar fuerza. Quieres hacer el primer equipo y por eso empiezas a comprar y usar esteroides.

Has estado aumentando de peso. Tus amigos dicen que las pastillas dietéticas te ayudarán a perder peso fácilmente.

Tomaré mientras estoy en la escuela secundaria, pero voy a dejar de tomar cuando sea mayor. No pasará nada malo porque soy joven.

Has esperado formar parte del grupo popular y finalmente te invitan a una fiesta. Cuando la fiesta comienza, el alcohol y las pastillas se pasan para que todos los usen.

Apuntes

Actividades de aprendizaje #2 para los estudiantes de las escuelas intermedias y secundarias

Por qué algunas personas toman malas decisiones

Resultado esperado:

Los jóvenes aumentarán su conocimiento de comportamientos alternativos identificando las razones por las que algunos jóvenes eligen consumir drogas, alcohol y tabaco

Versículo de enfoque: Juan 15:10-11 (NVI)

"Si obedecen mis mandamientos, permanecerán en mi amor, así como yo he obedecido los mandamientos de mi Padre y permanezco en su amor. Les he dicho esto para que tengan mi alegría y así su alegría sea completa."

Los materiales requeridos

1. Un pizarrón, pizarrón blanco o una cartulina y unos marcadores
2. Unos marcadores o bolígrafos

Consejos para los líderes de jóvenes

Esta actividad empieza la conversación sobre el "por qué" del consumo de drogas, alcohol y tabaco para los jóvenes. Les ayuda a los jóvenes a ser más conscientes e intencionales sobre sus decisiones.

Además, les ayuda a los jóvenes a darse cuenta de las muchas cosas que pueden hacer para manejar sus sentimientos en lugar de participar en comportamientos peligrosos como el consumo de alcohol u otras drogas.

Note que los jóvenes mayores verán más "temas ambiguos que no tienen una respuesta tan clara" en la discusión. Es prudente que los líderes dejen que los jóvenes discutan plenamente estos temas en lugar de esperar simplemente una respuesta de "solo decir no".

Instrucciones para la actividad

Paso 1

Pida a los miembros del grupo que hagan una lluvia de ideas sobre las razones por las que piensan que algunos jóvenes consumen alcohol, tabaco u otras drogas. Esta lista

Actividades de aprendizaje #2 para los estudiantes de las escuelas intermedias y secundarias

puede incluir razones que han escuchado, así como las que los participantes adivinan. ¿Qué creen que digan los jóvenes que consumen sustancias cuando se les pregunta? Haga una lista en el lado izquierdo del pizarrón o cartulina, dejando espacio a la derecha de cada razón.

Paso 2

Después, pídale a los jóvenes que escriban al lado de cada razón una manera más segura y saludable para lograr lo mismo, como "cambiar un sentimiento."

Ejemplo:

Razones que los jóvenes consumen	Actividades alternativas
<i>Para relajarse</i>	<i>jugar deportes, correr, levantar pesas, escuchar música</i>
<i>Para calmarse</i>	<i>tomar suspiros profundos, dar un paseo</i>
<i>Para pertenecer/ ser aceptado</i>	<i>Trabajar con otros en un Proyecto de la comunidad, pasar tiempo con amigos positivos</i>

Paso 3

Repase todas las razones por las que los jóvenes consumen sustancias y pida las posibles consecuencias de consumir alcohol u otras drogas para lograr el efecto deseado. Entonces pregunte de las posibles consecuencias de hacer las actividades alternativas para lograr el mismo efecto. Incluso podrías crear una lista de razones por las que los jóvenes no consumen sustancias. Ayúdales a los jóvenes a ver lo positivo que es aprender maneras saludables de manejar los sentimientos o relacionarse con los demás.

Observe la lista de actividades alternativas. ¿Cuántas tienen una dimensión espiritual? La oración es una alternativa que los jóvenes deben usar cuando están estresados. También, discuta cómo la participación con el grupo de jóvenes de la iglesia o los proyectos en la comunidad sirven como buenas alternativas a las drogas desarrollando amistades y estabilidad y evitando los muchos negativos que acompañan el consumo de drogas.

Ayuda a los jóvenes a pensar en el proceso de cambio. ¿Cómo cambia la gente los comportamientos? ¿Cómo cambian los valores más intrínsecos? ¿Cómo provocan los nuevos o reafirmados valores un cambio en los comportamientos?

Paso 4 – Para concluir

Pida a cada joven que escriba su propio plan de acción que identifique posibles actividades alternativas al consumo de alcohol y drogas. Ayúdales a hacer un compromiso de ser guiados por su fe en sus acciones y decisiones diarias.

Actividad de aprendizaje #3 para los estudiantes de las escuelas intermedias y secundarias

Sentirse bien al tomar una posición

Resultado esperado:

Los jóvenes pensarán en sus creencias con respeto al consumo de drogas, alcohol y tabaco, y aprenderán lo que algunos de los adultos de su congregación creen acerca de estos temas. También descubrirán que la Biblia enseña sobre el consumo de estas sustancias.

Versículo de enfoque: 2 Timoteo 2:2 (NVI)

“Lo que me has oído decir en presencia de muchos testigos, encomiéndalo a creyentes dignos de confianza, que a su vez estén capacitados para enseñar a otros.”

Los materiales requeridos

1. Papel y bolígrafos
2. Copias del cuestionario para cada participante
3. Para **“Conecta al contenido”, Opción 2:** Una cámara de video y una televisión/ teléfono inteligente para ver los videos

Instrucciones para los líderes de jóvenes

Paso 1 – La preparación

1. Esta lección se puede llevar a cabo en dos sesiones si los jóvenes entrevistan a los miembros de la iglesia y luego traigan sus resultados.
2. Para **“Conecta al contenido”, Opción 1**, hay que invitar unos miembros de la iglesia para participar en una mesa redonda.
3. Para **“Conecta al contenido”, Opción 2**, hay que hacer copias de las preguntas para que los jóvenes puedan llevarlas a las entrevistas.
4. Piense en su propia historia de consumo de sustancias, incluyendo alcohol. ¿Cómo ha influido (o no ha podido influir) su fe en sus decisiones sobre el consumo de sustancias?

Paso 2 – ¿En qué piensan los jóvenes?

Lea las siguientes declaraciones a los jóvenes y pídale que indiquen lo que creen acerca de cada declaración. Algunos jóvenes claramente estarán “de acuerdo” o

Actividad de aprendizaje #3 para los estudiantes de las escuelas intermedias y secundarias

"desacuerdo". Sin embargo, algunos tendrán una respuesta de "medio". Anime a los jóvenes a analizar el "por qué" de sus creencias sin importar cómo responden.

Declaraciones:

1. *La mayoría de los jóvenes fuman. La mayoría de los jóvenes toman alcohol. La mayoría de los jóvenes fuman.*
2. *Yo sé que mi religión dice sobre estas sustancias.*
3. *Es difícil ser popular si no fumas, tomas, ni usas drogas.*
4. *No hay nada que pueda hacer si a uno de mis amigos le gusta fumar, tomar, o usar cigarrillos electrónicos o drogas.*
5. *Conozco a alguien con quien pueda hablar si tengo preguntas sobre estas sustancias, o si conozco a alguien que las está usando.*
6. *Yo sé que creo sobre estas sustancias y siento cómo mis acciones apoyarán mis creencias.*

Aquí hay unas declaraciones que le gustaría compartir durante la discusión de las preguntas anteriores. Para ayudarlo a preparar para preguntas específicas sobre drogas, consulte las hojas informativas sobre drogas en la sección de actividades para adultos de esta guía

Declaración 1: Aunque mucha gente piensa que "todo el mundo lo hace", la verdad es que la mayoría de los jóvenes no consumen drogas, no toman alcohol ni fuman. Según el informe del Instituto Nacional del Abuso de Drogas de 2017 (drugabuse.gov), el consumo ilícito de drogas fue el más bajo que ha sido en 20 años. El consumo de alcohol y el consumo excesivo de alcohol también han seguido disminuyendo.

Declaraciones 3 y 4: Los jóvenes pueden o no pueden sentir presión para hacer estas cosas para ser populares, pero siempre tienen una opción. No es fácil, pero hablar con sus amigos sobre no usar drogas, no tomar ni fumar puede hacer una diferencia en sus decisiones. Más importante que hablar es lo que realmente hace uno. La presión social puede funcionar de ambas maneras. Si uno tiene una buena relación con sus amigos y ellos le admiran, aunque no haga estas cosas, hará una impresión en ellos.

Declaración 5: La persona (personas) en la que puede confiar puede ser alguien en su congregación, un consejero escolar, un padre u otro adulto. Provea los nombres de los recursos de la comunidad.

Declaración 6: El primer paso para poder decir "no" es decidir firmemente lo que crees, antes de tener que tomar una posición. Cuando alguien le dé un "cigarro de mota" no es el momento de decidir lo que cree.

Continued on page 53

Sentirse bien al tomar una posición cont.

Paso 3 – Conecta al contenido

Primera opción: Entrevistar los líderes

Invita a los miembros de su congregación a participar en una mesa redonda con los jóvenes sobre drogas, alcohol y tabaco. Los miembros pueden incluir personal de la iglesia, líderes laicos, padres, líderes de jóvenes, maestros, entrenadores y oficiales de la policía que incluyan una variedad de edades. Antes de la reunión, dé a los miembros de la mesa redonda una lista de posibles preguntas y hágales saber que los jóvenes también podrán hacer preguntas adicionales. Algunas preguntas posibles:

1. *¿Qué nos enseña nuestra fe acerca del uso de drogas, alcohol y tabaco?*
2. *¿Por qué tenemos estos puntos de vista?*
3. *¿Cuáles escrituras hablan del uso de estas sustancias? ¿Qué dicen?*
4. *¿Qué dice nuestra fe sobre el uso ocasional de algunas de estas sustancias en lugar del abuso de ellas? ¿Qué significa abusar de ellas?*
5. *¿Hay alguna diferencia entre los jóvenes y los adultos que utilizan estas sustancias? ¿Qué es?*
6. *¿Dónde puede alguien obtener buenos consejos sobre cómo manejar la presión de consumir drogas, alcohol y tabaco?*
7. *¿Cómo afecta el consumo de drogas la capacidad de desarrollar una vida espiritualmente significativa?*

Dirija la mesa redonda en discutir las respuestas a estas preguntas y pida a los jóvenes que contribuyan más preguntas o comentarios.

Segunda opción: Reporteros ambulantes

Utilizando las mismas preguntas y quizás las mismas personas de la primera opción, asigne a los jóvenes a que vayan a entrevistar y grabar en video a las personas que responden a las preguntas con un teléfono inteligente. Los jóvenes deben estar en grupos de 2-3. Además de entrevistar a las personas que han sido contactadas con anticipación, los jóvenes pueden tratar de conseguir algunas entrevistas "en la calle" para ver qué tipo de respuestas reciben.

Sentirse bien al tomar una posición cont.

Paso 4 – ¿Qué han aprendido?

Opción 1: *¿Qué has aprendido sobre nuestra fe?*

Pídale a cada estudiante que comparta una cosa que él o ella cree sobre el uso de drogas, alcohol y tabaco que es el resultado de su fe cristiana. Continúe hasta que se queden sin ideas.

Opción 2: *¿Qué has aprendido el uno del otro?*

Si los jóvenes grabaran las entrevistas por video, mire los videos y discútalos todos juntos. Posibles preguntas para iniciar la discusión incluyen:

1. *¿Te sorprendió lo que la gente dijo? ¿Por qué o por qué no?*
2. *¿Estaban todos de acuerdo en lo que nuestra fe nos enseña? ¿Si no, por qué crees que hay un desacuerdo?*
3. *¿Tenían opiniones fuertes sobre este tema, o no?*
4. *¿Hay alguna diferencia en lo que nuestra fe nos enseña acerca de los adultos o los jóvenes que utilizan esas sustancias?*

Opción 3: *¿Qué has aprendido sobre el abuso de sustancias?*

Pida a cada joven en el grupo que comparta dos cosas que aprendieron durante esta actividad sobre el alcohol, las drogas y el tabaco.

Paso 5 – Para concluir

Reparta una hoja de papel y un lápiz a cada estudiante. Pídales que escriban en la parte superior de la página **"Esto creo."** Debajo esta frase, pídales que escriban lo que ahora creen sobre el consumo de alcohol, drogas y tabaco. Anime a los estudiantes a ser honestos y realistas en lo que escriban.

Actividad de aprendizaje #4 para los estudiantes de las escuelas intermedias y secundarias

El concurso de marihuana

Resultado esperado:

Los jóvenes aprenderán los hechos sobre la marihuana para combatir los mitos y los conceptos comunes y erróneos.

Versículo de enfoque: 2 Timoteo 2:22 (NVI)

"Huye de las malas pasiones de la juventud, y esmérate en seguir la justicia, la fe, el amor y la paz, junto con los que invocan al Señor con un corazón limpio."

Los materiales requeridos

1. "¿Qué es marihuana?" Hoja de actividad (Imprima como un archivo PDF)
2. Hoja informativa del concurso de marihuana (Imprima como un archivo PDF)
3. Hoja de respuestas del concurso de marihuana (Imprima como un archivo PDF)
4. La tabla de prevalencia del consumo de marihuana

Consejos para los líderes de jóvenes

Hay muchos mitos y mucha información falsa sobre el consumo de marihuana. Por ejemplo, la mayoría de las jóvenes sobreestiman el número de personas que la fuman. Es importante que los jóvenes sepan que esta percepción es incorrecta. De hecho, la mayoría de la gente no fuma marihuana. Los jóvenes son más propensos a consumir marihuana, alcohol u otras drogas si creen que todos los demás las están usando.

Las siguientes actividades ayudarán a aclarar algunos de esos errores a través de un concurso al estilo Jeopardy. El uso de este formato hará que sea más fácil y divertido para el grupo participar y retener la información.

Actividad de aprendizaje #4 para los estudiantes de las escuelas intermedias y secundarias

Instrucciones para la actividad

Paso 1

Repase brevemente la siguiente definición de marihuana:

Marihuana es una mezcla seca de hojas, vides, semillas y tallos de una planta llamada cannabis sativa. Generalmente se utiliza para hacer cigarrillos caseros llamados "un toque o una mota" que se fuman.

Paso 2

En grupos pequeños de tres o cuatro personas, pídales que adivinen el porcentaje de jóvenes que usan la marihuana en los Estados Unidos. Pídales que también discutan cuál será el porcentaje de sus compañeros en su escuela que fuman.

Paso 3

Dales cinco minutos para completar la actividad anterior. Después, pida a cada grupo que anuncie sus predicciones del consumo nacional. Escriba los porcentajes y pídales que comparen esos números con los números reales en la siguiente tabla.

Data de la prevalencia del uso de marihuana del año 2017*			
Uso de marihuana	El grado 8	El grado 10	El grado 12
El mes pasado	5.5%	15.7%	22.9%
A diario	.8%	2.9%	5.9%

*drugabuse.gov, 2017

Entonces pida a cada grupo que anuncie su predicción de los jóvenes de la iglesia que fuman marihuana. ¿Ahora creen ustedes que este número es correcto? ¿Por qué o por qué no? Asegúrese de decirles a los estudiantes que la mayoría de los jóvenes a nivel nacional y local no fuman marihuana y/o usan otras drogas. Si usted puede obtener números reales del uso en la comunidad o la escuela comparta y compárelas con el grupo.

Paso 4 – Instrucciones del concurso

Haga dos copias de la Hoja informativa del concurso de marihuana. Corte cada hoja en pedazos, cada pedazo debe tener una declaración o hecho.

Continued on page 57

El concurso de marihuana cont.

Divida el grupo en dos equipos. Reparta un conjunto de declaraciones a cada equipo.

Como líder de jóvenes, usted servirá como "El presentador del concurso" para el concurso de marihuana. El concurso se basa en el programa de televisión llamado "Jeopardy". Usted leerá una "respuesta" en voz alta de la hoja de respuestas.

Los miembros del equipo identificarán la declaración correspondiente a ese hecho (de los pedazos de hechos) y expresarán la declaración en forma de pregunta, que puede ser contestada por el hecho de que usted lee.

Por ejemplo, si usted lee, "La respuesta es THC" los miembros deben encontrar la declaración correspondiente y ponerla en forma de pregunta; "¿Cómo se llama el ingrediente de marihuana que es psicoactivo o que altera la mente?"

Los equipos ganan puntos para cada respuesta correcta. Cada equipo tiene que inventar un sonido único para indicar que ellos saben la "pregunta". (sonido de animal, sirena, etc.)

Después de leer cada respuesta, el equipo que hace su sonido primero tiene la oportunidad de responder. Si responden incorrectamente, el otro equipo toma su turno.

¡El equipo con más puntos gana! Pero, por supuesto, todos ganan porque todos aprendieron los hechos sobre la marihuana.

Paso 5 – Para concluir

Felicite a ambos equipos por su rápido pensamiento en completar el concurso de marihuana. Recuerde al grupo que la mayoría de los jóvenes dicen que sus amigos cercanos desaprobaban si fumara marihuana incluso de vez en cuando. Pregunte al grupo si se sorprendieron por alguno de los hechos sobre la marihuana que aprendieron hoy. Pídale que terminen la declaración;

"Me sorprendió saber que la marihuana o el consume de marihuana _____"

El concurso de marihuana cont.

Hoja informativa del concurso de marihuana

(Hay que decir estos hechos en la forma de una pregunta.)

1. El ingrediente de marihuana que es psicoactivo o que altera la mente se llama THC.
2. THC o delta-9-tetrahydrocannabinol determina la potencia o la fuerza de la marihuana.
3. El humo de marihuana contiene monóxido de carbono y alquitrán, causando los mismos problemas que el tabaco.
4. La marihuana afecta la memoria a corto plazo e interfiere con la capacidad de concentración.
5. Los usuarios de marihuana tienen un mal sentido del tiempo y espacio y este efecto interfiere con la capacidad de conducir y realizar otras tareas complejas.
6. Fumar marihuana hace que el corazón y la frecuencia del pulso aumentan hasta un 50%.
7. La marihuana que está disponible hoy en día es aproximadamente diez veces más potente que la marihuana que estaba disponible en 1975. Esta mayor potencia contribuye a los peligros de usarla de forma regular.
8. Cuando se fuma marihuana, el ingrediente activo, THC, es absorbido por muchos tejidos y órganos del cuerpo y se puede identificar en el sistema del cuerpo hasta un mes después del uso.
9. La marihuana puede hacer que una persona se sienta mejor temporalmente. No puede ayudar a una persona manejar más eficazmente los problemas de la vida. Por lo general, empeora la situación o el problema.
10. El consumo de marihuana tiene graves consecuencias legales, sociales y de salud.
11. La mayoría de los jóvenes no usan marihuana.
12. Algunas personas se ponen muy deprimidas, nerviosas o confusas después de fumar marihuana.
13. Es difícil aprender algo cuando se usa marihuana.
14. Como cigarrillos, fumar marihuana regularmente por muchos años puede causar ciertos tipos de cáncer.

El concurso de marihuana cont.

Hoja de respuestas del concurso de marihuana

1. *THC*
2. *Determina la potencia de marihuana*
3. *El monóxido de carbono*
4. *La memoria de corto plazo*
5. *Mal sentido del tiempo y espacio*
6. *Hasta el 50%*
7. *10 veces más potente*
8. *Identificado en el sistema del cuerpo hasta un mes después de su uso*
9. *Hace que una persona se sienta mejor pero no puede manejar sus sentimientos eficazmente*
10. *Legal, social y de salud*
11. *La mayoría de los jóvenes no usan marihuana*
12. *Muy deprimido, nervioso o confuso*
13. *Difícil de aprender*
14. *Ciertos tipos de cáncer*

[illegible]

Actividad de aprendizaje #5 para los estudiantes de las escuelas intermedias y secundarias

Evitar las situaciones de riesgo

Resultado esperado:

Los jóvenes explorarán las situaciones de riesgo y las consecuencias de sus acciones, y formas en que podrían responder si alguna vez estén en una situación similar.

Versículo de enfoque: Mateo 10:32-33 (NVI)

"A cualquiera que me reconozca delante de los demás, yo también lo reconoceré delante de mi Padre que está en el cielo. Pero a cualquiera que me desconozca delante de los demás, yo también lo desconoceré delante de mi Padre que está en el cielo."

Los materiales requeridos

1. Copias de "Un paseo al río" (Haga copias de este estudio de caso)

Consejos para los líderes de jóvenes

Los jóvenes están influenciados fuertemente por sus compañeros y su deseo de formar parte de la sociedad. Muchos jóvenes se encuentran en situaciones que implican el uso de drogas, alcohol o tabaco para las que no están preparados. Al involucrar a los jóvenes en discusiones sobre situaciones similares a "Un paseo al río" podemos ayudarles a pensar en posibles situaciones de riesgo y planear si alguna vez se encuentran en una situación similar.

Tomar decisiones se puede definir como un proceso en el que una persona elige entre dos o más alternativas. Cada día, la gente se enfrenta a situaciones que exigen decisiones. Debido a que estas decisiones son tan comunes, el proceso se da por sentado hasta que una persona tiene que tomar una decisión seria que tiene efectos a largo plazo en su vida.

Algunas decisiones son difíciles porque la cuestión que nos enfrentamos es verdaderamente compleja, y la complejidad de la cuestión crea un dilema moral. Otras decisiones son difíciles porque tenemos sentimientos contradictorios con respecto al tema. El tema en sí puede ser bastante simple y directo, pero las circunstancias rodean el tema y nuestros sentimientos sobre estas circunstancias crean el dilema. Ejemplos del primer tipo de dilema incluyen cuestiones de la pena capital, la guerra y la paz y la ética biomédica. Algunos ejemplos del segundo tipo de dilema son una serie de cuestiones relacionadas con el abuso de sustancias.

Es bastante claro para muchas personas que fumar cigarrillos es probablemente insalubre

Actividad de aprendizaje #5 para los estudiantes de las escuelas intermedias y secundarias

y no es buen manejo cristiano de nuestros cuerpos. La simplicidad de la cuestión se anula por la complejidad de las circunstancias. Los jóvenes experimentan presión social de sus compañeros para fumar, y pueden comenzar a fumar experimentalmente sólo para descubrir que los cigarrillos son adictivos.

Lo que no debería haber sido un dilema en absoluto se convierte en un verdadero dilema debido a las circunstancias y factores más grandes que la cuestión original.

El objetivo de la educación moral cristiana, el camino que usualmente llamamos el discipulado cristiano, debe abarcar ambos tipos de dilemas. Tenemos que proveer información sólida sobre las complejidades de tomar decisiones morales, y la sensibilidad a las circunstancias personales/sociales que interfieren con tomar decisiones claras. El discipulado cristiano implica tanto comprender la complejidad de los problemas como desarrollar el carácter para resistir las presiones sociales que tienden a complicar los problemas. Tendemos a tomar mejores decisiones cuando entendemos los hechos y estamos empoderados para tomar decisiones cristianas cuando nos convertimos en personas bastante veraces y valientes para tomar tales decisiones.

Cuando las iglesias ofrecen la oportunidad para que sus adolescentes aprendan la toma de decisiones cristianas, ofrecen la oportunidad para que un joven aprenda a razonar a través de situaciones, a resolver problemas y a dirigir el comportamiento. La madurez empodera a la toma de decisiones cristianas. Al centrar sus vidas en Jesucristo, los jóvenes reducen la cantidad de ambigüedad en sus decisiones y limitan el grado en que las influencias externas afectan sus decisiones. Aprender habilidades para tomar decisiones cristianas aumenta la probabilidad de que cada persona pueda lograr lo que más valora.

Instrucciones para la actividad

Paso 1

Pida a los jóvenes que lean "Un paseo al río." (Si lo desea, pida a un voluntario que lo lea en voz alta o usted lo puede leer) La situación involucra a tres jóvenes pasándolo bien jugando el softbol cuando un primo mayor y su amigo les ofrecen bebidas y luego los invitan a dar un paseo al río.

Paso 2

A continuación, se presentan algunas preguntas posibles para iniciar una conversación sobre la historia. Es posible que desee hacer esto en un grupo pequeño o con todo el grupo. Haga estas preguntas al grupo y permita que luego responda.

¿Crees que los tres jóvenes en esta historia están pasándolo bien jugando al softbol?

Continued on page 63

Evitar las situaciones de riesgo cont.

¿Cuáles son algunas de las situaciones problemáticas de la historia?

¿Tenía más razones Tanner para tomar que Tanisha o Carlos? Explica.

¿Por qué crees que Tanisha "fingió" tomar la bebida en lugar de decir "No quiero nada"?

¿Cómo crees que se sentía Tanisha mientras pasaban la botella? ¿Por qué Carlos fingía tomar alcohol?

¿Cómo se sentían los demás cuando Carlos no quiso ir al río?

Si Tanner hubiera rechazado la bebida, ¿cómo podría haber afectado la situación de Tanisha y Carlos?

Alex dijo que tenía un cuarto de vodka en una fiesta. ¿Por qué crees que algunas personas exageran cuántos toman?

¿Cuáles son las opciones que Tanisha puede tomar con respeto a ir al río?

¿Crees que fueron al río?

¿Cómo habrías respondido a esta situación?

¿Qué dice nuestra fe sobre situaciones como ésta?

¿Qué tipos de situaciones te hacen sentir la mayor cantidad de presión social—situaciones con alcohol, tabaco, cigarrillos electrónicos, marihuana, pastillas u otras sustancias?

¿Qué hace una opción más fácil o difícil?

Paso 3

Los participantes pueden tener pensamientos y preguntas adicionales que deseen analizar. Provee una oportunidad para que los jóvenes expresen cualquier idea o pensamiento que tengan. Pregunte a los jóvenes si hay alguna situación similar a "Un paseo al río" en la que han estado o puede anticipar que les gustaría analizar.

Paso 4 – Para concluir

Todos pueden encontrarse en este tipo de situación. Recuerde a los jóvenes que la iglesia puede ser un lugar donde es seguro y divertido tener actividades o eventos libres de drogas, alcohol y tabaco. Su fe puede ser la base para decir "no". Pida a los jóvenes que compartan maneras en que sus creencias les han ayudado en situaciones similares.

Evitar las situaciones de riesgo cont.

“Un paseo al río” – Hoja de actividad

La situación

La situación involucra a tres jóvenes pasándolo bien jugando el softbol cuando un primo mayor y su amigo les ofrecen bebidas y luego los invitan a dar un paseo al río. Los personajes son:

Tanner – un muchacho joven que le está enseñando a Tanisha como batear

Carlos – un amigo de Tanner que está lanzando la pelota

Tanisha – una muchacha joven que está aprendiendo a batear

Brian – el primo mayor de Tanner quien está fumando un cigarrillo

Alex – el amigo de Brian

La escena es un día hermoso de verano. Tres amigos están jugando en un campo de béisbol. Tanner y Carlos están ayudando a Tanisha con batear. Tanisha la batea hacia el centro del campo y Carlos le anima, “Buen muy hecho, no está mal. Ahora la lanza será más rápida.” Tanisha sonríe, contenta con su progreso y obviamente pasándola bien. Tanner se mueve hacia ella, ayudándola con su postura y dice, “Espera un momento, enfócate y agarra el bate con fuerza.” Tanisha golpea la pelota otra vez con el bate, y los muchachos gritan con entusiasmo, “Muy bien, muy bien-contrátala para el equipo.”

Todos se voltean cuando escuchan la bocina fuerte del coche. Ellos miran hacia un coche que se acerca a ellos. Alguien se está inclinando por la ventana gritando fuertemente. ¿Quién es? pregunta Carlos. “Es mi primo Brian y su amigo Alex,” responde Tanner. Carlos continua, “¿Qué quiere?”

Dos muchachos mayores se tambalean descaradamente hacia la cerca, gritándole a Tanner, “Oye, ven aquí. Ven, no tenemos todo el día.” Brian tiene un cigarrillo en una mano y una botella en la otra. Él toma un trago largo de la botella y la entrega sobre la cerca a Tanner. “Ten,” le dice, “Tengo algo para ti, toma, haz lo.” Tanner mira la botella en su mano y se sienta en el césped cerca de la cerca. Tanisha y Carlos le acompañan.

Alex dice en una voz sorda, “Así es, siéntate y ponte cómodo.” Tanner prueba el alcohol y pasa la botella a Tanisha. Tanisha la levanta hacia sus labios para probar el alcohol, y después le pasa la botella a Carlos.

Continued on page 65

Evitar las situaciones de riesgo cont.

Tanner pregunta a Brian, "¿Oye, Brian, por qué no estuviste en la fiesta de Tío Joe?" Alex contesta para Brian, "Brian y yo fuimos a este concierto." Él mira a Tanner y le dice, "¿Por qué te ríes? Fue bueno."

Carlos, quien vaciló al principio, toma un sorbo de la botella. Brian lo mira y se burla de él, "Oye Carlos, no es enjuague bucal, itrágatelo! Carlos se traga y pasa la botella a Alex y Brian quienes también toman de ella."

"El concierto fue muy chido," dice Alex. Brian comenta, "Oh sí, se perdió la mitad porque se desmayó dos veces. Tuve que llevarlo de vuelta al coche." "¿Qué puedo hacer después de tres cuartos de vodka?" dice Alex, bien presumido. Tanner sonríe, y cuando la botella se pasa de nuevo a él, toma un trago de ella. Tanisha se sienta callada con los ojos hacia abajo, obviamente inquieta con la conversación."

Alex sigue hablando. "¿Sabes por qué Brian no estuvo en la fiesta? ¡Él vomitó!" "Eso es mentira", dice Brian. "Fue el gato que vomitó, fue el gato." Alex pregunta, "¿Llevó el viejo y gordo Tío Joe un sombrero gracioso a la fiesta otra vez? ¿Por qué quiere ir allí? Tiene 47 años y anda por ahí con sombreros de Mickey Mouse."

Se pasa la botella de alcohol otra vez. Tanisha finge tomar alcohol y lo pasa a Carlos. Brian dice, "¿Oye, alguien quiere ir al río? Vamos, voy a manejar mi coche. ¿Qué tal?"

Tanner mira a Carlos, "¿Quieres ir, Carlos?" Carlos responde, "No, no gracias. Ya es tarde. Tengo que irme ya." Brian dice, "Oye, el río es genial. ¡Solo porque él no quiere ir!" Se inclina hacia Tanner y embroma, "Oye Tanner, llévate a tu novia. Podemos ir al río. Podemos ir en mi coche, escuchar el estéreo y conseguir algo de tomar."

Tanner le da un empujón a Brian y le dice: "Ella no es mi novia." Brian sonríe y dice, "Oh, vamos. Estoy seguro de que le gustaría ser tu novia." Él mira a Tanisha y le pregunta, "¿Te gustaría ser su novia?" Tanisha sonríe incómodamente mientras Tanner pregunta, "Quieres ir al río?"

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slight shadow on the right side, suggesting it's resting on a surface.

Actividad de aprendizaje #6 para los estudiantes de as escuelas intermedias y secundarias

Dejar la carga de las mentiras

Resultado esperado:

Los jóvenes se experimentarán algunas de las cargas emocionales y espirituales provocadas por mentir del consumo de drogas y alcohol.

Versículo de enfoque: Proverbios 15:14 (NVI)

**“El corazón entendido va tras el conocimiento; la boca
de los necios se nutre de tonterías.”**

Los materiales requeridos

1. Pesas como las de mano o de gimnasio de diferentes libras o libros pesados (una para cada participante)

Consejos para los líderes de jóvenes

Los jóvenes se darán cuenta de que las consecuencias negativas del consumo de drogas, alcohol, o tabaco van más allá de los riesgos físicos. Verán que el uso de estas sustancias casi siempre conduce a mentiras, que pueden dañar las relaciones y llevar a cargas emocionales y espirituales.

Instrucciones para la actividad

Paso 1

Invite a cada persona en el grupo a recoger una de las pesas (no se usarán todas) y luego formar un círculo en el centro del cuarto. Pida a una voluntaria del grupo que baje su pesa y entre en el centro del círculo.

Explique que va a contar una historia sobre el voluntario. Con cada evento descrito en la historia, el voluntario tomará una de las pesas de una persona en el círculo y continuará manteniéndola hasta que la historia se termine.

Paso 2

Lea la siguiente historia (o Invente una suya) Insertando el nombre del voluntario en los lugares apropiados (la historia está escrita de manera que el voluntario sea una muchacha):

“_____ insertar el nombre de la voluntaria estaba en la escuela
y una amiga casual mencionó una fiesta que se acercaba el próximo fin de semana

Actividad de aprendizaje #6 para los estudiantes de as escuelas intermedias y secundarias

donde de manera definitiva habría alcohol y probablemente un poco de marihuana. _____ realmente no quería ir, en parte porque acaba de firmar una promesa en la iglesia de permanecer libre de drogas. Sin embargo, _____ sabía que muchos jóvenes de la escuela iban a la fiesta y que todos iban a hablar de la fiesta el lunes. Luego cuando su mejor amiga preguntó si quería ir a la fiesta, _____ dijo que sí. (En este momento el voluntario debe dar un paso adelante y tomar una pesa de alguien en el círculo.)

Cuando llegó el fin de semana _____ se sentía bastante insegura de qué hacer. _____ sabía que sus padres y su líder de jóvenes estarían decepcionados si ella iba a la fiesta, pero la fiesta parecía muy divertida y casi todos de la escuela iban a estar ahí. _____ decidió que era importante a su estatus social ir a la fiesta, sin embargo _____ planeaba no tomar alcohol ni usar drogas. _____ les dijo a sus padres que ella se quedaría la noche con su mejor amiga en su casa y la mejor amiga les dijo la misma cosa a sus padres. (Añada otra pesa.)

En la fiesta, alguien le dio a _____ una cerveza en seguida. (Añada otra pesa.)

_____ fingió tomarla por un tiempo y finalmente comenzó a tomar pequeños sorbos. Pronto la bebida se había ido y la mejor amiga agarró dos más y le entregó uno a _____. Después de un tiempo, un grupo de personas comenzó a jugar un juego que implicaba tomar tragos de licor. Alguien gritó el nombre de _____ y dijo, "Oye, no eres un cobarde, ven a ver si puedes vencer a Alex." _____ estaba avergonzada y no quería hacer una escena. Además, ya terminó la segunda cerveza y se sentía un poco más imprudente. Entonces, _____ dijo, 'Claro que puedo,' y se acercó al grupo. (Añada otra pesa.)

Después de tomar muchos tragos de licor, _____ se sentía un poco rara y un poco enferma. Entonces _____ notó a alguien con quien quería salir en una cita durante mucho tiempo. _____ se tropezó y dijo hola. El novio potencial parecía molesto y le preguntó _____ si estaba borracha. _____ dijo "No." Era obvio que _____ había estado tomando y el novio potencial se alejó. (Añada otra pesa.)

La mejor amiga fumaba un poco de marihuana y ella y _____ se durmieron en la fiesta. La próxima mañana _____ se sentía horrible. Cuando _____ llegó a la casa, sus padres notaron un cambio en su comportamiento y que no tenía mucha energía. Ellos preguntaron si algo estaba mal. _____ dijo "No." El próximo día en la iglesia, un voluntario del grupo de jóvenes dijo que había oído de la fiesta y quería saber si ella sabía algo de la fiesta. El voluntario estaba preocupado porque alguien en la comunidad estaba repartiendo alcohol y drogas a los jóvenes. _____ dijo que ella estuvo en la fiesta por un rato y no vio a nadie tomando o usando drogas. Añada otra pesa.

Dejar la carga de las mentiras cont.

Paso 3

Para este tiempo la voluntaria estará cargada con los pesos pesados. Pregúntele a la voluntaria cómo se siente sostener tantos pesos. Entonces deje que todos bajen sus pesos. Siéntese en un círculo y hable sobre la actividad. Es posible que ellos no se dieron cuenta de que cada interacción en la historia implicaba una mentira. Ayúdales a los jóvenes a ver que las drogas y el alcohol tienen muchos efectos negativos en las vidas de los jóvenes y que uno de ellos es que casi siempre conduce a situaciones en las que los jóvenes sienten que deben mentir para esconder sus actividades. Entonces pregunta:

¿Por qué crees que usamos pesas para representar mentiras?

¿Hay mentiras que son más pesadas que otras?

¿Cómo es llevar la carga de mentiras similar a llevar a carga de pesas?

¿Qué pasa con nuestros cuerpos, mentes y espíritus cuando llevamos la carga de las mentiras?

¿Qué crees que habría pasado si [voluntaria] le hubiera dicho a la mejor amiga la verdad en primer lugar (que realmente no quería ir a la fiesta)?

¿Es más difícil mentir o decir la verdad? ¿Por qué?

¿Cuándo es más difícil decir la verdad?

¿Qué dice nuestra fe acerca de decir la verdad, aun cuando sea difícil?

¿Qué nos enseña nuestra fe acerca de manejar nuestras cargas?

¿Qué cambiaría en tu vida si decir la verdad se convirtiera en un absoluto?

Paso 4 – Para concluir

Al mostrar a los jóvenes la conexión entre el consumo de drogas y alcohol, y los sentimientos pesados que provocan las mentiras, puede hacer que piensen más la próxima vez que se enfrenten a una opción sobre si usar o no drogas, alcohol o tabaco.

Anime a los miembros del grupo a pensar bien la próxima vez que se encuentren en una situación en la que su elección pueda hacer que mientan, y a recordar que carga incómoda que tenemos que llevar.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Actividad de aprendizaje #7 para los estudiantes de las escuelas intermedias y secundarias

¿Medios de comunicación – amigo o enemigo?

Resultado esperado:

Esta actividad ayudará a los jóvenes a aprender habilidades de pensamiento crítico sobre los medios de comunicación; determinar si las imágenes apoyan o entran en conflicto con sus valores y fe con respeto al consumo de drogas, alcohol y tabaco.

Versículo de enfoque: Efesios 6:10 (NVI)

“Por último, fortalézcanse con el gran poder del Señor.”

Los materiales requeridos

1. Una cartulina o un pizarrón
2. Papel y lápices para cada participante
3. Colección de anuncios imprimidos para tabaco, cerveza y vino de YouTube para mostrar cómo el alcohol, el tabaco y las drogas se retratan en la publicidad o los medios de comunicación
4. Para **Una Crítica de la cultura “Pop”**, **Opción 2:** Encuentre varios programas de la televisión, segmentos de películas, mensaje de Twitter, videos de SnapChat u otras redes sociales para ilustrar que el consumo de alcohol, tabaco y/o drogas. Graba estos ejemplos para mostrarlo al grupo. Es necesario tener una televisión y otro equipo multimedia apropiado cuando realice esta actividad.

Instrucciones para la actividad

Paso 1 – Para preparar

Comuníquese con un grupo pequeño de líderes de las escuelas intermedias y secundarias unas semanas antes de planear llevar a cabo esta sesión. Repase el contenido de esta actividad de aprendizaje con ellos, explicando que a usted le gustaría que ellos tomaran el liderazgo para presentarla. Decida quién le ayudará con qué partes de la sesión. Pídale que ayuden a ponerse en contacto con los jóvenes, o que elijan los programas de televisión, los anuncios o los segmentos de películas que se mostrarán.

Opción 1 – Preparada por los estudiantes en casa

Antes de la sesión, pida a los jóvenes que hagan lo siguiente:

Ver un programa de televisión favorito, un video o una película que han estado queriendo ver.

Actividad de aprendizaje #7 para los estudiantes de las escuelas intermedias y secundarias

Anotar todas las referencias en el programa o película sobre el consumo alcohol, tabaco o drogas y lo que está sucediendo junto con el uso de la sustancia.

(Ejemplos: fumando porque la persona está estresada, tomando una cerveza después de llegar a casa del trabajo, asistiendo a una fiesta donde socializar significa tomar alcohol y/o usar drogas.)

Si miran la televisión, pida a los estudiantes que anoten también los anuncios – ¿Qué se vende y cómo? También, pida que ellos anoten cómo se representan las personas de diferentes orígenes étnicos y raciales, cómo se retratan a hombres y mujeres y cómo se presentan las cuestiones de sexualidad.

Si lo desea, provea a los estudiantes una copia de las preguntas que todos van a usar como parte de la discusión y análisis durante la sesión.

Coleccione varios anuncios impresos para tabaco y bebidas alcohólicas. Lleve todos los anuncios impresos y también audiovisuales a la próxima sesión.

Opción 2 – Preparada por los líderes de jóvenes

Antes de la sesión, encuentre varios programas de la televisión, segmentos de películas, mensaje de Twitter, videos de SnapChat u otras redes sociales para ilustrar que el consumo de alcohol, tabaco y/o drogas. Muestre estos videos/anuncios al grupo para ilustrar imágenes comunes de los medios de comunicación. Es necesario tener una televisión y otro equipo multimedia apropiado cuando realice esta actividad.

Paso 2 – ¿Cuáles son tus favoritos?

Opción 1

Pida a los estudiantes que nombren programas de televisión populares o películas que recuerdan mostrando escenas de fumar, tomar alcohol o drogas. Haga una lista en una cartulina o pizarrón.

Pregunta: ¿Algunos de estos son tus favoritos? ¿Cree que estos programas a menudo retratan el uso de estas sustancias de una manera favorable? Si es así, ¿explícalo?

Opción 2

Un método más activo para obtener la misma información que #1: Pida a los jóvenes que actúen o jueguen charadas para que el resto del grupo tenga que adivinar su programa o película favorita.

Paso 3 – Una crítica de la cultura “Pop”

Presente la información de las imágenes sobre los medios de comunicación que han sido preparados antes por los estudiantes o los líderes de jóvenes. Según cuál opción usted

Continued on page 73

¿Medios de comunicación – amigo o enemigo? cont.

eligió, esto podría ser:

Unos informes de los estudiantes de lo que observaron en los programas de televisión, los anuncios y las películas.

Varios anuncios impresos para tabaco y bebidas alcohólicas.

Unos segmentos de programas y anuncios grabados en la televisión o de películas alquiladas.

Paso 4 - Vamos a hablar

Elija de las siguientes **preguntas de pensamiento crítico** para guiar la discusión:

¿Quién es el público al que se dirige este anuncio o programa? ¿Cómo se 'engancha' (obtener el interés de) del público?

*¿De qué manera presenta el anuncio, el programa o la película **una imagen realista** de la vida? ¿De qué manera es **poco realista**? ¿Está bien ser irreal? ¿Por qué o por qué no?*

*¿Se presentaron buenas o **malas consecuencias** para sus decisiones? ¿Qué eran?*

*¿Qué **decisiones** estaban tomando las personas sobre el uso de sustancias? ¿Sobre su actividad sexual? ¿Sobre sus relaciones? ¿Sobre el uso de la violencia?*

*¿Los personajes **hablaron** de sus decisiones? Si es así, ¿qué dijeron? Si, no, ¿por qué o por qué no?*

*¿Había una **diferencia** en cómo se retrataron a **hombres y mujeres**? ¿Qué tal las personas de diferentes **grupos étnicos y raciales**? Da ejemplos.*

*¿Los personajes **masculinos y femeninos** toman diferentes decisiones en cuanto a su **uso de sustancias** o su **actividad sexual**? ¿Qué tal los **adultos versus los jóvenes**?*

*¿Cuál es el papel de la **violencia** en el programa o película?*

*¿De qué manera retratan el anuncio, el programa o la película **los riesgos de usar sustancias o de violencia**?*

*¿Por qué **te gusta o no te gusta** este anuncio, programa o película?*

¿Medios de comunicación – amigo o enemigo? cont.

¿Cómo **se relaciona** el programa o anuncio **con sus valores**?

¿Qué dice este anuncio, programa o película sobre las cosas de la vida que nos hacen **felices, alegres y satisfacen nuestras necesidades**?

¿Cómo se compara este programa, película o anuncio con **lo que aprendes en tu iglesia sobre la vida**? ¿Son similares? ¿Son compatibles? ¿Son muy diferentes?

¿Cómo **te sientes** sobre eso?

Paso 5

Opción 1

Reparta papel y lápices a los estudiantes y pídales que dibujen dos círculos superpuestos. En la parte izquierda del círculo izquierdo, pídales que resuman la discusión anterior de los medios de comunicación. ¿Qué recuerdan? ¿Qué aprendieron? En la parte derecha del círculo, ellos deben escribir lo que creen que su fe enseña sobre el uso de sustancias, roles masculinos y femeninos, sexualidad, violencia y cómo relacionarse con personas de diferentes culturas y orígenes. En el centro, donde los círculos se superponen, deben escribir cualquier cosa que sientan que encaja en ambas categorías. ¿Cuándo se superpone su fe con lo que los medios de comunicación retratan?

Discuta la información escrita en los círculos. Comente todo lo que usted sienta que falta, especialmente en el área de la fe.

Opción 2

Mira la lista que escribió antes de los programas y películas favoritas. Pida a los jóvenes que califiquen cada uno en una escala de 1-5 (con 1 siendo el menos realista y 5 el más realista) en términos de la representación realista del programa de lo siguiente:

El uso de alcohol

El uso de drogas ilícitas

El uso de tabaco

El sexo

Los roles de hombres y mujeres

Qué nos hace feliz de verdad

Paso 6 - Para concluir

Pida a cada estudiante que haga una declaración acerca de lo que aprendieron con respecto a las imágenes de los medios de comunicación y las decisiones que toman a diario.

Actividad de aprendizaje #8 para los estudiantes de las escuelas intermedias y secundarias

Quitar el dolor del estrés

Resultado esperado:

Los jóvenes identificarán las fuentes del estrés, reconocerán los efectos del estrés y aprenderán nuevas formas de manejar el estrés.

Versículo de enfoque: Juan 14:27 (NVI)

"La paz les dejo; mi paz les doy. Yo no se la doy a ustedes como la da el mundo. No se angustien ni se acobarden."

Los materiales requeridos

1. "Una mirada al estrés" hoja de información (Haga copias de esta hoja)
2. "Eliminadores del estrés" hoja de actividad (Haga copias de esta hoja)

Consejos para los líderes de jóvenes

El estrés es una tensión nerviosa. Es normal y en realidad una cosa buena en nuestras vidas. También el estrés puede ser un problema cuando tenemos tanto estrés que el estrés asume nuestras vidas. Muchas veces las personas tratan de manejar el estrés en sus vidas usando drogas, alcohol y tabaco.

El estrés ocurre cuando alguien percibe una amenaza mental, emocional o física. Una persona ve una situación u objeto externo y responde a ella de una manera particular. La situación puede ser peligrosa, como el acercamiento de un coche a exceso de velocidad, pero es la percepción de la persona de la situación u objeto y su reacción a ella lo que produce el estrés. Unos ejemplos de situaciones estresantes de la vida diaria incluyen: argumentos, trabajo excesivo, problemas familiares, tener miedo de fallar una prueba.

Muchas veces las reacciones a las amenazas percibidas son variaciones del síndrome de "lucha o huida", en el que las hormonas poderosas desencadenan un aumento de la frecuencia cardíaca, los vasos sanguíneos se contraen, los aumentos de la presión arterial, el azúcar en la sangre y los ácidos grasos aumentan las fosas nasales, los bronquios y las pupilas dilatan. Los efectos psicológicos del estrés se presentan de diversas maneras e incluyen comportamientos tales como morderse las uñas y los labios, trastornos alimenticios, timidez, erupciones en la piel, úlceras estomacales, alcoholismo y otras adicciones.

Actividad de aprendizaje #8 para los estudiantes de las escuelas intermedias y secundarias

Algunos de los jóvenes no reconocen los sentimientos de estrés en sí mismos, a pesar de que muchas veces se encuentran en situaciones estresantes y de hecho tienen reacciones de estrés que actúan de varias maneras.

Para ayudar a los jóvenes a ser sensibles al estrés y a las situaciones estresantes, mencione algunas expresiones comunes para sentimientos estresantes, como "andar de cabeza" o "estar en ascuas".

Enfatice que, aunque los jóvenes no puedan controlar las situaciones que causan el estrés, pueden aprender a controlar cómo reaccionan a ella para que sea más manejable. Anímelos a memorizar el ejercicio de respiración que se describe en el paso 1 de esta experiencia de aprendizaje y a usarlo regularmente.

También puede aconsejar a los jóvenes que utilicen la escritura, el dibujo y el ejercicio físico como formas de aliviar el estrés. Además, sugiera que elijan y lleven un pequeño objeto favorito, como una piedra, un centavo o una foto en sus bolsillos o mochilas y que lo saquen cuando se sientan ansiosos.

Instrucciones para la actividad

Paso 1

Discuta con el grupo algunos de los conceptos claves incluidos en los "Consejos para los líderes de jóvenes". Luego, guíelos a través de la siguiente actividad de respiración profunda, que permite a una persona calmarse antes de intentar resolver un problema.

Siéntense derecho en su silla, dejen que sus manos descansen en su regazo y asegúrense de que ambos pies estén planos en el suelo.

Cierren los ojos y presten atención a su respiración. Cuenten cada respiración lentamente – cuente "uno" cuando respiran, luego respiren; y luego cuenten "dos" cuando respiren de nuevo. Sigán contando hasta "cinco" y luego comiencen de nuevo.

Cada vez que respiran, respiren cada vez más profundo, dejando que su estómago se estira como un globo. Cuando exhalan, aprietan el estómago, colapsando el globo. Sigán respirando y contando y presten mucha atención a su respiración.

Mientras respiran de esta manera, observarán que se están poniendo más y más tranquilos. Si se encuentran contando "seis, siete, ocho ..." simplemente deténgase suavemente y vuelva a "uno".

Paso 2

Reparta la hoja de actividad "**Eliminadores del estrés**". Discuta algunas otras maneras de manejar el estrés que a lo mejor no están en la lista. Dirija al grupo a los cuadros blancos de la hoja y anime a los jóvenes a llenarlos con formas adicionales en que manejan su estrés o con maneras de prevenirlo.

Continued on page 77

Quitar el dolor del estrés cont.

Paso 3

Invite al grupo que se muevan alrededor del cuarto con su hoja de actividad "Eliminadores del estrés" y que busquen a diferentes personas para firmar su nombre en la caja apropiada -- la caja que tiene la manera que utiliza para manejar su estrés. Animelos a preguntar a tantas personas diferentes posibles para llenar todas las cajas. Cuando todos hayan completado este proceso o el tiempo se acabe, pida a los jóvenes que llenen la caja central, escribiendo su forma favorita de manejar el estrés.

Step 4

Pida al grupo que respondan a las siguientes preguntas y anime la discusión:

¿Cuáles son algunos de los símbolos que nos recuerdan de nuestra fe y nos ayudan a calmarnos o a establecernos?

¿Cuáles son algunas de las disciplinas espirituales que hacen esto?

¿Se sienten las personas de fe más o menos estrés que otras personas?

Mira la hoja llamada "**Una mirada al estrés**". Esta es una hoja de Información que los estudiantes pueden llevar a casa para su interés continuo.

Paso 5 – Para concluir

Pida a todos en el grupo que comparta su eliminador del estrés favorito que aprendieron hoy o un nuevo que aprendieron y que lo van a probar.

Déjeles saber que la habilidad de identificar la fuente de su estrés y cómo les afecta es muy importante para manejar y/o prevenir el estrés. Tener estrategias para manejar el estrés les ayudarán mantener su mente y cuerpo sanos. Aunque algunos jóvenes creen que el consumo de drogas, alcohol o tabaco alivia el estrés, desafortunadamente sólo puede complicar y aumentar el estrés. Generalmente, la persona termina con problemas adicionales para resolver.

Quitar el dolor del estrés cont.

Eliminadores del estrés – Hoja de actividad

Tiene un cuaderno de sueños o diario	Monta en bicicleta, patines o patines de hielo	Se reúne con, llama por teléfono o manda textos a un amigo	Pasa tiempo en las montañas, el bosque, la playa o el desierto	Canta o toca un instrumento musical
Pasa tiempo con o juega con una mascota	Camina o corre	Trabaja en el jardín o la yarda	Toma el sol o siestas	Practica las artes marciales o yoga
Pasa tiempo con familia	Come la comida natural y saludable	<i>Tu favorita</i>	Medita regularmente	Hace ejercicios de respiración profunda
Escucha música	Asiste clases de ejercicio	Disfruta de un pasatiempo	Va de excursión o camping	Disfruta un deporte nuevo
Participa en un grupo de apoyo o amistad	Recibe y/o da masajes	Lee un buen libro para el placer	Va al cine, a los conciertos o al teatro	Practica gimnasia o baile
Ore	Lee un devocional	Juega los videojuegos	Hace trabajo voluntario	Dibuja o pinta

Quitar el dolor del estrés cont.

Una mirada al estrés – Hoja de información

Esta página es para ti. Guárdala para ti o compártela si quieres.

Estas son algunas de las maneras en que **las personas se sienten cuando están estresados**.

<i>Asustado</i>	<i>Desesperado</i>	<i>Tímido</i>	<i>Tenso</i>
<i>Enojado</i>	<i>Solo/aislado</i>	<i>Enfermo</i>	<i>Preocupado</i>
<i>Culpable</i>	<i>Nervioso</i>	<i>Tonto/estúpido</i>	
<i>Sin ayuda</i>	<i>Triste</i>	<i>Disgustado</i>	

¿Cuáles te sientes a veces?

Estas son algunas de las maneras en que **las personas se sienten cuando están estresados**.

<i>Asustado</i>	<i>Desesperado</i>	<i>Tímido</i>	<i>Tenso</i>
<i>Enojado</i>	<i>Solo/aislado</i>	<i>Enfermo</i>	<i>Preocupado</i>
<i>Culpable</i>	<i>Nervioso</i>	<i>Tonto/estúpido</i>	
<i>Sin ayuda</i>	<i>Triste</i>	<i>Disgustado</i>	

¿Cuáles te sientes a veces?

Estas son algunas de las maneras en que **las personas se sienten cuando están estresados**.

<i>Asustado</i>	<i>Desesperado</i>	<i>Tímido</i>	<i>Tenso</i>
<i>Enojado</i>	<i>Solo/aislado</i>	<i>Enfermo</i>	<i>Preocupado</i>
<i>Culpable</i>	<i>Nervioso</i>	<i>Tonto/estúpido</i>	
<i>Sin ayuda</i>	<i>Triste</i>	<i>Disgustado</i>	

¿Cuáles te sientes a veces?

[illegible]

Actividad de aprendizaje #1 para los estudiantes de las escuelas secundarias

Si no tomo, ¿cuál es el beneficio para mí?

Resultado esperado:

Los jóvenes identificarán los beneficios y la sabiduría de no tomar alcohol.

Versículo de enfoque: Mateo 6: 19-21 (NVI)

"No acumulen para sí tesoros en la tierra, donde la polilla y el óxido destruyen, y donde los ladrones se meten a robar. Más bien, acumulen para sí tesoros en el cielo, donde ni la polilla ni el óxido carcomen, ni los ladrones se meten a robar. Porque donde esté tu tesoro, allí estará también tu corazón."

Los materiales requeridos

1. Pizarrón blanco o una cartulina con unos marcadores
2. Unos bolígrafos o lápices

Consejos para los líderes de jóvenes

Les decimos a los jóvenes que no beban alcohol y les recordamos que hacerlo es ilegal. Muchas veces ahí es donde termina la conversación y nuestros jóvenes se preguntan cuáles son los verdaderos beneficios de no consumir el alcohol y cómo decir "no" frente la presión social en sus vidas. Además, nuestros jóvenes necesitan ver la perspectiva de fe positiva de usar sus vidas con un propósito cristiano en mente en lugar de tomar y usar drogas para formar parte de un grupo de amigos.

Ciertamente podemos decirles a nuestros jóvenes sobre los riesgos del consumo de alcohol. Podemos dar ejemplos claros de cómo el consumo de alcohol es insalubre, innecesario e inapropiado, así como ilegal. Pero más allá de evitar los riesgos, hay beneficios de no tomar alcohol que podemos y debemos hablar con los jóvenes.

Los beneficios para los jóvenes de no consumir alcohol son claros. Aunque ninguno de los beneficios por sí solo es probable que persuada a una persona joven de no consumir alcohol, todos juntos pueden proporcionar apoyo y aliento a los jóvenes para que tomen la decisión de no usar. Esta información puede ser útil para que los padres y otros adultos compartan con los jóvenes que hay razones para no tomar más allá del hecho de que tomar alcohol es ilegal.

Actividad de aprendizaje #1 para los estudiantes de las escuelas secundarias

Instrucciones para la actividad

Paso 1

Pida a los estudiantes que se junten en pequeños grupos de cuatro o cinco. Alguien en cada grupo debe tener papel y un bolígrafo o lápiz. Pídales que hagan una lluvia de ideas para crear una lista de beneficios de no tomar alcohol.

Paso 2

Cuando los grupos terminan la lluvia de ideas, junte a todos en un grupo y recopile todas las listas en una escrita en el pizarrón o la cartulina.

Use la hoja de actividad, **"Los beneficios de no tomar alcohol"** para completar las listas generadas por los jóvenes.

Paso 3 – Para concluir

Una vez resumida, estos beneficios se pueden compartir no sólo con otros jóvenes, sino también con padres, maestros, parientes, personal de la iglesia, entrenadores y cualquier otro adulto en la comunidad.

Colectivamente, el mismo mensaje de muchos mensajeros puede influir de manera positiva y poderosa en las decisiones que los jóvenes toman sobre el consumo de alcohol.

Continued on page 83

Si no tomo, ¿cuál es el beneficio para mí? cont.

Los beneficios de no consumir el alcohol – Hoja de actividad

No me arrestarán por tomar, fumar o por posesión de drogas ilegales.

No me convertiré en alcohólico, fumador empedernido o adicto a las drogas.

No voy a conducir un coche bajo la influencia del alcohol o las drogas y posiblemente causar un accidente grave o ser detenido.

No me pondré violento por estar borracho.

Aprenderé a manejar los problemas de la vida de una manera saludable en lugar de usar químicas para escapar de ellos.

No voy a perder un trabajo porque el jefe huele alcohol en mi aliento o preguntarme por qué no puedo concentrarme en lo que estoy haciendo.

No voy a embarazarme ni dejaré embarazada una chica baja la influencia.

No me enfermaré de SIDA u otras ETS debido al sexo mientras esté bajo la influencia.

No tendré que mentirles a mis padres sobre si estaba tomando alcohol, fumando o tomando drogas

Será menos probable que diga o haga cosas de las que pueda arrepentirme más tarde.

Me sentiré bien que he tomado buenas decisiones sin los efectos de una sustancia que altera la mente.

No tendré que esconder el hecho de que estoy tomando, fumando o tomando drogas de mis amigos o personas en mi escuela o en mi iglesia.

Puedo estar contento con poder divertirme mucho sin sustancias.

Puedo evitar hacer las cosas estúpidas que la gente hace cuando está borracha.

Puedo tener la integridad de seguir lo que mi fe enseña acerca de cuidar mi cuerpo y mente.

No me arriesgaré a no poder participar en actividades escolares extracurriculares.

No tendré que mentirles a mis padres cuando aparezca el tema.

Podré tener integridad cuando hable con mis hijos algún día sobre las drogas.

Si no tomo, ¿cuál es el beneficio para mí? cont.

Los jóvenes y el alcohol – Razones para que los jóvenes no tomen

Puntos de discusión para adultos

- *Tomar alcohol antes de cumplir 21 años es ilegal. Se puede recibir una multa y/o ser arrestado por la policía por ser menor de edad.*
- *Conducir borracho mata a unos 4.000 jóvenes cada año.*
- *Tu cerebro todavía se está desarrollando y continuará desarrollándose hasta los primeros veinte años. Los jóvenes que toman alcohol tienen más deterioro de la memoria que los que no lo toman.*
- *Los jóvenes que toman tienen un riesgo mayor de abandonar la escuela secundaria.*
- *Empezar a tomar alcohol cuando eres un adolescente te pone en un riesgo más alto de ser adicto al alcohol en algún momento de tu vida.*
- *Tomar alcohol lleva al juicio perjudicado. Es más probable que se ponga en una situación de riesgo que normalmente evitaría.*

<https://teens.webmd.com/teens-and-alcohol> (2018)

Apuntes

Actividad de aprendizaje #2 para los estudiantes de las escuelas secundarias

Echar una mano a los demás

Resultado esperado:

Los jóvenes aprenderán que hacer y decir mientras ayudan a un amigo o familiar cuyo consumo de drogas, alcohol y tabaco les concierne.

Versículo de enfoque: Proverbios 27:6 (NVI)

"Más confiable es el amigo que hiere que el enemigo que besa."

Los materiales requeridos

1. Pizarrón, pizarrón blanco o cartulina con marcadores
2. Descripciones de las situaciones cortadas para dar a los grupos pequeños
3. Tarjetas de índice en blanco para cada persona en el grupo para escribir los seis pasos y los recursos locales

Instrucciones de la actividad

Paso 1

Muchos de nosotros tendremos ocasiones en que alguien que amamos o que nos importa está consumiendo drogas, alcohol o tabaco de manera arriesgada o poco saludables. Cuando esto sucede, ¿cuál es nuestro papel? ¿Qué debemos hacer? ¿Qué debemos decir? Muchas veces, cuando se trata de amigos, el resultado es no decir nada por miedo a que no sea nuestro lugar, que no queremos ser críticos, o podríamos decir algo malo.

Necesitamos entender que es claramente el derecho y la responsabilidad de las personas compasionadas de fe a discutir tal comportamiento con los seres queridos. Somos los "guardianes de nuestro hermano y hermana." La dificultad a menudo surge al no saber qué decir. Quizás la clave para superar esta dificultad es dar otros comentarios simples y honestos. La respuesta más apropiada es decirle directamente a la persona qué comportamiento observó y expresar sus reacciones a ese comportamiento. Muchos problemas se pueden resolver debido a la preocupación y reacción de otros. (Es importante notar que nunca debe confrontar a alguien sobre temas como este cuando están bajo la influencia.)

Paso 2

Hay un proceso de seis pasos que muchas personas han usado para ayudarles a hablar con alguien cuyo consumo de drogas, alcohol o tabaco les preocupa. Estos pasos ayudan a reducir

Actividad de aprendizaje #2 para los estudiantes de las escuelas secundarias

la negación y la defensividad porque se centran en hechos y comportamientos que no pueden ser discutidos.

Es mejor hablar con alguien sobre estos asuntos importantes:

- cuando te sientes cómodo,
- cuando no es probable que te molesten y otros no puedan escuchar tu conversación,
- cuando no es probable que te apresuren, y
- cuando la otra persona no ha estado bebiendo alcohol o usando otras drogas

Escriba las **seis frases claves** en el pizarrón o la cartulina mientras las discute:

#1 ME PREOCUPO

Para empezar: Di, "Yo te amo. Me preocupo por ti. Eres mi amigo. Quiero lo mejor para ti." Esto establece una conexión personal y reduce los sentimientos defensivos por parte de la persona con la que estás hablando. No se suma en una lista de quejas.

#2 VEO

Habla específicamente sobre el comportamiento que te preocupa. Sobre todo, concéntrate en el comportamiento, no en la persona. Presenta los hechos, no solo impresiones. Guarda un registro de los incidentes. Si surge un patrón, es una señal clara de ayuda que se necesita. (Por ejemplo, "Veo a mi amigo tomando en fiestas, mintiendo a los padres y tomando bajo la influencia...")

#3 ME SIENTO

Sé directo de cómo el comportamiento te hace sentir. Esto ayudará a eliminar cualquier sentido de culpa de la interacción. También sonará menos juicioso y más cariñoso. No es necesario ni útil hacer suposiciones sobre la causa del comportamiento; no es necesario diagnosticar nada o ser un experto, solo hay que preocuparse. (Por ejemplo, "Me siento asustado cuando te veo tomando y conduciendo. Tengo miedo de que tengas un accidente y te lastimes a ti mismo o a alguien más.")

#4 ESTOY ESCUCHANDO

Entonces sé silencioso y escucha lo que la persona tiene que decir. Permite respetuosamente que él o ella comparta sus sentimientos, problemas y explicaciones. Prepárate para una variedad de respuestas que podrían incluir el silencio, la revelación de un problema grave, o hasta la hostilidad simple de decir, "Sal de mi vida."

Continued on page 87

Echar una mano a los demás cont.

#5 QUIERO

Prepárate para ser específico sobre lo que quieres que haga la persona con la que estás hablando para cambiar el comportamiento. Desde su perspectiva, sugiera, no exija, lo que desea que suceda. (Por ejemplo, "Quiero que tú dejes de usar y que tomes decisiones diferentes sobre el alcohol y drogas cuando estás con tus amigos.")

#6 VOY A

Ahora prepárate para decir lo que harás para ayudar a la persona a cambiar. ¿Transportación? ¿Apoyo moral? ¿Organizar una reunión con alguien que pueda ayudar? ¿Escuchar más? Deja claro que estás dispuesto a seguir hablando y si la persona decide no decir nada ahora mismo, que la puerta está abierta para discusiones en el futuro.

Paso 3

Hay una lista de ocho situaciones en la hoja de actividad que involucra el uso o el uso potencial de drogas, alcohol o tabaco. Las situaciones se han creado para permitir a los jóvenes unas oportunidades de practicar el proceso de los seis pasos descritos anteriormente. Aunque el abuso de sustancias está implicado en cada situación, debe señalarse que este proceso funciona igualmente en situaciones en las que el abuso de sustancias no es el problema. Trabaje con la aplicación de los seis pasos usando una de las situaciones descritas.

Paso 4

Divida a los jóvenes en grupos pequeños de tres o cuatro. Reparta las tiras de papel que tienen la descripción de las situaciones. Un grupo puede tener más que una situación. Instruya a cada grupo que comience discutiendo si dirían algo o no a la persona involucrada en cada situación. Después dirija a los grupos que piensen en qué dirían usando el modelo de los seis pasos. Anime a los grupos a anticipar cómo podría responder la persona involucrada. Algunos grupos pueden querer desempeñar las situaciones. Dé a los grupos unos cinco minutos para tratar con las situaciones asignadas.

Paso 5

Dirija a cada grupo que piensen en unas situaciones en las que hayan estado involucrados o que puedan imaginar que suceda. Dé a los grupos un poco de tiempo para tratar con las situaciones asignadas usando los seis pasos otra vez.

Echar una mano a los demás cont.

Paso 6

Para terminar, junte a todos en un grupo grande. Pregunte si algunos de los grupos quieren compartir sus respuestas a algunas de las situaciones discutidas. Pida voluntarios para que representen algunas de las situaciones para todo el grupo.

Paso 7

Repase el proceso de los seis pasos de nuevo. Durante el paso #4, recuerde que va a ver una variedad de respuestas. Muchas personas no van a decir nada, otros pueden compartir un problema grave y algunos dirán simplemente, "Sal de mi vida."

También, recuerde que nuestras respuestas durante el paso #6 pueden variar de simplemente estar disponibles para escuchar hasta ayudar a organizar una reunión con alguien que puede ayudar. Si su amigo o familiar decide no decir nada, hágale saber que la puerta siempre está abierta para discusiones futuras.

Explique al grupo que, si el comportamiento que le preocupa no cambia, puede descubrir un problema complejo y grave que no está preparado para manejar. O puede ser confrontado por una persona enojada, molesta o poco cooperativa que decide no responder. Si esto sucede, es importante hablar con un líder de jóvenes, consejero escolar, médico, padre, alguien en AA o al-Anon o alguien entrenando en consejería. Entonces se puede determinar la naturaleza y el alcance del problema. Recuerde que no es su responsabilidad solucionar el problema. Una referencia para una buena ayuda profesional es a menudo la acción más cariñosa que podemos tomar.

Pida al grupo si tienen preguntas del proceso de los seis pasos.

Paso 8 - conclusión

Pregunte al grupo que comparta cuál paso será lo más difícil y por qué. Reparta las tarjetas blancas de índice. Pida al grupo que escriba las frases claves del proceso de los seis pasos. Anímelos a guardar la tarjeta en un lugar donde puedan encontrarla fácilmente cuando necesitan ayudar a un amigo o familiar. También discuta, con la ayuda del grupo, los recursos locales que podrían usar para recomendar la ayuda a su amigo o familiar.

Echar una mano a los demás cont.

Situaciones – Hoja de actividad

Imprima esta hoja y córtela para que cada tira tenga una situación

Un día después de la escuela escuchas a unos amigos hablando de "una fiesta de barril" que están planeando para el próximo viernes por la noche.

Estás en una fiesta con varios amigos. Después de tomar varias cervezas, uno de tus amigos te avergüenza al decirle al grupo algo muy personal que debería haber sido mantenido confidencial.

En tres ocasiones durante un periodo de dos meses, te enteras de que tu hermano o hermana mayor viene a casa borracho/a.

Un miembro de tu grupo de jóvenes en la iglesia está planeando traer un poco de marihuana al retiro de fin de semana.

Ves a dos niños de edad primaria de tu vecindario que están fumando un cigarrillo detrás de un garaje.

Es el cuarto fin de semana consecutivo que tu amigo ha sido drogado cuando vas a su casa.

Un amigo va a fiestas donde la gente está tomando alcohol y fumando marihuana.

Tu amigo sigue saliendo todos los fines de semana y consumiendo drogas. Su consume de drogas ha progresado al consume de cocaína. Tú estás luchando con la decisión de decirle a un adulto sus preocupaciones por su amigo.

Tus amigos de la escuela han intentado fumar cigarrillos electrónicos y dicen que no es dañino.

[illegible]

Actividad de aprendizaje #3 para los estudiantes de las escuelas secundarias

Sentirse bien al tomar una posición

Resultado esperado:

Los jóvenes pensarán en sus creencias con respeto al consumo de drogas, alcohol y tabaco, y aprenderán lo que algunos de los adultos de su congregación creen acerca de estos temas. También descubrirán que la Biblia enseña sobre el consumo de estas sustancias

Versículo de enfoque: 2 Timoteo 2:2 (NVI)

"Lo que me has oído decir en presencia de muchos testigos, encomiéndalo a creyentes dignos de confianza, que a su vez estén capacitados para enseñar a otros."

Los materiales requeridos

1. Papel y bolígrafos
2. Copias del cuestionario para cada participante
3. Para **"Conecta al contenido"**, **Opción 2:** Una cámara de video y una televisión/ teléfono inteligente para ver los videos

Instrucciones para los líderes de jóvenes

Paso 1 – La preparación

1. Esta lección se puede llevar a cabo en dos sesiones si los jóvenes entrevistan a los miembros de la iglesia y luego traigan sus resultados.
2. Para **"Conecta al contenido"**, **Opción 1**, hay que invitar unos miembros de la iglesia para participar en una mesa redonda.
3. Para **"Conecta al contenido"**, **Opción 2**, hay que hacer copias de las preguntas para que los jóvenes puedan llevarlas a las entrevistas
4. Piense en su propia historia de consumo de sustancias, incluyendo alcohol. ¿Como ha influido (o no ha podido influir) su fe en sus decisiones sobre el consumo de sustancias?

Paso 2 – ¿En qué piensan los jóvenes?

Lea las siguientes declaraciones a los jóvenes y pídale que indiquen lo que creen acerca de cada declaración. Algunos jóvenes claramente estarán "de acuerdo" o "desacuerdo". Sin embargo, algunos tendrán una respuesta de "medio". Anime a los jóvenes a analizar el "por qué" de sus creencias sin importar cómo responden.

Actividad de aprendizaje #3 para los estudiantes de las escuelas secundarias

Declaraciones:

1. *La mayoría de los jóvenes fuman. La mayoría de los jóvenes toman alcohol. La mayoría de los jóvenes fuman.*
2. *Yo sé que mi religión dice sobre estas sustancias.*
3. *Es difícil ser popular si no fumas, tomas, ni usas drogas.*
4. *No hay nada que pueda hacer si a uno de mis amigos le gusta fumar, tomar, o usar cigarrillos electrónicos o drogas.*
5. *Conozco a alguien con quien pueda hablar si tengo preguntas sobre estas sustancias, o si conozco a alguien que las está usando.*
6. *Yo sé que creo sobre estas sustancias y siento cómo mis acciones apoyarán mis creencias.*

Aquí hay unas declaraciones que le gustaría compartir durante la discusión de las preguntas anteriores. Para ayudarlo a preparar para preguntas específicas sobre drogas, consulte las hojas informativas sobre drogas en la sección de actividades para adultos de esta guía.

Declaración 1: Aunque mucha gente piensa que “todo el mundo lo hace”, la verdad es que la mayoría de los jóvenes no consumen drogas, no toman alcohol ni fuman. Según el informe del Instituto Nacional del Abuso de Drogas de 2017 (drugabuse.gov), el consumo ilícito de drogas fue el más bajo que ha sido en 20 años. El consumo de alcohol y el consumo excesivo de alcohol también han seguido disminuyendo.

Declaraciones 3 y 4: Los jóvenes pueden o no pueden sentir presión para hacer estas cosas para ser populares, pero siempre tienen una opción. No es fácil, pero hablar con sus amigos sobre no usar drogas, no tomar ni fumar puede hacer una diferencia en sus decisiones. Más importante que hablar es lo que realmente hace uno. La presión social puede funcionar de ambas maneras. Si uno tiene una buena relación con sus amigos y ellos le admiran, aunque no haga estas cosas, hará una impresión en ellos.

Declaración 5: La persona (personas) en la que puede confiar puede ser alguien en su congregación, un consejero escolar, un padre u otro adulto. Provea los nombres de los recursos de la comunidad.

Declaración 6: El primer paso para poder decir “no” es decidir firmemente lo que crees, antes de tener que tomar una posición. Cuando alguien le dé un “cigarro de mota” no es el momento de decidir lo que cree.

Continued on page 93

Sentirse bien al tomar una posición cont.

Paso 3 – Conecta al contenido

Primera opción: Entrevistar los líderes

Invita a los miembros de su congregación a participar en una mesa redonda con los jóvenes sobre drogas, alcohol y tabaco. Los miembros pueden incluir personal de la iglesia, líderes laicos, padres, líderes de jóvenes, maestros, entrenadores y oficiales de la policía que incluyan una variedad de edades. Antes de la reunión, dé a los miembros de la mesa redonda una lista de posibles preguntas y hágales saber que los jóvenes también podrán hacer preguntas adicionales. Algunas preguntas posibles:

1. *¿Qué nos enseña nuestra fe acerca del uso de drogas, alcohol y tabaco?*
2. *¿Por qué tenemos estos puntos de vista?*
3. *¿Cuáles escrituras hablan del uso de estas sustancias? ¿Qué dicen?*
4. *¿Qué dice nuestra fe sobre el uso ocasional de algunas de estas sustancias en lugar del abuso de ellas? ¿Qué significa abusar de ellas?*
5. *¿Hay alguna diferencia entre los jóvenes y los adultos que utilizan estas sustancias? ¿Qué es?*
6. *¿Dónde puede alguien obtener buenos consejos sobre cómo manejar la presión de consumir drogas, alcohol y tabaco?*
7. *¿Cómo afecta el consumo de drogas la capacidad de desarrollar una vida espiritualmente significativa?*

Dirija la mesa redonda en discutir las respuestas a estas preguntas y pídale a los jóvenes que contribuyan más preguntas o comentarios.

Segunda opción: Reporteros ambulantes

Utilizando las mismas preguntas y quizás las mismas personas de la primera opción, asigne a los jóvenes a que vayan a entrevistar y grabar en video a las personas que responden a las preguntas con un teléfono inteligente. Los jóvenes deben estar en grupos de 2-3. Además de entrevistar a las personas que han sido contactadas con anticipación, los jóvenes pueden tratar de conseguir algunas entrevistas "en la calle" para ver qué tipo de respuestas reciben.

Sentirse bien al tomar una posición cont.

Paso 4 – ¿Qué han aprendido?

Opción 1: ¿Qué has aprendido sobre nuestra fe?

Pídale a cada estudiante que comparta una cosa que él o ella cree sobre el uso de drogas, alcohol y tabaco que es el resultado de su fe cristiana. Continúe hasta que se queden sin ideas.

Opción 2: ¿Qué has aprendido el uno del otro?

Si los jóvenes grabaran las entrevistas por video, mire los videos y discútalos todos juntos. Posibles preguntas para iniciar la discusión incluyen:

- 1. ¿Te sorprendió lo que la gente dijo? ¿Por qué o por qué no?*
- 2. ¿Estaban todos de acuerdo en lo que nuestra fe nos enseña? ¿Si no, por qué crees que hay un desacuerdo?*
- 3. ¿Tenían opiniones fuertes sobre este tema, o no?*
- 4. ¿Hay alguna diferencia en lo que nuestra fe nos enseña acerca de los adultos o los jóvenes que utilizan esas sustancias?*

Opción 3: ¿Qué has aprendido sobre el abuso de sustancias?

Pida a cada joven en el grupo que compartan dos cosas que aprendieron durante esta actividad sobre el alcohol, las drogas y el tabaco.

Paso 5 – Para concluir

Reparta una hoja de papel y un lápiz a cada estudiante. Pídales que escriban en la parte superior de la página **"Esto creo"**. Debajo esta frase, pídales que escriban lo que ahora creen sobre el consumo de alcohol, drogas y tabaco. Anime a los estudiantes a ser honestos y realistas en lo que escriban.

Actividad de aprendizaje #4 para los estudiantes de las escuelas secundarias

El concurso de marihuana

Resultado esperado:

Los jóvenes aprenderán los hechos sobre la marihuana para combatir los mitos y los conceptos comunes y erróneos.

Versículo de enfoque: 2 Timoteo 2:22 (NVI)

"Huye de las malas pasiones de la juventud, y esmérate en seguir la justicia, la fe, el amor y la paz, junto con los que invocan al Señor con un corazón limpio."

Los materiales requeridos

1. "¿Qué es marihuana?" Hoja de actividad (Imprima como un archivo PDF)
2. Hoja informativa del concurso de marihuana (Imprima como un archivo PDF)
3. Hoja de respuestas del concurso de marihuana (Imprima como un archivo PDF)
4. La tabla de prevalencia del consumo de marihuana

Consejos para los líderes de jóvenes

Hay muchos mitos y mucha información falsa sobre el consumo de marihuana. Por ejemplo, la mayoría de las jóvenes sobreestimen el número de personas que la fuman. Es importante que los jóvenes sepan que esta percepción es incorrecta. De hecho, la mayoría de la gente no fuma marihuana. Los jóvenes son más propensos a consumir marihuana, alcohol u otras drogas si creen que todos los demás las están usando.

Las siguientes actividades ayudarán a aclarar algunos de esos errores a través de un concurso al estilo Jeopardy. El uso de este formato hará que sea más fácil y divertido para el grupo participar y retener la información.

Actividad de aprendizaje #4 para los estudiantes de las escuelas secundarias

Instrucciones para la actividad

Paso 1

Repase brevemente la siguiente definición de marihuana:

Marihuana es una mezcla seca de hojas, vides, semillas y tallos de una planta llamada cannabis sativa. Generalmente se utiliza para hacer cigarrillos caseros llamados "un toque o una mota" que se fuman.

Paso 2

En grupos pequeños de tres o cuatro personas, pídale que adivinen el porcentaje de jóvenes que usan la marihuana en los Estados Unidos. Pídale que también discutan cuál será el porcentaje de sus compañeros en su escuela que fuman.

Paso 3

Dales cinco minutos para completar la actividad anterior. Después, pida a cada grupo que anuncie sus predicciones del consumo nacional. Escriba los porcentajes y pídale que comparen esos números con los números reales en la siguiente tabla.

Data de la prevalencia del uso de marihuana del año 2017*				
Uso de marihuana	combinado	El grado 8	El grado 10	El grado 12
El mes pasado	10.1%	5.5%	15.7%	22.9%
A diario	1.1%	.08%	2.9%	6.0%

*drugabuse.gov, 2017

Entonces pida a cada grupo que anuncie su predicción de los jóvenes de la iglesia que fuman marihuana. ¿Ahora creen ustedes que este número es correcto? ¿Por qué o por qué no? Asegúrese de decirles a los estudiantes que la mayoría de los jóvenes a nivel nacional y local no fuman marihuana y/o usan otras drogas. Si usted puede obtener números reales del uso en la comunidad o la escuela comparta y compárelas con el grupo.

Paso 4 – Instrucciones del concurso

Haga dos copias de la Hoja informativa del concurso de marihuana. Corte cada hoja en pedazos, cada pedazo debe tener una declaración o hecho.

Continued on page 97

El concurso de marihuana cont.

Divida el grupo en dos equipos. Reparta un conjunto de declaraciones a cada equipo.

Como líder de jóvenes, usted servirá como "El presentador del concurso" para el concurso de marihuana. El concurso se basa en el programa de televisión llamado "Jeopardy". Usted leerá una "respuesta" en voz alta de la hoja de respuestas.

Los miembros del equipo identificarán la declaración correspondiente a ese hecho (de los pedazos de hechos) y expresarán la declaración en forma de pregunta, que puede ser contestada por el hecho de que usted lee.

Por ejemplo, si usted lee, "La respuesta es THC" los miembros deben encontrar la declaración correspondiente y ponerla en forma de pregunta; "¿Cómo se llama el ingrediente de marihuana que es psicoactivo o que altera la mente?"

Los equipos ganan puntos para cada respuesta correcta. Cada equipo tiene que inventar un sonido único para indicar que ellos saben la "pregunta". (sonido de animal, sirena, etc.)

Después de leer cada respuesta, el equipo que hace su sonido primero tiene la oportunidad de responder. Si responden incorrectamente, el otro equipo toma su turno.

¡El equipo con más puntos gana! Pero, por supuesto, todos ganan porque todos aprendieron los hechos sobre la marihuana.

Paso 5 – Para concluir

Felicite a ambos equipos por su rápido pensamiento en completar el concurso de marihuana. Recuerde al grupo que la mayoría de los jóvenes dicen que sus amigos cercanos desaprobaban si fumara marihuana incluso de vez en cuando. Pregunte al grupo si se sorprendieron por alguno de los hechos sobre la marihuana que aprendieron hoy. Pídale que terminen la declaración;

"Me sorprendió saber que la marihuana o el consume de marihuana _____"

El concurso de marihuana cont.

Hoja informativa del concurso de marihuana

(Hay que decir estos hechos en la forma de una pregunta.)

1. El ingrediente de marihuana que es psicoactivo o que altera la mente se llama THC.
2. THC o delta-9-tetrahydrocannabinol determina la potencia o la fuerza de la marihuana.
3. El humo de marihuana contiene monóxido de carbono y alquitrán, causando los mismos problemas que el tabaco.
4. La marihuana afecta la memoria a corto plazo e interfiere con la capacidad de concentración.
5. Los usuarios de marihuana tienen un mal sentido del tiempo y espacio y este efecto interfiere con la capacidad de conducir y realizar otras tareas complejas.
6. Fumar marihuana hace que el corazón y la frecuencia del pulso aumentan hasta un 50%.
7. La marihuana que está disponible hoy en día es aproximadamente diez veces más potente que la marihuana que estaba disponible en 1975. Esta mayor potencia contribuye a los peligros de usarla de forma regular.
8. Cuando se fuma marihuana, el ingrediente activo, THC, es absorbido por muchos tejidos y órganos del cuerpo y se puede identificar en el sistema del cuerpo hasta un mes después del uso.
9. La marihuana puede hacer que una persona se sienta mejor temporalmente. No puede ayudar a una persona manejar más eficazmente los problemas de la vida. Por lo general, empeora la situación o el problema.
10. El consumo de marihuana tiene graves consecuencias legales, sociales y de salud.
11. La mayoría de los jóvenes no usan marihuana.
12. Algunas personas se ponen muy deprimidas, nerviosas o confusas después de fumar marihuana.
13. Es difícil aprender algo cuando se usa marihuana.
14. Como cigarrillos, fumar marihuana regularmente por muchos años puede causar ciertos tipos de cáncer.

El concurso de marihuana cont.

Hoja de respuestas del concurso de marihuana

1. *THC*
2. *Determina la potencia de marihuana*
3. *El monóxido de carbono*
4. *La memoria de corto plazo*
5. *Mal sentido del tiempo y espacio*
6. *Hasta el 50%*
7. *10 veces más potente*
8. *Identificado en el sistema del cuerpo hasta un mes después de su uso*
9. *Hace que una persona se sienta mejor pero no puede manejar sus sentimientos eficazmente*
10. *Legal, social y de salud*
11. *La mayoría de los jóvenes no usan marihuana*
12. *Muy deprimido, nervioso o confuso*
13. *Difícil de aprender*
14. *Ciertos tipos de cáncer*

[illegible]

Actividad de aprendizaje #5 para los estudiantes de las escuelas secundarias

Evitar las situaciones de riesgo

Resultado esperado:

Los jóvenes explorarán las situaciones de riesgo y las consecuencias de sus acciones, y formas en que podrían responder si alguna vez estén en una situación similar.

Versículo de enfoque: Mateo 10:32-33 (NVI)

"A cualquiera que me reconozca delante de los demás, yo también lo reconoceré delante de mi Padre que está en el cielo. Pero a cualquiera que me desconozca delante de los demás, yo también lo desconoceré delante de mi Padre que está en el cielo."

Los materiales requeridos

1. Copias de "Un paseo al río" (Haga copias de este estudio de caso)

Consejos para los líderes de jóvenes

Los jóvenes están influenciados fuertemente por sus compañeros y su deseo de formar parte de la sociedad. Muchos jóvenes se encuentran en situaciones que implican el uso de drogas, alcohol o tabaco para las que no están preparados. Al involucrar a los jóvenes en discusiones sobre situaciones similares a "Un paseo al río" podemos ayudarles a pensar en posibles situaciones de riesgo y planear si alguna vez se encuentran en una situación similar.

Tomar decisiones se puede definir como un proceso en el que una persona elige entre dos o más alternativas. Cada día, la gente se enfrenta a situaciones que exigen decisiones. Debido a que estas decisiones son tan comunes, el proceso se da por sentado hasta que una persona tiene que tomar una decisión seria que tiene efectos a largo plazo en su vida.

Algunas decisiones son difíciles porque la cuestión que nos enfrentamos es verdaderamente compleja, y la complejidad de la cuestión crea un dilema moral. Otras decisiones son difíciles porque tenemos sentimientos contradictorios con respecto al tema. El tema en sí puede ser bastante simple y directo, pero las circunstancias rodean el tema y nuestros sentimientos sobre estas circunstancias crean el dilema. Ejemplos del primer tipo de dilema incluyen cuestiones de la pena capital, la guerra y la paz y la ética biomédica. Algunos ejemplos del segundo tipo de dilema son una serie de cuestiones relacionadas con el abuso de sustancias.

Actividad de aprendizaje #5 para los estudiantes de las escuelas secundarias

Es bastante claro para muchas personas que fumar cigarrillos es probablemente insalubre y no es buena administración cristiana de nuestros cuerpos. La simplicidad de la cuestión se anula por la complejidad de las circunstancias. Los jóvenes experimentan presión social de sus compañeros para fumar, y pueden comenzar a fumar experimentalmente sólo para descubrir que los cigarrillos son adictivos.

Lo que no debería haber sido un dilema en absoluto se convierte en un verdadero dilema debido a las circunstancias y factores más grandes que la cuestión original.

El objetivo de la educación moral cristiana, el camino que usualmente llamamos el discipulado cristiano, debe abarcar ambos tipos de dilemas. Tenemos que proveer información sólida sobre las complejidades de tomar decisiones morales, y la sensibilidad a las circunstancias personales/sociales que interfieren con tomar decisiones claras. El discipulado cristiano implica tanto comprender la complejidad de los problemas como desarrollar el carácter para resistir las presiones sociales que tienden a complicar los problemas. Tendemos a tomar mejores decisiones cuando entendemos los hechos y estamos empoderados para tomar decisiones cristianas cuando nos convertimos en personas bastante veraces y valientes para tomar tales decisiones.

Cuando las iglesias ofrecen la oportunidad para que sus adolescentes aprenden a tomar decisiones cristianas, ofrecen la oportunidad para que un joven aprenda a razonar a través de situaciones, a resolver problemas y a dirigir el comportamiento. La madurez empodera a la toma de decisiones cristianas. Al centrar sus vidas en Jesucristo, los jóvenes reducen la cantidad de ambigüedad en sus decisiones y limitan el grado en que las influencias externas afectan sus decisiones. Aprender habilidades para tomar decisiones cristianas aumenta la probabilidad de que cada persona pueda lograr lo que más valora.

Instrucciones para la actividad

Paso 1

Pida a los jóvenes que lean "Un paseo al río." (Si lo desea, pida a un voluntario que lo lea en voz alta o usted lo puede leer) La situación involucra a tres jóvenes pasándolo bien jugando el softbol cuando un primo mayor y su amigo les ofrecen bebidas y luego los invitan a dar un paseo al río.

Paso 2

A continuación, se presentan algunas preguntas posibles para iniciar una conversación sobre la historia. Es posible que desee hacer esto en un grupo pequeño o con todo el grupo. Haga estas preguntas al grupo y permita que luego responda.

Continued on page 103

Evitarlas situaciones de riesgo cont.

¿Crees que los tres jóvenes en esta historia están pasándolo bien jugando al softbol?

¿Cuáles son algunas de las situaciones problemáticas de la historia?

¿Tenía más razones Tanner para tomar que Tanisha o Carlos? Explica.

¿Por qué crees que Tanisha "fingió" tomar la bebida en lugar de decir "No quiero nada"?

¿Cómo crees que se sentía Tanisha mientras pasaban la botella? ¿Por qué Carlos fingía tomar alcohol?

¿Cómo se sentían los demás cuando Carlos no quiso ir al río?

Si Tanner hubiera rechazado la bebida, ¿cómo podría haber afectado la situación de Tanisha y Carlos

Alex dijo que tenía un cuarto de vodka en una fiesta. ¿Por qué crees que algunas personas exageran cuántos toman?

¿Cuáles son las opciones que Tanisha puede tomar con respeto a ir al río?

¿Crees que fueron al río?

¿Cómo habrías respondido a esta situación?

¿Qué dice nuestra fe sobre situaciones como ésta?

¿Qué tipos de situaciones te hacen sentir la mayor cantidad de presión social—situaciones con alcohol, tabaco, cigarrillos electrónicos, marihuana, pastillas u otras sustancias?

¿Qué hace una opción más fácil o difícil?

Paso 3

Los participantes pueden tener pensamientos y preguntas adicionales que deseen analizar. Provee una oportunidad para que los jóvenes expresen cualquier idea o pensamiento que tengan. Pregunte a los jóvenes si hay alguna situación similar a "Un paseo al río" en la que han estado o puede anticipar que les gustaría analizar.

Paso 4 – Para concluir

Todos pueden encontrarse en este tipo de situación. Recuerde a los jóvenes que la iglesia puede ser un lugar donde es seguro y divertido tener actividades o eventos libres de drogas, alcohol y tabaco. Su fe puede ser la base para decir "no". Pida a los jóvenes que compartan maneras en que sus creencias les han ayudado en situaciones similares.

Evitarlas situaciones de riesgo cont.

“Un paseo al río” – Hoja de actividad

La situación

La situación involucra a tres jóvenes pasándolo bien jugando el softbol cuando un primo mayor y su amigo les ofrecen bebidas y luego los invitan a dar un paseo al río. Los personajes son:

Tanner – un muchacho joven que le está enseñando a Tanisha como batear

Carlos – un amigo de Tanner que está lanzando la pelota

Tanisha – una muchacha joven que está aprendiendo a batear

Brian – el primo mayor de Tanner quien está fumando un cigarrillo

Alex – el amigo de Brian

La escena es un día hermoso de verano. Tres amigos están jugando en un campo de béisbol. Tanner y Carlos están ayudando a Tanisha con batear. Tanisha la batea hacia el centro del campo y Carlos le anima, “Buen muy hecho, no está mal. Ahora la lanza será más rápida.” Tanisha sonríe, contenta con su progreso y obviamente pasándola bien. Tanner se mueve hacia ella, ayudándola con su postura y dice, “Espera un momento, enfócate y agarra el bate con fuerza.” Tanisha golpea la pelota otra vez con el bate, y los muchachos gritan con entusiasmo, “Muy bien, muy bien-contrátala para el equipo.”

Todos se voltean cuando escuchan la bocina fuerte del coche. Ellos miran hacia un coche que se acerca a ellos. Alguien se está inclinando por la ventana gritando fuertemente. ¿Quién es? pregunta Carlos. “Es mi primo Brian y su amigo Alex,” responde Tanner. Carlos continua, “¿Qué quiere?”

Dos muchachos mayores se tambalean descaradamente hacia la cerca, gritándole a Tanner, “Oye, ven aquí. Ven, no tenemos todo el día.” Brian tiene un cigarrillo en una mano y una botella en la otra. Él toma un trago largo de la botella y la entrega sobre la cerca a Tanner. “Ten,” le dice, “Tengo algo para ti, toma, haz lo.” Tanner mira la botella en su mano y se sienta en el césped cerca de la cerca. Tanisha y Carlos le acompañan.

Alex dice en una voz sorda, “Así es, siéntate y ponte cómodo.” Tanner prueba el alcohol y pasa la botella a Tanisha. Tanisha la levanta hacia sus labios para probar el alcohol, y después le pasa la botella a Carlos.

Continued on page 105

Evitarlas situaciones de riesgo cont.

Tanner pregunta a Brian, "¿Oye, Brian, por qué no estuviste en la fiesta de Tío Joe?" Alex contesta para Brian, "Brian y yo fuimos a este concierto." Él mira a Tanner y le dice, "¿Por qué te ríes? Fue bueno."

Carlos, quien vaciló al principio, toma un sorbo de la botella. Brian lo mira y se burla de él, "Oye Carlos, no es enjuague bucal, itrágatelo! Carlos se traga y pasa la botella a Alex y Brian quienes también toman de ella.

"El concierto fue muy chido," dice Alex. Brian comenta, "Oh sí, se perdió la mitad porque se desmayó dos veces. Tuve que llevarlo de vuelta al coche." "Qué puedo hacer después de tres cuartos de vodka?" dice Alex, bien presumido. Tanner sonríe, y cuando la botella se pasa de nuevo a él, toma un trago de ella. Tanisha se sienta callada con los ojos hacia abajo, obviamente inquieta con la conversación.

Alex sigue hablando. "Sabes por qué Brian no estuvo en la fiesta? ¡Él vomitó!" "Eso es mentira," dice Brian. "Fue el gato que vomitó, fue el gato." Alex pregunta, "¿Llevó el viejo y gordo Tío Joe un sombrero gracioso a la fiesta otra vez? ¿Por qué quiere ir allí? Tiene 47 años y anda por ahí con sombreros de Mickey Mouse."

Se pasa la botella de alcohol otra vez. Tanisha finge tomar el alcohol y lo pasa a Carlos. Brian dice, "¿Oye, alguien quiere ir al río? Vamos, voy a manejar mi coche. ¿Qué tal?"

Tanner mira a Carlos, "¿Quieres ir, Carlos?" Carlos responde, "No, no gracias. Ya es tarde. Tengo que irme ya." Brian dice, "Oye, el río es genial. ¡Sólo porque él no quiere ir!" Se inclina hacia Tanner y embroma, "Oye Tanner, llévate a tu novia. Podemos ir al río. Podemos ir en mi coche, escuchar el estéreo y conseguir algo de tomar."

Tanner le da un empujón a Brian y le dice: "Ella no es mi novia." Brian sonríe y dice, "Oh, vamos. Estoy seguro de que le gustaría ser tu novia." Él mira a Tanisha y le pregunta, "¿Te gustaría ser su novia?" Tanisha sonríe incómodamente mientras Tanner pregunta, "¿Quieres ir al río?"

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Actividad de aprendizaje #6 para los estudiantes de las escuelas secundarias

Dejar la carga de las mentiras

Resultado esperado:

Los jóvenes se experimentarán algunas de las cargas emocionales y espirituales provocadas por mentir del consumo de drogas y alcohol.

Versículo de enfoque: Proverbios 15:14 (NVI)

"The mind of one who has understanding seeks knowledge,
but the mouths of fools feed on folly."

Los materiales requeridos

1. Pesas como las de mano o de gimnasio de diferentes libras o libros pesados (una para cada participante)

Consejos para los líderes de jóvenes

Los jóvenes se darán cuenta de que las consecuencias negativas del consumo de drogas, alcohol, o tabaco van más allá de los riesgos físicos. Verán que el uso de estas sustancias casi siempre conduce a mentiras, que pueden dañar las relaciones y llevar a cargas emocionales y espirituales.

Instrucciones para la actividad

Paso 1

Invite a cada persona en el grupo a recoger una de las pesas (no se usarán todas) y luego formar un círculo en el centro del cuarto. Pida a una voluntaria del grupo que baje su pesa y entre en el centro del círculo.

Explique que va a contar una historia sobre el voluntario. Con cada evento descrito en la historia, el voluntario tomará una de las pesas de una persona en el círculo y continuará manteniéndola hasta que la historia se termine.

Paso 2

Lea la siguiente historia (o Invente una suya) Insertando el nombre del voluntario en los lugares apropiados (la historia está escrita de manera que el voluntario sea una muchacha):

"_____ insertar el nombre de la voluntaria estaba en la escuela y una amiga casual mencionó una fiesta que se acercaba el próximo fin de semana donde de manera definitiva habría alcohol y probablemente un poco de marihuana.

Actividad de aprendizaje #6 para los estudiantes de las escuelas secundarias

_____ realmente no quería ir, en parte porque acaba de firmar una promesa en la iglesia de permanecer libre de drogas. Sin embargo, _____ sabía que muchos jóvenes de la escuela iban a la fiesta y que todos iban a hablar de la fiesta el lunes. Luego cuando su mejor amiga preguntó si quería ir a la fiesta, _____ dijo que sí. (En este momento el voluntario debe dar un paso adelante y tomar una pesa de alguien en el círculo.)

Cuando llegó el fin de semana _____ se sentía bastante insegura de qué hacer. _____ sabía que sus padres y su líder de jóvenes estarían decepcionados si ella iba a la fiesta, pero la fiesta parecía muy divertida y casi todos de la escuela iban a estar ahí. _____ decidió que era importante a su estatus social ir a la fiesta, sin embargo _____ planeaba no tomar alcohol ni usar drogas. _____ les dijo a sus padres que ella se quedaría la noche con su mejor amiga en su casa y la mejor amiga les dijo la misma cosa a sus padres. (Añada otra pesa.)

En la fiesta, alguien le dio a _____ una cerveza en seguida. (Añada otra pesa.)

_____ fingió tomarla por un tiempo y finalmente comenzó a tomar pequeños sorbos. Pronto la bebida se había ido y la mejor amiga agarró dos más y le entregó uno a _____. Después de un tiempo, un grupo de personas comenzó a jugar un juego que implicaba tomar tragos de licor. Alguien gritó el nombre de _____ y dijo, "Oye, no eres un cobarde, ven a ver si puedes vencer a Alex." _____ estaba avergonzada y no quería hacer una escena. Además, ya terminó la segunda cerveza y se sentía un poco más imprudente. Entonces, _____ dijo, 'Claro que puedo,' y se acercó al grupo. (Añada otra pesa.)

Después de tomar muchos tragos de licor, _____ se sentía un poco rara y un poco enferma. Entonces _____ notó a alguien con quien quería salir en una cita durante mucho tiempo. _____ se tropezó y dijo hola. El novio potencial parecía molesto y le preguntó _____ si estaba borracha. _____ dijo "No." Era obvio que _____ había estado tomando y el novio potencial se alejó. (Añada otra pesa.)

La mejor amiga fumaba un poco de marihuana y ella y _____ se durmieron en la fiesta. La próxima mañana _____ se sentía horrible. Cuando _____ llegó a la casa, sus padres notaron un cambio en su comportamiento y que no tenía mucha energía. Ellos preguntaron si algo estaba mal. _____ dijo "No." El próximo día en la iglesia, un voluntario del grupo de jóvenes dijo que había oído de la fiesta y quería saber si ella sabía algo de la fiesta. El voluntario estaba preocupado porque alguien en la comunidad estaba repartiendo alcohol y drogas a los jóvenes. _____ dijo que ella estuvo en la fiesta por un rato y no vio a nadie tomando o usando drogas. Añada otra pesa.

Continued on page 109

Actividad de aprendizaje #6 para los estudiantes de las escuelas secundarias

Paso 3

Para este tiempo la voluntaria estará cargada con los pesos pesados. Pregúntele a la voluntaria cómo se siente sostener tantos pesos. Entonces deje que todos bajen sus pesos. Siéntese en un círculo y hable sobre la actividad. Es posible que ellos no se dieron cuenta de que cada interacción en la historia implicaba una mentira. Ayúdales a los jóvenes a ver que las drogas y el alcohol tienen muchos efectos negativos en las vidas de los jóvenes y que uno de ellos es que casi siempre conduce a situaciones en las que los jóvenes sienten que deben mentir para esconder sus actividades. Entonces pregunta:

¿Por qué crees que usamos pesas para representar mentiras?

¿Hay mentiras que son más pesadas que otras?

¿Cómo es llevar la carga de mentiras similar a llevar a carga de pesas?

¿Qué pasa con nuestros cuerpos, mentes y espíritus cuando llevamos la carga de las mentiras?

¿Qué crees que habría pasado si [voluntaria] le hubiera dicho a la mejor amiga la verdad en primer lugar (que realmente no quería ir a la fiesta)?

¿Es más difícil mentir o decir la verdad? ¿Por qué?

¿Cuándo es más difícil decir la verdad?

¿Qué dice nuestra fe acerca de decir la verdad, aun cuando sea difícil?

¿Qué nos enseña nuestra fe acerca de manejar nuestras cargas?

¿Qué cambiaría en tu vida si decir la verdad se convirtiera en un absoluto?

Paso 4 – Para concluir

Al mostrar a los jóvenes la conexión entre el consumo de drogas y alcohol, y los sentimientos pesados que provocan las mentiras, puede hacer que piensen más la próxima vez que se enfrenten a una opción sobre si usar o no drogas, alcohol o tabaco.

Anime a los miembros del grupo a pensar bien la próxima vez que se encuentren en una situación en la que su elección pueda hacer que mientan, y a recordar que carga incómoda que tenemos que llevar.

[illegible]

Actividad de aprendizaje #7 para los estudiantes de las escuelas secundarias

¿Medios de comunicación – amigo o enemigo?

Resultado esperado:

Esta actividad ayudará a los jóvenes a aprender habilidades de pensamiento crítico sobre los medios de comunicación; determinar si las imágenes apoyan o entran en conflicto con sus valores y fe con respeto al consumo de drogas, alcohol y tabaco.

Versículo de enfoque: Efesios 6:10 (NVI)

"Por último, fortalézcanse con el gran poder del Señor."

Los materiales requeridos

1. Una cartulina o un pizarrón
2. Papel y lápices para cada participante
3. Colección de anuncios imprimidos para tabaco, cerveza y vino de YouTube para mostrar cómo el alcohol, el tabaco y las drogas se retratan en la publicidad o los medios de comunicación
4. Para **Una Crítica de la cultura "Pop"**, Opción 2: Encuentre varios programas de la televisión, segmentos de películas, mensaje de Twitter, videos de SnapChat u otras redes sociales para ilustrar que el consumo de alcohol, tabaco y/o drogas. Graba estos ejemplos para mostrarlo al grupo. Es necesario tener una televisión y otro equipo multimedia apropiado cuando realice esta actividad.

Instrucciones para la actividad

Paso 1 – Para preparar

Comuníquese con un grupo pequeño de líderes de las escuelas intermedias y secundarias unas semanas antes de planear llevar a cabo esta sesión. Repase el contenido de esta actividad de aprendizaje con ellos, explicando que a usted le gustaría que ellos tomaran el liderazgo para presentarla. Decida quién le ayudará con qué partes de la sesión. Pídale que ayuden a ponerse en contacto con los jóvenes, o que elijan los programas de televisión, los anuncios o los segmentos de películas que se mostrarán.

Opción 1 – Preparada por los estudiantes en casa

Antes de la sesión, pida a los jóvenes que hagan lo siguiente:

Ver un programa de televisión favorito, un video o una película que han estado queriendo ver. Anotar todas las referencias en el programa o película sobre el consumo alcohol, tabaco o drogas y lo que está sucediendo junto con el uso de la sustancia.

Actividad de aprendizaje #7 para los estudiantes de las escuelas secundarias

(Ejemplos: fumando porque la persona está estresada, tomando una cerveza después de llegar a casa del trabajo, asistiendo a una fiesta donde socializar significa tomar alcohol y/o usar drogas.) Si miran la televisión, pida a los estudiantes que anoten también los anuncios – ¿Qué se vende y cómo? También, pida que ellos anoten cómo se representan las personas de diferentes orígenes étnicos y raciales, cómo se retratan a hombres y mujeres y cómo se presentan las cuestiones de sexualidad

Si lo desea, provea a los estudiantes una copia de las preguntas que todos van a usar como parte de la discusión y análisis durante la sesión.

Coleccione varios anuncios impresos para tabaco y bebidas alcohólicas. Lleve todos los anuncios impresos y también audiovisuales a la próxima sesión.

Opción 2 – Preparada por los líderes de jóvenes

Antes de la sesión, encuentre varios programas de la televisión, segmentos de películas, mensaje de Twitter, videos de SnapChat u otras redes sociales para ilustrar que el consumo de alcohol, tabaco y/o drogas. Muestre estos videos/anuncios al grupo para ilustrar imágenes comunes de los medios de comunicación. Es necesario tener una televisión y otro equipo multimedia apropiado cuando realice esta actividad.

Paso 2 – ¿Cuáles son tus favoritos?

Opción 1

Pida a los estudiantes que nombren programas de televisión populares o películas que recuerdan mostrando escenas de fumar, tomar alcohol o drogas. Haga una lista en una cartulina o pizarrón.

Pregunta: *¿Algunos de estos son tus favoritos? ¿Cree que estos programas a menudo retratan el uso de estas sustancias de una manera favorable? Si es así, explícalo?*

Opción 2

Un método más activo para obtener la misma información que #1: Pida a los jóvenes que actúen o jueguen charadas para que el resto del grupo tenga que adivinar su programa o película favorita.

Paso 3 – Una crítica de la cultura “Pop”

Presente la información de las imágenes sobre los medios de comunicación que han sido preparados antes por los estudiantes o los líderes de jóvenes. Según cuál opción usted eligió, esto podría ser:

Unos informes de los estudiantes de lo que observaron en los programas de televisión, los anuncios y las películas.

Varios anuncios impresos para tabaco y bebidas alcohólicas.

Unos segmentos de programas y anuncios grabados en la televisión o de películas

Continued on page 113

¿Medios de comunicación – amigo o enemigo? cont.

alquiladas.

Paso 4 - Vamos a hablar

Elija de las siguientes **preguntas de pensamiento crítico** para guiar la discusión:

¿Quién es el público al que se dirige este anuncio o programa? ¿Cómo se 'engancha' (obtener el interés de) del público?

¿De qué manera presenta el anuncio, el programa o la película **una imagen realista** de la vida? ¿De qué manera es **poco realista**? ¿Está bien ser irreal? ¿Por qué o por qué no?

¿Se presentaron buenas o **malas consecuencias** para sus decisiones? ¿Qué eran?

¿Qué **decisiones** estaban tomando las personas sobre el uso de sustancias? ¿Sobre su actividad sexual? ¿Sobre sus relaciones? ¿Sobre el uso de la violencia?

¿Los personajes **hablaron** de sus decisiones? Si es así, ¿qué dijeron? Si, no, ¿por qué o por qué no?

¿Había una **diferencia** en cómo se retrataron a **hombres y mujeres**? ¿Qué tal las personas de diferentes **grupos étnicos y raciales**? Da ejemplos.

¿Los personajes **masculinos y femeninos** toman diferentes decisiones en cuanto a su **uso de sustancias** o su **actividad sexual**? ¿Qué tal los **adultos versus los jóvenes**?

¿Cuál es el papel de la **violencia** en el programa o película?

¿De qué manera retratan el anuncio, el programa o la película **los riesgos de usar sustancias o de violencia**?

¿Por qué **te gusta** o **no te gusta** este anuncio, programa o película?

¿Cómo **se relaciona** el programa o anuncio **con sus valores**?

¿Qué dice este anuncio, programa o película sobre las cosas de la vida que nos hacen felices, **alegres y satisfacen nuestras necesidades**?

¿Cómo se compara este programa, película o anuncio con **lo que aprendes en tu iglesia sobre la vida**? ¿Son similares? ¿Son compatibles? ¿Son muy diferentes? ¿Cómo **te sientes** sobre eso?

¿Medios de comunicación – amigo o enemigo? cont.

Paso 5

Opción 1

Reparta papel y lápices a los estudiantes y pídeles que dibujen dos círculos superpuestos. En la parte izquierda del círculo izquierdo, pídeles que resuman la discusión anterior de los medios de comunicación. ¿Qué recuerdan? ¿Qué aprendieron? En la parte derecha del círculo, ellos deben escribir lo que creen que su fe enseña sobre el uso de sustancias, roles masculinos y femeninos, sexualidad, violencia y cómo relacionarse con personas de diferentes culturas y orígenes. En el centro, donde los círculos se superponen, deben escribir cualquier cosa que sientan que encaja en ambas categorías. ¿Cuándo se superpone su fe con lo que los medios de comunicación retratan?

Discuta la información escrita en los círculos. Comente todo lo que usted sienta que falta, especialmente en el área de la fe.

Opción 2

Mira la lista que escribió antes de los programas y películas favoritas. Pida a los jóvenes que califiquen cada uno en una escala de 1-5 (con 1 siendo el menos realista y 5 el más realista) en términos de la representación realista del programa de lo siguiente:

El uso de alcohol

El uso de drogas ilícitas

El uso de tabaco

El sexo

Los roles de hombres y mujeres

Qué nos hace feliz de verdad

Paso 6 - Para concluir

Pida a cada estudiante que haga una declaración acerca de lo que aprendieron con respecto a las imágenes de los medios de comunicación y las decisiones que toman a diario.

Actividad de aprendizaje # 8 para los estudiantes de las escuelas secundarias

Quitar el dolor del estrés

Resultado esperado:

Los jóvenes identificarán las fuentes del estrés, reconocerán los efectos del estrés y aprenderán nuevas formas de manejar el estrés.

Versículo de enfoque: Juan 14:27 (NVI)

"La paz les dejo; mi paz les doy. Yo no se la doy a ustedes como la da el mundo. No se angustien ni se acobarden."

Los materiales requeridos

1. "Una mirada al estrés" hoja de información (Haga copias de esta hoja)
2. "Eliminadores del estrés" hoja de actividad (Haga copias de esta hoja)

Consejos para los líderes de jóvenes

El estrés es una tensión nerviosa. Es normal y en realidad una cosa buena en nuestras vidas. También puede ser un problema cuando tenemos demasiado y cuando asume nuestras vidas. Muchas veces las personas tratan de manejar el estrés en sus vidas usando drogas, alcohol y tabaco.

El estrés ocurre cuando alguien percibe una amenaza mental, emocional o física. Una persona ve una situación u objeto externo y responde a ella de una manera particular. La situación puede ser peligrosa, como el acercamiento de un coche a exceso de velocidad, pero es la percepción de la persona de la situación u objeto y su reacción a ella lo que produce el estrés. Unos ejemplos de situaciones estresantes de la vida diaria incluyen: argumentos, trabajo excesivo, problemas familiares, tener miedo de fallar una prueba.

Muchas veces las reacciones a las amenazas percibidas son variaciones del síndrome de "lucha o huida", en el que las hormonas poderosas desencadenan un aumento de la frecuencia cardíaca, los vasos sanguíneos se contraen, los aumentos de la presión arterial, el azúcar en la sangre y los ácidos grasos aumentan las fosas nasales, los bronquios y las pupilas dilatan. Los efectos psicológicos del estrés se presentan de diversas maneras e incluyen comportamientos tales como morderse las uñas y los labios, trastornos alimenticios, timidez, erupciones en la piel, úlceras estomacales, alcoholismo y otras adicciones.

Algunos de los jóvenes no reconocen los sentimientos de estrés en sí mismos, a pesar de que muchas veces se encuentran en situaciones estresantes y de hecho tienen reacciones de estrés que actúan de varias maneras.

Actividad de aprendizaje #8 para los estudiantes de las escuelas secundarias

Para ayudar a los jóvenes a ser sensibles al estrés y a las situaciones estresantes, mencione algunas expresiones comunes para sentimientos estresantes, como "andar de cabeza" o "estar en ascuas".

Enfatice que, aunque los jóvenes no puedan controlar las situaciones que causan el estrés, pueden aprender a controlar cómo reaccionan a ella para que sea más manejable. Anímelos a memorizar el ejercicio de respiración que se describe en el paso 1 de esta experiencia de aprendizaje y a usarlo regularmente.

También puede aconsejar a los jóvenes que utilicen la escritura, el dibujo y el ejercicio físico como formas de aliviar el estrés. Además, sugiera que elijan y lleven un pequeño objeto favorito, como una piedra, un centavo o una foto en sus bolsillos o mochilas y que lo saquen cuando se sientan ansiosos.

Instrucciones para la actividad

Paso 1

Discuta con el grupo algunos de los conceptos claves incluidos en los "Consejos para los líderes de jóvenes". Luego, guíelos a través de la siguiente actividad de respiración profunda, que permite a una persona calmarse antes de intentar resolver un problema.

Siéntense derecho en su silla, dejen que sus manos descansen en su regazo y asegúrense de que ambos pies estén planos en el suelo.

Cierren los ojos y presten atención a su respiración. Cuenten cada respiración lentamente – cuente "uno" cuando respiran, luego respiren; y luego cuenten "dos" cuando respiren de nuevo. Sigán contando hasta "cinco" y luego comiencen de nuevo.

Cada vez que respiran, respiren cada vez más profundo, dejando que su estómago se estira como un globo. Cuando exhalan, aprieten el estómago, colapsando el globo. Sigán respirando y contando y presten mucha atención a su respiración.

Mientras respiran de esta manera, observarán que se están poniendo más y más tranquilos. Si se encuentran contando "seis, siete, ocho ..." simplemente deténgase suavemente y vuelva a "uno".

Paso 2

Reparta la hoja de actividad "**Eliminadores del estrés**". Discuta algunas otras maneras de manejar el estrés que a lo mejor no están en la lista. Dirija al grupo a los cuadros blancos de la hoja y anime a los jóvenes a llenarlos con formas adicionales en que manejan su estrés o con maneras de prevenirlo.

Paso 3

Invite al grupo que se muevan alrededor del cuarto con su hoja de actividad "Eliminadores del estrés" y que busquen a diferentes personas para firmar su nombre en la caja apropiada -- la caja que tiene la manera que utiliza para manejar su estrés. Anímelos a preguntar a tantas personas

Continued on page 117

Quitar el dolor del estrés cont.

diferentes posibles para llenar todas las cajas. Cuando todos hayan completado este proceso o el tiempo se acabe, pida a los jóvenes que llenen la caja central, escribiendo su forma favorita de manejar el estrés.

Paso 4

Pida al grupo que respondan a las siguientes preguntas y anime la discusión:

¿Cuáles son algunos de los símbolos que nos recuerdan de nuestra fe y nos ayudan a calmarnos o a establecernos?

¿Cuáles son algunas de las disciplinas espirituales que hacen esto?

¿Se sienten las personas de fe más o menos estrés que otras personas?

Mira la hoja llamada **“Una mirada al estrés”**. Esta es una hoja de Información que los estudiantes pueden llevar a casa para su interés continuo.

Paso 5 – Para concluir

Pida a todos en el grupo que comparta su eliminador del estrés favorito que aprendieron hoy o un nuevo que aprendieron y que lo van a probar.

Déjeles saber que la habilidad de identificar la fuente de su estrés y cómo les afecta es muy importante para manejar y/o prevenir el estrés. Tener estrategias para manejar el estrés les ayudarán mantener su mente y cuerpo sanos. Aunque algunos jóvenes creen que el consumo de drogas, alcohol o tabaco alivia el estrés, desafortunadamente sólo puede complicar y aumentar el estrés. Generalmente, la persona termina con problemas adicionales para resolver.

Quitar el dolor del estrés cont.

Eliminadores del estrés – Hoja de actividad

<i>Tiene un cuaderno de sueños o diario</i>	<i>Monta en bicicleta, patines o patines de hielo</i>	<i>Se reúne con, llama por teléfono o manda textos a un amigo</i>	<i>Pasa tiempo en las montañas, el bosque, la playa o el desierto</i>	<i>Canta o toca un instrumento musical</i>
<i>Pasa tiempo con o juega con una mascota</i>	<i>Camina o corre</i>	<i>Trabaja en el jardín o la yarda</i>	<i>Toma el sol o siestas</i>	<i>Practica las artes marciales o yoga</i>
<i>Pasa tiempo con familia</i>	<i>Come la comida natural y saludable</i>	Tu favorita	<i>Medita regularmente</i>	<i>Hace ejercicios de respiración profunda</i>
<i>Escucha música</i>	<i>Asiste clases de ejercicio</i>	<i>Disfruta de un pasatiempo</i>	<i>Va de excursión o camping</i>	<i>Disfruta un deporte nuevo</i>
<i>Participa en un grupo de apoyo o amistad</i>	<i>Recibe y/o da masajes</i>	<i>Lee un buen libro para el placer</i>	<i>Va al cine, a los conciertos o al teatro</i>	<i>Practica gimnasia o baile</i>
<i>Ore</i>	<i>Lee un devocional</i>	<i>Juega los videojuegos</i>	<i>Hace trabajo voluntario</i>	<i>Dibuja o pinta</i>

Quitar el dolor del estrés cont.

Una mirada al estrés – Hoja de información

Esta página es para ti. Guárdala para ti o compártela si quieres.

Estas son algunas de las maneras en que **las personas se sienten cuando están estresados**.
¿Cuáles te sientes a veces?

<i>Asustado</i>	<i>Desesperado</i>	<i>Tímido</i>	<i>Tenso</i>
<i>Enojado</i>	<i>Solo/aislado</i>	<i>Enfermo</i>	<i>Preocupado</i>
<i>Culpable</i>	<i>Nervioso</i>	<i>Tonto/estúpido</i>	
<i>Sin ayuda</i>	<i>Triste</i>	<i>Disgustado</i>	

Estas son algunas de las maneras en que **las personas se sienten cuando están estresados**.
¿Cuáles te sientes a veces?

<i>Asustado</i>	<i>Desesperado</i>	<i>Tímido</i>	<i>Tenso</i>
<i>Enojado</i>	<i>Solo/aislado</i>	<i>Enfermo</i>	<i>Preocupado</i>
<i>Culpable</i>	<i>Nervioso</i>	<i>Tonto/estúpido</i>	
<i>Sin ayuda</i>	<i>Triste</i>	<i>Disgustado</i>	

Estas son algunas de las maneras en que **las personas se sienten cuando están estresados**.
¿Cuáles te sientes a veces?

<i>Asustado</i>	<i>Desesperado</i>	<i>Tímido</i>	<i>Tenso</i>
<i>Enojado</i>	<i>Solo/aislado</i>	<i>Enfermo</i>	<i>Preocupado</i>
<i>Culpable</i>	<i>Nervioso</i>	<i>Tonto/estúpido</i>	
<i>Sin ayuda</i>	<i>Triste</i>	<i>Disgustado</i>	

[illegible]

Actividades de aprendizaje para los jóvenes y adultos

La prevención de drogas en nuestra comunidad — ¿Qué podemos hacer?

Versículo de enfoque: Mateo 5:14-16 (NVI)

"Ustedes son la luz del mundo. Una ciudad en lo alto de una colina no puede esconderse. Ni se enciende una lámpara para cubrirla con un cajón. Por el contrario, se pone en la repisa para que alumbre a todos los que están en la casa. Hagan brillar su luz delante de todos, para que ellos puedan ver las buenas obras de ustedes y alaben al Padre que está en el cielo."

Los materiales requeridos

1. Una vela grande debe estar ardiendo en el centro o en frente del cuarto cuando los participantes llegan. Además, necesitará velas pequeñas para cada participante.
2. Un pizarrón, pizarrón blanco o una cartulina y unos marcadores

Instrucciones para la actividad

Paso 1 – Para preparar

Escriba dos preguntas de la sección enfoque en el papel o en el pizarrón.

Invite a participar a las personas de su congregación y/o comunidad que trabajen con jóvenes, como maestros, consejeros escolares, entrenadores, consejeros de prevención o tratamiento de drogas, oficiales de policía, oficiales de libertad condicional y otros líderes de la comunidad. Ellos pueden servir como recursos informales para sus discusiones.

Actividades de aprendizaje para los jóvenes y adultos

Paso 2 – Enfoque en la información

Divida a los jóvenes en grupos según su edad: los de la escuela intermedia, los de la escuela secundaria, y los adultos. Reparta una cartulina y un marcador a cada grupo. No les diga a los grupos las preguntas que los otros grupos están contestando.

Los estudiantes de la escuela intermedia y secundaria contestan estas preguntas:

Escriban sus respuestas en la hoja de papel:

¿Cómo has aprendido sobre las drogas, el alcohol y el tabaco? ¿Cuánto has aprendido de los padres o sus amigos y cuánto de los recursos de educación sobre drogas y la iglesia?

¿En qué se diferencia la información de sus amigos y de educadores o padres? Sé honesto sobre el valor de la información de ambas fuentes.

Los adultos contestan estas preguntas:

Escriban sus respuestas en la hoja de papel:

Cuándo eras joven, ¿cómo aprendías de las drogas, alcohol y tabaco? ¿Cuánto aprendías de sus amigos y cuánto aprendías de sus padres y la iglesia?

¿En qué se diferenciaba la información de sus amigos, la iglesia, los padres y la escuela? Sé honesto sobre el valor de la información de ambas fuentes.

Actividades de aprendizaje para los jóvenes y adultos cont.

Paso 3

Cuando terminen los grupos, dígales que discutan las siguientes preguntas.

Los estudiantes de la escuela intermedia y secundaria discuten las siguientes preguntas y escriben sus respuestas.

1. *¿Qué escuchas o ves modelado por los adultos en esta congregación que aprecias con respecto al consumo de alcohol, drogas y tabaco?*
2. *¿Qué escuchas o ves modelado por los adultos en esta congregación que no aprecias con respecto al consumo de alcohol, drogas y tabaco?*
3. *Imagina que eres un adulto hablando con alguien de tu edad sobre estos temas. ¿Qué le dirías?*
4. *Los estudiantes de la escuela secundaria – Basándote en su experiencia y conocimientos, ¿qué crees que los estudiantes de secundaria deberían saber sobre este tema?*

Los adultos discuten las siguientes preguntas y escriben sus respuestas:

1. *¿Cuál debe ser la postura de esta congregación sobre el consumo del alcohol? ¿Drogas? ¿Tabaco?*
2. *¿Cómo podría comunicarse esto a los jóvenes de la iglesia?*
3. *¿Qué está sucediendo en nuestra comunidad en términos de educación sobre el abuso de sustancias?*
4. *¿Cuáles son algunos de los programas? ¿De qué manera están trabajando? ¿Cómo podrían tener más éxito? ¿Cómo puede participar la iglesia?*

Actividades de aprendizaje para los jóvenes y adultos cont.

Paso 4

Dé a los grupos tiempo suficiente para completar su discusión y respuestas. Luego junte a todos en un grupo. Pida que una persona de cada grupo comparta lo más importante información de su discusión. Entonces, use las siguientes preguntas para iniciar la discusión con el grupo entero.

¿Cómo están haciendo los adultos de esta comunidad (dentro y fuera de la iglesia) en educar a los jóvenes sobre el alcohol, el tabaco y las drogas?

¿Cómo estamos haciendo en ayudar a los jóvenes a estar seguros?

¿Cuál es el papel de nuestra congregación para abordar las luchas y dificultades de los jóvenes en nuestra iglesia?

Paso 5 – Para concluir

Atenúe las luces y reparta una vela pequeña a cada participante. Pida al grupo que forme un círculo en el cuarto.

Pida a uno de los participantes que encienda su vela desde la vela grande que arde en el centro del cuarto, y luego encienda la vela de la persona a su lado hasta que la luz haya pasado por todo el círculo. Cuando todas las velas están encendidas, un líder debe compartir algo como lo siguiente:

"Miren alrededor del grupo. La única vela que ardía cuando vinieron hoy se ha multiplicado. Miren alrededor del cuarto. Todas las luces individuales venían de una sola fuente. ¿No es mucho más hermoso que una luz sola? Trabajando juntos, podemos difundir la educación y el apoyo para la prevención del abuso de sustancias en nuestra congregación y comunidad. Una sola luz no puede iluminar esta habitación, pero esa luz se puede transmitir a los demás y multiplicarse.

Vamos a salir y compartir nuestra luz. Vamos a hacer una diferencia en nuestro mundo."

Actividad de aprendizaje #1 para los padres y los líderes de jóvenes

Ayuda para los padres

Los padres –El mejor antidroga

¿Alguna vez se ha preguntado cuánta influencia tiene usted con sus hijos, especialmente sus decisiones sobre el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas? Se nota la presión social de los jóvenes y todos los anuncios de cerveza en la televisión y esta pregunta viene a la mente. ¿Cómo pueden los padres competir con todo esto? Los padres pueden y tienen que hacerlo. Los estudios recientes muestran que los mensajes claros y consistentes de los padres a sus hijos sobre drogas, alcohol y tabaco sí hacen una diferencia muy importante. Como la influencia antidroga número uno de sus hijos, es importante que usted sepa que lo que dice y hace también hace una diferencia en la vida de su hijo.

¿Escucha usted las preocupaciones y los problemas de su hijo?

Como padre, ¿están de acuerdo usted y su marido/a en las expectativas sobre el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas por parte de sus hijos?

¿Explica usted su posición sobre el consumo de drogas, alcohol y tabaco a sus hijos? ¿Hay reglas familiares? ¿Deja usted que sus valores y fe se muestren? ¿Habla usted de ellos?

El objetivo es prevenir problemas con las drogas, el alcohol y el tabaco antes de que surjan. Es mucho más fácil prevenir problemas que luchar con las soluciones para resolver un problema. Aquí hay algunas sugerencias adicionales de lo que usted puede hacer.

Saber los hechos.

Asista a las reuniones de información sobre el abuso de sustancias en su escuela o iglesia. Lea la literatura informativa sobre drogas y mire a los sitios informativos sobre las tendencias en el uso de sustancias. Júntese con un grupo de padres. Cuanto más sepa sobre el alcohol, el tabaco y otras drogas, más podrá ayudar a su hijo a tomar decisiones saludables. Debido a que se siguen realizando nuevos estudios sobre el alcohol, el tabaco y otras drogas, manténgase lo más actualizado posible para saber los últimos hechos. Esto le dará más credibilidad con su hijo.

Hablar con su hijo/a.

Hable regularmente con su hijo sobre sus valores y actitudes sobre el consumo de drogas, alcohol y tabaco. El compartimiento de sus valores influirá en sus hijos de un modo positivo. Informe a su hijo que no está bien con usted si consume drogas, alcohol y tabaco. Explique por qué usted se siente de esta manera.

Actividad de aprendizaje #1 para los padres y los líderes de jóvenes

Establecer reglas y consecuencias claras.

Hablar con su hijo también incluye escuchar. Los niños están mucho más dispuestos a hablar honesta y abiertamente si sienten que están siendo escuchados.

Modelar el tipo de comportamiento que desea de sus hijos.

No siga el viejo dicho: "Haz lo que te digo y no lo que hago". Su vida debe ser un ejemplo vivo de su fe y de las expectativas que tiene para sus hijos.

Estar informado.

Conozca a los amigos de su hijo y a sus padres. Manténgase informado sobre con quién pasa el tiempo su hijo y en qué actividades participa.

Fomentar actividades alternativas.

Hable con su hijo sobre los juegos para jugar, los lugares para ir, las cosas para hacer, las cosas para coleccionar y maneras de servir como voluntario. Algunas de estas actividades se pueden hacer solas, y otras con amigos y familiares. La clave es enseñar a los jóvenes que hay muchas maneras saludables y productivas de divertirse y sentirse bien, solos o con amigos.

Pasar tiempo con sus hijos es una parte vital de desarrollar relaciones saludables. Cultivar oportunidades naturales para compartir los valores de su vida con ellos y proveer información actualizada sobre los peligros y las consecuencias del consumo de drogas, alcohol y tabaco. La información es verdaderamente de gran capacidad.

Muchos jóvenes se encuentran en situaciones en las que tendrán que tomar una decisión importante sobre tomar alcohol, fumar o consumir drogas. Ayuda haber discutido estos temas antes de que se les presente esa tentación para que puedan entender las consecuencias de sus decisiones.

Considere las siguientes situaciones típicas que los niños podrían enfrentar. Luego aplique las preguntas sobre cómo responder. Esto le ayudará a estar preparado cuando usted tenga oportunidades de hablar con su hijo.

Ayuda para los padres cont.

¿Qué pasa si esto te sucede?

Tú y tus amigos están pasando tiempo en el parque. Uno de tus amigos saca un paquete de cigarrillos y se atreve a todos a fumar uno. Quieres probar uno y realmente no quieres ser el único que diga que no.

Acabas de enterarte de que no has hecho parte del equipo de basquetbol. Estabas al punto, pero no lo lograste. Estás muy deprimido y no quieres estar alrededor de tus amigos. Sabes dónde guarda tu hermano mayor algo de marihuana. Estás pensando que tal vez la marihuana te haga no sentirte tan mal.

Un buen amigo tuyo te dice que su hermana mayor fuma marihuana en fiestas a veces y puede comprar algo para que lo pruebes. Dice que ella le dijo que le gusta estar drogado.

Vas a una fiesta en la casa de un amigo y ves que los jóvenes están tomando unas pastillas.

Sabes que la fiesta este fin de semana va a tener cerveza y otras drogas disponibles. Tus amigos realmente quieren ir y quieren que vengas.

Tus amigos te pidan que consigas marihuana. Saben que tu hermano lo vende

El hermano de tu amigo Jason le dio una fiesta de graduación de la escuela secundaria y los padres sirvieron cerveza a todos los que asistieron.

En el viaje anual de campamento de grupo de jóvenes, uno de los jóvenes mayores te dijo que tenía marihuana escondida en el bosque. Quiere que te acompañes a él esa tarde.

Preguntas de reflexión cada joven debe preguntarse

1. ¿Es ilegal o inmoral este comportamiento? ¿Es probable que te mete en problemas con la ley, los funcionarios de la escuela o tu familia?
2. ¿Podría este comportamiento afectar negativamente tu salud, disminuir tu capacidad para tomar buenas decisiones o ponerte u otras personas en posible peligro de daño físico?
3. ¿Es este comportamiento contrario a los valores de tu familia, tus creencias religiosas o a lo que sabes que Dios quiere para ti?
4. Tus amigos están fumando cigarrillos electrónicos en una fiesta. Te dicen que no es dañino y que deberías hacerlo. ¿Los crees? ¿Lo intentas?

Ayuda para los padres cont.

El amor como antidroga

Usted ama a sus hijos y quiere lo mejor para ellos, pero a veces puede ser difícil demostrar cuánto los ama, particularmente a medida que crecen y se vuelven más independientes. Imagine la escena: usted lleva a su hija al centro comercial y ella no quiere caminar a su lado, o usted lleva a su hijo a una práctica y él salta del coche prácticamente antes de que se detenga.

La investigación muestra que una de las mejores maneras en que usted puede ayudar a sus hijos a evitar el consumo de drogas es pasar tiempo con ellos. Aquí están algunas sugerencias útiles para saber lo que está pasando en el mundo de su hijo cuando parecen cerrar cada puerta a usted. Participe en la vida de sus hijos. Según el científico de comportamiento Tony Biglan, Ph.D., hay maneras sencillas de formar parte de la vida de su hijo:

Crear "tiempo juntos." Empezar una tradición o rutina semanal de hacer algo divertido con su hijo, como salir a tomar helado.

Comer las comidas juntas cuando sea posible. La hora de comer es una gran oportunidad para hablar sobre los eventos del día, relajarse y reforzar un vínculo familiar. Los estudios muestran que los niños cuyas familias comen juntas al menos cinco veces por semana tienen menos probabilidad de estar involucrados con las drogas y el alcohol. Además, recuerde que las familias pueden hablar más cuando la televisión está apagada mientras comen juntos.

Tratar de estar en casa después de la escuela. La "zona de peligro" para el consumo de drogas y otros comportamientos de riesgo es entre las 4 y las 6 pm. Si puede, haga arreglos para tener horario flexible si está disponible en su lugar de trabajo. Cuando su hijo esté con amigos, asegúrese de que haya supervisión de un adulto. Participe con ellos jugando un videojuego o participando en alguna actividad al aire libre con ellos.

Comunicación como antidroga

Como padre, usted quiere lo mejor para sus hijos. Y usted sabe que a medida que sus hijos crezcan se enfrentarán a muchas tentaciones, incluyendo las drogas. Según un estudio realizado por la Asociación para Niños Libres de Drogas, sólo el 22 por ciento de los adolescentes dicen que están aprendiendo mucho en casa sobre los riesgos de las drogas, aunque prácticamente todos los padres en los Estados Unidos dicen que han hablado con sus hijos acerca de las drogas.

Este no es un problema que pueda manejar con "la charla." Cuando se trata de actividades

Ayuda para los padres cont.

peligrosas como el consumo de drogas, usted necesita tener una discusión continua con su hijo. Esto puede ser difícil de hacer considerando las numerosas demandas del trabajo, la escuela, las actividades después de la escuela y los compromisos religiosos y sociales.

Las siguientes sugerencias pueden ayudarle a convertirse en un comunicador más eficaz, según el científico del comportamiento, Tony Biglan, Ph.D.

Ser un oyente mejor — Haga preguntas y esté dispuesto a escuchar lo que su hijo tiene que decir. Resuma en paráfrasis lo que su hijo le dice para asegurarse de que usted entiende lo que significa.

Dar respuestas honestas — No inventes lo que no sabes. Si su hijo le pregunta algo y usted no sabe la respuesta, ofrézcale a averiguarlo, mejor aún, hágase un proyecto para encontrar la respuesta juntos.

No reaccionar de una manera que para más discusión — Si su hijo hace declaraciones que lo impactan o que van en contra de sus creencias, trate de convertirlas en una discusión tranquila de por qué su hijo piensa de la manera en que lo hace. Esto puede ser un desafío. Una reacción negativa a un tema puede hacer que su hijo se sienta aprensivo para comenzar discusiones futuras sobre otros temas difíciles.

Lo más importante que debe recordar es amar a sus hijos y decirles que los ama a menudo

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Actividad de aprendizaje #2 para los padres y los líderes de jóvenes

Edificar una imagen positiva en adolescentes

Cuando, como padres y líderes de jóvenes, hablamos del **autoconcepto** de una persona, estamos hablando de la percepción total que una persona tiene sobre sí mismo, es decir, de ser capaz de responder a las preguntas "¿Quién soy yo?" y "¿Quién soy yo en relación con los demás y con Dios?"

Si nos paramos para pensar en ellos, nos damos cuenta de que nuestro comportamiento se basa en nuestras percepciones de la realidad (o autoconcepto) en lugar de la realidad misma. Nuestra autoestima afecta nuestra capacidad de tomar decisiones, asumir riesgos calculados, manejar nuestras emociones y últimamente desarrollar nuestras vidas espirituales.

La adolescencia es un periodo de desarrollo en el que los jóvenes son muy vulnerables a los autoconceptos negativos que se presentan por el rápido cambio físico y emocional. Sólo están empezando a razonar de manera abstracta. Están preocupados por su apariencia y comportamiento. Sienten que todo el mundo los está observando y que sus sentimientos son únicos. Los compañeros a menudo se vuelven más importantes que la familia. Debido a todo este rápido cambio, los autoconceptos del adolescente son extremadamente frágiles.

Una de las principales razones por las que los jóvenes consumen drogas es porque se sienten inútiles e impotentes. Las drogas actúan como una muleta para tratar con los demás y para cubrir sus miedos e inseguridades.

Estos niños se sienten vacíos por dentro. "No puedo" es una de sus frases favoritas. No se sienten amados y seguirán a la multitud con la esperanza de ganar aceptación. Tomar los riesgos apropiados es demasiado abrumador. Les falta motivación. La vida es demasiado aterradora.

1. Los jóvenes necesitan experimentar una relación viva y creciente con Dios.

Debemos encontrar maneras creativas de inculcar en la juventud que son hijos de Dios. Necesitan darse cuenta de que son individuos únicos con un propósito que Dios les ha dado. Deben saber en su corazón que tienen una fe activa. Es importante que los jóvenes sepan que Dios los ama sin condiciones. Los jóvenes necesitan entender que, si ellos creen y aceptan esta palabra de gracias, Dios no sólo los guiará y dirigirá a través de tiempo difíciles, sino que les concederá una vida que vale la pena vivir.

Actividad de aprendizaje #2 para los padres y los líderes de jóvenes

- 2. Los jóvenes necesitan sentirse amados y saber que en este amor pueden amar a los demás.** Es importante que nuestras comunidades en la iglesia enseñen a nuestros hijos que Dios quiere que ellos tomen el riesgo de amar a los demás tal como Él nos ha amado.
- 3. Los jóvenes necesitan aprender a reconocer y manejar sus sentimientos y emociones.** Nuestros jóvenes necesitan aprender que hay ocho sentimientos básicos en la vida (alegre, triste, miedo, enojado, solo, vergüenza, culpa y lastimado), y es perfectamente normal y "está bien" sentir y expresar cada uno de estos sentimientos. Los jóvenes necesitan aprender diferentes maneras de expresar estos sentimientos y saber cuándo cada expresión es apropiada.
- 4. Los jóvenes deben aprender cuáles son sus fortalezas y debilidades y saber que es perfectamente normal tener debilidades.** Debemos enseñar a nuestros hijos que su camino personal con Cristo les ayudará a manejar sus debilidades y usarlas como oportunidad para aprender y crecer. Debemos enseñar a nuestros hijos a comprender y utilizar el poder que tienen dentro de sí mismos para cambiar esas debilidades que no les gustan al utilizar las fortalezas que Dios les ha dado.
- 5. Los jóvenes deben aprender a funcionar en grupo y a sentirse cómodos solo.** Debemos enseñar a nuestros hijos a cooperar y comprometerse con los demás. Estas habilidades son cruciales para su calidad de vida.
- 6. Los jóvenes necesitan aprender a relacionarse con éxito con el mundo que los rodea.** Debemos enseñar a nuestros hijos a comunicar sus pensamientos, sentimientos, ideas y preguntas a personas de todo tipo y personalidades.
- 7. Los jóvenes necesitan modelos positivos y relaciones de mentoría con adultos maduros.** Como padres y líderes de jóvenes, necesitamos relacionarnos con los jóvenes de maneras que les ayudan a sentirse libres de hacer preguntas, declarar opiniones o hacer observaciones sin temor a represalias o burlas.

Continued on page 133

Edificar una imagen positiva en adolescentes cont.

Necesitamos permitir a los jóvenes la libertad de ser ellos mismos, de encontrar un lugar aceptado dentro del entorno de la iglesia, y animarlos a respetar los derechos y privilegios de los demás. A través de nuestro modelo como miembros de la iglesia y como familia de apoyo, debemos demostrar a nuestros jóvenes cómo ser positivos el uno hacia el otro. Aunque la crítica es importante para su experiencia de aprendizaje, debe mantenerse positiva.

La autoimagen y los jóvenes

¿Quién soy?

***"Aquí estoy, Señor parado aquí en el escenario solo.
Me siento raro en este papel, todo vestido con esta máscara tonta.
Pero mis padres, mis amigos me pusieron aquí
Y ahora están sentados en la primera fila incitando a mí
Sobre lo qué decir y hacer.***

***¿Está mal Señor, querer ser YO? ¿Para hacer el papel que me diste?
Deseo la oportunidad de arrancarme la máscara,
PARA SER YO.
¿Pero quién soy yo, Señor?***

Desarrollar una imagen positiva de sí mismo y aprender a amarse a sí mismo es una de las tareas principales de la adolescencia. Muchos días, los adolescentes se despiertan con la idea de odiarse a sí mismos y a la persona que ven en el espejo. La imagen negativa es realizada a lo largo del día ya que el adolescente lucha por manejar las complicadas relaciones con sus compañeros en la escuela.

Hay muchos factores que contribuyen a la imagen negativa en los adolescentes. En primer lugar, son muy sensibles a lo que sus compañeros podrían pensar de ellos y si se sienten aceptados en un grupo. Lamentablemente, las interacciones con sus compañeros a menudo definen negativamente lo que los adolescentes creen sobre sí mismos. Además, los asuntos inacabados en las relaciones y las expectativas abrumadoras y las listas de "cosas que hacer" pueden crear sentimientos de desesperanza en los adolescentes y llevar una visión poco saludable de sí mismo. Los problemas nunca desaparecen, y los adolescentes necesitan aprender a abrirse camino a través de ellos. Lo más importante es que las relaciones rotas pueden afectar negativamente la forma en que los adolescentes se ven a sí mismos. Problemas entre chicos y chicas, siendo excluido socialmente y el chisme dañino pueden causar el dolor profundo y dañar el autoconcepto de un adolescente.

Edificar una imagen positiva en adolescentes cont.

Es importante ayudar a los adolescentes a verse a sí mismos como Dios los ve. Como hijos de Dios, son preciosos y honrados a su vista. La Biblia dice que Dios nos ama a pesar de nuestro desempeño y trata con nosotros según la gracia. Si los adolescentes pueden entender que su relación con Dios se basa en el amor incondicional, pueden formar su propia imagen en la realidad del amor de Dios. Cuando los adolescentes se enfrentan con el fracaso y las malas decisiones, se les puede animar a aceptar la responsabilidad de sus decisiones, enfrentar sus problemas y confiar en el amor de Dios para hacer frente a sus problemas. Su propia imagen debe ser definida por la evaluación de Dios y no por la evaluación de sus compañeros.

Edificar una imagen positiva en adolescentes cont.

Pasos prácticos que los adultos pueden tomar para ayudar a los estudiantes a desarrollar una imagen positiva de sí mismos:

1. Enseñe a los jóvenes a cambiar sus demandas a preferencias. Hay una diferencia entre trabajar hacia una meta y el perfeccionismo, creando un estándar tan alto que no pueden tener éxito.
2. Enseñe a los jóvenes a elegir amigos que tengan una influencia positiva –levantarse unos a otros en vez de menospreciar unos a otros
3. Aprenda a reír
4. Enseñe a los jóvenes maneras saludables de manejar los conflictos
5. Afirme las fortalezas del joven
6. Enseñe a los jóvenes a comportarse de tal manera que traten a los demás como quisieran ser tratados por sus amigos

Un niño o joven con una autoestima saludable podrá:

- actuar independientemente
- asumir la responsabilidad
- enorgullecerse de los logros
- tolerar la frustración
- intentar nuevas tareas y desafíos
- manejar las emociones positivas y negativas
- ofrecer ayuda a otros

Un niño o joven con una autoestima baja:

- evita intentar nuevas cosas
- se siente poco querido y no deseado
- les echa la culpa a otros por sus deficiencias
- siente, o finge sentirse, emocionalmente indiferente
- es incapaz de tolerar un nivel normal de frustración
- rebaja sus propios talentos y habilidades
- es fácilmente influenciado

Edificar una imagen positiva en adolescentes cont.

Apuntes

Actividad de aprendizaje #3 para los padres y los líderes de jóvenes

Desarrollar buenas estrategias de comunicación

Debido a que la comunicación interpersonal influye directamente en la fundación de nuestra existencia y crecimiento potencial, es importante que nuestros jóvenes aprendan las habilidades apropiadas para convertirse en buenos comunicadores. Es importante que aprendan que las personas se comunican tanto verbalmente como no verbalmente, no sólo con palabras, sino también con sus cuerpos. Es importante que los jóvenes se den cuenta de que las experiencias individuales influyen en nuestra comunicación con los demás y que estas experiencias son únicas para cada individuo. Los jóvenes necesitan aprender a expresar sus pensamientos, sentimientos e ideas a los demás de una manera directa y honesta en lugar de dar mensajes mezclados.

El apóstol Pablo habló de esto cuando dijo, "Por lo tanto, dejando la mentira, hable cada uno a su prójimo con la verdad, porque todos somos miembros de un mismo cuerpo" (Efesios 4:25). Otra vez en Efesios 4:29, él nos aconsejó, "Eviten toda conversación obscena. Por el contrario, que sus palabras contribuyan a la necesaria edificación y sean de bendición para quienes escuchan."

Muchos estudios y encuestas han indicado que los jóvenes recurren al abuso de sustancias cuando están en situaciones estresantes y no saben cómo decirles a los demás cómo se sienten. Al dominar estas habilidades, nuestros jóvenes están mejor equipados para manejar el estrés de la vida diaria sin recurrir a las drogas, el alcohol o marihuana como escape.

Comunicación con los adolescentes

Ya que la mayoría de nosotros comúnmente experimenta dificultades en la comunicación, los adultos no tienen problemas para entender que la comunicación con los adolescentes es muy difícil. La falta y ruptura de comunicación son frustrantes y frecuentes porque la comunicación es la clave para todas las relaciones y las personas tienen una amplia variedad de deseos, necesidades y expectativas a medida que se tratan entre sí. Esto es especialmente cierto para la comunicación intergeneracional. Muchas veces podemos obtener más comprensión de los adolescentes observando y escuchando cómo se comunican.

Hay varias cosas que los adolescentes quieren y necesitan comunicarse. En primer lugar, quieren hablar de su vida diaria a alguien que va a escuchar y que está genuinamente interesado.

En segundo lugar, quieren ser capaces de compartir sus sentimientos. A veces es difícil compartir a este nivel con un adulto si el adulto es propenso a sermonear o sobre reaccionar a los sentimientos que el adolescente está compartiendo.

Actividad de aprendizaje #3 para los padres y los líderes de jóvenes

En tercer lugar, los adolescentes quieren tener un lugar seguro para hacer preguntas. Esperamos que los adultos puedan proporcionar este lugar escuchando y comunicándose bien. Los adolescentes tienen que ser capaces de hacer preguntas sinceras y ser apoyados en la búsqueda de puestas.

En cuarto lugar, los adolescentes quieren hablar de sus miedos. Los años críticos de desarrollo de la escuela intermedia y secundaria requieren que los jóvenes hagan grandes ajustes. Ellos están luchando por encontrar su camino social, emocional, intelectual y espiritualmente. La mayoría de las veces los adolescentes tienen cierto miedo a crecer a pesar de lo que comunican a sus padres.

Por último, es importante que los adolescentes pueden conectarse con adultos con los que saben que pueden hablar si están en problemas. Esto puede ser un padre, un maestro o un ayudante de jóvenes de la iglesia. Cada adolescente necesita saber que hay alguien con quien pueda contar que escuchará y se preocupará por ellos.

10 consejos para la comunicación eficaz con los adolescentes

- 1. Recuerde que las acciones hablan más fuerte que las palabras.** Los adolescentes están observando cómo actuamos. Tener cuidado de que no les estamos mandando mensajes dobles por no hacer coincidir nuestra conversación con nuestro paseo.
- 2. Enfoque en lo que es importante.** Cada comunicación es limitada, así que elige bien tus temas. No pierdas tiempo en problemas sin importancia.
- 3. Trate de hacer que su comunicación sea positiva.** Dale esperanza para el futuro. Decir al adolescente que se ha "arruinado su vida" o que es "castigado para siempre" no ofrece la esperanza de que una relación y confianza puedan ser restauradas en algún momento.
- 4. Comuníquese de una manera muy clara y específica.** Evite el lenguaje vago o poco claro. Es importante recordar que al tratar con el conflicto usted debe mantenerse enfocado en el tema. No deje que el miedo le lleve a eludir. Sea directo.
- 5. Pruebe a todas sus suposiciones verbal y personalmente.** No deje que sus presunciones se conviertan en juicios. Sea justo buscando los hechos. En otras palabras, aclarar, aclarar y aclarar.

Continued on page 139

Desarrollar buenas estrategias de comunicación cont.

- 6. Respete la individualidad de cada persona.** Reconoce que el mismo evento se puede ver desde diferentes puntos de vista y que se deben esperar desacuerdos honestos.
- 7. Sea justo.** Hay que reconocer que ser un experto en los demás y su comportamiento es fácil, pero no constructivo. Aprende a ser un experto en ti mismo, tus acciones y tu comunicación.
- 8. Trate de evitar que las discusiones se convierten en argumentos destructivos.** Es importante utilizar tiempos de espera para todos cuando la comunicación se pone tensa.
- 9. Sea abierto y honesto acerca de sus sentimientos.** Intente usar declaraciones como "Me siento/siento."
- 10. Evite las técnicas injustas de comunicación.** Dar un ultimátum, la culpa severa, manipulación y otros métodos de ataque alejará a otros o provocará respuestas enojadas.

Obstáculos verbales de la buena comunicación

Si queremos ser buenos comunicadores, siempre debemos elegir nuestras palabras con cuidado y prestar atención a la forma en que las expresamos. En el calor del momento o bajo la presión del estrés y la frustración, es demasiado fácil decir cosas que pueden ser hirientes a jóvenes y afectar negativamente su autoconcepto. Al tratar con los jóvenes, evite los siguientes obstáculos de comunicación:

1. Mandar, dirigir, dictar:

"Sólo siéntate y cállate hasta que escuches lo que tengo que decir."

"¡Saca la basura, limpia tu cuarto y no me des más una mala actitud!"

2. Avisar, amenazar

"Baja esa música o voy a entrar allí y te voy a pegar."

"Si lo haces una vez más, es mejor que no vuelvas a casa."

3. Sermonear

"Lo tienes bastante fácil aquí. Cuando yo era tu edad . . ."

"Tu hermana mayor siempre sacaba buenas notas y no hay razón por la que tú . . ."

4. Aconsejar

"Si fuera tú, yo . . ."

Desarrollar buenas estrategias de comunicación cont.

"Por qué no tratas . . ."

Dar consejos puede ser un modo útil de comunicación si alguien lo pide y lo quiere, pero no si parece estar controlando o criticando.

5. Juzgar, criticar, echar la culpa

"Deberías haber sabido mejor, eso fue una estupidez."

"Parece que nunca haces nada bien."

6. Burlar, avergonzar, deshonrar

"Tonto. ¿Eres demasiado denso para averiguarlo?"

"Bien hecho idiota, acabas de avergonzar a toda la familia."

7. Interpretar, psicoanalizar

"Estás enfadada conmigo porque sabes que tengo razón."

"Tienes miedo de fallar y por eso ni siquiera lo intentas."

8. Enseñar, instruir

"Muévete y déjame mostrarte cómo hacer esto."

"Lo estás haciendo todo mal. Mirame ahora y te mostraré el camino correcto."

9. Comunicar información importante sólo por mensajes de texto

Apuntes

Actividad de aprendizaje #4 para los padres y los líderes de jóvenes

Los hechos verdaderos sobre las drogas

Alcohol: Alcohol etílico, Etanol

Grupo de drogas: *Depresivo*
Nombres comunes: *chela, cerveza, pisco, licor, vino o las marcas de productos*
Apariencia: *Líquido*
Envasado: *Botellas y latas*
Método de uso: *Oral*
Parafernalia: *Frascos, petacas e identificaciones falsas*
Duración: *4-12 horas*
Dependencia: *Moderada a alta*
Efectos posibles: *Relajación, disminución de la atención, alteración de la coordinación, euforia, cambios de humor, visión borrosa, alteraciones de las percepciones, mareos, náuseas y vómitos. El uso crónico daña el cerebro, el hígado y el tracto digestivo; el uso prolongado produce presión arterial alta, ataques cardíacos, derrames cerebrales, úlceras, colitis, calambres musculares, trastornos del sueño y cirrosis hepática.*
Otros hechos: *El alcohol es la droga de entrada número uno. El alcohol es quemado por el cuerpo a una velocidad de 1/2-onza por hora, y nada acelera este proceso. Una lata de cerveza de 12 onzas, un vaso de vino de 5 onzas y un vaso de licor duro de 1/2 onzas contienen la misma cantidad de alcohol.*

Anfetaminas: Benzedrine, Dexedrine, Desoxy, Biphphetamine

Grupo de drogas: *estimulantes*
Nombres comunes: *crystal, hielo, peed, uppers, pep pills, black beauties, footballs, dexies*
Apariencia: *Pastillas, cápsulas o polvo*

blanco

Envasado: *Envases de pastillas, bolsas de plástico o paquetes de papel*
Método de uso: *Oral en forma de pastilla, inhalado en polvo o inyectado*
Parafernalia: *Agujas hipodérmicas, cucharas, cinturones o tubos; popotes o cuchillas de afeitar*
Duración: *4-12 horas*
Dependencia: *alta*
Efectos posibles: *Aumento del estado de alerta, ansiedad, excitación, insomnio, pérdida de apetito, pupilas dilatadas, irritabilidad, dolores de cabeza, visión borrosa, mareos, pérdida de coordinación, delirios, alucinaciones, paranoia, colapso; la sobredosis puede resultar en presión arterial alta, fiebre, frecuencia cardíaca elevada, accidente cerebrovascular o insuficiencia cardíaca.*
Otros hechos: *Los animales de laboratorio se autoadministrarán anfetaminas hasta la muerte. Aunque los usuarios creen que pueden funcionar mejor con las anfetaminas, no pueden hacerlo.*

Esteroides anabólicos: Anavar, Anadrol-50, Maxibolin, Dianabol

Grupo de drogas: *Sintéticas*
Nombres comunes: *Esteroides*
Apariencia: *Líquido o pastillas*
Envasado: *Viales, frascos o envases de prescripción*
Método de uso: *Inyección u oral*
Parafernalia: *Jeringa, cinturón o manguera de goma*
Duración: *Varía con el uso*
Dependencia: *Varía con el uso*

Actividad de aprendizaje #4 para los padres y los líderes de jóvenes

Efectos posibles: *Aumento rápido de peso y músculo, agresividad, acné, ictericia, manchas corporales púrpuras o rojas, hinchazón en los pies y la parte inferior de las piernas, temblores, crecimiento atrofiado, mal aliento, intoxicación sanguínea, dolores de estómago, dolor de hueso, calambres musculares, escalofríos, náuseas, vómitos, fiebre, dolor de cabeza continuo, insomnio, urticaria, erupción cutánea, dolor de lengua, crecimiento del cabello no natural, enfermedad cardíaca, daño renal y varios tipos de cáncer.*

Otros hechos: *Los esteroides son una forma sintética de la hormona masculina testosterona, que regula el crecimiento. Demasiada testosterona hace que el cuerpo cierre sus propios mecanismos de crecimiento. Los esteroides fueron originalmente desarrollados para mantener la fuerza en hombres envejecidos, pero algunos levantadores de pesas y otros atletas comenzaron a utilizarlos para sobresalir en competición. Hoy en día, el único uso legítimo de esteroides es para las víctimas de quemaduras y anémonas.*

Barbiturates: Amytal, Butisol, Nembutal, Phenobarbital, Seconal, Tuinal

Grupo de drogas: *Depresoras*
Nombres comunes: *Downers, barbs, amarillos, diablos rojos o azules, arco iris*
Apariencia: *Cápsulas o pastillas que pueden ser rojas, amarillas, azules o blancas*
Envasado: *Envases de pastillas o bolsas plásticas*
Método de uso: *Oral*
Parafernalia: *Envases de pastillas*

Duración: *2-12 horas*
Dependencia: *alta*
Efectos posibles: *Relajación, disminución del estado de alerta, deterioro de la coordinación, habla sorda, desorientación, sueño; la sobredosis puede causar pupilas dilatadas, respiración superficial, piel húmeda, pulso débil y rápido, daño cerebral y hepático, coma o muerte.*
Otros hechos: *Los barbiturates se usan a menudo junto con el alcohol, una combinación mortal que a menudo lleva al coma o a la muerte.*

Cocaína

Grupo de drogas: *estimulantes*
Nombres comunes: *Pase, crema, polvo, leche, yeyo, coca, blow, blanca, nieve, snort, flake, nose candy, cane,*
Apariencia: *Polvo blanco cristalino o trozos de polvo*
Envasado: *Pequeños paquetes de papel o papel; pequeños frascos claros*
Método de uso: *Inhalado, ahumado o inyectado*
Parafernalia: *Popotes, cuchillas de afeitar, billetes de dólar enrollados, espejos, tubos de vidrio, aguja y jeringa, cucharas y cinturones.*
Duración: *4-8 horas*
Dependencia: *alta*
Efectos posibles: *Euforia, mayor estado de alerta, sentimientos de confianza y bienestar. Puede causar irritabilidad, cambios de personalidad, depresión, fatiga, psicosis, pupilas dilatadas, secreción nasal y aumento de la frecuencia cardíaca, respiración y temperatura corporal. La sobredosis puede causar agitación extrema, insuficiencia respiratoria*

Los hechos verdaderos sobre las drogas cont.

y la muerte.

Otros hechos: Los animales de laboratorio autoadministrarán la cocaína hasta la muerte. La cocaína bloquea la capacidad del cuerpo de absorber de nuevo la adrenalina, que puede causar el paro cardíaco.

El crack cocaína

Grupo de drogas: *estimulantes*

Nombres comunes: *el crack, piedra, hubba*

Apariencia: *bolitas de color blanco o crema*

Envasado: *Viales pequeños de arcilla o plástico transparente o vidrio*

Método de uso: *Fumado en pequeños tubos*

Parafernalia: *Tubos hechos de frascos de vidrio, cilindros de cartón o tubos de base de vidrio*

Duración: *Efecto inmediato que dura unos minutos hasta unas horas*

Dependencia: *alta e inmediata*

Efectos posibles: *Euforia, alta energía, insomnio, pérdida del apetito, pupilas dilatadas, y frecuencia cardíaca elevada, respiración y temperatura corporal. El uso prolongado puede resultar en irritabilidad, depresión, paranoia, convulsiones y la muerte.*

Otros hechos: *El efecto "drogado" de la cocaína se siente dentro de los siete segundos de uso.*

Pastillas dietéticas: Didrex, Fastin, Tenuate, Baccarate, Ionamin, Tepanil

Grupo de drogas: anfetaminas

Grupo de drogas: *anfetaminas*

Nombres comunes: *los mismos como*

anfetaminas

Apariencia: *Pastillas o cápsulas*

Envasado: *Viales, paquetes de papel, envases de pastillas*

Método de uso: *tragado*

Parafernalia: *envases de pastillas*

Duración: *4-12 horas*

Dependencia: *alta*

Efectos posibles: *Aumento de la vigilia, alerta, iniciativa, disminución del apetito. Puede causar irritabilidad, inquietud, psicosis y depresión.*

Otros hechos: *Aunque se han desarrollado para ayudar en la pérdida de peso, los efectos son infructuosos a menos que se cambien los hábitos dietéticos.*

Hachís

Grupo de drogas: *Cannabis Sativa*

Nombres comunes: *Hash o aceite de hachís*

Apariencia: *Sustancia gomosa de color oro, marrón o negra comprimida en barras*

Envasado: *Trozos pequeños o bolas envueltas en papel de aluminio, aceite vendido en viales pequeños*

Método de uso: *Fumado, comido o añadido a los cigarrillos*

Parafernalia: *Tubos pequeños de forma irregular*

Duración: *2-6 horas*

Dependencia: *moderada*

Efectos posibles: *Relajación, euforia, déficit de memoria, aumento del pulso, alteración de las percepciones e inhibiciones, ojos enrojecidos, boca y garganta secas, aumento del apetito, estado de sueño, sensaciones agudas y paranoia. Las dosis más altas dan lugar a alucinaciones, sinestesia, ansiedad y*

Los hechos verdaderos sobre las drogas cont.

paranoia.

Otros hechos: El hachís es extremadamente alto (10 a 15 por ciento) en el ingrediente activo THC. Los efectos del THC en el cerebro humano son múltiples y negativos.

Heroína

Grupo de drogas: *Opios*

Nombres comunes: *Smack, junk, azúcar, lodo, alquitrán, marrón, China blanca, alquitrán negro, marrón mexicana*

Apariencia: *Polvo blanco a marrón o sustancia negra similar al alquitrán*

Envasado: *Pequeños paquetes de papel o aluminio, globos de juguete, envolturas de celofán*

Método de uso: *Se inyecta en las venas, se inhala por la nariz o se fuma*

Parafernalia: *Agujas hipodérmicas, cucharas, cinturones y bolas de algodón*

Duración: *2-4 horas*

Dependencia: *alta*

Efectos posibles: *Euforia, somnolencia, relajación, deterioro mental, disminución de la coordinación, pupilas constreñidas, náuseas y posibles vómitos. La sobredosis puede resultar en respiración lenta y superficial, piel húmeda, convulsiones coma y la muerte.*

Otros hechos: *La heroína pura rara vez se vende en las calles y por lo general es sólo un 5% puro. La sobredosis es común.*

Inhalantes: Nitrito de amilo/ nitrito de butilo, óxido nitroso, gasolina, pegamento, líquido corrector, diluyente de pintura, aerosoles

Grupo de drogas: *Inhalantes*

Nombres comunes: *Gas, bala, poppers,*

snappers, rush, bolt, locker room

Apariencia: *Cualquier sustancia que emita vapores*

Envasado: *Latas de pulverización, recipientes de pegamento, cartuchos en forma de bala, contenedores de productos domésticos*

Método de uso: *inhala*

Parafernalia: *Cualquier producto que emita olores o humos tóxicos, trapo de tela, bolsa de plástico, globos*

Duración: *1-3 horas*

Dependencia: *alta*

Efectos posibles: *Alucinación, mala coordinación, estupor, procesos de pensamiento deteriorados, comportamiento violento, disminución de la temperatura corporal, disminución de la presión arterial, psicosis, náuseas, estornudos, hemorragias nasales, fatiga, muerte.*

Otros hechos: *La mayoría de las muertes ocurren por asfixia o asfixia.*

LSD: Dietilamida de ácido lisérgico

Grupo de drogas: *alucinógenos*

Nombres comunes: *Ácido, ISD microdot, blotter, trips, cubes, relámpago blanco*

Apariencia: *Líquido claro, pastillas de color, polvo blanco, o empapado en papel, sellos o dulces*

Envasado: *Cuadrados de papel secante, cuadrados de gelatina, pastillas en bolsas de plástico, viales, pequeños cuadrados de papel*

Método de uso: *Oral*

Parafernalia: *Viales pequeños o paquetes de papel, hojas de papel secante*

Duración: *8-16 horas*

Dependencia: *baja*

Los hechos verdaderos sobre las drogas cont.

Efectos posibles: Alucinaciones, sinestesia (confusión cruzada de los sentidos), sentido de la vista, sabor y olor distorsionado, pupilas dilatadas, presión arterial alta, sudoración de fiebre, escalofríos y piel húmeda. Los "malos viajes" pueden resultar en confusión, pánico, paranoia, ansiedad, pérdida de control y psicosis.

Otros hechos: El LSD es muchas mil veces más potente que otros alucinógenos y producirá "flashbacks", o recurrencia de alucinaciones, que a veces resultan en psicosis

Marihuana

Grupo de drogas: *Cannabis sativa*

Nombres comunes: *Pbt, ganja, hierba, weed, reefer, nickle, dime, splif, smoke, joint, Oro Acapulco*

Apariencia: Flores y hojas secas similares al tabaco, a menudo con semillas

Envasado: Bolsas de plástico, juntas (cigarrillos enrollados a mano) o paquetes de papel de aluminio

Método de uso: Fumado como cigarrillos, en pipas o en pipas de agua o comido en alimentos horneados

Parafernalia: Tubos con forma irregular, pipas de agua, papeles de cigarrillos

Duración: 2-6 horas

Dependencia: Moderada

Efectos posibles: Relajación, euforia, aumento del pulso, alteración de las percepciones e inhibiciones, ojos enrojadados, boca y garganta secas, aumento del apetito, estado de sueño, sensaciones agudas y paranoia. El uso crónico afecta a los órganos reproductivos, la memoria, los procesos del pensamiento y otras funciones cerebrales, los pulmones y las funciones

pulmonares, la supresión del sistema inmunitario y crea una pérdida de identidad propia.

Otros hechos: La marihuana es la droga de entrada número dos. El ingrediente más activo en la marihuana es el THC. El THC es soluble en grasa, almacenándose en células grasas y tomando 4-6 semanas para ser eliminado del cuerpo.

Metanfetaminas

Grupo de drogas: estimulantes

Nombres comunes: *Cristal, cristalmeth, meth, speed, crank, methadrine*. En forma fumable, se llama "hielo".

Apariencia: polvo de color blanco o crema, cápsulas

Envasado: Paquetes pequeños de papel de aluminio o papel, bolsas de plástico

Método de uso: Inyectado, tragado o inhalado

Parafernalia: Agujas hipodérmicas, cucharas, cinturones o tubos; popotes o cuchillas de afeitar; tubos de vidrio

Duración: 4-12 horas

Dependencia: alta

Efectos posibles: Aumento del estado de alerta, ansiedad, excitación, insomnio, pérdida de apetito, pupilas dilatadas, irritabilidad, dolores de cabeza, visión borrosa, mareos, pérdida de coordinación, delirios, alucinaciones, paranoia, colapso; la sobredosis puede resultar en presión arterial alta, fiebre, frecuencia cardíaca elevada, accidente cerebrovascular e insuficiencia cardíaca.

Otros hechos: La metanfetamina es más estimulante que las anfetaminas y los usuarios alcanzan rápidamente un estado de dependencia.

Los hechos verdaderos sobre las drogas cont.

Alucinantes orgánicos: hongos, peyote, mescalina

Grupo de drogas: *alucinógenos (orgánicos)*

Nombres comunes: *Shrooms, cactus, mesc, buttons*

Apariencia: *Discos duros marrones, cápsulas (mescalina y peyote); setas frescas o secas, de color púrpura o verde*

Envasado: *bolsas plásticas*

Método de uso: *Masticado y tragado; fumado o tomado oralmente (mescalina)*

Parafernalia: *bolsas plásticas, envases de pastillas*

Duración: *1-12 horas*

Dependencia: *baja*

Efectos posibles: *Sentidos alterados, temblores, pánico, confusión, sospecha, ansiedad, pérdida de control, pupilas dilatadas, fiebre, aumento de la frecuencia cardíaca y la presión arterial, pérdida de apetito, psicosis.*

Otros hechos: *Los alucinógenos orgánicos fueron utilizados por las culturas primitivas e indígenas en ceremonias religiosas.*

PCP: Fencyclidina

Grupo de drogas: *alucinógenos*

Nombres comunes: *Polvo de ángel, súper-hierba, KJ, rocket fuel, embalming fluid, killerweed, sherms, cristal*

Apariencia: *Líquido transparente, polvo de color blanco a marrón o una masa gomosa*

Envasado: *pastillas, cápsulas o líquido transparente aplicado a la marihuana o cigarrillos*

Método de uso: *tragado o fumado*

Parafernalia: *cigarrillos oscuros*

Duración: *1-6 horas*

Dependencia: *Moderada*

Efectos posibles: *alucinaciones;*

distorsionado sentido de la vista, el gusto y el olfato; presión arterial alta y frecuencia cardíaca; la fiebre sudorosa, los escalofríos o la piel húmeda; movimiento ocular rápido e involuntario; paseo exagerado; extraordinaria fuerza; una sensación de invulnerabilidad; y distorsión de imagen. Los "malos viajes" pueden resultar en confusión, paranoia de pánico, ansiedad, pérdida de control y psicosis. El uso prolongado puede provocar deterioro de las enfermedades cardíacas y pulmonares respiratorias. Otros hechos: El uso comercial es como un gran tranquilizante para los animales. No hay antitoxina para los efectos de la PCP, y debido a la imprevisibilidad de sus efectos, es uno de los fármacos más peligrosos de la "calle".

Synthetic Hallucinogens: LSD, PCP, ADA, MDMA, 1301~1, DMT

Grupo de drogas: *alucinógenos (sintéticos)*

Nombres comunes: *Lunch hour trip, businessman's special, STP éxtasis, cielo, polvo de ángel, loveboat, lovely, hog, hierba peligrosa, ácido, microdot, relámpago blanco, cielo azul, cubos de azúcar*

Apariencia: *Alucinógenos fabricados sintéticamente aparecen como líquido, cápsulas o pildoras; o como pequeños trozos de papel empapados en líquido*

Envasado: *Viales, cápsulas, cuadrados de papel, cuadrados de gelatina o pastillas en bolsas de plástico pequeñas*

Método de uso: *Oral o inyectado*

Parafernalia: *Jeringa, cinturón o manguera de goma*

Duración: *4-12 horas*

Dependencia: *baja o moderada*

Efectos posibles: *Alucinaciones, sentidos*

Los hechos verdaderos sobre las drogas cont.

distorsionados, descomposición de inhibiciones, relajación, pupilas dilatadas, presión arterial alta, fiebre, escalofríos, pánico, paranoia, ansiedad, pérdida de control, pérdida de apetito, psicosis. Otros hechos: La PCP se desarrolló para usarse como un tranquilizante para los animales grandes; el LSD es mil veces más poderoso que otros alucinógenos, y puede producir "flashbacks" o experiencias alucinógenas recurrentes.

Tabaco

*Grupo de drogas: Tabaco
Nombres comunes: Cigarrillos, cigarros, puros, tabaco de mascar, tabaco
Apariencia: Hoja seca de textura y color variados
Envasado: Comercial
Método de uso: Fumado, masticado, inhalado
Parafernalia: cerillos y encendedores, papeles para rodar el tabaco
Duración: varía
Dependencia: alta
Efectos posibles: Euforia, mareo, disminución del sentido del olfato y del gusto, aumento de las tasas de respiración árida del corazón, sensación de hormigueo en manos y pies, tos crónica, enfermedad cardíaca y pulmonar, cánceres, enfermedad gastrointestinal, trastornos alimenticios y reacciones alérgicas.
Otros hechos: El tabaco es la droga de entrada número tres. A menudo se utiliza junto con las otras drogas de entrada (alcohol y marihuana). El uso de productos de tabaco es responsable de aproximadamente 500.000 muertes prematuras cada año y otros 16 millones de*

estadounidenses viven con una enfermedad grave causada por el tabaquismo (2018, www.cdc.gov, "Oficina sobre Tabaquismo y Salud"). El humo del cigarrillo contiene alrededor de 4.000 productos químicos, varios de los cuales son carcinógenos (conocidos agentes causantes del cáncer). El humo del cigarrillo también contiene nicotina, una sustancia altamente adictiva que refuerza y fortalece la necesidad de fumar.

MDMA (Ecstasy)

*MDMA (3-4 metilendioxitetanfetamina) es una droga sintética psicoactiva químicamente similar a la metanfetamina estimulante y a la mescalina alucinógena. Los nombres de las calles de MDMA incluyen éxtasis, Adán, XTC, abrazo, frijoles y drogas de amor. En 2002, se estima que 676,000 personas en los EE. UU. de 12 años o más usaron MDMA.**

La investigación en animales indica que la MDMA es neurotóxica; si esto también es cierto en humanos es actualmente un área de investigación intensa. La MDMA también puede ser peligrosa para la salud y, en raras ocasiones, letal.

La MDMA ejerce sus efectos primarios en el cerebro sobre las neuronas que utilizan la serotonina química para comunicarse con otras neuronas. El sistema de serotonina desempeña un papel importante en la regulación del estado de ánimo, la agresión, la actividad sexual, el sueño y la sensibilidad al dolor.

Los hechos verdaderos sobre las drogas cont.

Los peligros a la salud

Efectos cognitivos: *Los usuarios crónicos de MDMA tienen un desempeño más pobre que los no usuarios en ciertos tipos de tareas cognitivas o de memoria. Algunos de estos efectos pueden deberse al uso de otros fármacos en combinación con MDMA, entre otros factores.*

Efectos físicos: *En dosis altas, la MDMA puede interferir con la capacidad del cuerpo para regular la temperatura. Esto puede llevar a un aumento agudo de la temperatura corporal (hipertermia), lo que puede provocar insuficiencia hepática, renal y cardiovascular.*

Debido a que la MDMA puede interferir con su propio metabolismo (descomposición dentro del cuerpo), los niveles potencialmente dañinos pueden alcanzarse mediante el uso repetido de drogas en intervalos cortos.

Los usuarios de MDMA se enfrentan a muchos de los mismos riesgos que los usuarios de otros estimulantes, como la cocaína y las anfetaminas. Estos incluyen aumentos en la frecuencia cardíaca y la presión arterial, un riesgo especial para las personas con problemas circulatorios o enfermedades del corazón y otros síntomas como tensión muscular, dientes apretados involuntarios, náuseas, visión borrosa, desmayo, y escalofríos o sudoración.

Efectos psicológicos: *Estos pueden incluir confusión, depresión, problemas de sueño, ansia por drogas y ansiedad severa. Estos*

problemas pueden ocurrir durante y a veces días o semanas después de tomar MDMA

Neurotoxicidad: *La investigación en animales vincula la exposición a la MDMA con el daño a largo plazo a las neuronas que están involucradas en el estado de ánimo, el pensamiento y el juicio. Un estudio en primates no humanos mostró que la exposición a MDMA por solo 4 días causó daño a los terminales nerviosos de serotonina que fue evidente 6 a 7 años después. Aunque no se ha demostrado definitivamente una neurotoxicidad similar en los seres humanos, la riqueza de las investigaciones en animales que indican las propiedades perjudiciales de la MDMA sugiere que la MDMA no es un medicamento seguro para el consumo humano.*

Riego Escondido: *La pureza de la droga. Otras drogas químicamente similares a la MDMA, como la MDA (metilendioxfanfetamina, la droga madre de la MDMA) y la PMA (parametoxianfetamina, asociada con muertes en los EE.UU. Y Australia) a veces se venden como éxtasis. Estos medicamentos pueden ser neurotóxicos o crear riesgos adicionales para la salud del usuario. Además, las tabletas de éxtasis pueden contener otras sustancias además de la MDMA, como efedrina (un estimulante); dextrometorfano (DXM, un supresor de la tos que tiene efectos similares a la PCP en dosis altas); Ketamina (un anestésico usado principalmente por veterinarios que también tiene efectos*

Los hechos verdaderos sobre las drogas cont.

similares a la PCP); cafeína; cocaína; y metanfetamina. Si bien la combinación de MDMA con una o más de estas drogas puede ser inherentemente peligrosa, los usuarios también pueden combinarlas con sustancias como la marihuana y el alcohol, poniéndose en mayor riesgo físico.

Grado de uso: Grupo de Trabajo sobre los miembros del CEWG monitorean las fuentes de datos sobre el consumo de drogas en 21 áreas metropolitanas de todo el país. En muchas de estas áreas monitoreadas por los miembros del CEWG, MDMA una vez usado principalmente en clubes de baile, raves y escenas universitarias, está siendo utilizado en otros entornos sociales.

El número de menciones de MDMA del Departamento de Emergencias (ED) disminuyó en 11 áreas del CEWG desde el primer y/o segundo semestre de 2001 hasta el primer semestre de 2002, con un aumento significativo reportado solamente en Nueva Orleans. Los números más altos de menciones de MDMA ED en el período 2002 fueron en Filadelfia, Miami, San Francisco, Atlanta, Los Ángeles y Nueva York.

2017 Encuesta de Monitoring the Future (MTF)***
El uso de MDMA disminuyó en cada grado, continuando la disminución que comenzó

en 2002. El uso del año pasado entre los alumnos de octavo grado disminuyó de 1.0 a 0.9 por ciento; de 1.8 a 1.7 por ciento entre los alumnos de décimo grado; y de 2.7 a 2.6 por ciento entre los alumnos de 12º grado.

Para más información, vaya al sitio [ClubDrugs.org](https://www.drugabuse.gov/related-topics/trends-statistics/monitoring-future), [Teens.drugabuse.gov](https://www.drugabuse.gov/related-topics/trends-statistics/monitoring-future), y <https://www.drugabuse.gov/related-topics/trends-statistics/monitoring-future>.

La Encuesta Nacional sobre el consumo y la Salud de Drogas (NSDUH) de 2016, producida por la Administración de Servicios de abuso de sustancias y Salud Mental del DHHS, crea una nueva línea de base para las tendencias futuras del consumo nacional de drogas. La encuesta se basa en entrevistas con 67,942 encuestados que fueron entrevistados en sus hogares. Las entrevistas representan el 53.3 por ciento de la población de los Estados Unidos de 12 años o más. Los resultados de la NSDUH 2016 están disponibles en línea en [nsduhweb.rti.org](https://www.nsdweb.rti.org).

Medicamentos recetados y medicamentos para el dolor

Los medicamentos recetados hacen posible la cirugía compleja, alivian el dolor para millones de personas y permiten a muchas personas con afecciones médicas crónicas controlar sus síntomas y llevar vidas

***Los investigadores del CEWG se reúnen dos veces al año para compartir las tendencias emergentes en el abuso de drogas para 21 áreas metropolitanas importantes de los Estados Unidos. Este informe se basó en datos publicados en el Informe de avance del CEWG de junio de 2003. Los informes del CEWG se encuentran en el sitio web de la NIDA en [drugabuse.gov](https://www.drugabuse.gov).

***Realizado anualmente desde 1975, MTF evalúa el consumo de drogas y las actitudes entre los estudiantes de 8º, 10º y 12º grado, estudiantes universitarios y adultos jóvenes en todo el país. La encuesta es realizada por el Instituto de Investigación Social de la Universidad de Michigan y está financiada por el NIDA. Copias de la última encuesta publicada están disponibles en el Centro Nacional de Información sobre alcohol y Drogas al 1-800-729-6686 o pueden ser descargadas de [monitoringthefuture.org](https://www.monitoringthefuture.org).

Los hechos verdaderos sobre las drogas cont.

productivas. La mayoría de las personas que toman medicamentos recetados los usan de manera responsable.

Sin embargo, el uso no médico de medicamentos recetados es una grave preocupación de salud pública. El uso no médico de medicamentos recetados como opioides, depresores del sistema nervioso central (SNC) y estimulantes puede conducir al abuso y la adicción, caracterizado por la búsqueda y el uso compulsivo de drogas.

La adicción rara vez ocurre entre las personas que usan un analgésico, depresión del SNC o estimulante como se prescribe; sin embargo, el uso inapropiado de medicamentos recetados puede llevar a la adicción en algunos casos. Los pacientes, los profesionales de la salud y todos los farmacéuticos tienen un papel en la prevención del mal uso y la adicción. Por ejemplo, si un médico prescribe un medicamento para el dolor, depresor del SNC o estimulante, el paciente debe seguir las instrucciones de uso cuidadosamente, y también aprender qué efectos podría tener el medicamento y su potencial. Los médicos y otros proveedores de atención médica deben examinar para detectar cualquier tipo de abuso de sustancias durante la toma de la historia clínica rutinaria con preguntas sobre qué recetas y medicamentos de venta libre está tomando el paciente y por qué.

*Tendencias en el abuso de medicamentos recetados
En 2016, se estima que 11.5 millones de personas de 12 años o más reportaron haber usado medicamentos recetados*

no médicamente durante el año pasado (2018, "datos de la encuesta", nsduhweb.rti.org). Cada día, 115 estadounidenses mueren por abusar de los medicamentos recetados (2018, "crisis de sobredosis de opioides", drugabuse.gov). Mientras que el abuso de medicamentos recetados afecta a muchos estadounidenses, se pueden observar algunas tendencias de particular preocupación entre adultos mayores, adolescentes y mujeres.

El uso indebido de medicamentos recetados puede ser la forma más común de abuso de drogas entre los ancianos. A las personas mayores se les recetan medicamentos con una frecuencia tres veces mayor que a la población general y tienen un cumplimiento más deficiente de las instrucciones de uso.

La Encuesta Nacional de Hogares sobre el Abuso de Drogas indica que el mayor aumento de los nuevos usuarios de medicamentos recetados para fines no médicos se produce en niños de 12 a 17 años y de 18 a 25 años. Entre los 12 y 14 años, se informó que los psicoterapéuticos (por ejemplo, analgésicos, tranquilizantes, sedantes y estimulantes) eran uno de los dos fármacos primarios utilizados.

*Medicamentos recetados comúnmente abusados
Mientras muchos medicamentos recetados pueden ser abusados, estas clases de drogas son más comúnmente abusadas:*

Opioides — a menudo prescritos para tratar el dolor

Los hechos verdaderos sobre las drogas cont.

Depresores del SNC — utilizados para tratar la ansiedad y los trastornos del sueño

Estimulantes — prescritos para tratar la narcolepsia y el trastorno por déficit de atención/hiperactividad

Opioides

Los opioides se recetan comúnmente debido a sus propiedades analgésicas o de alivio del dolor. Muchos estudios han demostrado que el uso médico controlado adecuadamente de los analgésicos opioides es seguro y rara vez causa adicción clínica, que se define como uso compulsivo, a menudo incontrolable. Si se toman exactamente como se recetan, los opioides pueden usarse para controlar el dolor de manera eficaz.

Entre los medicamentos que entran dentro de esta clase, a veces denominados narcóticos, están la morfina, la codeína y los medicamentos relacionados. La morfina se usa a menudo antes o después de la cirugía para aliviar el dolor severo. La codeína se utiliza para el dolor más leve. Otros ejemplos de opioides que pueden recetarse para aliviar el dolor incluyen oxicodona (OxyContin-una forma oral de liberación controlada del fármaco); propoxifeno (Darvon); hidrocodona (Vicodin); hidromorfona (Dilaudid); y meperidina (Demerol), que se usa con menos frecuencia debido a sus efectos secundarios. Además de sus propiedades eficaces para aliviar el dolor, algunos de estos medicamentos se pueden utilizar para aliviar la diarrea grave (por ejemplo, Lomotil, que es difenoxilato) o la tos grave (codeína).

Los opioides actúan adjuntándose a

proteínas específicas llamadas receptores opioides, que se encuentran en el cerebro, la médula espinal y el tracto gastrointestinal. Cuando estos medicamentos se unen a ciertos receptores opioides en el cerebro y la médula espinal, pueden bloquear eficazmente la transmisión de mensajes de dolor al cerebro.

Además de aliviar el dolor, los opioides pueden afectar regiones del cerebro que median lo que percibimos como placer, lo que resulta en la euforia inicial que muchos opioides producen. También pueden producir somnolencia, causar estreñimiento y, dependiendo de la cantidad de medicamento que se tome, deprimen la respiración. Tomar una dosis única grande puede causar depresión respiratoria grave o ser fatal.

Los opioides pueden interactuar con otros medicamentos y solo son seguros para usarse con otros medicamentos bajo la supervisión de un médico. Por lo general, no deben usarse con sustancias como alcohol, antihistamínicos, barbitúricos o benzodiacepinas. Estos medicamentos ralentizan la respiración y sus efectos combinados podrían poner en riesgo una depresión respiratoria potencialmente mortal.

El uso crónico de opioides puede dar lugar a la tolerancia a los medicamentos, de modo que se deben tomar dosis más altas para obtener los mismos efectos iniciales. El uso a largo plazo también puede conducir a la dependencia física - el cuerpo se adapta a la presencia de la droga y los síntomas

Los hechos verdaderos sobre las drogas cont.

de abstinencia ocurren si el uso se reduce abruptamente.

Los síntomas de abstinencia pueden incluir inquietud, dolor muscular y óseo, insomnio, diarrea, vómitos, sofocos con protuberancias de ganso ("pavo frío") y movimientos involuntarios de las piernas.

Las opciones para tratar eficazmente la adicción a los opioides de prescripción se extraen de la experiencia y la investigación sobre el tratamiento de la adicción a la heroína. A continuación, se muestran algunos ejemplos.

La metadona, un opioide sintético que bloquea los efectos de la heroína y otros opioides, elimina los síntomas de abstinencia y alivia el deseo de drogas. Se ha utilizado durante más de 30 años para tratar con éxito a las personas adictas a los opioides.

Otros medicamentos incluyen LAAM (levo-alfa-acetil-metadol), una alternativa a la metadona que bloquea los efectos de los opioides durante un máximo de 72 horas. La naltrexona es un bloqueador opioide de acción prolongada que se usa a menudo con personas altamente motivadas programas de tratamiento que promueven la abstinencia completa, y también para prevenir la recaída.

La buprenorfina, otro opioide sintético, estará disponible pronto. Además, la naloxona contrarresta los efectos de los opioides y se utiliza para tratar las sobredosis.

Depresores de CNS

Depresores del CNS pronto estará disponible la buprenorfina, otro opioide sintético. Además, la naloxona contrarresta los efectos de los opioides y se utiliza para tratar las sobredosis.

Los depresores del SNC se pueden dividir en dos grupos, según su química y farmacología:

Barbitúricos, como mefobarbital (mebaral) y pentobarbital sódico (Nembutal), que se utilizan para tratar la ansiedad, la tensión y los trastornos del sueño.

Benzodiacepinas, como el diazepam (Valium), el clordiazepóxido HCl (Librium) y el alprazolam (Xanax), que se pueden prescribir para tratar la ansiedad, las reacciones de estrés agudo y los ataques de pánico. Los benzodiacepinas que tienen un efecto sedante más, como el triazolam (Halcion) y el estazolam (ProSom) pueden recetarse para el tratamiento a corto plazo de los trastornos del sueño.

Hay muchos depresores del SNC, y la mayoría actúan en el cerebro de manera similar - afectan el neurotransmisor ácido gamma-aminobutírico (GABA). Los neurotransmisores son sustancias químicas del cerebro que facilitan la comunicación entre las células cerebrales. GABA funciona disminuyendo la actividad cerebral. Aunque diferentes clases de depresores del SNC trabajan de maneras únicas, en última instancia es su capacidad para aumentar la actividad de GABA lo que produce un efecto somnoliento o calmante. A pesar de estos

Los hechos verdaderos sobre las drogas cont.

efectos beneficiosos para las personas que sufren de ansiedad o trastornos del sueño, los barbitúricos y los benzodiacepinas pueden ser adictivos y deben usarse únicamente como se prescribe.

Los depresores del SNC no deben combinarse con ningún medicamento o sustancia que cause somnolencia, incluidos los medicamentos para el dolor con receta, ciertos medicamentos de venta libre para el resfriado y las alergias, o alcohol. Los efectos de los medicamentos pueden combinarse para disminuir la respiración o disminuir la respiración, lo que puede ser fatal.

La interrupción del uso prolongado de dosis altas de depresores del SNC puede llevar a la abstinencia. Cómo funcionan al ralentizar la actividad del cerebro, una consecuencia potencial del abuso es que cuando uno deja de tomar un depresor del SNC, la actividad del cerebro puede recuperarse hasta el punto de que se pueden producir convulsiones. Alguien que piensa en poner fin a su uso de un depresor del SNC, o que ha dejado de hacerlo y está sufriendo abstinencia, debe hablar con un médico y buscar tratamiento médico.

Además de la supervisión médica, la asesoría en un entorno de paciente dentro o fuera del paciente puede ayudar a las personas que están superando la adicción a los depresores del SNC. Por ejemplo, la terapia cognitivo-conductual se ha utilizado con éxito para ayudar a las personas en el tratamiento del abuso de benzodiacepinas. Este tipo de terapia se centra en modificar

el pensamiento, las expectativas y los comportamientos de un paciente, mientras que simultáneamente aumenta sus habilidades para hacer frente a varios factores estresantes de la vida.

A menudo, el abuso de depresores del SNC se produce junto con el abuso de otra sustancia o droga, como el alcohol o la cocaína. En estos casos de uso indebido de drogas, el enfoque de tratamiento debe abordar las múltiples adicciones.

Estimulantes

Los estimulantes son una clase de medicamentos que mejoran la actividad cerebral - causan un aumento en la atención, atención y energía que se acompaña de aumentos en la presión arterial, la frecuencia cardíaca y la respiración.

Históricamente, los estimulantes se utilizaban para tratar el asma y otros problemas respiratorios, la obesidad, los trastornos neurológicos y una variedad de otras dolencias. A medida que se hacía evidente su potencial de abuso y adicción, el uso de estimulantes comenzó a disminuir. Ahora, los estimulantes se recetan para tratar sólo unas pocas afecciones de salud, incluyendo narcolepsia, trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH) y depresión que no ha respondido a otros tratamientos. Los estimulantes también se pueden utilizar para el tratamiento a corto plazo de la obesidad y para los pacientes con asma.

Los estimulantes como la dextroanfetamina

Los hechos verdaderos sobre las drogas cont.

(Dexedrine) y el metilfenidato (Ritalin) tienen estructuras químicas similares a los neurotransmisores cerebrales claves llamados monoaminas, que incluyen norepinefrina y dopamina. Los estimulantes aumentan los niveles de estos químicos en el cerebro y el cuerpo. Esto, a su vez, aumenta la presión arterial y la frecuencia cardíaca, contrae los vasos sanguíneos, aumenta la glucosa en la sangre y abre las vías del sistema respiratorio. Además, el aumento de la dopamina se asocia con un sentido de euforia que puede acompañar el uso de estos fármacos.

Las investigaciones indican que las personas con TDAH no se vuelven adictas a los medicamentos estimulantes, como Ritalin, cuando se toman en la forma prescrita y en las dosis del tratamiento. Sin embargo, cuando se usan mal, los estimulantes pueden ser adictivos.

Las consecuencias del abuso de estimulantes pueden ser extremadamente peligrosas. Tomar dosis altas de un estimulante puede resultar en un latido cardíaco irregular, temperaturas corporales peligrosamente altas y/o el potencial de insuficiencia cardiovascular o convulsiones letales. Tomar dosis altas de algunos estimulantes repetidamente durante un corto periodo de tiempo puede llevar a la hostilidad o sentimientos de paranoia en algunos individuos.

Los estimulantes no deben mezclarse con antidepresivos o medicamentos para el resfriado que contengan descongestionantes. Los antidepresivos

pueden aumentar los efectos de un estimulante, y los estimulantes en combinación con descongestionantes pueden causar que la presión arterial se vuelva peligrosamente alta o conducir a ritmos cardíacos irregulares.

El tratamiento de la adicción a los estimulantes de prescripción, como el metilfenidato y las anfetaminas, se basa en terapias conductuales que han demostrado ser eficaces para tratar la adicción a la cocaína o la metanfetamina. En este momento, no hay medicamentos aprobados para el tratamiento de la adicción a los estimulantes. Sin embargo, los antidepresivos se pueden usar para controlar los síntomas de la depresión que pueden acompañar la abstinencia temprana de los estimulantes.

Dependiendo de la situación del paciente, el primer paso para tratar la adicción a los estimulantes de prescripción puede ser disminuir lentamente la dosis de la droga e intentar tratar los síntomas de abstinencia. Este proceso de desintoxicación podría ser seguido con una de las muchas terapias conductuales. El manejo de contingencias, por ejemplo, utiliza un sistema que permite a los pacientes obtener cupones para pruebas de orina sin drogas; los cupones pueden intercambiarse por artículos que promuevan una vida saludable. Las terapias cognitivas-conductuales están demostrando ser beneficiosas y los grupos de apoyo para la recuperación también pueden ser eficaces junto con una terapia conductual.

Los hechos verdaderos sobre las drogas cont.

Esteroides (Anabolic-Androgenic)

Los esteroides anabólicos androgénicos son sustancias artificiales relacionadas con las hormonas sexuales masculinas. "Anabólico" se refiere a la construcción de músculos, y "androgénico" se refiere a las características masculinas incrementadas. "Esteroides" se refiere a la clase de medicamentos. Estos medicamentos están disponibles legalmente solo por prescripción para tratar condiciones que ocurren cuando el cuerpo produce cantidades anormalmente bajas de testosterona, como la pubertad tardía y algunos tipos de impotencia. También se recetan para tratar el desgaste corporal en pacientes con SIDA y otras enfermedades que resultan en la pérdida de masa muscular magra. El abuso de esteroides anabólicos, sin embargo, puede conducir a problemas de salud graves, algunos irreversibles.

Hoy en día, los atletas y otros abusan de esteroides anabólicos para mejorar el rendimiento y también para mejorar la apariencia física. Los esteroides anabólicos se toman por vía oral o se inyectan, normalmente en ciclos de semanas o meses (denominados "ciclos"), en lugar de continuamente. El ciclismo implica tomar múltiples dosis de esteroides durante un período específico de tiempo, detenerse por un período y comenzar de nuevo. Además, los usuarios suelen combinar varios tipos diferentes de esteroides para maximizar su eficacia y minimizar los efectos negativos (denominados "apilamiento").

Peligros para la salud: Además, las personas que se inyectan esteroides

anabólicos corren el riesgo adicional de contraer o transmitir el VIH/SIDA o la hepatitis, lo que causa daños graves al hígado.

La investigación científica también muestra que la agresión y otros efectos secundarios psiquiátricos pueden resultar del abuso de esteroides anabólicos. Muchos usuarios informan sentirse bien consigo mismos mientras están tomando esteroides anabólicos, pero los investigadores informan que también pueden ocurrir cambios de humor extremos, incluyendo síntomas similares a los maníacos que conducen a la violencia. La depresión se ve a menudo cuando los medicamentos se detienen y puede contribuir a la dependencia de esteroides anabólicos. Los investigadores también informan que los usuarios pueden sufrir de celos paranoicos, irritabilidad extrema, delirios y deterioro del juicio que se derivan de sentimientos de invencibilidad.¹

La investigación también indica que algunos usuarios podrían recurrir a otros medicamentos para aliviar algunos de los efectos negativos de los esteroides anabólicos. Por ejemplo, un estudio de 227 hombres admitidos en 1999 en un centro de tratamiento privado para la dependencia de heroína u otros opioides encontró que el 9.3 por ciento había abusado de esteroides anabólicos antes de probar cualquier otra droga ilícita. De estos 9.3 por ciento, 86 por ciento primero usaron opioides para contrarrestar el insomnio y la irritabilidad que resultan de los esteroides anabólicos.

Los hechos verdaderos sobre las drogas cont.

Referencia

Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas, serie de Informes de Investigación: Medicamentos recetados/abuso y adicción, abril de 2001

1. Estos datos provienen de la Encuesta Nacional de hogares sobre el abuso de Drogas (NHSDA) de 1999, financiada por la Administración de Servicios de abuso de sustancias y Salud Mental (SAMHSA). NHSDA es una encuesta anual sobre la prevalencia e incidencia a nivel nacional del consumo de drogas, alcohol y tabaco ilícitos entre los estadounidenses de 12 años de edad o más. La NHSDA de 1999 también proporciona estimaciones de datos del Estado y de Washington, D.C. Para obtener información detallada de la última encuesta, visite www.samhsa.gov o solicite una copia del 1-800-729-6686.

2. La encuesta de Monitoring the Future (MTF) es realizada por el Instituto de Investigación Social de la Universidad de Michigan y está financiada por el Instituto Nacional sobre abuso de Drogas, Institutos nacionales de Salud. La encuesta ha seguido el uso ilícito de drogas y actitudes relacionadas de los estudiantes de 12° grado desde 1975; en 1991, se añadieron al estudio los estudiantes de 8° y 10° grado. Para el estudio de 2000, se encuestó a 45,173 estudiantes de una muestra representativa de 435 escuelas públicas y privadas en todo el país. La tasa de respuesta de los estudiantes fue del 86 por ciento. Para los resultados más recientes de la encuesta, por favor visite el sitio web de NIDA en www.drugabuse.gov.

3. L. Simoni-Wastila, *The Use of Abusable Prescription Drugs: The Role of Gender*, Journal of Women's Health and Gender-based Medicine 9(3):289-297, 2000.

4. Los últimos hallazgos sobre visitas al hospital relacionadas con el abuso de drogas (datos de

urgencias) y muertes (datos de examinadores médicos) provienen de la Red de Alerta sobre el abuso de Drogas (DAWN) de 1999, producida por la Administración de Servicios de abuso de sustancias y Salud Mental (SAMHSA). Para obtener información detallada de la última encuesta, visite www.samhsa.gov o solicite una copia del 1-800-729-6686.

5. Nora Volkow, et al., Dopamine Transporter Occupancies in the Human Brain Induced by Therapeutic Doses of Oral Methylphenidate, *Am J Psychiatry* 155:1325-1331, October 1998.

Grado de uso

La encuesta de Monitoring the Future (MTF): MTF evalúa anualmente el consumo de drogas entre los estudiantes de 8°, 10° y 12° grado de la nación. El informe de 2017 reveló el año pasado** el uso de esteroides anabólicos vio un ligero aumento entre los alumnos de 8° y 12° grado mientras que los de 10° grado permanecieron estables. Las tasas máximas de uso del año pasado ocurrieron en 2002 para los estudiantes de 12o grado (2.5 por ciento), en 2000 y 2002 para los de 10o grado (2.2 por ciento) y en 1999 y 2000 para los de 8o grado (1.7 por ciento). En 2003, el uso de esteroides por los estudiantes de 10mo grado disminuyó significativamente a 1.7 por ciento. La tasa entre los estudiantes de 12° grado, 2.1%, también fue inferior a la de 2002, pero no significativamente. Entre los estudiantes de octavo grado, el 1.4 por ciento reportó uso de esteroides en el año pasado

La mayoría de los usuarios de esteroides anabólicos son varones, y entre los estudiantes varones, el año pasado el uso de estas sustancias fue reportado por el 0.6 por ciento de los estudiantes de octavo grado, el 0.8 por ciento de los estudiantes de décimo grado y el 1.4 por ciento de los estudiantes de 12° grado en 2017

Los hechos verdaderos sobre las drogas cont.

Uso de esteroides anabólicos por los estudiantes Encuesta de Monitoring the Future del año 2017

	grado 8	grado 10	grado 12
Ha usado	2.5%	3.0%	3.5%
Ha usado durante el año pasado	1.4%	1.7%	2.1%
Ha usado durante el mes pasado	0.7%	0.8%	1.3%

1. Pope, H.G., y Katz, D. L. síntomas afectivos y psicóticos asociados con el uso de esteroides anabólicos. *American Journal of Psychiatry* 145(4):487-490, 1988.

2. *The New England Journal of Medicine* 320:1532, 2000.

***Estos datos provienen de la Encuesta de Monitoreo del futuro 2003, financiada por el Instituto Nacional sobre abuso de Drogas, los Institutos nacionales de Salud, DHHS, y conducida por el Instituto de Investigación Social de la Universidad de Michigan. La encuesta ha seguido el uso ilícito de drogas y las actitudes relacionadas de los estudiantes de 12° grado desde 1975; en 1991, se añadieron a la encuesta los alumnos de 8° y 10° grado. Los datos más recientes están en línea en <http://www.drugabuse.gov>.*

****"Durante su vida" o "usado una vez" se refiere a usar al menos una vez durante la vida del encuestado. El "año pasado" se refiere al consumo de drogas por parte de una persona*

al menos una vez durante el año anterior a su respuesta a la encuesta. El "mes pasado" se refiere al consumo de drogas por parte de una persona al menos una vez durante el mes anterior a su respuesta a la encuesta.

Por favor visite el sitio web específico de NIDA para esteroides para más información sobre los efectos de los esteroides anabólicos-androgénicos y la información sobre sano alternativas -<http://www.steroidabuse.org>

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Actividad de aprendizaje #5 para los padres y los líderes de jóvenes

El abuso y mal uso de drogas

¿Cuál es la diferencia entre el uso, el mal uso y el abuso de drogas?

Consumimos drogas diariamente en nuestras vidas. Ya sea beber una taza de café para ayudarnos a despertar o tomar una aspirina para aliviar el dolor, la consideración importante es cómo y por qué las personas usan drogas. Casi todos los medicamentos creados tienen un propósito medicinal.

Son las personas las que deciden si van a consumir drogas de una manera positiva y saludable o si van a abusar de ellas. Al presentar la información sobre los medicamentos, es importante distinguir entre los siguientes términos.

Uso de drogas: El uso de un químico con fines medicinales bajo la supervisión de un médico o según lo indicado en las instrucciones proporcionadas por los fabricantes de medicamentos de venta libre.

Uso indebido de drogas: Uso de productos químicos sin la supervisión de un médico o sin seguir las instrucciones del fabricante.

Abuso de drogas/dependencia química: Cuando un individuo físicamente y/o psicológicamente no puede dejar de usar químicos específicos. El consumo de drogas de la persona se ha convertido en una enfermedad. Es progresiva, predecible y tratable.

Los síntomas generales del mal uso y abuso de drogas

1. Cambios en la asistencia a la escuela y la conducta
2. Cambios en el rendimiento académico y/o disminución de los grados
3. Cambio de vestimenta e higiene personal; mala apariencia física
4. Cambio en el nivel de paciencia; de temperamento corto
5. Usar gafas de sol en momentos inapropiados para ocultar pupilas dilatadas o constreñidas (Nota: Permitir las tendencias actuales de la moda que promueven la puesta de gafas de sol mientras están en el interior.)
6. Uso rutinario de camisas de manga larga incluso en climas calurosos
7. Cambios en el grupo social, en particular los que están etiquetados como consumidores de drogas

Actividad de aprendizaje #5 para los padres y los líderes de jóvenes

8. Encontrar a un joven en lugares inusuales sin motivo aparente (es decir, armarios, almacenes, sótanos, áticos, garajes)
9. Robar objetos pequeños
10. Cambio repentino en las finanzas personales y el gasto (demasiado dinero o demasiado poco dinero)

Las características del uso de drogas específicas

El abusador de inhalador de disolvente/inhalador

- El olor del producto químico inhalado es evidente en la respiración del usuario y ropa
- La presencia inusualmente frecuente de bolsas de plástico o papel en las del usuario posesión
- El goteo nasal excesivo y ojos llorosos
- El mal control de los músculos y el habla sorda (actos borrachos)
- La somnolencia o inconsciencia
- El mal aliento inusualmente recurrente

El abusador de depresivos

- Síntomas de intoxicación por alcohol sin olor aparente en la respiración del usuario (es decir, habla sorda, desorientación)
- Dormir frecuentemente en momentos inapropiados (por ejemplo, escuela, trabajo)
- Actitud apática hacia la escuela y/o el trabajo
- Muestra dificultad para concentrarse en el trabajo

El abusador de estimulantes

- Hiperactivo inusualmente
- Muestra un comportamiento excesivo que es inusualmente irritable, argumentativo y/o ansioso
- Pupilas dilatadas
- Inusualmente hablador y excitable
- Pasa largos periodos de tiempo sin comer y/o dormir
- Posibles exhibiciones de alucinaciones y sentimientos de paranoia

El mal uso y abuso de drogas cont.

Fumar excesivamente

Mal aliento crónico

Boca y nariz secas que con frecuencia hacen que el usuario lame los labios y frote o rasque la nariz

El abusador de narcóticos

En las primeras etapas, presencia de botellas vacías de paregórico y/o jarabe que contiene codeína en el basurero

Las cicatrices inexplicables en los brazos o en la parte posterior de las manos, los pies o entre los dedos de los pies (causadas por inyecciones)

Las pupilas restringidas o fijas

Con frecuencia rasca el cuerpo

La pérdida de apetito excepto por los dulces (dulces, galletas, refrescos)

El goteo nasal excesivo, ojos llorosos y enrojecidos, la tos

Jeringas inexplicables, cucharas dobladas, algodón, agujas, tapas de botellas de metal, y cuentagotas de medicamentos

Polvo blanco inexplicable alrededor de las fosas nasales causado por la inhalación de heroína

A menudo letárgico y somnoliento; puede seguir el "nod/cabezada" que es un ciclo alterno de explanación y despertar

Si se retira de la droga, el usuario puede tener náuseas, vómitos y mostrar la piel enrojecida, bostezo frecuente y espasmos musculares

El usuario de marihuana

En las primeras etapas, el usuario parece animado, mostrando conversaciones rápidas y en voz alta con risas frecuentes

En etapas posteriores, el usuario se parece somnoliento

Pupilas dilatadas, ojos enrojecidos

Olor dulce y pulposo en el cabello y la ropa

Distorsión de la percepción de profundidad y tiempo

El abusador de alucinógenos

Pupilas dilatadas

Los usuarios pueden sentarse o recostarse tranquilamente en un trance o puede parecer paranoico

Aumento de la presión arterial, frecuencia cardíaca y azúcar en la sangre

El mal uso y abuso de drogas cont.

mientras está bajo la influencia

Náuseas inexplicables, escalofríos, sofocos, respiración irregular, sudoración y temblores bajo la influencia

El usuario puede experimentar cambios en el sentido de la vista, la audición, el tacto, el olor y el tiempo mientras está bajo la influencia

La adicción de drogas tiene unas características claras. Algunas son:

1. Una alteración adaptativa en el cuerpo tal que la presencia del fármaco en el sistema es necesario mantener normalidad
2. Aparición de síntomas de abstinencia que generalmente no ocurren cuando el medicamento se usa apropiadamente y el medicamento se interrumpe o disminuye
3. Anhelando los efectos producidos por una droga; el usuario piensa que es necesario para su bienestar psicológico continuar su uso
4. Condición de ansiedad, depresión y a veces un estado psicótico provocado por la abstinencia
5. Desarrollo de la tolerancia, es decir, el usuario tiene que aumentar la dosis de la droga para lograr el mismo efecto.

Las personas que sufren de alcoholismo experimentan síntomas ligeramente diferentes. Son:

1. Pérdida de control sobre el consumo de alcohol
2. Presencia de problemas fisiológicos, psicológicos, económicos, familiares y/o sociales
3. Uso del alcohol como una "muleta" para evitar que su vida se desmorone
4. Aumento de la tolerancia (necesidad de más para producir efectos) y síntomas de abstinencia repetidos cuando no se consume alcohol.

Los factores que determinan los efectos de las drogas

Es importante recordar que existen tres normas básicas relativas a la acción de las drogas en el cuerpo humano. En primer lugar, la acción de un medicamento siempre está mediada por un proceso natural del cuerpo. Un medicamento puede minimizar, facilitar o antagonizar una acción biológica que ocurre normalmente. En segundo lugar, un medicamento tiene uno de los tres efectos básicos sobre las células del cuerpo: Aumentar,

El mal uso y abuso de drogas cont.

disminuir o interrumpir la actividad normal de una célula. Hay muchos factores que influyen en la respuesta de un individuo a un medicamento. Ningún factor determina cómo afectará un medicamento a un individuo. Los factores para considerar son los siguientes:

Tipo de droga usada:

Diferentes tipos de medicamentos producen diferentes respuestas en el cuerpo. Cada droga tiene su propia acción específica en el cuerpo que es distinta de otras drogas. Cada droga también tiene efectos secundarios potenciales.

Cómo se consume la droga:

La forma en que se toma un medicamento en el cuerpo afectará enormemente su velocidad, intensidad y duración de los efectos. Un medicamento que se toma por inyección intravenosa producirá efectos en 15 segundos desde que el medicamento entra directamente en el sistema circulatorio. Un medicamento que se toma por vía oral tarda más en tomar efecto porque tiene que ser descompuesto en el estómago y los intestinos antes de que pueda ser absorbido en el torrente sanguíneo. El método por el cual se toma un medicamento depende en gran medida de la acción deseada y de las propiedades químicas y físicas del medicamento. Algunos medicamentos no se prestan para ser tomados oralmente, pero funcionan bien si se administran por inyección.

La dosis:

La dosis es muy importante para determinar los efectos de los medicamentos. Por ejemplo, si la aspirina se toma en dosis apropiadas (1-2 tabletas), puede aliviar el dolor. Si se toma en dosis más grandes, la aspirina puede causar efectos adversos, como el tinnitus, malestar estomacal, sangrado, tardanza y retraso en el tiempo de coagulación.

El peso corporal:

El peso corporal del usuario tiene mucho que ver con los efectos de un medicamento. Las personas que son más pesadas que el promedio pueden tomar una mayor cantidad de un medicamento. Las personas más ligeras que el promedio pueden verse afectadas negativamente por la misma cantidad.

La edad:

La edad del usuario determina a menudo su sensibilidad a un fármaco. Los niños son más sensibles a cualquier medicamento que un adulto, incluso si su peso corporal es el mismo. Con algunos medicamentos, solo se necesita una cuarta parte de la dosis para adultos para ser fatal para un niño. Los ancianos también son más sensibles a las drogas.

La actitud:

Cuando una persona toma un medicamento, sus expectativas psicológicas influyen en

El mal uso y abuso de drogas cont.

los efectos del medicamento. El estado emocional del usuario también puede afectar las reacciones que tiene, especialmente con alucinógenos.

El ambiente:

El ambiente en el que una persona toma un medicamento tiene una influencia sustancial en sus efectos. Los sentimientos de malestar del usuario, la temperatura y la altitud del entorno pueden afectar la actividad del fármaco en el cuerpo y la forma en que una persona reacciona físicamente al producto químico.

El género:

Anatómicamente, los cuerpos de hombres y mujeres tienen diferencias en el contenido de grasa y agua. Dado que algunos fármacos son solubles en grasa mientras que otros son solubles en agua, a menudo hay diferentes efectos de los fármacos en hombres y mujeres. Por ejemplo, la mayoría de las mujeres son más afectadas por el alcohol que los hombres, incluso si su peso es el mismo.

La tolerancia:

Si una persona usa un medicamento continuamente durante un período de tiempo, la dosis tiene que aumentar para lograr los mismos efectos deseados. Algunos de los fármacos a los que una persona puede desarrollar una tolerancia son Demarol, Percodan (ambos analgésicos), Seconal, Nembutal (ambos depresores), Benzedrine, Dexedrine (píldoras para el control de peso), cafeína, nicotina y alcohol. Incluso algunos medicamentos de venta libre, como los preparados para ayudar al sueño, tienen un potencial de tolerancia si se usan lo suficiente.

Las tasas de absorción y metabolismo:

Las tasas metabólicas individuales y los alimentos pueden alterar la velocidad a la que se absorbe un fármaco y la eficacia de éste en el cuerpo.

La salud general:

Cualquier enfermedad, alergia o problema médico puede interferir con la capacidad del cuerpo para lidiar con los problemas que pueden surgir al tomar ciertos medicamentos. Una persona que está muy nerviosa puede ser resistente a dosis altas de tranquilizantes o sedantes. Un paciente que tiene fiebre puede experimentar estimulación en lugar de alivio del dolor cuando se administra morfina.

La salud mental:

Si un usuario de drogas tiene un trastorno mental, los medicamentos que usa pueden tener un efecto diferente que el efecto normal. Por ejemplo, un opiáceo puede aliviar los delirios de una persona que sufre de paranoia.

Actividad de aprendizaje #6 para los padres y los líderes de jóvenes

Leyes sobre el consumo de alcohol por menores

Leyes sobre el consumo de alcohol por menores – Ley de tolerancia cero

Leyes de la suspensión automática de licencia de conducir por edad

La ley de tolerancia cero, Ley #35 del senado escrito por Royce West y el Comité del Senado sobre la conducción de menores mientras estaba intoxicado, tomó efecto el 1 de septiembre de 1997. ¿Qué significa la aprobación de esta ley para Tejas? Fortalece significativamente las consecuencias para un menor de edad para el consumo de alcohol. Ahora es ilegal que un menor conduzca mientras tiene cualquier cantidad detectable de alcohol en el sistema del menor.

Las consecuencias para el menor por la primera infracción de conducir bajo los efectos del alcohol:

- Delito menor de clase C, punible con una multa de hasta \$500
- Asistencia a una clase de concienciación sobre el alcohol
- 20 a 40 horas de servicio comunitario obligatorio
- Suspensión de la licencia de conducir por 60 días. El menor no sería elegible para una licencia ocupacional durante los primeros 30 días.

Una segunda infracción aumenta las consecuencias a:

- Delito menor de clase C, punible con una multa de hasta \$500
- Asistencia a una clase de concienciación sobre el alcohol a discreción del juez
- 40 a 60 horas de servicio comunitario obligatorio
- Suspensión de la licencia de conducir por 120 días. El menor no sería elegible para una licencia ocupacional durante los primeros 90 días.

Una tercera ofensa no es elegible para adjudicación diferida. La licencia de conducir del menor se suspende durante 180 días y es posible que no se obtenga una licencia ocupacional durante todo el periodo de suspensión. Si el menor tiene 17 años o más, la multa aumenta de \$500 a \$2.000, encarcelamiento por hasta 180 días, o ambos.

Otros cambios a las leyes sobre el consumo de alcohol por menores

La Ley #35 del senado también fortaleció significativamente otras leyes relacionadas con menores y añadió la suspensión automática de la licencia de conducir a las sanciones. Los menores que compran, intentan comprar, poseen o consumen bebidas alcohólicas, así como los menores que están intoxicados públicamente o falsifican su edad para obtener bebidas alcohólicas se enfrentan a las siguientes consecuencias:

Actividad de aprendizaje #6 para los padres y los líderes de jóvenes

Delito menor de clase C, punible con una multa de hasta \$500
Asistencia a una clase de concienciación sobre el alcohol
8 a 40 horas de servicio comunitario obligatorio
30 a 180 días de pérdida o denegación de la licencia de conducir

Si un menor tiene diecisiete años o más y la infracción es la tercera infracción, la infracción se castiga con una multa de \$250 a \$2.000, encarcelamiento por hasta 180 días o ambos, así como la suspensión automática de la licencia de conducir.

Vender o proporcionar alcohol a un menor

Los adultos y menores que le dan alcohol a un menor también enfrentan una severa pena. El castigo por poner bebidas alcohólicas a disposición de un menor ha aumentado de un delito menor de clase C (multa de \$0 a \$500) a un delito menor de clase A, punible con una multa de hasta \$4.000, encarcelamiento por hasta un año o ambos

La venta a un menor es un delito menor de clase A, punible con una multa de hasta \$4.000, encarcelamiento por hasta un año o ambos

NOTA IMPORTANTE:

Es importante discutir con los adolescentes la realidad de lo que sucede si son arrestados por beber y conducir. Comunique fuertemente que si el adolescente está bebiendo alcohol y conduciendo corre el riesgo de ser arrestado y si es arrestado será esposado, llevado a la cárcel, procesado a través del sistema, con huellas dactilares, llamarán a sus padres y el adolescente tendrá que pasar por el proceso legal.

Sus padres serán afectados al venir a recoger a su adolescente en la cárcel, pagar a un agente de fianzas para sacarlo, pagar por un abogado y asistir al juicio con el adolescente. A lo largo del proceso, el adolescente pierde la confianza con los padres y experimenta consecuencias legales, sociales y familiares.

Además, si un adolescente viaja en el coche donde hay alcohol o en una fiesta donde se sirve alcohol, puede ser acusado de delito menor de posesión que los pondrá en el sistema legal y experimentará las consecuencias de sus decisiones.

Actividad de aprendizaje #7 para los padres y los líderes de jóvenes

Una perspectiva bíblica sobre el uso del alcohol y otras drogas

T. Furman Hewitt, Southeastern Baptist Theological Seminary

Preparado por North Carolina Dept. of Human Resources

Páginas 11-30 reimprimidas con permiso.

Actitudes hacia las bebidas alcohólicas en la Biblia

La producción y el uso de vino y cerveza en el Oriente Próximo

El uso del vino y la cerveza como bebida se practicaba ampliamente en el mundo Oriente Próximo. Aunque la cerveza no se menciona en la Biblia, la elaboración de ese producto fue conocida desde Egipto hasta Mesopotamia por lo menos 3.000 años antes de Cristo.

Tantos los registros escritos como los implementos recuperados para hacer la cerveza en las excavaciones atestiguan su uso.

El vino se menciona en la Biblia y se suma su uso. De hecho, el "Cuento egipcio de Sinuhe," que describe a Palestina de tener "más vino que agua" indica que la cantidad de vino producido de los viñedos de Palestina y Siria ha sido famosa durante mucho tiempo.¹ Como lo hacen incluso ahora, las uvas crecían en abundancia en Palestina, note la reacción de los israelitas a los grandes racimos de uvas que encontraron al espiar la tierra durante el Éxodo (Num. 13:21-27). Las uvas cosechadas en agosto o septiembre en relación con la fiesta de las Enramadas (Deut. 16:13) fueron prensadas a pie o piedras en tinajas de vino, una serie de fosas conectadas por canales tallados en roca sólida. Un ejemplo de un sistema de tina de vino se puede ver hoy en día en los terrenos de "La Tumba de Jardín" en Jerusalén. El pisado de las uvas era un tiempo de alegría (d. Is. 16:10; Jer. 25:30). Es posible que tres de los Salmos (8, 81 y 84) fueron específicamente utilizados en la época de la cosecha; el término "Gittah" en la inscripción puede derivar del término hebreo para "el lagar" (gath), y así ser el nombre de una melodía cantada en la vendimia.²

La fermentación del jugo de uva comenzó en la tina más baja bastante rápidamente después de prensar. El vino fue luego transferido a tarros o a nuevos odres (Jer. 13:12; Mar 2:22) con un respiradero para el escape de gases resultantes del proceso de fermentación (cf. Job 32:18-19). Las referencias claras al proceso de fermentación significan que se estaba considerando un producto con cierto contenido alcohólico, no simple jugo de uva. Aunque hay varias palabras hebreas y griegas que se usan para referirse a "vino" o "bebida fuerte", hay poca duda de que se refieren al vino tal como lo conocemos hoy, es decir, un producto con aproximadamente 10-12% de alcohol.

Actividad de aprendizaje #7 para los padres y los líderes de jóvenes

El uso de vino entre los hebreos

Lo más obvio que se puede decir es que la producción, compra, venta y bebida de vino fue una ocurrencia aceptada para los escritores bíblicos. Hay más de 220 referencias al vino, o bebida fuerte solo en el Antiguo Testamento, la mayoría de las cuales hablan de hecho de la bebida como un alimento básico en la dieta de la persona promedio junto con el trigo y el aceite (cf. II Chr. 32:28; - Gen. 27:28; Is. 36:17; etc.). Los arqueólogos han recuperado muchos tientos que servían como recibos en la compra y venta de vino en grandes cantidades.

En este contexto, se puede discernir claramente dos actitudes hacia el uso del vino que, aunque no necesariamente mutuamente excluyentes, pueden distinguirse como precursores de la tensión que a veces se siente en nuestra propia sociedad:

1. El vino como un regalo de Dios.

***Haces que crezca la hierba para el ganado,
Y las plantas que la gente cultiva
Para sacar de la tierra su alimento:
El vino (yayin) que alegra el corazón,
El aceite que hace brillar el rostro,
Y el pan que sustenta la vida.
(Salmo 104:14-15)³***

Estas palabras del Salmista caracterizan un hilo de pensamiento en el cual el vino se considera junto con otros productos de la tierra como uno de los regalos de Dios a la humanidad. El vino está tan vinculado al cuidado de Dios Creador que su disponibilidad podría ser considerada como uno de los signos del Día del Señor, es decir, la era en que la voluntad de Dios se realizaría perfectamente en la tierra. En ese día, escribió Amos, "Los montes destilarán vino (asis) dulce," la gente de Israel reconstruirá las ciudades arruinadas, ellos "Plantarán viñedos y beberán su vino (yayin), cultivarán huertos y comerán sus frutos" (Am. 9-13-14). El profeta del siglo cuarto esperaba con ansias las tinas rebosantes de vivo (tiros) y aceite, a montañas goteando de vino dulce (Jl. 2:24-; 3:18), mientras una sección apocalíptica de Isaías anticipaba "un banquete de manjares especiales, un banquete de vinos añejos" (25:6), y un tiempo cuando "ni se beberá gente extranjera el vino (tiros) nuevo por el que trabajaste" (62:8; cf. Jer. 31:12).

Aparentemente, el vino era para los hebreos un símbolo de lo que era alegre y bueno. "El

Una perspectiva bíblica sobre el uso del alcohol y otras drogas cont.

vino alegra la vida", escribió el autor de Eclesiastés. "¡Anda, come tu pan con alegría! ¡Bebe tu vino con buen ánimo, que Dios ya se ha agradado de tus obras" (Ec. 10:19; 9:7)! Los Proverbios, otra representación de la literatura de la Sabiduría de Israel, retrató el vino (yayin) como un ingrediente en el banquete que la Sabiduría ofrece para seducir a lo simple (Prov. 9:2,5). El escritor de Cantares compara el amor con el vino, aunque el amor fue retratado mejor. (S. of S. 1:2, 4; 4:10).

Como uno de los buenos regalos de Dios, el vino era aceptada como parte de la vida culta de Israel. El vino (yayin) se ofrecía en la ofrenda quemada diaria junto con un cordero, harina y aceite (Ex. 29:40; cf. Num. 28:7-14); también se ofrecía como parte de la ofrenda de los primeros frutos después de la cosecha de cebada en abril (Lev. 23:13) y otra vez en la fiesta de las Semanas, la cosecha de trigo, más tarde conocida como el Pentecostés (Lev. 23:18). En el festival de la cosecha, el adorador individual daba un banquete "antes del Señor" de "ganado, ovejas, vino u otra bebida fermentada o cualquier cosa que tú desees" (Dt. 14:26). Eventualmente incluso el ritual de Pascua empleaba el uso de tazas rituales de vino, además de hierbas amargas, pan sin levadura y cordero.⁴ El vino juto con harina, el aceite y el incienso se guardaban en el templo (1 Cron 9:29); también se consideraba parte de la ofrenda dada regularmente para el uso personal y el apoyo de la tribu sacerdotal de Leví (Dt. 18:4).

El uso del vino fue, en definitiva, una parte aceptada de la vida cotidiana de Israel y la observancia religiosa. El pan y el vino eran símbolos prácticos para su dieta diaria (cf. Lam. 2:12; Gen. 27:37; 1 Sam. 16:20; etc.) para que la prosperidad y el éxito, el favor de Dios o la falta de favor, pudieran describirse en términos de disfrutar del producto de su viña (Mic. 6:15; Is. 24:7, 11; Dt. 28:39; etc.). Como el escritor de Proverbios lo explica: "Honra al Señor con...los primeros frutos de tus cosechas; Así tus graneros se llenarán a reventar y tus bodegas rebosarán de vino (tirosh) nuevo" (Prov. 3:9-10).

2. Advertencias contra la embriaguez.

A pesar de una tendencia obvia a regocijarse en el buen don del vino, los hebreos eran conscientes del lado feo del uso de ese producto. Las palabras de Jesús ben Sirach en el segundo siglo a.C. expresan el dilema:

El vino bebido en temporada y de forma templada se regocija de corazón y alegría de alma.

El alcohol en exceso es amargura del alma, con provocación y tropiezo.

(Ecclesiasticus 31:28-29. Énfasis añadido)

Las palabras citadas frecuentemente de Proverbios 20:1 "El vino (yayin) lleva a la insolencia, y la

Una perspectiva bíblica sobre el uso del alcohol y otras drogas cont.

bebida embriagante (shekar) al escándalo; inadie bajo sus efectos se comporta sabiamente!" señalen una profunda sensibilidad a los peligros inherentes al uso de vino.

Desde la desvergonzada borrachera de Noé (Gén. 9:20 ff.) hasta la advertencia de Isaías contra aquellos que consumen vino y bebida fuerte (shekar) desde el amanecer hasta el anochecer (Is. 5:11-12; 28:7), los escritores bíblicos no eluden al nombrar terriblemente los resultados del exceso. La embriaguez es culpada por el incesto entre Lot y sus hijas (Gén. 19:20-38) y además de estar vinculado con aquellos que "por soborno absuelven al culpable, y le niegan sus derechos al indefenso" (Is. 5:23).

Podemos entender por qué los nazareos y los recabitas identificaron el consumo de vino como una de las influencias corruptoras de la cultura cananea (que era agrícola) y juraron abstenerse del uso del vino como uno de sus intentos de restablecer lo que interpretaban como el más antiguo y más simple modo de vida nómada (Num. 6:3; Am. 2:12; Jer. 35). Además, no es sorprendente, que eventualmente las leyes se desarrollaran prohibiendo el uso del vino por los sacerdotes que servían activamente en el altar (Lev. 10:9). Israel había visto demasiados profetas y sacerdotes tambaleándose, confundidos, errando en la visión y tropezando en dar juicio (Is. 28:7-8).

Mientras que los sabios dicen que la bebida fuerte (shekar) y el vino (yayin) son útiles como opiáceo para los pobres y afligidos, los reyes deben renunciar a tales bebidas "no sea que al beber se olviden de lo que la ley ordena y priven de sus derechos a todos los oprimidos (Prov. 31:4-7). En este último caso, el argumento contra el alcohol va más de la moral individual a una preocupación por el bienestar de toda la comunidad (es decir, los derechos de todos los desposeídos), el mismo punto también se comunica en Isaías 5:22 y Oseas 4:11 y 7:5.

El escritor de Proverbios advierte que la embriaguez y la responsabilidad financiera son incompatibles (Prov. 20:1; 21:17), y nos recuerda conmovedoramente las trágicas circunstancias del borracho en su estupor. Su mentalidad por "cosas extrañas", el borracho ni siquiera "siente" los golpes de sus atacantes. El vino que baja suavemente termina mordiendo como una serpiente (Prov. 23:29-35).

Como hemos visto, las palabras "vino" y "bebida fuerte" en el texto inglés en realidad vienen de varias palabras hebreas diferentes. Ese hecho llevó a la hipótesis, popular en el siglo XIX, de que la Biblia habla realmente de dos vinos: fermentados y no fermentados, uno alabado como regalo de Dios y el otro condenado.

Ya en 1887, Alvah Hovey, escribiendo en la Revista Bautista Trimestral, desestimó esa teoría demostrando claramente que las mismas palabras podían usarse tanto en una forma de aprobación como de desaprobación. A pesar de su apoyo a la abstinencia, Hovey temía que "los

Una perspectiva bíblica sobre el uso del alcohol y otras drogas cont.

malos argumentos perjudiquen hasta una buena causa" y trabajó para aclarar las cosas.⁵

Para resumir, recordemos que el asunto para los hebreos era la embriaguez, no beber como tal. Sin duda, nuestras circunstancias no son las mismas que las suyas. Por una variedad de razones, algunos podrían desear abogar por la abstinencia total de una manera nunca anticipada por los hebreos, pero eso no justifica un intento de leer una teoría particular sobre el contenido alcohólico del vino en la escritura.

El uso de vino por Jesús y la Iglesia Primitiva

El Nuevo Testamento refleja claramente la afirmación del Antiguo Testamento de beber vino como una actividad normal y aceptada, al mismo tiempo que advierte de su posible mal uso. La abstinencia no se exige, pero la embriaguez está condenada.

1. El vino como parte aceptada de la vida diaria

Es claro que ni Pablo ni Jesús antes de él predicaban la abstinencia total. Para propósitos medicinales, Pablo podría recetar "un poco de vino a causa de tu mal estómago..." (I Tim. 5:23; cf. Prov. 31:6f). Jesús no predicó contra el uso del vino; más bien, compartió una comida significativa con sus discípulos en la cual la copa común del vino se convirtió en un símbolo del Reino de Dios (Mt. 26:29).

Jesús no era tan lejos de ser un abstencionista total que Lucas (Lc. 7:33-35) dice que Jesús distingue entre él y Juan el Bautista en el punto de "comer" y "beber vino (oinos)". Juan, un nazareta, no bebió vino, pero Jesús sí. Esta diferencia entre las prácticas de beber de Jesús y Juan fue aprovechada por los enemigos de Jesús; para calumniarlo, acusaron a Jesús de ser "un glotón y un borracho (oinopotes)". Por supuesto, no hay pruebas de que la acusación fuera cierta. Los fariseos simplemente trataban de explotar la popularidad del aescético Juan para desacreditar a Jesús; el cinismo del argumento y la base de los motivos detrás del argumento se ilustran en 7:33 cuando Jesús señala que el aesceticismo de Juan también había sido rechazado como prueba de la posesión del demonio. Claramente, ni beber ni no beber era el verdadero problema con los fariseos, ni era un problema con Jesús. La historia da una prueba más de que Jesús bebió vino; sin embargo, la acusación calumniosa habría sido inútil si Jesús hubiera sido conocido como un abstencionista.

Juan 2:1-11 cuenta la historia de la primera de las "señales" mesiánicas de Jesús, el convertir el agua en vino (oinos) en la fiesta de la boda en Caná. Incluso aquellos que argumentan que la historia no debe ser tomada en valor nominal como un incidente histórico⁶ tendrían que admitir que, al menos, la historia muestra a la Iglesia primitiva como una idea fácil de la adaptación de Jesús en la alegría y la convivencia de una fiesta de boda con su acompañante bebiendo vino. Ciertamente, no hay connotación negativa para beber vino en la historia, y puede incluso reflejar

Una perspectiva bíblica sobre el uso del alcohol y otras drogas cont.

la visión del Antiguo Testamento de que el vino es la creación de Dios.

La última comida que Jesús compartió con sus discípulos incluyó compartir una copa de vino. Mientras que el texto (Mar 14:23-25) no utiliza el término "vino", como está claramente implícito en el término "fruto de la vid" en el v. 25, la comparación del contenido con la sangre de Jesús en v.24, y el lamentable hecho de que algunos cristianos posteriores se emborracharon en la "fiesta del amor" modelada en la última comida (cf I Cor. 11:21).

2. Advertencias contra el abuso del vino

Así como los escritores del Antiguo Testamento retrataron la embriaguez como conducente a la inmoralidad sexual (Jl. 3:3), alejándose uno de Dios (Is. 5:12) y dando lugar a una conciencia sonreída y debilidad de voluntad (Is. 28:7; Os. 4:11), así que los escritores del Nuevo Testamento emitieron su advertencia contra el abuso del vino (Rom. 13:13; I Cor. 6:10; Gal. 5:21).

Cuando Pablo enumeró esos pecados comunes que el cristiano debía evitar, la embriaguez aparece como uno de los temas temidos y prohibidos. La embriaguez, que es lo suficientemente grave como para excluir a uno del Reino de Dios (I Cor. 6:10), era tan peligroso que Pablo aconsejó a la iglesia de Corinto que renunciara a la asociación con los borrachos, así como a los ladrones o idólatras (I Cor. 5, 11) como una manera de purificar la Iglesia. Pablo estaba horrorizado de que la juerga borracha incluso había invadido la adoración de la Iglesia en sus fiestas de amor (I Corintios 11:21; d. II Pt. 2:13), y apeló a una mayor sensibilidad a las necesidades de los pobres y hambrientos en la Iglesia, así como a los requisitos del decoro de adoración. Sin duda, parte de la preocupación de Pablo era la sensación de que la embriaguez era demasiado similar a las prácticas en el culto a Dionisio (una religión de fertilidad popular en Grecia) y, por lo tanto, no era apropiada para una celebración cristiana. Ser lleno del Espíritu (cf. Ef. 5:18) debía ser contrastada con el "entusiasmo orgiástico" de las religiones griegas, ¡no emularlo!⁷

"No se emborrachen con vino (oinos), que lleva al desfreno" advirtió el autor de Efesios (5:18). Los cristianos no deben ser como aquellos cuyo sueño por la noche es provocado por un estupor borracho (1Tes 5:7). Se insta a las mujeres mayores de la Iglesia a "enseñar lo bueno" tanto por la palabra como por los hechos; esto significa que no deben ser "calumniadoras ni adictas al mucho vino (oinos)" (Tit. 2:3). Las Epístolas Pastorales advierten más específicamente contra el consumo excesivo de alcohol por parte de los líderes de la Iglesia. 1 Timoteo 3:3 y Tito 1:7 estipulan que un obispo debe ser templado, ordenado, y no debe ser dado al vino (paroinos). Los diáconos, de igual manera, no deben ser "amigos del mucho vino" (1 Tim. 3:8).

El consejo de Pablo sobre la disciplina de borrachos y otros miembros de la iglesia descarriados en I Corintios 5:9-13 parece, a algunos, bastante severo en la superficie. La excomunión por los pecados enumerados allí a veces es cuestionada en términos de su eficacia y tendencia a expulsar a la gente para siempre del alcance de la Iglesia. Pablo, por otra parte, estaba tomando

Una perspectiva bíblica sobre el uso del alcohol y otras drogas cont.

en serio las necesidades de la incipiente comunidad de creyentes en Corinto que podrían estar en peligro por la presencia de tales individuos. "Un poco de levadura hace fermentar toda la masa" (5:6).

Tal vez la severidad del Consejo de Pablo se suaviza cuando recordamos que el menor contenido alcohólico del vino (10-12%) en comparación con los licores destilados de hoy (35-50%), el uso habitual del vino como bebida a la hora de la comida y la práctica de diluir el vino con agua significaba que en el primer siglo uno tendría que "trabajar más duro" en beber lo suficiente para ser borracho.

Thomas Price está de acuerdo con Douglas Jackson, el autor de *Stumbling Block*, que la embriaguez es condenada en la Biblia porque aquellos que se intoxicaron eligieron para intoxicarse. Esto es muy diferente del concepto moderno del alcoholismo, que se define como "pérdida de control" sobre cuándo se bebe o la cantidad. En este punto de vista, elegir intoxicarse está fuera del alcance de una persona adicta al alcohol. La declaración de Price no pretende privar al abusador del alcohol del siglo XX de su responsabilidad y la afirmación de que la intoxicación no es una cuestión de elección puede ser cuestionada. Sin embargo, entendemos más sobre la dinámica del alcoholismo actual y, por lo tanto, podría ser un poco más comprensivo que generaciones anteriores. Debido a esta nueva perspectiva, algunos podrían considerar alterar los métodos de Pablo incluso mientras comparten sus intenciones redentoras.

Se podrían enumerar pasajes adicionales que tratan específicamente de beber, pero simplemente reforzarían el punto de que el Nuevo Testamento, como el Antiguo Testamento, está más preocupado por la fe y sus frutos que por el alcohol o el vino como tal. Centrándose en la relación del hombre con Dios y en la exigencia de vivir en un amor responsable con el prójimo, Jesús y la Iglesia primitiva podían aceptar el uso del vino como alimento, así como un ingrediente en la celebración religiosa y social. Al mismo tiempo, y sin excepción, se condenó el consumo excesivo de alcohol y la embriaguez.

Como consecuencia, aquellos que desean "texto de ejemplo" la Biblia sobre este tema están en un dilema, ya que aquellos en ambos lados del tema de beber pueden encontrar—si leen lo suficientemente selectivamente—alguna porción de la escritura que parece apoyar su posición.

Como ilustración de la dificultad que encontramos cuando leemos la Biblia selectivamente, miremos un pasaje que parece, a la primera mirada, prohibir el consumo de alcohol:

***Más vale no comer carne ni beber vino,
ni hacer nada que haga caer a tu hermano.
(Rom. 14:21; cf. I Cor. 8:1-13)***

Una perspectiva bíblica sobre el uso del alcohol y otras drogas cont.

Por un lado, este texto podría usarse para apuntalar una teoría de "ejemplo" de la moralidad cristiana. Es decir, no se debe comer carne ofrecida a los ídolos o beber vino porque nunca se sabe cuándo puede ser que esto sea un ejemplo para un hermano "débil" (I Cor. 8:10) que podría ser destruido siguiendo el ejemplo de otro. El punto de Pablo era que comer carne ofrecida a los ídolos, aunque moralmente neutral en sí misma, podía transmitir a una persona menos exigente la falsa noción de que un cristiano comprometido estaba ahora adorando en un templo pagano (donde la "carne ofrecida a los ídolos" se vendía al público) y por lo tanto se les hacía pensar que esta nueva "fe" no tenía ninguna consecuencia o podía mezclarse fácilmente con el paganismo tradicional.

Por otra parte, debemos admitir que Pablo también podría ser citado en términos de su rechazo de todas las restricciones legalistas a su vida. Pablo se sintió libre, por ejemplo, de violar la tradición judía cenando con gentiles y comiendo carne que se había ofrecido a los ídolos. La única moderación que sentía no era a la ley, sino a las necesidades de otro ser humano: el hermano más débil. Incluso esa obligación puede haber tenido límites.

I Corintios 10:29, "por qué se ha de juzgar mi libertad de acuerdo con la conciencia ajena" puede interpretarse como la lucha de Pablo con el otro lado de su obligación con los débiles (cf. 10:28-29), es decir, su obligación consigo mismo. ¿Está sugiriendo Pablo que puede haber momentos en que los "escrúpulos" de otro no son un signo de debilidad, sino un esfuerzo por parte de los demasiados escrupulosos "para golpear a su hermano liberal sobre la cabeza" y "frenar la libertad cristiana"? William Baird piensa que son precisamente estos "fastidiosos hermanos" de los que Pablo se queja, y cita a Jean Hering en el sentido de que "así como los fuertes no pueden juzgar a los débiles, así Pablo prohíbe a 'los débiles juzgar a los fuertes'."⁹

Es una de las ironías de la historia que la declaración de Pablo sobre comer carne o beber vino (Rom. 14:1) se ha convertido en una regla absoluta con el argumento de que nunca "sabemos" cuándo podríamos estar influyendo en un hermano más débil. En las palabras de Arnold vienen, "este es el tipo de reducción legalista de la fe cristiana y de 'apagar el Espíritu' contra el que Pablo luchó con toda su fuerza". En Cristo, Pablo se sentía libre de ser todas las cosas para todos los hombres, de estar "bajo la ley" en un entorno y "fuera de la ley" en otro (I Corintios 9:19-23). Sólo el amor de Pablo a Cristo y el deseo de añadir a la "gloria de Dios" (1 Co. 10:31) determinaron su acción. Insistía en la libertad, no en la licencia para hacer lo que quisiera, sino la libertad de los grilletes de la ley, la libertad de responder creativamente a nuevas situaciones a medida que surgieron¹⁰:

La lucha por la libertad no fue fácilmente ganada en la Iglesia primitiva. 1 Timoteo 4:1-4 advierte contra aquellos que se apartan de la fe, que prohíben el matrimonio y se apartan de los alimentos que Dios creó para ser recibidos con acción de gracias por aquellos que creen y conocen la verdad. Porque todo lo creado por Dios es bueno y nada debe ser rechazado con

Una perspectiva bíblica sobre el uso del alcohol y otras drogas cont.

acción de gracias.

Esta advertencia contra un elemento legalista en la Iglesia es reflejada por Pablo en Colosenses 2:16-23 cuando señala el ineficaz "apariencia de sabiduría" de aquellos que promueven la "falsa humildad y severo trato del cuerpo". Pablo nos recuerde que el cristiano ha muerto a las "reglas" humanas como: "No tomes en tus manos, no pruebes, no toques." "Así que nadie los juzgue a ustedes por lo que comen o beben, o con respecto a días de fiesta, de luna nueva o de reposo." El hermano más débil, el legalista dentro de la comunión cristiana, debe ser cuidado, pero Pablo implica que no debe ser permitido erigir sus vallas moralistas de tal manera que restrinja la libertad de la comunidad cristiana en su conjunto.

Sería extraordinariamente difícil, por lo tanto, llegar a una regla para beber vino basada en Romanos 14:21 y 1 Corintios 10:27-31 que sería válida bajo cualquier circunstancia. Pablo indica que hay más de una opción cuando dice:

***En conclusión, ya sea que coman o beban o hagan cualquier otra cosa,
háganlo todo para la gloria de Dios.
(I Cor. 10:31; cf. Rom. 14:6)***

Cualquiera de los dos estilos tiene el potencial de ser "para la gloria de Dios" si se hace por preocupación amorosa por el prójimo.

Por un lado, escribió Pablo, no debemos juzgar a nuestros hermanos y hermanas, porque tanto aquellos que comen como aquellos que se abstienen de comer ciertos alimentos lo hacen en honor a su Señor (Rom. 14:20). Todo es "limpio", es decir, permitido al creyente; por lo tanto, despreciar a otro por su elección es una usurpación arrogante de la prerrogativa de Dios (Rom. 14:3-4).

Por otro lado, tal libertad no debe usarse deliberadamente para hacer que otro tropezara. porque los fuertes (aquellos conscientes de su libertad y capaces de controlarse a sí mismos) tienen una obligación para con los débiles, así como Cristo se adaptó a las necesidades de la raza humana (Rom. 15:1-3; Fil. 2:5-8). Por consiguiente, el creyente está llamado a caminar esa línea mal definida pero estrecha y necesaria entre la libertad personal y la responsabilidad hacia el prójimo.

Principios bíblicos y teológicos útiles

Hemos visto que la Biblia no responde a la pregunta del uso de drogas (específicamente vino) de una manera de ejemplo de texto, aunque da una advertencia clara e inequívoca sobre los

Una perspectiva bíblica sobre el uso del alcohol y otras drogas cont.

peligros del exceso. Pero ¿qué pasa con la pregunta moderna de si uno debe beber o no tomar drogas? ¿Es suficiente simplemente notar que el consumo moderado de alcohol fue permitido en el mundo bíblico? ¿Hay algunos principios bíblicos o ideas, no asociados en su contexto original con el consumo de alcohol, que podría ayudarnos?

Diferencias entre el mundo antiguo y el nuestro

Antes de enumerar y discutir estos principios, debemos ser lo suficientemente sinceros para notar algunas diferencias entre el mundo bíblico y el nuestro que pueden hacer alguna diferencia en la manera en que entonces interpretamos ciertos textos o principios.

1. La primera diferencia es una que se cita a menudo, pero en realidad no es particularmente relevante. El consumo de vino en el mundo bíblico suele ser "excusado" por razones de salud, porque "en esos días tenían un suministro de agua deficiente", una condición que ya no es cierta en el mundo occidental civilizado, donde el agua "pura" (tratada químicamente) está fácilmente disponible. De hecho, el suministro de agua en el Oriente Próximo no es materialmente diferente hoy en día (excepto en algunas áreas metropolitanas) que hace 2.000 años. El hecho de que la comunidad musulmana haya sobrevivido bastante bien en la zona durante más de 1,200 años, y los musulmanes no beban vino, demuestra que no se requiere vino para hacer frente a esta impura de agua.
2. Una diferencia más genuina entre el mundo bíblico y el nuestro es la forma habitual en que el vino llegó a ser bebido en el Cercano Oriente—se bebió "mezclado" o diluido con agua.¹¹ Robert H. Stein ha demostrado claramente la práctica de mezclar vino y agua entre los griegos, los judíos del período rabínico y los primeros Padres de la Iglesia.¹² Stein ilustra cómo entre los griegos el vino fue vertido en grandes cuencos donde, según los filósofos y dramaturgos griegos, fue mezclado con agua en una proporción tan alta como 3:1. Stein ilustra la misma práctica judía de II Macabeos 15:39 ("es perjudicial beber vino solo. . . Mientras que el vino mezclado con agua es dulce...") y el Talmud donde el tratado Pesahim dirige que el vino se mezcle tres partes de agua a una parte del vino para el ritual de Pascua. La referencia talmúdica implica que el vino de la última Cena de Jesús, que se celebró en la temporada de Pascua y se llenó de imágenes de Pascua, también se diluyó con agua. De los padres de la Iglesia primitiva tenemos el testimonio de Hippolytus, Justin Martyr, Cipriano y Clemente de Alejandría, todos los cuales se refieren al vino mezclado con agua en las celebraciones eucarísticas o de la Cena del Señor de la Iglesia.

Claramente, hablar de beber en el mundo bíblico, donde beber vino mezclado con agua era a menudo la norma, puede ser muy diferente de hablar de beber en la sociedad actual, donde los licores destilados tienen una concentración alcohólica tres a cinco veces mayor que el vino no mezclado y muchas veces mayor que el vino mezclado. La conclusión de Stein ilustra el punto:

Una perspectiva bíblica sobre el uso del alcohol y otras drogas cont.

Para consumir la cantidad de alcohol que está en dos bebidas de martini bebiendo vino que contiene tres partes de agua a una parte de vino, uno tendría que beber más de veintidós vasos. En otras palabras, es posible intoxicarse con vino mezclado con tres partes de agua, pero el consumo de alcohol probablemente afectaría la vejiga mucho antes de que afectara a la mente.¹³

3. Una tercera diferencia entre nuestra sociedad y el mundo bíblico es el grado de urbanización y mecanización. Esto significa que los errores de juicio o disminución del tiempo de reacción, que pueden no ser evidentes para el bebedor y ciertamente no aparecen como embriaguez, se magnifican por el tamaño y la velocidad de la maquinaria que operamos. Hay muy buenas razones, por ejemplo, por qué los pilotos de avión no están autorizados a beber ninguna bebida alcohólica o tomar cualquier droga que pueda afectar la percepción o el tiempo de reacción dentro de un periodo especificado varias horas antes del despegue. De igual manera, la capacidad de conducir un coche puede verse afectada incluso si no se han alcanzado los niveles legales de intoxicación. ¡Conducir un burro no fue una tarea tan delicada!

Principios bíblicos útiles

Habiendo observado algunas de las diferencias que complican una comparación de las actitudes hacia el consumo de alcohol en el mundo bíblico y en el nuestro, nos dirigimos ahora a algunas ideas bíblicas que, aunque no están relacionadas con una discusión sobre el consumo de alcohol en sus contextos originales, pueden arrojar luz valiosa sobre nuestra propia situación. Recordando que el uso de bebidas alcohólicas en el primer siglo no es necesariamente un determinante para los Estados Unidos del siglo XX debido a las diferencias sociales radicales, todavía debemos considerar la posibilidad de que existan principios válidos que trascienden las diferencias de tiempo y cultura.

1. El primer principio que debe afirmarse es la bondad del orden creado. El escritor del relato de la creación en Génesis habló de la llamada de Dios a la vegetación, las plantas y los árboles frutales, "y Dios consideró que esto era bueno" (Gen. 1:12; cf. 2:9).

El salmista ciertamente apuntó a este lado de Dios en ese gran himno a Dios el creador, Salmo 104. Refiriéndose a la creación de Dios de los cielos (v.2), el mar (v. 6-7), las montañas (v.8), los manantiales (v.10), la hierba y las plantas (v.14), el salmista dice que fue para que el hombre pueda "cultivar", "para sacar de la tierra su alimento: el vino que alegra el corazón" (v.15). El vino, al menos, era visto como bueno porque era parte de un bien más grande, el mundo creado declarado "bueno" por su creador.

La doctrina bíblica de la creación significa, en palabras de Langdon Gilkey, "puesto que todo lo que es proviene de la voluntad de Dios como su única fuente, nada en existencia

Una perspectiva bíblica sobre el uso del alcohol y otras drogas cont.

puede ser intrínsecamente malo". Todo lo que Dios ha creado es esencialmente bueno y tiene una "capacidad por naturaleza para ser dirigido y transformado por el poder recreativo de Dios".¹⁴

Sobre esta base, uno podría sentirse tentado a afirmar, sin más dudas, la bondad del alcohol y otras drogas como parte del orden creado por Dios. ¡pero hay otro lado! Los escritores bíblicos, y los teólogos que los han interpretado, también han señalado la falencia, la interrupción y la corrupción de la creación de Dios. Si la buena creación de Dios no produce como Dios lo concibió, si los jardines producen espinas y las drogas producen adictos, uno se ve obligado a preguntar por qué. Específicamente, ¿por qué el alcohol y otras drogas causan tanto daño si son esencialmente buenas?

Se han adoptado dos enfoques para responder a esta pregunta. En primer lugar, se ha señalado que cada criatura, cada elemento en el orden creado, tiene su propia naturaleza y modo de comportamiento. Dentro del contexto diseñado por Dios, todo está bien; poner en otro entorno, utilizado en contra de sus propósitos, la tendencia de todas las cosas a actuar de acuerdo con su naturaleza podría ser disruptiva. Por ejemplo, es la naturaleza de la leche producir ciertas bacterias cuando se deja a temperatura ambiente. ¡La enfermedad que resulta de beber tal leche no sería considerada como buena, pero sin duda sería natural! La manera de evitarlo sería prestar atención a la "naturaleza de la leche".

De igual manera, el alcohol es un producto natural, pero tiene su propio modo de comportamiento. Tiene varios tipos de impactos predecibles sobre otros objetos, sustancias o personas con los que entra en contacto. Las decisiones morales sabias sobre el consumo de alcohol—o cualquier droga—implican una mirada inteligente a la naturaleza de la sustancia y su impacto en varias dosis sobre los seres humanos. ¿hasta qué punto las circunstancias en las que se utiliza hacen que un elemento "bueno por la creación" se convierta en un "mal natural"?

Un segundo enfoque utilizado para dar cuenta del mal resultante del uso de una parte de la buena creación de Dios ha sido señalar el impacto de la libertad humana. Los escritores bíblicos veían al hombre como el "distorsionador" de la creación en lugar de su víctima. Si la creación es buena (nadie discute eso), el mal (como la drogadicción o la embriaguez) "podría surgir sólo de la capacidad de hacer mal uso de lo que es bueno, a saber, de la libertad humana"¹⁵.

Si la libertad humana tiene la capacidad de arruinar o destruir la buena creación de Dios, nos ayudan en un intento de entender dónde está la culpa en última instancia cuando la gente se abate del alcohol, las drogas o cualquier cosa. El problema puede no estar

Una perspectiva bíblica sobre el uso del alcohol y otras drogas cont.

con el producto, sino con la persona, y nuestros intentos de tratar el problema tal vez se debe centrar en la persona. Está abierto a la pregunta de si las leyes que prohíben ciertas drogas, aunque sean requeridas, son la única o incluso la manera más efectiva de ministrar a un problema social.

2. Otro principio en el que todos podrían estar de acuerdo es el valor último de las personas, todas las cuales son hechas a la "imagen de Dios" (Gén 1:26-27; 9:6). La tradición judeocristiana está unida en su creencia de que las personas tienen un valor inherente ante Dios y, por lo tanto, ante otras personas. En consecuencia, cualquier uso de drogas es erróneo en la medida en que contribuye a la destrucción de la personalidad o las relaciones. Se recordó a Jesús por decir: "He venido para que tengan vida y la tengan en abundancia" (Juan 10:10). El objetivo de la "vida abundante" sin duda apunta a un potencial para el desarrollo de la persona, cuyo bloqueo sería inmoral.

La cuestión moral, entonces, es si el consumo de drogas es abusivo y en qué medida afecta al bienestar físico o emocional de las personas. Según Howard Clinebell, "prácticamente toda la dependencia generalizada y crónica de las drogas autorecetadas constituye abuso y es incompatible con la visión cristiana de la vida". Aparte de los accidentes o actos de violencia provocados por las drogas, los daños físicos de diversas clases pueden ser el resultado del alcoholismo, la dependencia de las anfetaminas y el uso excesivo del tabaco y otras drogas. Trágicamente, el daño no siempre es obvio y, de hecho, puede resultar en daño genético u otro daño a los niños por nacer. El consumo de drogas en la medida en que daña el cuerpo de uno, o el cuerpo de otro, es incompatible con una administración responsable de la vida o una afirmación de la bondad de la creación.¹⁶

La personalidad también se ve afectada por la drogodependencia, dice Clinebell, de al menos tres maneras: En primer lugar, el uso legítimo de drogas para reducir la tensión puede pasar sutilmente al punto en que las drogas se convierten en "un sustituto para hacer frente a los problemas y desafíos de la vida" cuando, de hecho, "hacer frente de manera constructiva" a los sentimientos y problemas es parte de la producción de carácter.

En segundo lugar, lo que es más distintivo humano sobre las personas es su "racionalidad, conciencia, conciencia y sensibilidad ética", en otras palabras, la contribución de la corteza cerebral, esa capa externa del cerebro que es también la primera afectada por la inyección de sustancias externas. Si la corteza cerebral se adormece con alcohol u otras drogas psicotrópicas, el individuo da un paso atrás hacia el nivel animal desde el que ha evolucionado. Debido a que la depresión de la corteza cerebral hace que uno sea menos capaz de responder al ambiente real o a las

Una perspectiva bíblica sobre el uso del alcohol y otras drogas cont.

necesidades reales del yo o de los demás, es una condición en la que los individuos pueden sentir placer, pero aún ser menos que plenamente humanos. Es por eso, dice Hunter Beckelthymmer, que el problema moral es el uso de drogas psicotrópicas, no su uso indebido. Es precisamente su efecto previsto, no solo sus efectos secundarios que debemos reflexionar.¹⁷

El problema moral es el "efecto deseado" de retirarse del mundo real sobre una base más o menos permanente. (Nota: Esto es algo muy diferente del uso de analgésicos recetados médicamente para que uno pueda funcionar de manera más responsable y efectiva.) Beckelthymmer nos recuerda que, en contraste con el "mundo nuevo y valiente" previsto por Aldous Huxley, donde la droga maravilla "soma" deshumanizó a la gente al alejarlos de la realidad, Jesús en la cruz rechazó la oferta de la anestesia, "vino mezclado con mirra". Un acto de este tipo no reflejaba un ascetismo parecido a un mártir, sino un realismo que prefiere la tensión de "un hombre real que interactúe con otros hombres reales y el Dios real del mundo real" a la euforia de la fuga inducida químicamente.¹⁸

Por supuesto, debemos ser sensibles al dolor y la ansiedad que llevan a la gente a buscar un Nirvana químico, pero también debemos ser conscientes de que, si se lleva al exceso, "la personalidad se está dañando aún más por los medios químicos elegidos."¹⁹

En tercer lugar, Clinebell advierte que, si bien las relaciones son fundamentales para la integridad humana, como se implica en el mandamiento de amar a Dios y amar a nuestro prójimo, también pueden quedar paralizadas por la dependencia de las drogas. Por supuesto, algunas personas podrían ser más constructivas en sus relaciones y responsabilidades si se les permite "comodidad química ocasional" con moderación. Por otro lado, el uso inmoderado o imprudente de drogas puede construir una "pared química". "Incluso la intimidad física y exagerada de una 'fiesta de píldoras' [o fiesta de cócteles] es probablemente pseudointimidad a nivel psicológico". Clinebell continúa diciendo que

la personalidad puede encontrar su verdadera realización y la integridad continua sólo en relaciones genuinas, es decir, relaciones que fortalecen la confianza mutua, la integridad, la autoestima, la cooperación, la intimidad, la alimentación mutua y el afecto. En términos generales, la dependencia crónica de las drogas no solo no fortalece estas cualidades en las relaciones, sino que también tiende a fomentar sus opuestos: Desconfianza mutua, deshonestidad, rechazo propio y egocentrismo.²⁰

Clinebell añade un cuarto efecto de la drogodependencia sobre la personalidad, que es particularmente significativo para la Iglesia, es decir, el efecto de las drogas sobre la relación entre una persona y Dios. Mientras que el uso de alucinógenos químicos está

Una perspectiva bíblica sobre el uso del alcohol y otras drogas cont.

explícitamente dirigido a la búsqueda de la "salvación química", existe un sentido en el cual "cualquier adicción es una forma de idolatría en que algo que no sea Dios es objeto de mayor valor y preocupación en última instancia"²¹

3. Un tercer principio es el de la libertad personal, más específicamente la libertad del creyente de la ley como fuente de justificación o salvación. No es el cumplimiento de las reglas lo que nos hace aceptables a Dios, sino su amor amable que nos acepta a pesar de nuestro fracaso y pretensión de la bondad.

Pablo abordó este tema cuando escribió a la Iglesia en Galacia acerca de su tendencia a recurrir al rito de la circuncisión como un elemento indispensable para la justificación:

Cristo nos libertó para que vivamos en libertad. Por lo tanto, manténganse firmes y no se sometan nuevamente al yugo de esclavitud. Aquellos de entre ustedes que tratan de ser justificados por la ley, han roto con Cristo. (Gal. 5:1, 4).

En 1520, Martín Lutero abordó el mismo tema en su Tratado sobre la Libertad Cristiana.²² La primera de sus dos propuestas aparentemente opuestas sobre la libertad cristiana fue:

Un cristiano es un señor perfectamente libre de todos, sujeto a ninguno. El creyente, en otras palabras, no obedece las reglas y reglamentos de una manera mezquina y servil como si su valor dependiera de esa obediencia inquebrantable. ¡Lutero había intentado el camino de la ley por el bien de la ley o la ley por el bien de la salvación, y no encontró lo que deseaba!

Por otro lado, Lutero no era lo suficientemente ingenuo como para pensar en la libertad en términos de poder hacer lo que uno quisiera. Los hombres y las mujeres tienen su obligación con la sociedad. Así, escribió,

Un cristiano es un siervo perfectamente obediente de todos, sujeto a todos.

El cristiano, dijo Lutero, puede vivir "en Cristo a través de la fe", pero "vive en su prójimo a través del amor". En el interior, puede estar libre de obras para hacerlo justo, pero externamente cada hombre es un "siervo" y está obligado a toda clase de buenas obras²³ ¿No es este el mismo punto hecho por Pablo a los gálatas?

Ustedes han sido llamados a ser libres; pero no se valgan de esa libertad para dar rienda suelta a sus pasiones. Más bien sirvanse uno a otros con amor...Vivan por el Espíritu, y no seguirán los deseos de la naturaleza pecaminosa. (Gal. 5:13, 16)

Una perspectiva bíblica sobre el uso del alcohol y otras drogas cont.

Claramente, es posible ser libres, pero utilizar esa "libertad" (es decir, la comprensión de que no estamos justificados por nuestras obras) de una manera destructiva. Aquí de nuevo encontramos información útil para tratar con el alcohol y las drogas. El creyente reflexivo sabe que él o ella no se hace más justo o bueno por no beber, ni se le prohíbe el Reino de Dios debido a un uso incidental de drogas o alcohol. En ese sentido, somos "libres". Pero esa libertad es siempre libertad dentro de los límites, dentro de los límites establecidos por lo que Santiago 2:8 llama la "ley real":

Ama a tu prójimo como a ti mismo. (cf. Lev. 19:18, Mk. 12:31)

La palabra "amor" aquí (ágape) significa una preocupación constante y desinteresada por el bienestar de la otra persona sin tener en cuenta si nos gusta o no. Tal amor es positivo y creativo, siempre preocupado por el bienestar del otro.

La libertad, en otras palabras, se para al punto de ser no cariñoso causando el daño al otro (cf. Mat. 18:6). La pregunta para el creyente es la siguiente: ¿Cuándo interfiere un acto de indulgencia hecho por la libertad personal con la obligación con el prójimo? Es posible que la respuesta no se acuerde claramente, pero la pregunta no puede ser evadida.

4. El mandamiento de "amar al prójimo como a ti mismo" nos lleva a un cuarto principio que debe tenerse en cuenta, la realidad de la responsabilidad social. Por supuesto, el hecho de que nuestras obligaciones sociales sean una "realidad" es indudable, aunque puede cuestionarse si la naturaleza de esas obligaciones es "evidente". Los temas de solidaridad y responsabilidad sociales fueron reconocidos conscientemente por los hebreos para decir: "No me importa lo que pienses o hagas, déjame hacer lo que quiero". Un individualismo tan flagrante no sólo es relativamente reciente en la historia de nuestro mundo, sino que también es trágicamente engañoso.

Los hebreos tomaban tan seriamente tanto la responsabilidad individual como la social que la tradición nos dice de ocasiones cuando familias enteras o las tribus fueron castigadas por los pecados de unos pocos individuos (cf. Num. 16:1-35; Jos. 7:6-26; I Chr. 21:1-17). El mandamiento en Levítico 19:18, "ama a tu prójimo como a ti mismo", que Jesús eligió parte de su resumen de la Ley, era una parte predecible de una tradición religiosa que insistía en que somos el "guardián del hermano" (Gen. 4:9).

H. H. Rowley señaló que hay corolarios importantes en la opinión de que el bienestar del individuo está "vinculado con el bienestar de la sociedad de la que forma parte". Es importante que tanto el individuo como la sociedad "estén en armonía con la voluntad

Una perspectiva bíblica sobre el uso del alcohol y otras drogas cont.

de Dios". En consecuencia, el pecado, que consiste en la desarmonía con la voluntad de Dios, no es simplemente una preocupación individual. Tampoco puede ningún individuo ser totalmente indiferente al pecado de quienes lo rodean²⁴.

Los profetas eran buenos ejemplos de aquellos cuya preocupación por la moralidad no se limitaba al individuo, y la Iglesia primitiva conservaba esa tradición. La responsabilidad social no solo significaba compartir la propiedad y las habilidades de uno con la comunidad, por ejemplo, el compartir sacrificial relacionado en Hechos 2:44-45 (cf Hch 5:1-11)—pero también significó una preocupación por la influencia que las acciones de uno podrían tener sobre la comunidad.

Es por este tipo de pensamiento que Pablo trata con la cuestión de comer carne que se había ofrecido a los ídolos. De hecho, Pablo dice que comer tal carne no es malo; la comida en sí misma no nos condena ni nos elogia (I Cor. 8:8). Pablo sabe que esto es cierto, pero su preocupación es con los hermanos más débiles que, provenientes de una tradición de adoración de ídolo, no "poseen este conocimiento" (v. 7) y correr el riesgo de agitación espiritual, emocional e intelectual si se atrinca en tal práctica por aquellos cuyo "conocimiento" los ha liberado de tales escrúpulos. O como lo dice Pablo, "El conocimiento envanece, mientras que el amor edifica" (8:1).

En I Corintios 10:23 ff. Pablo se refiere al tema de comer carne ofrecida a los ídolos y exhorta, "nadie busque su propio bien, sino el bien de su prójimo" (10:24). Aquí, y en 1 Corintios 6, Pablo da consejos sobre cómo tratar con la cuestión de aquellas cosas que son técnicamente "legales" pero potencialmente desamorados.

"Todo está permitido," pero no todo es provechoso. "Todo está permitido," Pero no todo es constructivo. (I Cor. 10:23) "Todo me está permitido," pero no todo es para mi bien. "Todo me está permitido," pero no dejaré que nada me domine." (I Cor. 6: 12. Énfasis añadido)

Estos versículos, más el ambiente descrito por Pablo en I Cor. 10:25-29, nos dan tres criterios útiles para juzgar la idoneidad de un acto que es moralmente discutido:

El primer criterio tiene que ver con la naturaleza pública versus privada de un acto. Pablo claramente implica que uno debe sentirse libre de comer carne que se había ofrecido a los ídolos cuando se les invitó a cenar (10:27) a menos que haya alguien allí que realmente sería ofendido por el acto (10:28-29). Que hay cosas apropiadas en privado, pero no en público, se acepta habitualmente. Uno no se desnudaría, por ejemplo, en público ni ofendería a otros participando en ciertos tipos de actividad sexual. Los actos no son moralmente incorrectos en sí mismos, por supuesto; es el escenario que es crucial.

Una perspectiva bíblica sobre el uso del alcohol y otras drogas cont.

Así, en el tema del consumo de drogas o de beber, una consideración es si se hace en un entorno público donde su significado no puede explicarse a una persona de tierna conciencia que pasa. Puede ser que un acto que una persona haya decidido que es correcto para él o ella todavía debe mantenerse privado. No se trata de hipocresía ni de mentir, sino de prestar atención cuidadosa al peligro de ofender a otro.

Obviamente, este principio de "privacidad" no excusa al "alcohólico de armario" que bebe en secreto: Tampoco justifica, en sí mismo, ningún acto particular como moral. Simplemente señala que parte de la situación que debe tenerse en cuenta para determinar la idoneidad de un acto es su carácter privado o público.

Un segundo criterio es el de la "utilidad". Es posible que un acto sea inocente desde un punto de vista negativo —no me duele—, pero siga siendo un problema en el sentido de que no se "acumula" o no es "útil". No basta con decir "no me emborrache". Hay que seguir considerando un criterio más positivo y constructivo. Esto no debe decir que todo que hacemos debe "aumentar o construir" la comunidad u otros — el sábado los viajes de pesca apenas hacen esto, pero no necesariamente son incorrectos — debe decir, sin embargo, que la preocupación por la contribución al bien común de la comunidad religiosa y sociedad debería ser un factor en nuestras deliberaciones. No somos sólo nosotros por quien estamos preocupados, pero toda la sociedad, y nuestras consideraciones morales no deberían ser limitadas por un individualismo rabioso o egoísta.

Un tercer criterio es la cuestión de la "esclavitud". Las decisiones sobre el consumo de alcohol o drogas deben tener en cuenta el grado de peligro potencial que la libertad de disfrutar puede terminar en la esclavitud de la "esclavitud" o la adicción. Si, por ejemplo, hay datos disponibles que indican que una persona con una situación física o emocional en particular es más probable que se vuelva adicta al alcohol, es cada vez más difícil justificar que esa persona está tomando el riesgo de beber.

5. Un quinto principio se encuentra en la distinción de Isaías entre los pensamientos de Dios y del hombre (Is. 55:8), en la comprensión realista de Pablo de sus propias limitaciones (Ahora vemos de manera indirecta y velada...Ahora conozco de manera imperfecta..." I Cor. 13:12), así como en la afirmación cristiana de la necesidad del Espíritu Santo como fuente de continua guía divina (Jn. 14:26). Ese principio, en resumen, es la incompletitud o relatividad de muchos de nuestros juicios morales. ¿Cómo podría ser de otra manera? Nuestros juicios morales surgen de un conjunto único de circunstancias con las que nos enfrentamos.

¿No hemos notado cómo a veces rechazamos instintivamente una aplicación legalista

Una perspectiva bíblica sobre el uso del alcohol y otras drogas cont.

de una regla o ley a un particular? "Normalmente, la regla se aplicaría", sostenemos, "pero esta situación es diferente". Es el caso excepcional, cuando el amor o la justicia no se servirían obviamente aplicando una regla universal, lo que nos obliga a preguntarnos si los asuntos morales siempre pueden reducirse a un pronunciamiento legal.

De igual manera, un acto que se considere correcto en una situación o en una cultura puede no ser considerado en otra. Este escritor recuerda la audiencia de un grupo de mujeres de un país europeo que asistieron a una reunión religiosa en los Estados Unidos. Informando sobre su viaje cuando regresaron a casa, las damas expresaron su absoluto horror al ver a los cristianos estadounidenses que cultivaban tabaco e incluso fumaban. ¡Al oír esto, sus oyentes asombrados jadearon y tomaron otro sorbo del vino que estaban bebiendo! Parece que las diferencias de opinión dentro de la Iglesia que crearon la discusión sobre comer carne ofrecida a los ídolos siguen siendo una realidad, incluso si las cuestiones han cambiado.

Habiendo señalado la realidad de las respuestas morales condicionadas culturalmente, también debemos advertir contra el uso de tales "juicios condicionados" de una manera legalista, una especie de uso legalista de la relatividad. Aiken Taylor hace este mismo punto cuando advierte contra el tipo de razonamiento moral que utiliza el hecho de que la Biblia prohíbe sólo el uso inmoderado del alcohol como una justificación fácil para beber.

Los cristianos que usan la Biblia para apoyar la permisividad hacia el alcohol están practicando los mismos principios de interpretación que una vez se usaron para apoyar la esclavitud. Se puede demostrar que la Biblia tolera la esclavitud, pero la Iglesia concluyó hace mucho tiempo que la esclavitud viola la personalidad diseñada para conformarse a la imagen del Hijo de Dios.²⁵

De la misma manera, dice Taylor, si la evidencia empírica lo justifica, uno podría decidir rechazar el alcohol incluso sin una polémica bíblica para apoyar tal posición; uno no desearía ser encadenado sin duda a un punto de vista culturalmente condicionado, incluso un punto de vista bíblico culturalmente condicionado.

Si nuestros juicios morales están "condicionados" de alguna manera, se requiere cierto grado de humildad. Las reivindicaciones dogmáticas de la infalibilidad deben dar paso a compartir la verdad con franqueza tal como la vemos y a escuchar genuinamente a quienes no están de acuerdo con nosotros. La naturaleza tentativa de muchas de nuestras decisiones no nos debe paralizar, sino que nos obliga a un examen más cuidadoso de todos los hechos y circunstancias que afectan a nuestros juicios morales.

Una perspectiva bíblica sobre el uso del alcohol y otras drogas cont.

6. Un principio final que debe ser recordado es el hecho de que los escritores bíblicos consideraban que las demandas morales emergían del carácter y la actividad redentora de Dios. En el Antiguo Testamento, por ejemplo, el derecho a exigir ciertas formas de comportamiento se basaba en la actividad previa de Dios al sacar a Israel de la tierra de Egipto (cf Éx. 20:2-17), mientras que la actividad redentora de Dios en Jesús de Nazaret, implicaba claramente que el estándar de conducta para la Iglesia era un estilo de vida "digno del evangelio" que había llegado a través de Cristo. Por consiguiente, las acciones eran correctas en la medida en que los creyentes seguían "en sus pasos" (I Pe 2:21) y amó a otros de la misma manera sacrificial que Cristo había amado a sus seguidores (1 Jn. 4: 11).

Sin duda, los escritores del Nuevo Testamento como Pablo dieron contenido a este mandamiento de amar a nuestro prójimo como a nosotros mismos de acuerdo con el tema específico o la congregación que se está abordando. Estos mandamientos morales son de vital importancia para nosotros como ejemplos de la lucha interminable" para especificar lo que significa "que se amen los unos a los otros" (Jn. 15: 12).

Sin embargo, el tema crucial para nosotros no es tanto las aplicaciones específicas del primer siglo D.C., sino el ejemplo de la amorosa servidumbre establecida por Jesús. Las demandas morales no se resuelven simplemente citando el precedente histórico como una restricción legal, sino respondiendo fielmente por un sentido de obligación personal al amor de Dios revelado en Cristo. Las preguntas sobre el consumo de alcohol y otras drogas no se resuelven citando este o ese texto, Pero por la lucha más difícil de preguntar, como Lutero lo dijo, qué significa ser "Cristo a mi prójimo" y qué significa ser un siervo amoroso en el siglo XX.

Endnotes

1. James B. Pritchard, ed., *Ancient Near Eastern Texts*, Second ed. (Princeton: Princeton University Press, 1955), p. 19. Cf. the fine survey in J. F. Ross, "Wine," *Interpreter's Dictionary of the Bible*, IV, 849-852.
2. W. Stewart McCullough, "The Book of Psalms: Introduction," *Interpreter's Bible*, IV, 9.
3. Quotes are from The Revised Standard Version of the Bible. The root form of the Hebrew or Greek original words are interpolated.
4. J. C. Rylaarsdam, "Passover and Feast of Unleavened Bread," *Interpreter's Dictionary of the Bible*, III, 665.
5. Alvah Hovey, "Bible Wine: The Meaning of Yayin and Oinos in Scripture," *The Baptist Quarterly Review* 9 (April 1887): 151-180. Cf. the same argument in J. R. Sikes, *The Biblical Reason Why Prohibition is Wrong* (Loudonville, Ohio: Peter H. Stauffer, 1887).
6. Cf. C. H. Dodd, *The Fourth Gospel* (Cambridge, England: Press, 1953), p. 227.
7. Herbert Preisker, "methe" ["Drunkenness"], *Theological Dictionary of the New Testament*, IV, 548.
8. Thomas Price, "The Bible Speaks on Alcohol," *Engage/Social Action* 3 (October, 1975): 41.
9. William Baird, *The Corinthian Church: A Biblical Approach to Urban Culture* (New York: Abingdon Press, 1964), p. 107.

10. Arnold Cone, *Drinking: A Christian Perspective* (Philadelphia: Westminster Press, 1964), pp. 58, 69.
11. Isaiah 1:22, however, seems to indicate that mixing wine with water was a sign of poverty rather than a norm in the eighth century.
12. Robert H. Stein, "Wine-Drinking in New Testament Time," *Christianity Today* (June 20, 1975), pp. 9-11.
13. *Ibid.*, p. 11.
14. Langdon Gilkey, *Maker of Heaven and Earth: A Study of the Christian Doctrine of Creation* (New York: Doubleday, 1959), p.52.
15. *Ibid.*, p. 185.
16. Howard J. Clinebell, *The Pastor and Drug Dependency* (New York: Council of Churches, 1968), pp. 11-12.
17. Hunter Beckelhymer, "Grams and Damns," *The Christian Century* (March 4, 1970), p. 268 Emphasis added.
18. *Ibid.*
19. Clinebell, *Pastor*, p.12.
20. *Ibid.*, pp. 13-14.
21. *Ibid.*, p. 14, following the suggestions of Paul Tillich.
22. Martin Luther, *Treatise on Christian Liberty*, ed. Harold J. Grimes, trans. W. A. Lambert (Philadelphia: Fortress Press, 1957).
23. *Ibid.*, p. 34.
24. H. H. Rowley, *The Faith of Israel* (London: SCM Press, 1961), pp. 122-123.
25. G. Aiken Taylor, "What About the Deadliest of Them All?" *Christianity Today* - (June 4, 1974), p. 14.

Apuntes

Actividad de aprendizaje #8 para los padres y los líderes de jóvenes

Virtudes fundacionales

El significado de la comunidad

De hecho, aunque el cuerpo es uno solo, tiene muchos miembros, y todos los miembros, no obstante ser muchos, forman un solo cuerpo. Así sucede con Cristo. Todos fuimos bautizados por un solo Espíritu para constituir un solo cuerpo—ya seamos judíos o gentiles, esclavos o libres—, y a todos se nos dio a beber de un mismo Espíritu...Así Dios ha dispuesto los miembros de nuestro cuerpo, dando mayor honra a los que menos tenían, a fin de que no haya división en el cuerpo, sino que sus miembros se preocupen por igual unos por otros. Si uno de los miembros sufre, los demás comparten su sufrimiento; y si uno de ellos recibe honor, los demás se alegran con él. Ahora bien, ustedes son el cuerpo de Cristo, y cada uno es miembro de ese cuerpo.

I Corintios 12:12-13, 24-27

En medio del primer siglo, la iglesia corintia se fracturó en varias facciones rivales. El apóstol escribió estas palabras para recordar a la congregación que la realidad de su unidad en Cristo era más grande que la realidad de sus divisiones. Los versículos citados anteriormente son sólo parte de una analogía detallada que compara el Cuerpo de Cristo con el cuerpo humano. Así como es impensable contemplar a los miembros de un cuerpo físico sano que luchan entre sí en detrimento de todo el cuerpo, dice Pablo, así es con el Cuerpo de Cristo, que es la iglesia. El espíritu divisivo que se estaba trabajando en la congregación de Corinto no era simplemente desafortunado o lamentable, sino que era un asalto al cuerpo de Cristo y, por tanto, una afrenta al propio Cristo. El mensaje que Pablo intentaba comunicar era que los cristianos corintios no debían pensar ni actuar como facciones con intereses creados y reclamos en competencia, sino como una comunidad cuyo interés único y reclamo común es el Reino de Dios en Cristo.

Este mensaje y manera de pensar es casi como una lengua extranjera en el paisaje moderno. Pensamos en nosotros mismos principalmente como individuos que profesan a Cristo como Señor y en segundo lugar como comunidades de fe. La cosmovisión de las Escrituras invierte este orden; los escritores bíblicos se consideran a sí mismos y a los que se dirigen primero como una comunidad. Aunque hay razones variadas y complejas para esta fuerte tendencia contemporánea hacia el individualismo, es innegable que no

Actividad de aprendizaje #8 para los padres y los líderes de jóvenes

nos conectamos fácilmente con el énfasis comunitario que Pablo presiona en el pasaje anterior. Tal vez seamos capaces de entender la teoría, pero luchamos para encarnar la práctica.

Es importante que tomemos en serio esta dificultad, porque el primer punto de referencia de la Biblia es comunitario, girando en torno a su discurso al pueblo de Dios. Si bien las personas que constituían esta comunidad luchaban regularmente con desacuerdos y hostilidades que se desarrollaban en su vida comunitaria, sin embargo, se concibieron a sí mismas principalmente como una comunidad y sólo secundariamente como individuos, una realidad que hacía que sus divisiones fueran aún más graves. Pablo consideraba la existencia de facciones corintias que competían como literalmente una amenaza para la existencia continua de la iglesia corintia.

Nosotros también nos sentimos incómodos con las hostilidades y los desacuerdos que dividen a la iglesia, pero interpretamos y reaccionamos a esos problemas de manera diferente debido a nuestra orientación individualista, a veces al pasar de una congregación a otra, a veces iniciando nuevas congregaciones, a veces simplemente dejando de asistir a la iglesia.

La razón por la que la ausencia de orientación comunitaria en la sociedad contemporánea es importante para cuestiones como el abuso de sustancias es que estas cuestiones son claramente cuestiones sociales.

El abuso de sustancias y la adicción no es simplemente una amenaza para las vidas individuales, sino para los grupos—para las familias, las escuelas, los barrios, las ciudades, las iglesias. Por una serie de razones importantes, es fundamental que las iglesias se recuperen y practiquen un sentido vital de comunidad.

No podemos entender correctamente el significado de la Sagrada Escritura sin una orientación comunitaria fuerte.

No podemos apreciar plenamente los daños del abuso de sustancias y es menos probable que involucremos el problema social del abuso de sustancias como el pueblo de Dios sin un fuerte sentido de identidad y responsabilidad comunitaria para el mundo.

No podemos recuperarnos verdaderamente del abuso y la adicción, ya sea que somos abusadores y adictos o los seres queridos de abusadores y adictos, a menos que adoptemos responsabilidades críticas que tenemos con las comunidades que enmarcan nuestras vidas

Virtudes fundacionales cont.

El significado del valor

Manténganse alerta; permanezcan firmes en la fe; sean valientes y fuertes. (I Corintios 16:13)

En este mundo afrontarán aflicciones, pero ¡anímense! Yo he vencido al mundo. (Juan 16:33)

...el sufrimiento produce perseverancia; la perseverancia, entereza de carácter; la entereza de carácter, esperanza... (Romanos 5:3-4)

Muchas de las referencias al valor en la Biblia ocurren en contextos militares. Por ejemplo, Jueces 20:22 dice, *"Los israelitas se animaron unos a otros, y volvieron a presentar batalla donde se habían apostado el primer día."* De hecho, a lo largo de la historia humana el valor ha sido ensalzado como una virtud militar altamente apreciada. Muchos de nosotros conocemos historias de coraje en el campo de batalla que impulsaron a los soldados a tener éxito frente a las probabilidades abrumadoras y el peligro extraordinario.

Algunas de las narrativas más convincentes de la historia literaria narran el valor de los protagonistas más inverosímiles contra los enemigos más formidables. Los lectores de todas las edades se ven cautivados por la gran visión de la lucha cósmica entre el bien y el mal en la que la lucha gira en torno al valor de unas pocas almas que parecen no poseer el poder convencional, pero que marcan la diferencia a medida que se desarrolla la historia. Hay el pequeño hobbit Frodo que lleva el anillo de poder contra el poderoso Sauron en el ***Señor de los anillos***. Hay niños que se aventuran a través del armario mágico en las ***Crónicas de Narnia*** y finalmente juegan un papel fundamental en el deshacer de la bruja malvada que sostiene a Narnia en su agarre helado. Hay Jesús de Nazareth, nacido de una pareja campesina en el sur de Palestina bajo la nariz de Herodes el Grande y al margen del Imperio Romano, que literalmente pone el mundo al revés.

En momentos cruciales en cada una de estas narrativas, los protagonistas están abrumados con miedo, y todo parece ser perdido. El poder del anillo casi se abruma y seduce a Frodo. Los niños son intimidados por el extraño mundo de Narnia y los papeles desconocidos de responsabilidad que tienen que asumir. Jesús es perseguido por las autoridades religiosas, malinterpretado por sus discípulos y se siente desolado y abandono a la sombra de la cruz. Sin embargo, en todos los casos, el valor marca la diferencia crítica: el valor para elegir un camino aparentemente imposible por una causa superior, el valor de abandonar el consuelo personal para el bien de muchos, el valor para enfrentar la muerte debido a una creencia inquebrantable en Aquel que define la misión.

Virtudes fundacionales cont.

Mientras que el pasaje familiar citado anteriormente de Romanos no menciona el valor, nos dice algo importante sobre cada virtud cristiana, incluyendo el valor. El valor no es un talento con el que nacemos, sino una cualidad que ciertas experiencias nos capacitan para adquirir. Comenzamos a aprender valor al verlo exhibido en otras vidas y a determinar seguir sus ejemplos. Aprendemos el valor en el contexto de nuestras propias luchas de vida. Cuando pasamos el miedo y la aprensión que son partes de todos los grandes esfuerzos, cuando montamos la fuerza para sobrepasar los desafíos complejos, cuando no nos damos por vencidos, adquirimos valor. Este es el sentido del texto de Romanos: *el sufrimiento produce perseverancia; la perseverancia, entereza de carácter; la entereza de carácter, esperanza*. Esta secuencia delinea un camino difícil, comenzando con el sufrimiento y terminando con la esperanza. El valor y la fuerza del carácter que encarna el valor no se desarrollan fácilmente. El valor se adquiere a través de la dificultad, el dolor, el sufrimiento, la adversidad y la tragedia. Aquellos que poseen valor no necesariamente se sienten valientes, pero el valor implícito en sus vidas, sin embargo, los impulsa a través de sus temores más profundos.

El texto romano y su lugar en el contexto del mensaje de Pablo a la iglesia de Roma también nos recuerdan la diferencia entre valentía y temeridad. La temeridad es imprudente e impulsiva, a menudo la expresión de caprichos momentáneos. El valor, por otro lado, nace de un compromiso con algo más grande que nuestros propios impulsos y visiones estrechas. Es en realidad la calidad de elección que nos permite superar nuestro egoísmo y estrechez para perseguir una misión más grande por un bien mayor:

Vemos un sentido profundo de valor cuando observamos la representación de la decisión de Jesús de ir a Jerusalén descrito por Lucas:

En medio de tanta admiración por todo lo que hacía, Jesús dijo a sus discípulos: "Presten mucha atención a lo que les voy a decir: El Hijo del hombre va a ser entregado en manos de los hombres." Pero ellos no entendían lo que quería decir con esto. Les estaba encubierto para que no lo comprendieran, y no se atrevían a preguntárselo... Como se acercaba el tiempo de que fuera llevado al cielo, Jesús se hizo el firme propósito de ir a Jerusalén.

Luke 9:44, 45, 51

Virtudes fundacionales cont.

La cláusula crítica es la última: *se hizo el firme propósito de ir a Jerusalén.*

A pesar de que sabía lo que le esperaba allí, Jesús decidió viajar a un destino peligroso debido a su compromiso con su llamamiento y a Aquel que lo llamó. Jesús creía que la misión que enmarcaba su vida era más importante que su sentido de la inminente muerte. "Se hizo el firme propósito de ir a Jerusalén" no es un ejemplo de temeridad, sino la encarnación del valor. Esta y cualquier otra lección genuina sobre el valor nos recuerda que nunca podemos convertirnos en gente valiente hasta que subordinemos voluntariamente nuestras vidas a algo mayor que nuestras vidas. Para los cristianos esto significa entregarnos a Aquel que nos llamó a ser y se entregó a sí mismo en nuestro nombre.

En otra ocasión, sólo unos pocos versículos antes del pasaje citado anteriormente, Jesús les dijo a sus discípulos acerca de su muerte y la importancia del viaje a Jerusalén:

Dirigiéndose a todos, declaró: "Si alguien quiere ser mi discípulo, que se niegue a sí mismo, lleve su cruz cada día y me siga. Porque el que quiera salvar su vida, la perderá; pero el que pierda su vida por mi causa, la salvará. ¿De qué le sirve a uno ganar el mundo entero si se pierde o se destruye a sí mismo?"

Lucas 9:23-25

Para la mayoría de nosotros que estamos fuertemente inclinados hacia la autopreservación, la frase "*que se niegue a sí mismo, lleve su cruz cada día y me siga*" parece ser abrumada y contraintuitiva. Al igual que Jesús, todos somos demasiado conscientes de los lugares y circunstancias peligrosos a los que este llamamiento nos puede llevar. En todas las formas grandes y pequeñas en las que logramos "llevar su cruz cada día," entendemos y aprendemos valor.

Temas de discusión:

Qué tiene que ver el valor con:

- consumir o no las drogas;
- recuperarse de una dependencia o adicción de drogas;
- vivir con seres queridos que abusan de drogas o son adictos

Sugerencia: Los Doce Pasos de Alcohólicos Anónimos (y Alanon, etc.) han desempeñado y siguen desempeñando un papel fundamental en la recuperación. Pensar en los "requisitos de valor" de los Doce Pasos es una manera de desarrollar esta discusión.

El significado de la veracidad

No des falso testimonio en contra de tu prójimo.
(Éxodo 20:16)

También han oído que se dijo a sus antepasados: “No faltes a tu juramento, sino cumple con tus promesas al Señor.” Pero yo les digo: No juren de ningún modo... Cuando ustedes digan “sí”, que sea realmente sí; y cuando digan “no”, que sea no. Cualquier cosa de más, proviene del maligno.
(Mateo 5:33, 34, 37)

Más bien, al vivir la verdad con amor, creceremos hasta ser en todo como aquel que es la cabeza, es decir, Cristo... Por lo tanto, dejando la mentira, hable cada uno a su prójimo con la verdad, porque todos somos miembros de un mismo cuerpo.
(Efesios 4:15, 25)

Y conocerán la verdad, y la verdad los hará libres.
(John 8:32)

Decir la verdad parece bastante simple. Sólo sea honesto, directo y no mienta. En un nivel, esta intuición básica ciertamente captura la esencia de decir la verdad. Sin embargo, como lo demuestran los pasajes anteriores, el mandato bíblico de decir la verdad es multifacético y nos llama a prestar mucha atención.

- *varios aspectos de decir la verdad:*
- *no debemos dar falso testimonio contra otro;*
- *no debemos jurar falsamente, y, además, no debemos jurar en absoluto;*
- *debemos decir la verdad en amor;*
- *debemos eliminar la falsedad y decir la verdad uno al otro;*
- *somos liberados por la verdad*

Virtudes fundacionales cont.

La enseñanza de que no debemos dar falso testimonio es uno de los diez mandamientos y se basa en las tradiciones jurídicas del antiguo Israel. El delito de perjurio era tan grave para los hebreos que dar falso testimonio contra alguien acusado de un delito capital era castigado por la pena de muerte. La aplicación contemporánea de esta enseñanza va mucho más allá de los contextos jurídicos a la amplia arena de decir la verdad *sobre los demás*.

Nos exige que nunca hablemos falsamente con respecto a otra persona, a fin de herir la posición legal de esa persona, su reputación, su relación con otra persona o de cualquier otra manera. De hecho, debido a que nunca podemos saber o predecir con precisión el impacto de las mentiras sobre los demás, nunca decir tales mentiras, punto. Dar falso testimonio viola a la propia persona de Dios se refleja en la autorrevelación que introduce los diez mandamientos: "*Yo soy el Señor tu dios. Yo te saqué de Egipto, del país donde eras esclavo*" (Éxodo 20:2).

Los mandamientos contra la juramentación revelan otro aspecto de la verdad, es decir, el discurso claro. En el contexto de las prácticas del primer siglo de reforzar la veracidad del discurso haciendo juramentos (jurando), Jesús dice que tu "sí" sea "sí" y que tu "no" sea "no". Vivimos en un momento en que el discurso ordinario se ha hecho prácticamente un arte perdido. Las campañas publicitarias hacen reclamos extraordinarios por productos y servicios. Las campañas políticas hacen peticiones grandiosas en cuanto a candidatos y plataformas. Las estrategias de marketing han penetrado tanto en la esfera eclesiástica que el discurso exagerado sobre las estadísticas de la iglesia es descartado como inocente con la frase, "ministerialmente hablando". La conversación ordinaria está llena de frases como "honesto ante Dios" y "como Dios es mi testigo" con tal frecuencia que al menos en algunos contextos la ausencia de estos juramentos tiende a disminuir la credibilidad del hablante.

Jesús enseña a sus seguidores a hablar franca y directamente, sin recurrir a juramentos de ningún tipo. El Nuevo Testamento dice que la credibilidad de nuestro discurso debe fluir de la integridad de nuestro carácter, es decir, que debemos ser el tipo de personas cuyo discurso ordinario es convincentemente suficiente.

La amonestación de decir *la verdad con amor* recuerda a los cristianos que la veracidad debe ser siempre atendida por el amor. Esta enseñanza sirve como una protección contra "la brutalidad honesta" y "la bondad deshonesta". Es un error para los cristianos atacar verbalmente a los demás con la explicación: "Sólo estaba siendo honesto", ya que es erróneo hacer responsable a la gente en nombre de la bondad. Hablar la verdad en amor es ambos honesto y cariñoso.

Eliminar la falsedad y decir la verdad uno al otro también encarna las cualidades de honestidad y rectitud, pero sugiere otro aspecto de la verdad, es decir, cumplir las promesas. Una parte Inevitable de nuestras comunicaciones con los demás Implica la articulación de promesas.

Virtudes fundacionales cont.

Algunas promesas son solemnes y cambian la vida, como el matrimonio y la crianza de los hijos. Otros son más casuales y a corto plazo, como la promesa de pagar una deuda o la promesa de devolver una llamada telefónica. Decir la verdad implica para los cristianos que no somos descuidados con nuestras promesas, que cada promesa que hacemos - implícito o específico, directa o indirecta, escrita o hablada - es una promesa que tomamos en serio.

Un último elemento de veracidad transmitido en el versículo familiar del Evangelio de Juan citado anteriormente es que la verdad es liberadora y *(por implicación) que las mentiras son esclavizadoras*. Esta enseñanza resuena con nuestra propia experiencia; una mentira conduce a otra hasta que estamos rodeados y atrapados por nuestras propias mentiras. El contexto de esta enseñanza en Juan se centra en encontrar la verdad última en Jesucristo, pero una aplicación inmediata a decir la verdad es que la Palabra de Dios que nos confronta en Cristo exige y nos permite enfrentar la verdad sobre nosotros *mismos*.

Muchas de las mentiras que decimos sobre otras se basan en el autoengaño. Incapaz de enfrentar la verdad sobre nosotros mismos (por ejemplo, nuestra pecaminosidad, nuestra mortalidad, nuestras insuficiencias), vivimos las mentiras de sobre alcanzar (orgullo), no alcanzar (pereza), y alcanzar ilícito (lujuria). Vivir la mentira, estamos atrapados en una red de engaño de la cual sólo la verdad nos puede librar. Esa verdad, dice Juan, es la buena noticia que nos llega en Jesucristo: Dios nos ama, nos perdona y nos hace nuevos tan graciosa y radicalmente que nuestra experiencia de recibir esta verdad sólo se puede describir como nacer de nuevo. Saber la verdad nos libera de verdad.

En fin, decir la verdad es central al testigo cristiano. Es cierto que nuestro testimonio verbal de Cristo tiene credibilidad sólo si somos conocidos por ser personas veraces, pero el tema de la veracidad es aún más profundo que la credibilidad de nuestros testimonios personales. En un mundo lleno de mentiras, la veracidad es en sí misma un testimonio del evangelio de Jesucristo. Cuando el mundo identifica a los cristianos como personas que dicen la verdad porque sus caracteres requieren que digan la verdad, el mundo está dotado de un testimonio fiel de la verdad de Dios en Cristo.

Temas de discusión:

Qué tiene que ver la veracidad con:

- consumir o no las drogas;
- recuperarse de una dependencia o adicción de drogas;
- vivir con seres queridos que abusan de drogas o son adictos

Sugerencia: Los Doce Pasos de Alcohólicos Anónimos (y Alanon, etc.) han desempeñado y siguen desempeñando un papel fundamental en la recuperación. Pensar en los "requisitos de veracidad" de los Doce Pasos es una manera de desarrollar esta discusión.

Actividad de aprendizaje #9 para los padres y los líderes de jóvenes

La Biblia y los 12 pasos

Paso 1: Admitimos que éramos impotentes sobre el alcohol y que nuestras vidas habían llegado a ser inmanejables.

Proverbios 23: 29-35

¿De quién son los lamentos? ¿De quién los pesares? ¿De quién son los pleitos? Del que no suelta la botella del vino, porque acaba mordiendo como serpiente y envenado como víbora...y dirías: "Me han herido, pero no me duele. Me han golpeado, pero no lo siento. ¿Cuándo despertaré de este sueño para ir a buscar otro trago?"

Romanos 7:15-24

No entiendo lo que me pasa, pues no hago lo que quiero, sino lo que aborrezco. Aunque deseo hacer lo bueno, no soy capaz de hacerlo. ¿Quién me librará de este cuerpo mortal

Paso 2: Llegamos a creer que un poder superior a nosotros mismos podría restaurarnos al sano juicio.

II Corintios 12:9

Pero él me dijo: "Te basta con mi gracias, pues mi poder se perfecciona en la debilidad."

Marcos 10:51-52

¿Qué quieres que haga por ti? le preguntó. "Rabí, quiero ver" -respondió el ciego. "Puedes irte" le dijo Jesús, "tu fe te ha sanado".

Efesios 3:20

Al que puede hacer muchísimo más que todo lo que podamos imaginarnos o pedir, por el poder que obra eficazmente en nosotros.

Isaías 12:2

"¡Dios es mi salvación! Confiaré en él y no temeré. El Señor es mi fuerza, el Señor es mi canción; ¡él es mi salvación!"

Actividad de aprendizaje #9 para los padres y los líderes de jóvenes

Paso 3: Decidimos poner nuestras voluntades y nuestras vidas al cuidado de Dios, como nosotros lo concebimos.

Romanos 12:1

Por lo tanto, hermanos, tomando en cuenta la misericordia de Dios, les ruego que cada uno de ustedes, en adoración espiritual, ofrezca su cuerpo como sacrificio vivo, santo y agradable a Dios.

Isaías 30:15-18

En el arrepentimiento y la calma está su salvación, en la serenidad y la confianza está su fuerza...Por eso el Señor los espera, para tenerles piedad.

Isaías 55:6-7

Busquen al Señor mientras se deje encontrar, llámenlo mientras esté cercano. Que se vuelva al Señor a nuestro Dios, que es generoso para perdonar.

Paso 4: Sin miedo, hicimos un minucioso inventario moral de nosotros mismos.

Isaías 53:6

Todos andábamos perdidos, como ovejas; cada uno seguía su propio camino.

Lamentaciones 3:40-41

Hagamos un examen de conciencia y volvamos al camino del Señor. Elevemos al dios de los cielos nuestro corazón y nuestras manos.

Salmo 139:1-2

Señor, tú me examinas, tú me examinas, tú me conoces. Sabes cuándo me siento y cuándo me levanto; aun a la distancia me lees el pensamiento.

Paso 5: Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos y ante otro ser humano, la naturaleza exacta de nuestros defectos.

1 Juan 1:8

Si afirmamos que no tenemos pecado, nos engañamos a nosotros mismos y no tenemos la verdad.

Santiago 5:16

Por eso, confiésense unos a otros sus pecados, y oren unos por otros, para que sean sanados.

La biblia y los doce pasos cont.

Paso 6: Estuvimos enteramente dispuestos a que Dios nos liberara de todos nuestros defectos de carácter.

Isaías 1:18-19

"Vengan, pongamos las cosas en claro – dice el señor. ¿Son sus pecados como escarlata? ¡Quedarán blancos como la nieve! ¿Son rojos como la purpura? ¡Quedarán como la lana!"

Hebreos 4:16

Así que acerquémonos confiadamente al trono de la gracia para recibir misericordia y hallar la gracia que nos ayude en el momento que más la necesitamos.

Paso 7: Humildemente le pedimos que nos liberara de nuestros defectos.

Salmo 103:2-3

Alaba, alma mía, al Señor, y no olvides ninguno de sus beneficios. Él perdona todos tus pecados y sana todas tus dolencias; él rescata tu vida del sepulcro.

Salmo 51:1-2

Ten compasión de mí, oh Dios, conforme a tu gran amor; conforme a tu inmensa bondad, borra mis transgresiones. Lávame de toda mi maldad y límpiame de mi pecado.

1 Juan 1:9

Si confesamos nuestros pecados, Dios, que es fiel y justo, nos los perdonará y nos limpiará de toda maldad.

Paso 8: Hicimos una lista de todas las personas a quienes habíamos ofendido, y estuvimos dispuestos a reparar el daño que les causamos.

Salmo 19:12-13

¿Quién está consciente de sus propios errores? ¿Perdóname aquellos de los que no estoy consciente? Libra, además, a tu siervo de pecar a sabiendas; no permitas que tales pecados me dominen.

Mateo 7:12

Así que en todo traten ustedes a los demás tal y como quieren que ellos los traten a ustedes. De hecho, esto es la ley y los profetas.

II Corintios 5:18-19

Todo esto proviene de Dios, quien por medio de Cristo nos reconcilió consigo mismo y nos dio el ministerio de la reconciliación... encargándonos a nosotros el mensaje de la reconciliación

La biblia y los doce pasos cont.

Paso 9: Reparamos directamente el mal causado a estas personas cuando nos fue posible, excepto el hacerlo implicaba perjuicio para ellos a para otros.

Matthew 5:23-24

Por lo tanto, si estás presentando tu ofrenda en el altar y allí recuerdas que tu hermano tiene algo contra ti, deja tu ofrenda allí delante del altar. Ve primero y reconcíliate con tu hermano; luego vuelve y presenta tu ofrenda.

Números 5:6-7

"El hombre o la mujer que peque contra su prójimo... Deberá confesar su pecado y pagarle a la persona perjudicada una compensación por el daño causado."

Efesios 4:31-32

Abandonen toda amargura, ira y enojo, ritos y calumnias, y toda forma de malicia. Más bien, sean bondadosos y compasivos unos con otros, y perdónese mutuamente, así como Dios los perdonó a ustedes en Cristo.

Paso 10: Continuamos con nuestro inventario personal, y cuando nos equivocábamos los admitíamos inmediatamente.

Salmo 139:23-24

Exáminame, oh Dios, y sondea mi corazón; ponme a prueba y sondea mis pensamientos. Fíjate si voy por mal camino.

Romanos 12:3

Les digo a todos ustedes: Nadie tenga un concepto de sí más alto que el que debe tener, sino más bien piense de sí mismo con moderación, según la medida de fe que dios le haya dado.

1 Corintios 10:12-13

Por lo tanto, si alguien piensa que está firme, tenga cuidado de no caer. Ustedes no han sufrido ninguna tentación que no sea común al género humano. Pero Dios es fiel, y no permitirá que ustedes sean tentados más allá de lo que puedan aguantar. Más bien, cuando llegue la tentación, él les dará también una salida a fin de que puedan resistir.

La biblia y los doce pasos cont.

Paso 11: Buscamos a través de la oración y la meditación, mejor nuestro contacto consciente con Dios, como nosotros lo concebimos, pidiéndole solamente que nos dejara conocer su voluntad para con nosotros y diera la fortaleza para cumplirla.

Salmo 25:1-5

A ti, Señor, elevo mi alma; mi Dios, en ti confío...Señor, hazme conocer tus caminos; muéstrame tus sendas. ¡En ti pongo mi esperanza todo el día!

Salmo 63:1,6

Oh Dios, tú eres mi Dios; yo te busco intensamente. Mi alma tiene sed de ti; todo mi ser te anhela, cual tierra seca, extenuada y sedienta... En mi lecho me acuerdo de ti; pienso en ti toda la noche.

Salmo 19:14

Sean, pues, aceptables ante ti mis palabras y mis pensamientos, oh Señor, roca mía y redentor mío.

1 Tesalonicenses 5:16-18

Estén siempre alegres, oren sin cesar, den gracias a Dios en toda situación, porque esta es su voluntad para ustedes en Cristo Jesús.

Paso 12: Habiendo obtenido un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar este mensaje a los alcohólicos y de practicar estos principios en todos nuestros asuntos.

Isaías 61:1

El Espíritu del Señor omnipotente está sobre mí, por cuanto me ha ungido para anunciar buenas nuevas a los pobres. Me ha enviado a sanar los corazones heridos, a proclamar liberación a los cautivos y libertad a los prisioneros.

Gálatas 6:1-2

Hermanos, si alguien es sorprendido en pecado, ustedes que son espirituales deben restaurarlo con una actitud humilde. Pero cuidese cada uno, porque también puede ser tentado. Ayúdense unos a otros a llevar sus cargas, y así cumplirán la ley de Cristo.

Gálatas 6:9-10

No nos cansemos de hacer el bien, porque a su debido tiempo cosecharemos si no nos damos por vencidos. Por lo tanto, siempre que tengamos la oportunidad, hagamos bien a todos, y en especial a los de la familia de la fe.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

LISTA DE RECURSOS Y REFERENCIAS

The National Institute on Drug Abuse

www.drugabuse.gov

Substance Abuse and Mental Health Services Administration

www.samhsa.gov

Center on Addiction

www.centeronaddiction.org

Centers for Disease Control and Prevention

www.cdc.gov/alcoholportal

Alcoholics Anonymous

www.aa.org

Narcotics Anonymous

www.na.org

Celebrate Recovery

www.celebraterecovery.com

Mothers Against Drunk Driving

www.madd.org

National Council on Alcoholism and Drug Dependence

www.ncadd.org

Partnership for Drug Free Kids

www.drugfree.org

Street Drugs

www.streetdrugs.org

Office of National Drug Control Policy

www.whitehousedrugpolicy.org

LISTA DE RECURSOS Y REFERENCIAS

- Baird, W. (1964). *The Corinthian Church: A Biblical Approach to Urban Culture*. New York: Abingdon Press.
- Beckelhymer, H. (1970). Grams and damns. *The Christian Century*.
- Bender, J., Merrill, T. The Executive Office of the President Drug Control Policy. Retrieved from <https://www.whitehouse.gov/ondcp/>
- Biglan, A. Oregon Research Institute. www.ori.org/scientists/anthony_biglan
- Clinebell, H. J. (1968). *The Pastor and Drug Dependency*. New York: Council of Churches.
- Cone, A. (1964). *Drinking: A Christian Perspective*. Philadelphia: Westminster Press.
- Dodd, C. H. (1953). *The Interpretation of the Fourth Gospel*. Cambridge: Cambridge Press.
- Gilkey, L. (1959). *Maker of Heaven and Earth: The Christian Doctrine of Creation in the Light of Modern Knowledge*. New York: Doubleday.
- Hovey, A. (1887). Bible wine: The meaning of Yayin and Oinos in scripture. *The Baptist Quarterly Review*, 9, 157-180.
- Luther, M. *Treatise on Christian Liberty*. Ed. Harold J. Grimes, trans. W.A. Lambert. Philadelphia: Fortress Press.
- McCullough, W. S. The book of Psalms: Introduction. *Interpreter's Bible IV*.
- Pope, H.G., & Katz, D.L. (1988). Affective and psychotic symptoms associated with anabolic steroid use. *American Journal of Psychiatry*, 145(4), 487-490.
- Preisker, H. methē [Drunkenness]. *Theological Dictionary of the New Testament, IV*.
- Price, T. (1975). The Bible speaks on alcohol. *Engage/Social Action* 3, 41.
- Pritchard, J. B. (1955). *Ancient Near Eastern Texts*, Second ed. Princeton: Princeton University Press.
- Ross, J. F. Wine. *Interpreter's Dictionary of the Bible IV*.

LISTA DE RECURSOS Y REFERENCIAS

Rowley, H. H. (1961). *The Faith of Israel*. London: SCM Press.

Rylaarsdam, J. C. Passover and feast of unleavened bread. *Interpreter's Dictionary of the Bible IV*.

Sikes, J. R. (1887). The Biblical reason why prohibition is wrong. Loudonville: Peter H. Stauffer.

Simoni-Wastila, L., (2000). The use of abusable prescription drugs: The role of gender *Journal of Women's Health and Gender-based Medicine*, 9, 289-297.

Stein, R. H. (1975). Wine-Drinking in New Testament time. *Christianity Today*. 9- 11.

Taylor, G. A. (1974). What about the deadliest of them all? *Christianity Today*.

Volkow, N., et al. (1998). Dopamine transporter occupancies in the human brain induced by therapeutic doses of oral methylphenidate. *AM J Psychiatry*. 155: 1325-1331.