

Para todos
Guía del instructor
DVD 1–Capítulo 1
COMUNICACIÓN

Estimados instructores:

Este capítulo tiene como propósito ofrecer información acerca de la comunicación familiar y como aprender a escuchar y entendernos mejor con nuestros hijos.

Los objetivos de este capítulo son:

1. Facilitar la información necesaria para lograr una comunicación eficaz con nuestros hijos.
2. Ayudar a los padres a escuchar y comunicarse de manera efectiva.
3. Lograr que los padres hablemos más a menudo con nuestros hijos.

Invitados sugeridos:

Para tratar este tema y complementar la presentación, el instructor podría invitar a expertos en comunicación familiar, como por ejemplo:

- Padres de familia que hayan pasado por esta etapa
- Miembros de la comunidad religiosa/espiritual
- Consejeros de la escuela
- Un líder comunitario.
- Terapeuta

VIDEO PARTE I

Conceptos principales:

En la primera parte del video se presenta los objetivos del capítulo y, además, se enseña como bregar con los siguientes asuntos:

1. Las responsabilidades y presiones diarias de los padres impiden hablar, diariamente, con los hijos.
2. Una verdadera y honesta conversación familiar, se logra cuando hacemos el esfuerzo de escuchar atentamente a nuestros hijos.
3. Es muy importante hablar con nuestros hijos, desde muy temprana edad, acerca de los peligros que representan el cigarrillo, el alcohol, y las drogas ilícitas.
4. Es primordial crear buenas prácticas de interacción entre padres e hijos.

Es muy importante que los participantes entiendan que:

- No es fácil comunicarse con los hijos, toma tiempo y mucha paciencia. Sin embargo, un elemento fundamental de comunicación entre padre e hijos es la comprensión y el respeto por los sentimientos de los hijos.
- Hable con ellos, escúchelos atentamente. Lo ideal sería hablar por lo menos 15 minutos al día. Si no puede, trate de hablar lo que más pueda, con tal que hable con ellos.

Pausa para conversar #1

En esta pausa a los participantes se les plantean las siguientes preguntas:

- ¿Cuáles momentos del día son los más apropiados para conversar con nuestros hijos?
- ¿Cuáles son los momentos que desperdiciamos?
- ¿Cuáles son las experiencias positivas que hemos tenido cuando conversamos con nuestros hijos?

Las respuestas de los participantes pueden incluir los siguientes puntos:

- Cuando los hijos inician la conversación ese es el mejor momento para una buena comunicación.
- Todos los momentos son apropiados para hablar con nuestros hijos: cuando llegan de la escuela, mientras están haciendo sus tareas escolares, mientras ayudan con los deberes caseros, cuando nos acompañan en el auto, cuando vamos de paseo.

VIDEO PARTE II

Conceptos principales:

En esta sección las materias importantes son las siguientes:

1. Establecer un diálogo sincero y mantener una confianza mutua entre padres e hijos.
2. Comunicarse con ellos sin imponer barreras físicas o barreras verbales, ni tampoco, menospreciar los sentimientos de los jóvenes.

Dramatización: Mi Barrio

Primero la dramatización presenta a un padre que no escucha ni simpatiza con los problemas de su hija adolescente. Luego, como alternativa, se ofrece un intercambio de comunicación para comunicarse, efectivamente, con la joven.

Pausa para conversar #2

En esta pausa se sugiere lo siguiente:

Comparar las barreras verbales y no verbales observadas en la dramatización y cómo se pueden superar.

Las respuestas de los participantes deben incluir los siguientes puntos:

- Los padres deben escuchar atentamente lo que dicen los hijos.
- Deben demostrar interés en los problemas de los hijos.
- Mientras conversan, se debe mantener una conexión emocional y se debe estar atento a las expresiones de los ojos y del rostro.

VIDEO PARTE III—Conclusión

Conceptos principales:

En esta sección se enfatiza que una buena comunicación es la base fundamental para resolver los problemas que pueden surgir en las familias.

Actividades optativas:

Podemos ahora pasar a algunas de las actividades sugeridas que no están en el video.

ACTIVIDAD #1 (a): Usando los modales del cuerpo—Forma negativa

Objetivo: Aprender a demostrar que estás escuchando usando modales de su cuerpo.

- **Seleccione** dos voluntarios.
- **Asigne** un rol del niño a un voluntario, y el rol de padre/madre al otro voluntario.
- **Déle** a cada uno un papelito con su rol.
- **Pídales** que actúen.

Papel de niño/a

Llegas de la escuela preocupado(a)...acércate a tu mamá, que está cocinando. Trata de contarle que tuviste una pelea en la escuela. Dile que hay un niño que siempre te está golpeando, que no quieres salir a la hora del recreo por miedo a encontrarlo y lo peor es que hasta algunas niñas se han burlado de ti.

Papel de padre/madre—forma negativa

Estás cocinando y tu hijo/a llega de la escuela, se le nota preocupado. El niño empieza a contarte acerca de su día.

Mientras el niño(a) habla, demuestre como **no** se debe escuchar:

- Continúa cocinando.
 - Demuestre impaciencia.
 - Cruce los brazos.
 - No lo mire mientras está hablando.
 - No asienta con la cabeza.
 - No se incline hacia el niño.
-
- Una vez que se haya terminado el juego de roles, pida al grupo que:
 - Discuta si la madre escuchaba o no al niño.
 - Diga las acciones que le dieron entender que la madre no escuchaba, atentamente.
 - Pregunte si ellos reconocen estos modales en ellos mismos.

ACTIVIDAD #1 (b): Usando los modales del cuerpo—Forma positiva

Objetivo: Aprender a demostrar que estás escuchando usando modales de su cuerpo.

- **Seleccione** un niño/a y un padre/madre.
- **Asigne** el rol del niño a un voluntario, y el rol de padre/madre al otro voluntario.
- **Déle** a cada uno un papelito con su rol.
- **Pídales** que actúen.

Papel de niño/a

Llegas de la escuela preocupado(a)...acércate a tu mamá, que está cocinando. Trata de contarle que tuviste una pelea en la escuela. Dile que hay un niño que siempre te está golpeando, que no quieres salir a la hora del recreo por miedo a encontrarlo y lo peor es que hasta algunas niñas se están burlando de ti.

Papel de padre/madre—forma positiva

Estás cocinando y su hijo/a llega de la escuela, se le nota preocupado. El niño empieza a contarte acerca de su día.

Mientras el niño habla, demuestre como **se debe** escuchar:

- No demuestre impaciencia.
 - Deje de cocinar.
 - Siéntese para estar al mismo nivel del niño.
 - Manténgase tranquila (no cruce ni las piernas, ni los brazos).
 - Mantenga un intercambio visual.
 - Asiente con la cabeza.
 - Inclínese hacia su hijo(a)
 - Acérquese y demuéstrelle cariño, (abrazarlo, ponerle la mano en el hombro, tomarle la mano, etc.).
-
- Una vez que se haya terminado el juego de roles, pida al grupo que analice los ejemplos:
 - Examine si la madre escuchaba o no al niño.
 - Explique las acciones que le dieron a entender porque la madre estaba escuchando atentamente.
 - Pregúnteles si ellos reconocen estos modales en ellos mismos.

ACTIVIDAD #2: Mejorando la comunicación con nuestros hijos

Objetivo: Aprender otros elementos de intercomunicación que pueden ayudar a una buena relación entre padres e hijos:

1. Usando preguntas abiertas

Cuando usamos preguntas abiertas recibimos respuestas amplias. Estas respuestas nos dan a conocer las circunstancias generales, los estados de ánimo, las sensaciones y las opiniones sinceras de nuestros hijos. Al contrario, las preguntas cerradas ofrecen respuestas breves, como por ejemplo, **SI** o **NO**.

2. Siendo específico y directo

A veces los padres pedimos cosas a nuestros hijos y no somos claros ni directos. Por ejemplo, pedimos: “arregla tu cuarto” en vez de decir: “tiende tu cama, recoge tu ropa del piso, pon la ropa sucia en la canasta, tira la basura”.

3. Expresando sentimientos

Al hablar usando “yo siento, yo creo, yo quiero...etc.” evitamos poner en guardia a nuestros hijos, y tenemos la oportunidad de que nos escuchen porque no suena como regaño. Cuando usamos TU suena como una amenaza.

- Divida al grupo en tres subgrupos. Entregue al grupo uno, los ejercicios de preguntas abiertas (Ejercicio A). Al grupo dos, los ejercicios de comunicación clara y específica (Ejercicio B). Al grupo tres los ejercicios de expresión usando “yo” (Ejercicio C).
- Después de que cada subgrupo haya concluido su ejercicio, preséntelo al grupo entero.

Ejercicio A

Cómo hacer preguntas abiertas

Instrucciones:

El grupo debe discutir y anotar cómo convertir estas preguntas cerradas en preguntas abiertas. Luego, presentar los resultados al grupo.

Convierte las siguientes preguntas cerradas en preguntas abiertas:	
Cerradas	Abiertas
Preguntas cerradas:	Ejemplo de pregunta abierta:
1. ¿Cómo te fue en la escuela?	1. ¿Qué hiciste hoy en la escuela?
2. ¿Jugaste en el recreo?	2.
3. ¿Tienes tareas?	3.
4. ¿Te sientes bien?	4.
5. ¿Te gustan tus compañeros de clase?	5.
6. ¿Tuviste el examen?	6.

Ejercicio A—Soluciones para el instructor
Cómo hacer preguntas abiertas

Nota para el instructor—Aquí ofrecemos algunas soluciones:

1. ¿Qué hiciste hoy en la escuela?
2. ¿A qué jugaste en el recreo?
3. ¿Cuáles tareas tienes?
4. ¿Por qué te sientes mal?
5. ¿Qué opinas de tus compañeros de clase?
6. ¿Qué te preguntaron en el examen?

Ejercicio B

Cómo hacer preguntas específicas

Instrucciones:

El grupo debe discutir y anotar cómo convertir estos ejemplos de comentarios generales en comentarios más específicos. Luego, presentar los resultados al grupo.

Convierta los siguientes comentarios generales en comentarios específicos:	
Generales	Específicos
Ejemplo de comentarios generales: 1. Hijo, por favor, ayúdame a arreglar la cocina.	Ejemplo de comentarios específicos: 1. Hijo, por favor, ayúdame a recoger las cosas de la mesa, poner los platos sucios en la lavadora, sacudir el mantel y guardar el resto de la comida en el refrigerador.
2. Pórtate bien en la fiesta de Juana.	2.
3. No llegues tarde esta noche.	3.
4. Avísame cuando llegues a la casa de tu amiga.	4.
5. Si llegas tarde te voy a castigar.	5.
6. Después que acabes tus deberes, puedes ver la televisión	6.

Ejercicio B—Soluciones para el instructor
Cómo hacer preguntas específicas

Nota para el instructor—Aquí ofrecemos algunas soluciones:

1. Hijo, por favor, ayúdame a recoger las cosas de la mesa, poner los platos sucios en la lavadora, sacudir el mantel y guardar el resto de la comida en el refrigerador.
2. No quiero que por ninguna razón, bebas ni fumes, en la fiesta de Juana. Si te sientes incómoda porque alguien te ofrece beber o fumar, por favor, llámame y te iré a buscar.
3. Esta noche tienes permiso para llegar a casa a las 8 p.m.
4. Cuando vayas a la casa de una amiga, dame su nombre, con quién más te juntarás y adónde vas a estar. Dame el número de teléfono, la dirección, y el nombre de sus padres.
5. Si te pasas de la hora que tú y yo quedamos de acuerdo, no te voy a permitir ninguna clase de diversión por dos semanas.
6. Puedes ver la televisión después que termines tus tareas de la escuela y hayas salido a pasear el perro.

Ejercicio C

Cómo usar el “yo” en vez del “tú”

Convierte las siguientes frases “tú” en frases “yo”:	
Frases “tú”	Frases “yo”
Ejemplo de frases “tú”: 1. Tú siempre me discutes antes de obedecerme.	Ejemplo de frases “yo”: 1. Yo me sentiría mejor si me obedecieras más y discutieras menos.
2. Tú no me ayudas en los quehaceres de la casa.	2.
3. Tú siempre estás perdiendo el tiempo.	3.
4. Tú no expresas tus sentimientos.	4.
5. Tú no pones atención a lo que te digo.	5.
6. Tú estás siempre como en el aire, eres un despistado.	6.

Ejercicio C — Soluciones para el instructor
Cómo usar el “yo” en vez del “tú”

Nota para el instructor—aquí ofrecemos algunas soluciones:

1. Yo me sentiría mejor si me obedecieras más y discutieras menos.
2. Me gustaría que me ayudaras más en los quehaceres de la casa.
3. Me preocupa que desperdicies tu tiempo.
4. Me gustaría que fueras más comunicativo conmigo.
5. Yo creo que a veces no pones atención a lo que te digo.
6. Yo te he notado muy distraído, ¿puedo ayudarte en algo?

Para todos
Guía del instructor
DVD 1–Capítulo 2
ACULTURACIÓN

Estimados instructores:

Este capítulo tiene como propósito proveer información acerca de la aculturación y de comprender el proceso de adaptación a una nueva cultura que afecta tanto la identidad del individuo como la de toda familia de inmigrantes.

Los objetivos de este capítulo son:

1. Entender como el período de adaptación de índole emocional, social, y cultural afecta a nuestras familias.
2. Comprender, manejar, y respetar los valores de la nueva cultura.

Invitados sugeridos:

Para tratar este tema y complementar la presentación, el instructor podría invitar a expertos de la comunidad, tales como:

- Padres de familia que hayan pasado por esta etapa
- Director de una organización latina
- Escritora/escritor o periodista especializada en asuntos de inmigración
- Trabajadora social
- Profesional de una organización de salud mental latino
- Maestros de ESOL
- Consejeros escolares
- Jóvenes latinos que hayan experimentado estos conflictos.

VIDEO PARTE I

Conceptos principales:

En la primera parte del video se presentan estos importantes conceptos:

1. Las diferencias culturales entre los Estados Unidos y nuestros países afectan a toda la familia. Cuando dejamos nuestros países, también dejamos amistades, abuelos, costumbres, calles, alimentos, y música creando esto, un gran vacío emocional en sus vidas.
2. Todo proceso de adaptación produce miedo, temor, y preocupaciones. A algunos padres les resulta muy difícil amoldarse a las nuevas costumbres y reaccionan desfavorablemente ante sus hijos. En algunos casos gritan, beben, y recurren a la violencia debido a que se enfrentan a valores morales y culturales que riñen con los propios y no saben como reaccionar ante los nuevos.

3. Nuestros hijos tienen el dilema de vivir entre dos mundos y, a veces, no saben a cuál aferrarse; no son totalmente latinos ni tampoco son norteamericanos. Vivir así produce mucho estrés, confusión, rebeldía, y depresión.
4. Para nuestros hijos la adaptación puede ser más difícil ya que deben enfrentar los valores culturales que se comparten en el hogar y la presión que producen los valores de la cultura norteamericana en la escuela.

Dramatización: Mi Barrio #1

En la primera parte de Mi Barrio, se presenta una familia latina. La hija es una adolescente de 16 años que se viste y comporta como cualquier otra joven. Esto crea conflictos con su abuela y su padre a quienes no les gusta como se viste ni menos con quién se junta. Además, el problema se agudiza cuando la joven rechaza las tradiciones de la cultura latina y se identifica más con la cultura norteamericana. El padre por su parte, se preocupa que, en los Estados Unidos, sus hijos están expuestos a malas influencias y a riesgos como la actividad sexual precoz y las pandillas. El padre se siente frustrado que ya no tiene el control de su familia y desea regresar a su país.

La madre, por su parte, trabaja bien, y se encuentra en el medio de este conflicto. Ambos padres conversan con sus amigos (comadre/compadre) quienes les explican que estas situaciones suceden en casi todas las familias, y que estas cosas pueden mejorarse al conversar entre todos y que es importante entender que los hijos se encuentran viviendo entre dos mundos. Además se subraya que cuando los padres eran jóvenes también tenían problemas con sus propios padres. La trama central es demostrar como la familia está afectada por la aculturación.

PAUSA PARA CONVERSAR #3

En esta pausa, a los participantes se les plantean las siguientes preguntas acerca de la dramatización:

- ¿Han visto situaciones similares en sus comunidades?
- ¿Quién tiene la razón en la familia?
- ¿Cuáles son las causas de la frustración dentro de la familia?
- ¿Cómo los padres enfrentan los temores al ver el cambio en sus hijos?

Es importante que las respuestas incluyan:

- Ejemplos de estas situaciones en la comunidad donde viven, incluso el instructor podría dar ejemplos de su propia vida.
- Todos tienen algo de razón pero, ninguno de los personajes tiene toda la razón.

- Algunas de las causas de frustración familiar existen por la falta de comunicación entre los miembros de la familia y por el hecho que los padres no entienden a los hijos y ni los hijos entienden a los padres.
- Otra causa de frustración puede ser la ansiedad de los padres al ver el cambio en los hijos.

VIDEO PARTE II

Conceptos principales:

En esta sección se enfatiza la importancia de superar y saber entender los conflictos que crea la aculturación.

1. Es importante fijar reglas de respeto familiar para que todos se expresen sin temor, rencor, o gritos.
2. Para crear un ambiente de respeto los padres deben de tratar de entender a sus hijos y conocer sus anhelos.
3. Es difícil ser padre pero, si se obra con amor, respeto, y confianza se puede solucionar muchos de los problemas familiares creados por la aculturación.
4. Lo más importante es que nunca se debe rechazar ni menospreciar a los hijos.

Dramatización: Mi Barrio #2

La madre expresa su frustración por los conflictos que se han creado entre el padre, la abuela, y la hija. La comadre explica que la situación es muy difícil para los padres ya que en el nuevo país todo es diferente y el proceso de adaptación presenta muchas dificultades. Los hijos cambian, deben aceptar un ambiente social distinto. Por su parte, los padres tienden a sentirse anónimos sin voz ni voto.

Ambas recuerdan los conflictos que ellas mismas tenían con sus propias madres y reconocen que una manera de enfrentar estos problemas es a través del diálogo franco y honesto.

A su vez, el padre le confiesa a su compadre que desea regresar a su país pues teme que estos cambios hayan perjudicado a sus hijos y hasta a su esposa. El compadre le recomienda que tome esas decisiones cuando esté calmo, que estos problemas se repiten en muchas familias y, aunque el país cambia a las personas para bien o para mal, lo mejor es respetar y adoptar las cosas positivas de ambas culturas.

El compadre además le aconseja que le hable a la hija con amor y respeto que exprese francamente su amor y su temor por el bienestar de la joven. Finalmente enfatiza que es importante establecer patrones de respeto familiar y que todos, incluyendo los padres, deben de seguir las reglas.

PAUSA PARA CONVERSAR #4

En esta pausa a los participantes se les plantean las siguientes preguntas:

- ¿Seguirán los padres los consejos de los compadres?
- ¿Cuáles fueron algunas de las estrategias mencionadas para superar los problemas vistos en la dramatización?
- ¿Qué otras estrategias usaría usted?

Es muy importante que las respuestas incluyan conceptos de respeto familiar y comprensión de los hábitos de los hijos. Aprenda de la cultura de ellos y, a la vez, enséñeles las tradiciones suyas.

VIDEO PARTE III—Conclusión

Conceptos principales:

Los factores que afectan el proceso de aculturación incluyen de dónde venimos, dónde vivimos, cuánto tiempo hemos estado en este país, nuestra edad, etc.

El instructor puede recomendar algunos recursos comunitarios que pueden ayudar el proceso de aculturación.

Actividades optativas:

Podemos ahora pasar a algunas de las actividades sugeridas que no está en el video.

ACTIVIDAD #1: ¿Qué es la aculturación?

Objetivo: Entender la importancia de la aculturación que, es un puente entre las tradiciones latinas y las nuevas costumbres que enfrentan nuestros hijos en los Estados Unidos.

- **Divida** a los participantes en tres grupos.
- **Pida** a los participantes de cada grupo que trabajen sobre estas preguntas.
- **Invite** los participantes a anotar sus ideas y presentarlas al grupo.
- **Anime** a que relaten casos personales o de sus familiares que estén conectados con el proceso de aculturación.
- **Explore** como podrían haber superados los cambios o haber hecho más fácil la adaptación.

Preguntas:

1. ¿Qué entienden por aculturación?
2. ¿Cómo influye la aculturación en la vida familiar?
3. ¿Cómo pueden complementarse ambas culturas?

Aquí ofrecemos algunas sugerencias:

Pregunta numero 1:

- La aculturación es un proceso en el que un grupo genera un cambio en su cultura basado en el contacto inicial y continuo con otro grupo. Es un proceso sociocultural de adquirir una segunda cultura o convertirse en bicultural.
- El proceso de aculturación puede causar problemas de adaptación social y psicológica tanto en el individuo como en la familia debido a las dificultades de integración en una nueva cultura.
- Durante esta transformación se plantean muchos desafíos y cambios en nuestros comportamientos, actitudes, normas, valores, y lenguaje. Por lo tanto es importante encontrar el equilibrio entre los valores culturales.

Pregunta numero 2:

- En la cultura latina tiene gran importancia la familia, la colaboración, y la ayuda colectiva. Mientras que los factores culturales de los Estados Unidos le otorgan más valor a la independencia y autonomía del individuo y al logro personal.
- Muchos padres sienten que sus hijos—cuyo estado de aculturación es frecuentemente más avanzado—le están desobedeciendo.
- Los jóvenes reciben la influencia de las costumbres norteamericanas en la escuela y esto acentúa más el problema. Se debe tener conciencia de las diferencias de valores de ambas culturas. Los padres deben entender que estas diferencias de

valores presiona a los jóvenes que desean igualarse a sus amigos norteamericanos, lo cual lógicamente, crea un conflicto familiar.

Pregunta numero 3:

- En la cultura norteamericana por ejemplo, se valoran las personas que ejercen sus derechos y son independientes. Estas características pueden ayudarnos a nosotros y a nuestros hijos en salir adelante.
- En la cultura latina el respeto es una característica sumamente importante, la cual nos puede ayudar a salir adelante y lograr el éxito.

ACTIVIDAD #2: Los cambios

Objetivo: Entender que la adaptación es una nueva forma de enfocar los desafíos de la nueva cultura sin comprometer los valores de la cultura latina.

- **Divida** a los participantes en tres grupos.
- **Pide** a los participantes de cada grupo que trabajen sobre estas preguntas.
- **Invite** los participantes a anotar sus ideas y presentarlas al grupo.
- **Analice** otras ideas que puedan ofrecer en relación a este tema de la aculturación.

Preguntas:

1. ¿Qué cosas de nuestra cultura vamos cambiando en el proceso de adaptación?
2. ¿Cuáles de estos cambios han sido más difíciles para los padres y más fáciles para los hijos?
3. ¿Cuáles de estos cambios han sido más difíciles para los hijos y más fáciles para los padres? ¿Por qué?

Aquí ofrecemos algunas sugerencias:

Pregunta numero 1:

- Actitudes
- Normas
- Valores
- Lenguaje
- Hábitos

Pregunta numero 2:

- Aprendiendo inglés
- Encontrar amigos
- Navegar el sistema escolar

Pregunta numero 3:

- Desarrollo de identidad
- Sentido de la finalidad
- Reconciliar normas en conflicto

ACTIVIDAD #3: Conflictos entre las dos culturas (valores y normas)

Objetivo: Comprender los conflictos y las diferencias entre las dos culturas.

- **Pregunte** a los participantes ¿cuáles son las diferencias más grandes entre la cultura norteamericana y la cultura hispano/latina?
- **Anote** todas las ideas, haga una lista, y recuerde que todas las ideas son valiosas.

Aquí ofrecemos ejemplos de las diferencias entre las dos culturas:

1. En la cultura latina, *la familia* es más importante que el individuo. En la cultura norteamericana, el *individuo* es más importante.
2. En la cultura latina, *la unión y cooperación* es más importante que la competencia. En la cultura norteamericana, la *competencia* es muy prominente.
3. En la cultura latina, la familia tiende a mantener los *roles tradicionales* del hombre y la mujer. En la cultura norteamericana, los roles son *menos tradicionales*.
4. En la cultura latina, la familia actúa como una *red de apoyo* que ayuda a los niños en los problemas personales, económicos, y de salud. En la cultura norteamericana, le enseñan a los niños a *resolver sus propios problemas* y no depender tanto del apoyo de los demás.
5. En la cultura latina, los adultos exigen que los jóvenes deben ser *obedientes y respetuosos*. En la cultura norteamericana, no hay el mismo énfasis de respetar y obedecer a los mayores.

PARA HACER EN CASA

ACTIVIDAD #4: Entre padres e hijos

Objetivo: Aumentar el conocimiento de los padres y apoderados acerca del proceso de adaptación por el cual están pasando nuestros hijos.

- **Sugiera a los participantes que desarrollen esta actividad en la casa.**
- **Pida** que los participantes se entrevisten entre ellos acerca de las cosas que más valoran y que más les gustan. En la próxima sesión, pida que los voluntarios compartan información que haya sido novedosa para ellos y que mencionen las diferencias y semejanzas que se dieron entre las respuestas de los adultos y las de los niños.

Posibles preguntas:

1. ¿Con qué clase de gente usted se siente más a gusto? (puede ser de un país específico, de cierta edad, o de un grupo étnico)
2. ¿Qué clase de música prefiere?
3. ¿Cuáles son las festividades que usted celebra?
4. ¿Cuál es su alimento preferido?
5. ¿Qué es lo más importante para usted en esta vida? (puede ser estudiar una carrera, tener niños saludables, viajar)

Para todos
Guía del instructor
DVD 1—Capítulo 3
SALUD MENTAL

Estimados instructores:

Este capítulo tiene como propósito ofrecer información acerca de la salud mental, de reconocer los síntomas y aprender como prevenir estos problemas de salud mental en la familia.

Los objetivos de este capítulo son:

1. Reconocer los problemas más comunes de salud mental que afectan a nuestras familias.
2. Ayudar a los padres a observar los síntomas que indiquen problemas de salud mental.
3. Ayudar a los padres a promover la salud mental.
4. Ayudar a los padres a buscar ayuda para los problemas de la salud mental.

Invitados sugeridos:

Para tratar este tema y complementar la presentación, el instructor podría invitar a expertos de la comunidad, como por ejemplo:

- Consejeros de la escuela
- Profesional de la salud mental
- Miembro de la comunidad religiosa/espiritual
- Trabajadora social
- Promotor de salud mental.

VIDEO PARTE I

Conceptos principales:

En la primera parte del video se presentan los siguientes conceptos:

1. La salud mental es algo que nos afecta a todos.
2. A veces se nos hace difícil hablar acerca de los problemas mentales y por lo tanto, es difícil buscar o aceptar ayuda de un profesional.
3. Los problemas de salud mental pueden ser tan o más serios que otras enfermedades físicas y afectan tanto a los jóvenes como a los adultos.
4. Otra razón por la cual no acudimos a clínicas de salud mental ni buscamos tratamiento, es por la falta de seguro médico y el bajo nivel económico para enfrentar estos gastos.

Es muy importante que los participantes entiendan que:

- Si los problemas de salud mental son ignorados pueden escalar y tener consecuencias graves.
- Uno de cada cinco o seis jóvenes puede tener problemas de salud mental y desafortunadamente, la mayoría no recibe ayuda profesional. (Mental Health: A Report of the Surgeon General, 1999).
- Esta ayuda podría ser muy beneficiosa y efectiva si se busca atención profesional, inmediatamente.
- Los problemas de salud mental pueden llevar al consumo de drogas o alcohol.

PARA CONVERSAR #5

En esta pausa a los participantes se les plantean las siguientes preguntas:

- ¿Por qué se nos hace difícil reconocer los problemas de salud mental en nuestras familias?
- ¿De qué manera los problemas de salud mental afectan a los latinos?
- ¿Usted piensa que los problemas de salud mental se pueden solucionar?

Es importante que las respuestas incluyan:

- No acostumbramos a hablar de estos problemas ni menos lo compartimos con personas fuera de la familia. Muchas veces, no tenemos la información suficiente para entender estos asuntos.
- Los problemas de salud mental implican que el individuo se sienta triste, ansioso, agotado, inútil, y desesperado. Debido a estos estados de ánimo negativos las personas tienden a darse por vencidos y se aíslan. Las personas que sufren de trastornos de salud mental son más propensas a entrometerse en actividades de alto riesgo como el uso de drogas ilícitas.
- La mayoría de los problemas mentales—inclusive los más graves—pueden ser apropiadamente tratados con la ayuda de un profesional. Déjele saber a su doctor sus preocupaciones y pídale una recomendación para visitar a un competente profesional de la salud mental.

VIDEO PARTE II

Conceptos principales:

En esta sección los puntos importantes son:

1. Las causas de los problemas de salud mental.
2. La ansiedad y sus causas.
3. La depresión, sus causas, y la diferencia entre la tristeza y la depresión clínica.

PAUSA PARA CONVERSAR #6

En esta pausa a los participantes se les plantean la siguiente pregunta:

- ¿Cómo podemos saber si nuestro hijo está triste o si sufre de ansiedad o depresión clínica?

VIDEO PARTE III

Conceptos principales:

En esta sección los puntos importantes son:

1. El problema de suicidio en la comunidad latina y los jóvenes.
2. La importancia del apoyo familiar para enfrentar estos problemas.
3. Los factores que causan el suicidio y como identificar si nuestros hijos están pensando en suicidarse.

Dramatización: Mi Barrio

En esta dramatización, vemos a un padre que busca ayuda de una promotora de salud, pues le preocupa el comportamiento de su hija de 15 años de edad. Aparentemente, la joven está sufriendo de depresión y su padre—aunque no lo sabe—sospecha que algo raro pasa. Aquí se ofrecen algunas señales de depresión como las malas notas, llorar constantemente, aislarse de los amigos, y descuidar su apariencia. El padre está preocupado pero no sabe que hacer.

Ella enfatiza que le ofrece una evaluación médica e insiste que cualquier ayuda médica es confidencial y que lo más importante es buscar ayuda, inmediatamente, antes que el problema empeore.

PAUSA PARA CONVERSAR #7

En esta pausa a los participantes se les plantean las siguientes preguntas:

- ¿Qué les pareció la dramatización?
- ¿Qué otras alternativas tenía el padre?
- ¿Qué podemos hacer si sospechamos que nuestros hijos están contemplando el suicidio?
- Hablemos acerca de algunos recursos y programas de nuestra comunidad que prestan ayuda para problemas de salud mental.

VIDEO PARTE IV—Conclusión

Conceptos principales:

En esta sección se habla acerca de los siguientes puntos importantes:

1. Problemas de atención y aprendizaje en la escuela como la hiperactividad. Se habla acerca de las causas y algunas maneras de enfrentar estos problemas.
2. Problemas alimenticios como la anorexia, la bulimia, la obesidad, sus causas, y como podemos enfrentar estas situaciones.
3. Problemas de conducta y comportamiento que pueden escalar y convertirse en vandalismo, actividades ante-sociales y la violencia.
4. Es necesario enfatizar que 8 de cada 10 pacientes con problemas de salud mental que reciben ayuda profesional se reincorporan exitosamente a la comunidad.

Actividades optativas:

Podemos ahora pasar a algunas de las actividades sugeridas que no están en el video.

Nota para el Instructor—Entregue una lista de recursos locales. Idealmente, la lista debería incluir teléfonos, horarios, y lo más importante si existen servicios en español.

- Para encontrar un centro de rehabilitación cerca de su casa visite <http://findtreatment.samhsa.gov> o llame al 1-800-662-4357 y pida por un telefonista bilingüe.
- Para encontrar un centro de salud mental cerca de su casa visite <http://promoteacceptance.samhsa.gov/> o llama al 1-800-540-0320 y pida por un telefonista bilingüe.
- Para encontrar ayuda por un crisis suicida visite <http://www.suicidepreventionlifeline.org/> o llame 1-888-628-9454 (gratis).

ACTIVIDAD #1: Buscando ayuda

Objetivo: Aumentar el nivel de confianza de los participantes al discutir temas de salud mental.

- **Pida** a los participantes que mencionen las razones que impiden que algunas familias no busquen ayuda para problemas de salud mental.
- **Haga** una lista de todas las ideas.

Sugerimos algunas respuestas:

1. Temen de lo que puedan decir o pensar los demás.
2. Desconocen el costo de los tratamientos.
3. No tienen seguro médico.
4. No tienen suficiente información.
5. Piensan que pueden y deben enfrentar estos problemas solos.

- **Pida** a los participantes que ofrezcan ideas de cómo podemos superar estas barreras y buscar ayuda para problemas de salud mental.
- **Haga** una lista de todas las ideas.

Sugerimos algunas respuestas:

1. Informarse acerca de los temas y ayuda disponible
 2. Hablar con familias que han experimentado problemas de salud mental
 3. Pedirle ayuda a una amiga o un amigo confiado.
- Entregue a los participantes una lista con recursos locales de fácil acceso. Idealmente, la lista debería incluir direcciones, números de teléfonos, horarios, y lo más importante, si ofrecen servicios en español.
 - Para encontrar un centro de rehabilitación cerca de su casa visite <http://findtreatment.samhsa.gov> o llame al 1-800-662-4357 y pida por un telefonista bilingüe.
 - Para encontrar un centro de salud mental cerca de su casa visite <http://promoteacceptance.samhsa.gov/> o llama al 1-800-540-0320 y pida por un telefonista bilingüe.
 - Para encontrar ayuda por un crisis suicida visite <http://www.suicidepreventionlifeline.org/> o llame 1-888-628-9454 (gratis).

ACTIVIDAD #2: Ayuda para la depresión

Objetivo: Entender mejor las señales de depresión.

- **Pida** a los participantes ideas que identifiquen los cambios que puede experimentar una persona que sufre de depresión.

Sugerimos algunos posible cambios:

1. Cambios emocionales
 2. Cambios de actividad
 3. Cambios físicos
 4. Cambios de pensamiento.
-
- **Enfatice** la importancia de buscar ayuda.
 - **Entregue** a los participantes una lista con recursos locales de fácil acceso. Idealmente, la lista debería incluir direcciones, números de teléfonos, horarios y lo más importante; si ofrecen servicios en español.
 - Para encontrar un centro de rehabilitación cerca de su casa visite <http://findtreatment.samhsa.gov> o llame al 1-800-662-4357 y pida por un telefonista bilingüe.
 - Para encontrar un centro de salud mental cerca de su casa visite <http://promoteacceptance.samhsa.gov/> o llama al 1-800-540-0320 y pida por un telefonista bilingüe.
 - Para encontrar ayuda por un crisis suicida visite <http://www.suicidpreventionlifeline.org/> o llame 1-888-628-9454 (gratis).

Para todos
Guía del instructor
DVD 1–Capítulo 4
COMUNIDAD

Estimados instructores:

Este capítulo tiene como propósito proveer información acerca de la importancia e influencia que la comunidad tiene sobre nuestros hijos. La comunidad crea un ambiente propicio para alejar a nuestros hijos del abuso de sustancias.

Los objetivos de este capítulo son:

1. Educar a los padres acerca de los beneficios y factores de protección que se pueden lograr cuando la familia entera participa en grupos comunitarios, incluyendo organizaciones religiosas.
2. Motivar a los padres a participar de alguna manera u otra en organizaciones o clubes comunitarios.
3. Promover la participación de jóvenes en grupos comunitarios.

Invitados sugeridos:

Para enriquecer la presentación de este capítulo el instructor podría invitar a expertos de la comunidad tales como:

- Trabajadores de centros comunitarios
- Trabajadora social
- Líder juvenil
- Director de un centro de personas de tercera edad
- Comerciantes
- Policía.

VIDEO PARTE I

Conceptos principales:

En la primera parte del video se presentan los siguientes conceptos:

1. Es importante familiarizarse con los recursos comunitarios y estar al tanto de la amplia gama de servicios disponibles para que así los padres reciban ayuda para toda la familia. Estos recursos crean una red de apoyo que es beneficiosa para los padres y para toda la familia.
2. Estas organizaciones ofrecen servicios gratuitos o a bajo costo y no exigen saber el estatus migratorio de los clientes.
3. Cuando los hijos participan en actividades comunitarias, incluyendo las actividades de origen hispano, les ayuda a mantener su identidad y protege a los jóvenes de involucrarse en actividades peligrosas.

Dramatización: Mi Barrio

En esta dramatización vemos a un padre que no desea ir al centro comunitario al que pertenece su hijo. Busca todas las excusas posibles para no ir. Al no ver a su padre, el hijo se siente frustrado ya que su padre nunca asiste a ninguna reunión y por lo tanto, los otros jóvenes se burlan de él. Gracias a la influencia de la madre, el padre decide ir al centro y apoyar la labor de su hijo. En una emotiva nota, vemos como el participar en estas actividades con los hijos fortalece los lazos familiares y abre nuevas vías de comunicación entre padre e hijo.

PAUSA PARA CONVERSAR #8

En esta pausa a los participantes se les plantean las siguientes preguntas:

- ¿De qué forma podemos organizarnos para beneficiar a nuestra comunidad?
- ¿Qué beneficios ofrecen estos centros a la familia?
- ¿Por qué muchas familias no participan en las actividades comunitarias?
- ¿Cómo podemos resolver esto?

VIDEO PARTE II

Conceptos principales:

En esta sección los puntos importantes son:

1. La importancia de los grupos comunitarios y de los clubes que promueven actividades sanas para los jóvenes con el fin de establecer normas de conductas y mejores maneras de comunicación entre todos los miembros de la familia.
2. Los jóvenes que participan en programas comunitarios son menos propensos a enredarse en conductas peligrosas. Un valioso ejemplo es el de un vaquero charro que sirve de modelo para la comunidad y trabaja con jóvenes problemáticos. A través de los adiestramientos, disciplinas y responsabilidades los jóvenes aprenden a valorar lo positivo de la vida.

PAUSA PARA CONVERSAR #9

- ¿Qué opinan de esta historia?
- ¿A qué se debe que los padres llevaban a los jóvenes problemáticos a ese rancho?
- ¿Qué podemos aprender de la sabiduría de este hombre y aprovechar de utilizarla en nuestras vidas, nuestras familias, y nuestras comunidades?

Actividades optativas:

Podemos ahora pasar a algunas de las actividades sugeridas que no están en el video.

ACTIVIDAD #1: ¿Cuáles son las organizaciones en nuestra comunidad?

Objetivo: Averiguar y conocer las organizaciones comunitarias locales que están a su alcance. Para ello divida al grupo en dos subgrupos.

- **Agrupe** a los participantes en dos o tres grupos.
- **Pida** a los participantes que hagan una lista de todas las organizaciones comunitarias en su comunidad.
- **Pregunte** a los participantes:
 - ¿Participan o están involucrados con organizaciones que han mencionado?
 - ¿Cuáles son los beneficios que obtienen?
 - Si no participan en ninguna organización, ¿por qué no lo hacen? (barreras)
 - ¿Cómo podemos superar las barreras e involucrarnos en estas organizaciones?
- **Pida** que uno o dos representantes de cada grupo presenten frente a todos los participantes las conclusiones de la actividad.

Nota para el instructor—Entregue una lista de recursos locales. Idealmente, la lista debería incluir teléfonos, horarios, y lo más importante si existen servicios en español.

ACTIVIDAD #2: Conozca los factores de protección

Objetivo: Aumentar el conocimiento de los factores de protección comunitaria.

- **Explique** que cuando participamos en nuestra comunidad, se incrementan los factores de protección y disminuyen los factores de riesgo respecto al consumo de alcohol, tabaco, y drogas ilícitas. Participar en los programas de nuestras comunidades e involucrarnos en la vida de nuestros hijos genera factores de protección.
- **Pregunte** a los participantes: ¿cómo nuestra participación favorece a nuestros hijos?
- **Anote** todas las ideas, haga una lista, y recuerde que todas las ideas son valiosas.
- **Divida** los beneficios a nivel individual, familiar, escolar, y comunitario.

Aquí ofrecemos ejemplos de los beneficios de la participación en organizaciones comunitarias:

Individual

- Ayudar a los jóvenes a adquirir hábitos sanos que les ayudarán en su vida diaria y en el futuro.
- Establecer amistades sanas con otros miembros de la comunidad.
- Facilitar el proceso de integración cultural para los recién llegados.

Familiar

- Desarrollar y mejorar las habilidades de los padres en el cuidado de los hijos.
- Adquirir servicios de apoyo para toda la familia.

Escolar

- Adquirir servicios de apoyo académica.

Comunidad

- Mejorar el medio ambiente y los valores culturales de la comunidad.

ACTIVIDAD: #3: Conozca los riesgos comunitarios

Objetivo: Aumentar el conocimiento de los factores de riesgos.

- **Explique** al grupo que:
 - Los factores de riesgo existen en todos los grupos raciales o culturales.
 - Los factores de riesgo comunes ayudan a predecir los diferentes problemas de conducta.
 - Los factores de riesgo existen en todos los grupos raciales o culturales.
 - Mientras más factores de riesgo existen, mayor es el peligro.
 - El aumento de los factores de protección ayuda a reducir los riesgos.
- **Explique** al grupo que los factores de riesgo individuales para los hijos se producen cuando:
 - No se sienten sujetos a normas. No se sienten capacitados para lograr éxito (alienación y rebeldía).
 - Tienen amigos con problemas de conducta, incluyendo la delincuencia; el consumo de alcohol, tabaco, y drogas ilícitas; las actividades violentas; la actividad sexual a temprana edad; y la deserción escolar.
 - Cambian de actitud respecto a la aceptación personal de sus problemas de conducta, especialmente al momento de ingresar a la escuela intermedia.
 - Tienen problemas de conducta al comienzo de la adolescencia.
 - Tienen problemas de conducta basados en incapacidad física o mental.
- **Pregunte** a los participantes: ¿Cuáles son los factores de riesgo *en la familia*?

Aquí ofrecemos algunas sugerencias:

- Grupos familiares con historia de problemas de conducta, incluyendo el consumo de alcohol, tabaco, y/o drogas ilícitas.
 - El manejo de los problemas dentro de la familia, incluyendo la falta de reglas claras y expectativas respecto a la conducta de los hijos, y al fracaso de los padres en su disciplina y seguimiento.
 - Los conflictos entre los encargados de cuidar a los niños, o entre los cuidadores y los niños mismos.
 - La actitud de los padres respecto al consumo de drogas, o al consumo de alcohol, tabaco, y drogas ilícitas, especialmente si ellos mismos las consumen.
- **Pregunte** a los participantes: ¿Cuáles son los factores de riesgo *en la escuela*?

Aquí ofrecemos algunas sugerencias:

- Los problemas progresivos de conducta en la escuela a temprana edad.
- El fracaso académico de los estudiantes, y el fracaso del sistema escolar para cubrir estas necesidades.
- Las actitudes negativas respecto a la escuela, a la asistencia a clases, y al aprendizaje.
- **Pregunte** a los participantes: ¿Cuáles son los factores de riesgo *en la comunidad*?

Aquí ofrecemos algunas sugerencias:

- Las actitudes conflictivas dentro de la comunidad respecto al consumo de estas drogas.
- El elevado número de mudanzas, o de personas que se trasladan de un lugar a otro.
- Una falta de un vecindario o comunidad hospitalaria.
- La elevada tasa de crimen en el vecindario o comunidad.

Para todos
Guía del instructor
DVD 1—Capítulo 5
VIOLENCIA

Estimados instructores:

Este capítulo tiene como propósito ofrecer información acerca de la violencia, y crear un diálogo entre los padres e hijos con el fin de proteger a toda la familia.

Los objetivos de este capítulo son:

1. Aprender sobre la manera de prevenir las diferentes formas de violencias que pueden afectar a nuestras familias.
2. Aprender acerca de la violencia doméstica.
3. Entender el ciclo de violencia y cómo afecta a nuestros hijos a corto y a largo plazo.
4. Ayudar a nuestros hijos a tener una actitud emocional positiva y saludable, asimismo como practicar la autodisciplina y controlar el enojo.
5. Identificar las señales de violencia en los jóvenes.

Invitados sugeridos:

Para enriquecer la presentación de este capítulo el maestro podría invitar a expertos de la comunidad tales como:

- Consejero de violencia doméstica
- Agente de la policía con experiencia en crímenes de violencia doméstica
- Víctima de la violencia doméstica
- Trabajadora social
- Abogado especializado en violencia doméstica
- Consejero escolar
- Psiquiatra o psicólogo.

VIDEO PARTE I

Conceptos principales:

En la primera parte del video se presentan los siguientes conceptos:

1. Las personas más afectadas por la violencia doméstica suelen ser las mujeres y los niños. Debido a que las raíces más profundas y la base más importante de la violencia es el control y el poder sobre la pareja y los niños.
2. Nuestra cultura no reconoce, fácilmente, la violencia doméstica.

3. La violencia doméstica se da en todas las razas, en todas las religiones y existe en todo tipo de hogares.

Es importante que los participantes entiendan lo siguiente:

- La violencia se puede manifestar de diferentes maneras desde la violencia física, verbal, sexual, y económica.
- La dinámica del amor, los celos, la posesión, y el control que se da tanto en parejas de jóvenes como de adultos, conlleva a conflictos emocionales que provocan actos violentos.
- Las víctimas de la violencia no piden ayuda porque temen de las graves consecuencias que causará a los niños y a la familia.
- Lo más importante es que las víctimas deben entender que hay esperanza y que existen centros especializados donde pueden acudir y recibir ayuda.

PAUSA PARA CONVERSAR #10

En esta pausa a los participantes se les plantean las siguientes preguntas:

- ¿Cuál es la diferencia entre la violencia verbal y una discusión?
- ¿Qué puede hacer una persona si piensa que hay violencia sexual en su hogar?
- ¿Cuáles son los obstáculos más comunes para los latinos y cómo podemos superarlos?

VIDEO PARTE II

Conceptos principales:

En esta sección los conceptos importantes son:

1. Muchas veces la violencia se aprende; es un proceso que se pasa de padres, a hijos ya que los jóvenes tienen la tendencia de imitar los actos de violencia de los padres.
2. Además los jóvenes después de ver tanta violencia en sus hogares, en sus barrios, en su música, y en sus películas es lógico que puedan llegar a pensar que la violencia es algo normal y aceptable.
3. Para controlar la violencia es muy importante educar a los jóvenes y enseñarles que los actos de violencia no son aceptables y sobre todo se les debe explicar que es algo que se puede erradicar.

Dramatización: Mi Barrio

En esta dramatización vemos a un joven latino que es idealizado por su hermanito menor. Sin embargo, el hermano mayor le da muy mal ejemplo cuando el joven se pone celoso con su novia y se vuelve violento, tratándola como si fuera un objeto o pertenencia. El hermanito menor al ver este comportamiento, expresa su deseo de ser igual que su hermano. Cuando el hermano mayor recuerda los actos de violencia doméstica que el presenció cuando su padre maltrataba a su madre, se da cuenta que está perpetuando el círculo vicioso de una conducta violenta aprendida.

PAUSA PARA CONVERSAR #11

- ¿Qué les pareció la dramatización?
- ¿Cómo creen que se pueden evitar los problemas presentados en la dramatización?
- ¿Cómo se aprende la violencia dentro del núcleo familiar?
- ¿Cómo y cuándo la violencia se convierte en algo “normal” y “aceptado”?

VIDEO PARTE III

Conceptos principales:

En esta sección se discuten los siguientes puntos:

1. Cada año, miles de niños mueren debido al abuso y la violencia infantil. El abuso infantil y la violencia es un delito que trae graves consecuencias para toda la familia, la comunidad, y la sociedad.
2. No siempre el abuso es cometido por malos padres con malas intenciones, sino que a veces los padres jóvenes sin mucha experiencia se sienten frustrados con sus bebés porque lloran constantemente. Al sacudirlos violentamente, les causan daños al cerebro.
3. La disciplina física puede convertirse en un acto de violencia si los padres exageran los castigos físicos y no tienen control al educar a sus hijos.
4. Además, los castigos físicos pueden tener una consecuencia perjudicial. En vez de instruir y disciplinar al hijo, lo único que los padres consiguen es que sus hijos se alejan del hogar y de la familia.

Nota para el instructor: El instructor debe tener una lista de recursos y organizaciones comunitarias que ofrezcan ayuda para prevenir el abuso infantil. El instructor debe aclarar que hay otras opciones para castigar a los jóvenes como, por ejemplo, las que se presentan en la lista en el video.

PAUSA PARA CONVERSAR #12

En esta pausa a los participantes se les plantean las siguientes preguntas:

- ¿Qué piensan ustedes acerca de la disciplina física?
- ¿Cuáles son las otras opciones para corregir a sus hijos sin tener que usar la disciplina física?

VIDEO PARTE IV

Conceptos principales

1. Se presenta el concepto de los abusadores (o “bullies”) escolares y cómo esto afecta a muchos jóvenes.
2. Se explica que los actos de agresión suceden cuando no hay adultos presentes.
3. La violencia emocional, el ser rechazado o agredido puede afectar a los jóvenes.

PAUSA PARA CONVERSAR #13

En esta pausa a los participantes se les plantean las siguientes preguntas:

- ¿Por qué es importante que las agresiones no se sufran en silencio?
- ¿Cómo puede lograr que su hijo le hable de todo sin temor a que usted se burle, lo juzgue o lo critique?

VIDEO PARTE V—Conclusión

Conceptos principales:

1. Para ayudar a los padres a determinar si sus propios hijos pueden tener tendencias violentas, se presentan algunas de las características de los jóvenes violentos.
2. Recomendamos que los comportamientos violentos se enfrenten inmediatamente para que así la violencia no siga aumentando.
3. Existen muchos centros comunitarios y organizaciones donde se puede obtener ayuda.

Nota para el instructor: El instructor debe tener una lista de posibles recursos comunitarios para ayudar a padres con hijos violentos.

Actividades optativas:

Podemos ahora pasar a algunas de las actividades sugeridas que no están en el video.

Nota para el instructor: Para estas actividades recomendamos que un consejero esté disponible para tratar con cualquier asunto que pueda presentarse.

ACTIVIDAD #1: Cómo reconocer los diferentes tipos de violencia

Objetivo: Aprender sobre lo que es *violencia*.

- **Dibuje** cinco cuadrados grandes en un pizarrón o si prefiere corte cuatro cuadrados grandes y péguelos a la pared.
- **Pida** a los participantes que mencionen cinco tipos de violencia que conocen (por ejemplo: agresión física, agresión verbal, agresión emocional, agresión económica, y agresión sexual).
- **Divida** el grupo en cuatro grupos y asigne a cada grupo un tipo de violencia.
- **Pida** a los participantes de cada grupo que den ideas y ejemplos acerca del tipo de violencia que les fue asignado.
- **Pida** a un voluntario de cada grupo que escriba en el pizarrón los ejemplos correspondientes a cada tipo de violencia.

Aquí ofrecemos ejemplos de cinco tipos de violencia:

Física

- La agresión física incluye bofetadas, golpes con el puño, patadas, golpes con armas u otros objetos, hasta un empujón.

Verbal

- Palabras de menosprecio, insultos, humillaciones, amenazas, gritos, e intimidación.

Sexual

- La violencia sexual, ocurre cuando se trata a la pareja como un objeto sexual, obligándola a participar en actos sexuales en contra de su voluntad.
- Otro tipo de violencia sexual es cuando un miembro de la familia abusa sexualmente a otro miembro de la familia, o cuando los hijos son expuestos a comportamientos o actos sexuales.

Emocional

- El aislamiento es otra forma de violencia. Ocurre cuando no se le permite a la víctima ver a su familia o amistades.

Económica

- La agresión económica ocurre cuando uno de la pareja controla el dinero y la propiedad y no lo otorga libremente.

ACTIVIDAD #2: Como controlar el enojo

Objetivo: Identificar las situaciones que producen enojo.

Estos ejercicios tienen el propósito de enseñar a los padres a controlar su enojo. Una forma de hacerlo es ayudando a los padres a identificar los elementos, o situaciones que producen este enojo.

- **Explique** que el ciclo del enojo tiene tres momentos:
 1. **Inicio**—que se caracteriza por la presencia de los *signos de alerta: físicos, de comportamiento, emocionales, e imaginarios* los cuales nos indican que el enojo se está formando y creciendo.
 2. **Enfurecimiento**—marcada por una incontrolable descarga de ira en forma de agresión verbal o física.
 3. **Después del enfurecimiento**—se caracteriza por las consecuencias negativas como resultado de la agresión física o verbal.
- **Explique** que estas estrategias pueden calmar el enojo:

1. Ejercicios de respiración/ relajación	5. Hacer ejercicio
2. Alejarse	6. Buscar la razón que existe detrás de esa ira
3. Hablar con un amigo	7. Pensar positivamente y en cosas agradables.
4. Salir a caminar	
- **Pida** a los participantes que hagan los ejercicios en la página siguiente.
 1. Haga una lista de los eventos y situaciones que le provocan enojo.

2. Identifique los signos que ocurren en respuesta a estos eventos.

Físicos	De comportamiento	Emocionales	Cognitivos

3. Piense en algo específico que podrías hacer para controlar su enojo. Descríbalo.

Nota para el instructor: Entregue a los participantes una lista con recursos locales de fácil acceso. Idealmente, la lista debería incluir direcciones, números de teléfonos, horarios, y si ofrecen servicios en español.

Para todos
Guía del instructor
DVD 2—Capítulo 1
PREVENCIÓN DEL ABUSO DE SUSTANCIAS

Estimados instructores:

El propósito de este capítulo es brindar información y consejos para la prevención del abuso de alcohol, tabaco, y drogas ilícitas. El consumo de drogas afecta a todas las edades, razas, culturas, niveles socio-económicos, y áreas geográficas. Aquí ofrecemos una guía para facilitar el diálogo entre padres latinos y sus hijos con el fin de prevenir el consumo de bebidas alcohólicas y drogas ilícitas.

Los objetivos de este capítulo son:

1. Comprender por qué nuestros jóvenes usan drogas.
2. Reconocer las señales que indican el consumo de drogas.
3. Conocer las principales estrategias para proteger a nuestros hijos del abuso de sustancias adictivas.

Invitados sugeridos:

Para enriquecer la presentación de este capítulo el instructor puede invitar a expertos de la comunidad, tales como:

- Consejero en la prevención del abuso de alcohol y drogas
- Especialista de centros de tratamiento y rehabilitación
- Persona que hayan experimentado problemas de adicción
- Miembro de la comunidad religiosa/espiritual
- Líder comunitarios
- Psiquiatra
- Trabajadora social.

VIDEO PARTE I

Conceptos principales:

En la primera parte del video se presentan los siguientes conceptos importantes:

1. Aunque sea difícil creerlo, la influencia más grande en la vida de nuestros hijos somos nosotros, sus padres.
2. Los hijos, muchas veces, rechazan las drogas para no decepcionar a sus padres.
3. Es muy difícil para los hijos resistir las presiones de su grupo social pero debemos enseñarles a ser firmes y seguros.

Es importante que los participantes comprendan lo siguiente:

Los padres somos la influencia más poderosa contra el uso de las drogas. Nuestros consejos, apoyo, y cariño pueden mantener a nuestros hijos alejados del tabaco, alcohol, y drogas ilícitas.

PAUSA PARA CONVERSAR #14

En esta pausa, los participantes discuten la siguiente pregunta:

- ¿Cuáles reglas y consecuencias aplicaría usted en su hogar en el caso de que sus niños consumen sustancias adictivas?

Es importante incluir la importancia de:

- Conversar claramente con nuestros hijos acerca de sus responsabilidades.
- Establecer que en casa no se acepta el uso de tabaco, alcohol, ni drogas ilícitas.
- Explicar los riesgos de salud que ocasiona el uso de estas sustancias.
- Establecer cuáles serán las consecuencias si consumen estas sustancias.

VIDEO PARTE II

Conceptos principales:

En esta sección se enfatiza la importancia de saber cómo enfrentar los conflictos originados por las drogas y cómo éstos afectan a toda la familia. Es importante:

1. Establecer claramente las reglas y castigos.
2. No perder el control cuando conversemos con nuestros hijos.
3. Demostrar cariño a nuestros hijos pero hacerles saber que si su conducta es inapropiada, serán castigados.
4. No imponer castigos largos, ya que éstos son ineficientes.

PAUSA PARA CONVERSAR #15

En esta pausa, los participantes discuten la siguiente pregunta:

1. ¿Cómo podemos mantenernos enterados de las actividades de nuestros hijos, dónde están y con quién andan?

Es importante incluir los siguientes puntos en la discusión:

- La falta de confianza entre padres e hijos puede producir situaciones peligrosas.
- Es importante verificar si nuestros hijos nos están diciendo la verdad.
- Para saber dónde y con quién están nuestros hijos debemos mantener un diálogo sincero y abierto con ellos.

VIDEO PARTE III—Conclusión

Conceptos principales:

1. La importancia de la comunicación con nuestros hijos y estar enterados de sus actividades.
2. Conocer a los amigos de nuestros hijos, como también la comunicación con los padres de éstos.
3. Estar enterados donde están nuestros hijos, y tener los números de teléfono de los amigos y sus padres.

Dramatización: Mi Barrio

Dos madres están conversando acerca de sus hijos y la confianza que tienen en ellos. Están muy preocupadas por la posible influencia de las drogas. La primera madre menciona que no conoce a las amigas de su hija Margarita, de 13 años de edad, y que ella no le hace muchas preguntas porque prefiere respetar la privacidad de su hija. La amiga le recomienda que es conveniente saber dónde van los hijos y con quién se juntan porque el problema de las drogas puede afectarnos a todos, no importa en que barrio vivimos. Mientras conversan en la cocina, se observa a la hija que está sacando algo de una cajita y que luego manda un mensaje a una amiga diciéndole: “lo tengo”.

PAUSA PARA CONVERSAR #16

En esta pausa se presenta una estrategia a seguir:

Discutamos estrategias mediante las cuales podemos encontrar apoyo para nuestros hijos y para nosotros mismos.

- Trate de entender cuáles son los motivos por los cuales algunos jóvenes toman, fuman, o usan drogas. Muchos lo hacen por aburrimiento, curiosidad, presión de los amigos, problemas con los padres, de salud, o por el deseo de ser aceptados.
- Enséñeles a resistir la presión negativa de sus compañeros y a expresar sus propios sentimientos de una manera firme, pero amable, sin agresividad.

- Enséñeles a sentirse cómodos en situaciones sociales. Cuando tengan que hacer una presentación en la escuela o ante un grupo, ayúdeles a practicar. Ayúdeles a practicar algunas respuestas para decir si se encuentran en situaciones en las cuales tienen que defender o reforzar sus valores o las normas que rigen en sus hogares.
- Enséñeles a confiar en su propio criterio y en sus propias opiniones.

Actividades optativas:

Podemos ahora pasar a algunas de las actividades sugeridas que no están en el video.

ACTIVIDAD #1: Problemas de aceptación

Objetivo: Comprender mejor los problemas de aceptación que pueden enfrentar nuestros hijos.

- **Explique** al grupo que es importante ayudar a nuestros hijos a enfrentar su necesidad de ser aceptados por sus compañeros. La mayor presión viene de su necesidad de ser aceptados y pertenecer al grupo.
- **Divida** el grupo en dos.
- **Cada grupo tendrá que presentar** una lista de situaciones en las cuales sus hijos tienen problemas de aceptación.
- **Después deben ofrecer ideas** a todo el grupo de cómo ayudar a sus hijos a superar estas situaciones.

ACTIVIDAD #2: Juego de roles

Objetivo: Preparar a los participantes para ayudar a sus hijos a rechazar ofertas de drogas.

- Esta actividad sigue la actividad #1. Dos personas de cada grupo desempeñan una de las situaciones discutidas en sus grupos respectivos.
- Los participantes desempeñan diferentes formas para solucionar la situación.
- Un voluntario puede ofrecer algunas frases que se pueden enseñar para que nuestros hijos rechacen efectivamente invitaciones a consumir alcohol o drogas.

Si a su hijo le ofrecen drogas podría decir:

- No gracias, eso no es para mí.
- ¿Por qué querría meterme en problemas? Yo estoy bien, gracias.
- ¿Estás bromeando, verdad? ¿Por qué haría algo tan estúpido?
- No puedo usar drogas, tengo un examen mañana.
- Eso es ilegal, y yo no quiero meterme en problemas.
- Mis padres me matarían.

¿Qué podría contestar su hijo si conoce a alguien que usa drogas?:

- Tú me caes bien, pero no me gustan las drogas.
- Me siento incómodo al mezclarme con drogas.
- Me gustaría ayudarte, pero no puedo estar contigo cuando usas drogas.
- Me echarán del equipo si me descubren usando drogas.

EJERCICIOS:

El instructor puede usar estas preguntas para estimular una discusión o puede dividir a los participantes en grupos pequeños para que discutan estos asuntos.

1. ¿Cuáles eran las consecuencias si ustedes desobedecían una de las reglas de sus padres?
2. ¿Cuáles eran los castigos ante el uso de alcohol o drogas?
3. ¿Cuáles son los castigos que ustedes aplican cuando sus hijos desobedecen sus reglas?
4. ¿Cuáles son las medidas disciplinarias que les han dado mejores resultados?
5. ¿Cuales no han dado resultados? ¿Por qué?

Antes de empezar los capítulos sobre el alcohol, el tabaco, las drogas ilícitas, y los inhalantes, invite a los participantes a contestar las preguntas en las siguientes páginas: Encontrará las respuestas al final de las preguntas.

Ponga a prueba sus conocimientos sobre diferentes drogas

	Falso	Verdadero
1. El alcohol es un estimulante y un depresivo.		
2. El alcohol daña la parte del cerebro en donde se forman los recuerdos.		
3. El alcohol causa reflejos lentos.		
4. Cuando el cerebro se ve afectado por el consumo de alcohol se dificulta la retención y adquisición de conocimientos.		
5. La cerveza y el vino contienen menos alcohol que los licores fuertes.		
6. Sólo los adultos pueden ser alcohólicos.		
7. La cocaína hace que los usuarios se sientan eufóricos, enérgicos, conversadores, y alertas.		
8. Un efecto de la marihuana es olvidar lo que acaba de ocurrir.		
9. Los ojos enrojecidos y la risa sin razón son síntomas del consumo de marihuana.		
10. Los efectos de la marihuana dependen de la potencia del THC.		
11. THC es sólo una de 400 sustancias químicas que contiene la marihuana.		
12. THC puede ser detectado a través de un examen regular de orina.		

Elija las respuestas correctas:

Los medicamentos opiáceos se usan para tratar:

- a. El dolor, como analgésicos
- b. La depresión
- c. La hiperactividad

Los depresivos son medicamentos que sirven para:

- d. Intensificar la actividad cerebral
- e. Tratar la ansiedad
- f. Tratar el dolor

Los estimulantes producen:

- a. Una baja de energía
- b. Un efecto somnoliento
- c. Un aumento en la atención y la energía

La marihuana se usa:

- a. Envuelta en un cigarrillo
- b. En una pipa
- c. Mezclada con la comida, en infusión, o té
- d. Todos los anteriores

Los efectos a corto plazo de la metanfetamina son:

- a. Un aumento de la atención
- b. Una disminución del cansancio
- c. Un aumento de actividad
- d. Un sentido de euforia
- e. Un aumento en la respiración
- f. Todos los anteriores

Mencione cinco inhalantes que los jóvenes usan comúnmente:

- a. _____
- b. _____
- c. _____
- d. _____
- e. _____

Respuestas para el instructor: Ponga a prueba sus conocimientos sobre diferentes drogas

	Falso	Verdadero
1. El alcohol es un estimulante y un depresivo.		X
2. El alcohol daña la parte del cerebro en donde se forman los recuerdos.		X
3. El alcohol causa reflejos lentos.		X
4. Cuando el cerebro se ve afectado con el consumo de alcohol se dificulta la retención y adquisición de conocimientos.		X
5. La cerveza y el vino contienen menos alcohol que los licores fuertes.	X	
6. Sólo los adultos pueden ser alcohólicos.	X	
7. La cocaína hace que los usuarios se sientan eufóricos, enérgicos, conversadores, y más alertas.		X
8. La cocaína disminuye temporalmente los deseos de comer y dormir.		X
9. Los ojos enrojecidos y la risa sin razón son síntomas del consumo de marihuana.		X
10. Los efectos de la marihuana dependen de la potencia del THC.		X
11. THC es sólo una de 400 sustancias químicas que contiene la marihuana.		X
12. THC puede ser detectado a través de un examen regular de orina.		X

Respuestas para el instructor: Elija las respuestas correctas

Los medicamentos opiáceos se usan para tratar:

- a. El dolor, como analgésicos (X)
- b. La depresión
- c. La hiperactividad

Los depresivos son medicamentos que sirven para:

- a. Intensificar la actividad cerebral
- b. Tratar la ansiedad (X)
- c. Tratar el dolor

Los estimulantes producen:

- a. Una baja en energía
- b. Un efecto somnoliento
- c. Un aumento en la atención y la energía (X)

La marihuana se usa:

- a. Envuelta en un cigarrillo
- b. En una pipa
- c. Mezclada con la comida, en infusión o té
- d. Todos los anteriores (X)

Los efectos a corto plazo de la metanfetamina son:

- a. Un aumento en la atención
- b. Una disminución del cansancio
- c. Un aumento de actividad
- d. Un sentido de euforia
- e. Un aumento en la respiración
- f. Todos los anteriores (X)

Mencione cinco inhalantes que los jóvenes usan comúnmente:

- a. Pegantes
- b. Removedor de pintura de uñas
- c. Lápices marcadores
- d. Crema batida en aerosol
- e. Spray para el pelo

La cocaína:

- a. Se inhala
- b. Se inyecta
- c. Se fuma
- d. Todos los anteriores (X)

La dopamina es una sustancia química relacionada con:

- a. El placer
- b. El movimiento
- c. Ninguno de los dos
- d. El a. y el b. (X)

El adicto a la heroína puede ser tratado con un medicamento llamado (metadona).

La tolerancia a una droga significa:

- a. La necesidad de usar una mayor cantidad para lograr el mismo efecto
- b. La necesidad de usarla con más frecuencia
- c. Los dos anteriores (X)
- d. Que ya no se tolera

Mencione algunas de las señales que podrían indicar que sus hijos están consumiendo alcohol o drogas:

- a. Opta por alejarse de todos
- b. Está deprimido
- c. Siente fatiga
- d. Descuida su apariencia personal
- e. Se vuelve hostil
- f. Se deterioran las relaciones con los padres y los amigos
- g. Cambios en los hábitos alimenticios y de sueño
- h. Cambios en su rendimiento académico
- i. Desinterés por los deportes o sus actividades favoritas

Para todos
Guía del instructor
DVD 2—Capítulo 2
ALCOHOL

Estimados instructores:

Este capítulo tiene como propósito ofrecer información acerca del consumo de alcohol en menores de edad, exponer las ideas equivocadas que los latinos tenemos acerca del alcohol y, al mismo tiempo, fomentar la comunicación entre los padres latinos y sus hijos, con el fin de proteger a nuestros jóvenes del daño que puede causarles.

Los objetivos de este capítulo son:

1. Comprender que el consumo de alcohol en menores de edad es un problema serio que algunas veces ignoramos.
2. Aprender cómo el alcohol puede dañar la salud de los jóvenes.
3. Reconocer las señales que pueden indicar que nuestros hijos están consumiendo alcohol.

Invitados sugeridos:

Para enriquecer la presentación de este capítulo el instructor puede invitar a expertos de la comunidad tales como:

- Padre de familia que haya experimentado y resuelto problemas de alcohol en sus familias
- Consejero de abuso del alcohol
- Agente de policía con experiencia en accidentes de tráfico causados por personas que conducen intoxicadas
- Persona que haya perdido a un ser querido debido al alcohol
- Persona, especialmente joven, que haya abusado del alcohol y que estén recuperándose
- Promotora de salud
- Consejero de escuela o maestro
- Psiquiatra o psicólogo.

VIDEO PARTE I

Conceptos principales:

En la primera parte del video se presentan los siguientes conceptos importantes:

1. El consumo de alcohol en menores de 21 años de edad es ilegal y puede tener consecuencias peligrosas para nuestros hijos.
2. Los jóvenes que beben en su adolescencia pueden verse afectados por el alcohol ya que sus cerebros aún se están desarrollando y creciendo hasta los 21 años de edad.

3. De acuerdo con la Encuesta Nacional de Comportamientos de Riesgo (2002), los jóvenes latinos comienzan a beber a una edad temprana: el 80% de jóvenes latinos entre los 12 y 17 años de edad indicaron que habían bebido alcohol, el 33% de jóvenes latinos de 13 años indicaron que se habían emborrachado por lo menos una vez.

Es importante que los participantes comprendan lo siguiente:

- Mientras más joven se comienza a beber, más grande es el riesgo del abuso del alcohol.
- Al mismo tiempo, aumentan los problemas escolares, aumenta la posibilidad de ser víctima de violencia física o sexual.

PAUSA PARA CONVERSAR #17

En esta pausa los participantes discuten las siguientes preguntas:

- ¿Cuáles son las ideas que tenemos sobre el alcohol?
- ¿Cuáles son algunos de los peligros que los jóvenes enfrentan como consecuencia del consumo del alcohol?
- ¿Cómo podemos ayudar a nuestros hijos a mantenerse alejados del alcohol?

Es importante incluir los siguientes puntos en la discusión:

- Muchos pensamos que el consumo de alcohol antes de los 21 años de edad está bien, y que beber es una manera aceptable de celebrar o divertirse.
- El alcohol es dañino para un cerebro en proceso de desarrollo y, como consecuencia los jóvenes que beben pueden involucrarse en otras actividades de alto riesgo como actividades sexuales, abuso de drogas, conducir en estado de ebriedad, etc.
- Es muy importante hacer un buen ejemplo para nuestros hijos, conversar con ellos acerca de cómo las bebidas alcohólicas pueden afectar sus planes y aspiraciones para el futuro, buscar oportunidades para destacar ejemplos de los efectos negativos del alcohol en las personas.

VIDEO PARTE II

Conceptos principales:

En esta sección se presentan los siguientes conceptos importantes:

1. Muchas veces los jóvenes tienen acceso al alcohol en su propia casa o en hogares de sus amigos, de jóvenes mayores, o en fiestas.
2. Es importante conversar con los hijos claramente acerca del peligro de beber alcohol y advertirles acerca de las consecuencias: problemas físicos causados por daño al cerebro, problemas con la ley que pueden resultar en la pérdida de la

- licencia de conducir o cancelación del seguro automovilístico, choques que pueden dejarlos a ellos o a sus amigos en lamentables condiciones o muertos.
3. Si sospecha que su hijo puede estar consumiendo alcohol, busque ayuda en la escuela o en un grupo comunitario.

Dramatización: Mi Barrio

En esta dramatización vemos a dos familias que llegan al parque para ver a sus hijos jugar en un partido de fútbol. Uno de los padres (Diego) bebe alcohol y considera que beber es parte de su hombría. No le preocupa el ejemplo que le puede dar a su hijo (Nacho) o los amigos de su hijo (Carlitos). Vemos cómo este padre presiona al otro padre (Carlos) a beber en el parque. La esposa del segundo padre (Anita) le quita la cerveza y le advierte acerca de los peligros del alcohol (es un mal ejemplo para los jóvenes, se preocupa por que su hijo puede empezar a beber alcohol, el consumo de alcohol es prohibido en el parque).

En la segunda parte, vemos a Diego, claramente borracho mirando un partido de fútbol en la televisión. Mientras tanto, Nacho se ve escapándose de la casa con una botella de alcohol que le ha robado a su padre. Al padre no le interesan los movimientos de su hijo. Nacho conduce (posiblemente intoxicado) a casa de Carlitos y los dos jóvenes salen juntos. El segundo padre (Carlos) le había preguntado a Carlitos a donde iba, y a qué hora iba a regresar. Se queda preocupado al ver como Nacho conduce el automóvil al salir de la casa. Los dos jóvenes tienen apenas 16 años.

PAUSA PARA CONVERSAR # 18

En esta pausa, los participantes discuten las siguientes preguntas:

- ¿Qué les pareció la dramatización?
- ¿Conocen ustedes personas que hayan experimentado situaciones similares?
- ¿Cómo podrían ustedes manejar este tipo de situación?
- ¿Qué debemos aprender de esta dramatización?

VIDEO PARTE III—Conclusión

Resumir lo discutido previamente.

Actividades optativas:

Podemos ahora pasar a algunas de las actividades sugeridas que no están en el video.

ACTIVIDAD #1: Falso y verdadero

Objetivo: Descartar las ideas equivocadas que tenemos acerca del alcohol.

- **Divida** la clase en dos o más equipos y explique que van a competir para ver cuál grupo obtiene más respuestas correctas. Solicite que escojan a un representante por cada grupo.
- **Lea** en voz alta la frase falsa.
- **Permita** algunos minutos para que el grupo discuta y decida la respuesta.
- **Pida** a cada grupo que discutan entre sí y que el grupo dé su respuesta al representante.
- **Pida** al representante de cada grupo que comunique la respuesta a la clase.
- **Pida** que un voluntario lleve el conteo en el pizarrón o en un papel. Una respuesta correcta tiene un punto y una respuesta incorrecta no tiene puntos.
- **Dé** una explicación después de cada respuesta.
- **Proclame** a todos los equipos como ganadores—ya que la información discutida beneficiará a todas sus familias.

(Mentira) El alcohol afecta de igual manera a los hombres y a las mujeres.

(VERDAD) El alcohol afecta más rápidamente a la mujer que al hombre ya que las mujeres suelen pesar menos y el tamaño proporcional de sus órganos es menor. Los efectos del alcohol son diferentes entre los adultos y jóvenes, provocando más daño en los jóvenes ya que éstos están en pleno desarrollo.

(Mentira) Las personas que sólo beben cerveza no están en peligro de convertirse en alcohólicas.

(VERDAD) Todas las bebidas alcohólicas son dañinas.

La cerveza, el vino, los licores, y las bebidas destiladas como el tequila y el ron, contienen alcohol y producen daño si se abusa su consumo.

(Mentira) Beber alcohol sólo los fines de semana no es dañino.

(VERDAD) El daño depende de la frecuencia y cantidad del consumo de alcohol. Si empieza a beber a una edad temprana estarán en mayor riesgo de volverse adicto y causar daño a su salud.

(Mentira) En nuestra comunidad, el consumo de otras drogas es un mayor problema que el consumo de alcohol.

(VERDAD) El consumo de alcohol es un mayor problema ya que en nuestra comunidad el alcohol afecta más que el consumo de drogas.

(Mentira) El alcoholismo es una enfermedad que afecta sólo a los adultos.

(VERDAD) El alcoholismo no tiene edad. Si el consumo de alcohol se inicia a una edad temprana, la dependencia aparece mucho antes de llegar a ser adulto.

Para todos
Guía del instructor
DVD 2—Capítulo 3
TABACO

Estimados instructores:

Este capítulo tiene como propósito ofrecer información acerca del uso de cigarrillos y tabaco y, al mismo tiempo, crear un diálogo entre padres y sus hijos con el fin de proteger a toda la familia del daño que puede causar este peligroso hábito.

Los objetivos de este capítulo son:

1. Reconocer que los cigarrillos y el tabaco causan graves problemas de salud.
2. Aprender las maneras más efectivas de prevenir que nuestros hijos fumen.

Invitados sugeridos:

Para enriquecer la presentación de este capítulo el instructor puede invitar a expertos en la comunidad tales como:

- Consejero experto en la adicción al cigarrillo
- Persona que haya perdido a un ser querido debido a los cigarrillos
- Promotora de salud
- Consejero familiar
- Consejero de escuela o maestro
- Joven que haya sido fumador y esté recuperándose del hábito.

VIDEO PARTE I

Conceptos principales:

En la primera parte del video se presentan los siguientes conceptos importantes:

1. El tabaco y los cigarrillos son muy adictivos, especialmente para los jóvenes y éstos son fáciles de conseguir.
2. Los jóvenes que fuman pueden desarrollar señales de adicción a unas cuantas semanas o meses de haber comenzado el hábito.
3. El tabaco y los cigarrillos afectan muchos órganos del cuerpo como los pulmones y el corazón.
4. A los jóvenes les preocupa mucho las opiniones de sus compañeros y la imagen que proyectan. Por lo tanto, les podemos enseñar a nuestros hijos que al fumar tendrán mal aliento, dientes amarillos, tos incontrolable, y un olor desagradable en la ropa y cabello.

5. Debemos enfatizar a nuestros hijos lo que es difícil que es abandonar el hábito del tabaco una vez que hayan desarrollado el hábito.

Es importante que los participantes comprendan lo siguiente:

Mientras más joven se empieza a fumar o mascar tabaco, mayor es el riesgo de adicción. Si los padres fuman es más probable que los hijos fumen también.

Los anuncios publicitarios de los cigarrillos y el tabaco, al igual que el uso de estos productos en el cine y televisión, crean imágenes falsas del hábito. Las empresas que venden productos de tabaco crean estas ideas falsas para que las personas compren sus cigarrillos y tabaco de mascar. Enseñe a sus hijos que no se dejen engañar por las propagandas y que no imiten a personas que ven en la pantalla ya que fumar no los hará más atractivos ni podrán lograr un mayor éxito en la vida.

Una manera de prevenir el uso de cigarrillos en la casa es prohibiendo que se fume dentro del hogar. Esta regla debe aplicarse también en los adultos. Para los adultos que fuman o mascan tabaco, el primer paso para dejar el hábito es tratar de reducir la cantidad de tabaco que se masca o cigarrillos que se fuman diaria o semanalmente.

Dramatización: Mi Barrio

Juan, un padre de familia, ha prometido no fumar más en la casa, ya que su esposa está embarazada y el humo es dañino para su salud y la de su bebé.

Sin embargo en un momento de nerviosismo, Juan intenta fumar en la sala y su esposa se enoja y le hace ver que el humo les hace daño a todos. Además, es un hábito muy costoso y le hace recordar como el tío Luisito murió de cáncer causado por los cigarrillos. La pareja se enoja y la esposa le dice a Juan que tiene que ir a la clínica para que le den parches contra la adicción a la nicotina.

Durante todo esta conversación Pepito, el hijo de 13 años, está presente y escuchando. Más tarde al salir de la casa, Pepito ve los cigarrillos que su padre dejó y se lleva unos cuantos. Pepito se pasea por el barrio pensando que luce muy interesante y conquistador con sus cigarrillos. Unas chicas se burlan de él. “¡Qué tonto! ¿Quién lo va a besar con ese aliento tan desagradable?” dice una. Pepito se siente rechazado y recuerda la conversación de sus padres. Al final, no sabemos si Pepito fumará o no.

PAUSA PARA CONVERSAR #19

En esta pausa los participantes discuten las siguientes preguntas:

- ¿Cómo afectaron los cigarrillos a esta familia?
- ¿Cree usted que el joven seguirá fumando? ¿Por qué?

- ¿Cuáles son algunos de los efectos dañinos del cigarrillo, tabaco para mascar, y el humo ambiental?
- ¿Cómo podemos conversar y dar buenos ejemplos a nuestros hijos para que no fumen?

VIDEO PARTE II

Concepto importante:

1. Resumir lo discutido previamente.

Actividades optativas

Podemos ahora pasar a algunas de las actividades sugeridas que no están en el video.

ACTIVIDAD #1: Publicidad

Objetivo: Estar informados de la cantidad de dinero que gastan las compañías tabaqueras en publicidad para convencer a los jóvenes que empiecen a fumar desde una edad temprana. Esta cantidad suma varios mil millones de dólares al año.

Sugiera a los padres que traigan lo siguiente (o proporcione estos materiales a los padres):

- Revistas y periódicos
- Promociones de cigarrillos que reciben por correo
- Cupones de descuento para cigarrillos.

Como instructor anime a los participantes a recortar publicaciones comerciales de cigarrillos y que los recopilen y engomen en un álbum.

Mediante este ejercicio, los padres e hijos verán y comprenderán cómo las compañías tabaqueras ilusionan a los jóvenes con ideas fascinantes y atractivas para crear un hábito dañino para la salud.

Para todos
Guía del instructor
DVD 2—Capítulo 4
INHALANTES/MEDICINA CON Y SIN RECETAS

Estimados instructores:

En este capítulo le daremos información de cómo puede darse cuenta si sus hijos están usando inhalantes (sustancias químicas tóxicas) o usando medicamentos para drogarse.

Los objetivos de este capítulo son:

1. Comprender los peligros de los productos que se inhalan, de los medicamentos sin receta, e inclusive aquellos con receta.
2. Reconocer las señales de abuso de estas sustancias.

Invitados sugeridos:

Para enriquecer la presentación de este capítulo el instructor puede invitar a expertos en la comunidad, tales como:

- Consejero de un centro de rehabilitación de drogas
- Doctor de la sala de emergencia
- Padre que se han visto afectado por el uso de drogas y/o alcohol de un hijo/a
- Miembro de la comunidad religiosa/espiritual
- Consejero de escuela o psicólogo
- Promotora de salud
- Farmacéutico.

VIDEO PARTE I

Conceptos principales:

En la primera parte del video se presentan los siguientes conceptos importantes:

1. Los inhalantes son muy dañinos y pueden causar la muerte.
2. Estos productos se encuentran en nuestros propios hogares.
3. Es esencial conversar con nuestros hijos y explicarles los peligros de los inhalantes.
4. Es necesario estar siempre alerta y en constante supervisión para poder salvar la vida a nuestros hijos.

Es importante que los participantes comprendan lo siguiente:

- Deben ayudar a sus hijos a mantenerse alejados de estas prácticas peligrosas.
- Existen recursos para ayudar a los jóvenes a combatir estos hábitos peligrosos.

La Doctora Nora Volkow, Directora de NIDA, explica el peligro de los inhalantes:

“Los inhalantes son compuestos químicos que existen en nuestro medio ambiente y que, desgraciadamente tienen propiedades que pueden producir una intoxicación similar al alcoholismo.

Por ejemplo, algunos inhalantes como la gasolina, pegamentos, líquido para quitarse el esmalte de las uñas, son muy fáciles de obtener y esto permite que algunos niños empiecen a experimentar su consumo a en una edad muy temprana.

El otro problema de los inhalantes es que su uso puede producir la muerte por arritmia cardíaca o por asfixia, y pueden agotar el oxígeno que hay en los pulmones del individuo. Por esta razón, el uso de inhalantes es muy peligroso.

Este problema se agrava debido a que los niños son los que están usando estas drogas. Desgraciadamente, es un problema que existe en todos los grupos étnicos incluyendo el de los latinos, a través de todo el mundo. Los más vulnerables son los niños, especialmente, aquellos que no tienen una supervisión adecuada”.

Los inhalantes dañan el cerebro, según la Doctora Nora Volkow:

“El problema de los inhalantes es especialmente agudo dado que, por una parte, pueden producir euforia pero por otra, son sustancias muy tóxicas que dañan el cerebro. Por ejemplo, una de las propiedades de estas sustancias es que destruye lo que llamamos la materia blanca del cerebro.

La materia blanca del cerebro es lo que permite la transmisión de señales de un área del cerebro al otro. Como resultado, una persona que usa inhalantes se puede volver ciega porque la conexión con la corteza visual se puede dañar o puede perder la sensación en alguna parte del cuerpo o la capacidad para hablar apropiadamente. Los inhalantes son muy dañinos para el cerebro”.

PAUSA PARA CONVERSAR #20

En esta pausa los participantes discuten las siguientes preguntas:

- Hablemos sobre algunos de los productos de limpieza y medicamentos que los jóvenes usan para drogarse.
- ¿Cómo podemos reconocer si nuestros hijos están usando inhalantes o medicamentos de una manera inapropiada?

Señales del uso de inhalantes:

- Olor raro en el aliento
- Olor a sustancias químicas en la ropa
- Habla como si tuviera la lengua pesada y estuviera desorientado
- Apariencia de estar borracho, atontado o mareado
- Manchas de pintura en la cara, manos o ropa
- Enrojecimiento de la nariz y ojos
- Irritación alrededor de la boca
- Náuseas y pérdida de apetito
- Ansiedad, irritabilidad, o intranquilidad
- Hemorragia de sangre por la nariz.

VIDEO PARTE II—Conclusión

Conceptos principales:

En esta sección los conceptos importantes son:

1. Existe una categoría de sustancias inhalantes que pueden ser usadas como si fueran drogas.
2. Estos productos realmente son venenosos y pueden causar la muerte de los jóvenes que los usan.
3. Cada vez es más común—entre los jóvenes—el abuso de medicamentos sin recetas especialmente las medicinas para la tos y gripe.

Las señales más comunes del abuso de estas medicinas son:

- Alucinaciones
- Desorientación
- Hablar como si estuviera borracho
- Euforia
- Falta de coordinación
- Mareo, dolor de estómago, y vómito
- Palpitaciones del corazón
- Temblar o desmayarse

Además de medicamentos sin recetas, algunos de los medicamentos que recetan los médicos para los dolores, insomnio, depresión o controlar los impulsos de violencia, son usados indebidamente, como si fueran drogas ilícitas.

¿Cómo se puede prevenir el abuso de medicamentos que recetan los médicos?

- **Conversar** claramente con los hijos acerca de los peligros de estos medicamentos.
- **No permitir** que los hijos tengan acceso a medicamentos.
- **Estar pendiente** de la cantidad de pastillas en el frasco.
- **Confrontarlos** de inmediato si se nota que faltan pastillas.

PAUSA PARA CONVERSAR #21

- ¿A qué se debe la popularidad del consumo de inhalantes entre la juventud?
- ¿Cómo puede usted evitar este consumo de inhalantes?

Actividades optativas:

Podemos ahora pasar a algunas de las actividades sugeridas que no están en el video.

ACTIVIDAD #1: Inhalantes comunes

Objetivo: Dar a conocer aquellos productos que pueden ser abusados por nuestros hijos.

- **Divida** a los participantes en dos grupos.
- **Pida** a los participantes que hagan una lista de los inhalantes más comunes.
- **Pida** que un representante de cada grupo presente la lista frente a todos los participantes.

Aquí ofrecemos ejemplos:

- Pegamento
- Adhesivos
- Quita esmaltes
- Lápices marcadores
- Diluyentes de pintura
- Pintura en aerosol
- Líquido para encendedores
- Gasolina
- Líquido corrector
- Detergentes para el hogar
- Desodorantes
- Crema batida en aerosol
- Laca para el pelo
- Refrigerantes para aire acondicionados.

Nota para el instructor—Traiga ejemplos de productos.

ACTIVIDAD #2: Señales del uso de inhalantes

Objetivo: Dar a conocer las señales más comunes que puede exhibir un joven que está consumiendo inhalantes.

- **Divida** a los participantes en dos grupos.
- **Pida** a los participantes que hagan una lista de las señales más comunes que puede exhibir un joven que está consumiendo inhalantes.
- **Pida** que un representante de cada grupo presente la lista frente a todos los participantes.

Aquí ofrecemos sugerencias:

- Alucinaciones
- Desorientación
- Hablar como si estuviera borracho
- Euforia
- Falta de coordinación
- Mareo, dolor de estómago, y vómito
- Palpitaciones del corazón
- Temblar o desmayarse
- Numerosos casos de sobredosis en los hospitales.

Para todos
Guía del instructor
DVD 2—Capítulo 5
DROGAS ILÍCITAS

Estimados instructores:

Este capítulo tiene como propósito ofrecer información y estrategias para la prevención del consumo de drogas ilícitas entre los jóvenes.

Los objetivos de este capítulo son:

1. Reconocer cuáles son las drogas ilícitas más comunes usadas por los jóvenes.
2. Reconocer las señales que pueden indicar el uso de drogas.
3. Entender los efectos físicos y mentales de las drogas ilícitas.
4. Animar a los padres a buscar ayuda si sospechan un problema.

Invitados sugeridos:

Para enriquecer la presentación de este capítulo el instructor puede invitar a expertos en la comunidad, tales como:

- Consejero de un centro de rehabilitación de drogas
- Oficial de policía que combate el narcotráfico
- Consejero de escuela
- Trabajador social
- Psicólogo especializado en rehabilitación de adicciones.

VIDEO PARTE I

Conceptos principales:

En la primera parte del video se presentan los siguientes conceptos importantes:

1. Cómo padres debemos estar más atento de lo que realmente sucede en la vida de nuestros hijos. Por ejemplo, un estudio efectuado por el Consejo de Educación e Información Sexual de los Estados Unidos (SIECUS, 2000) encontró que el 5 por ciento de los padres creen que sus hijos están asociados con drogas. Sin embargo, el 69 por ciento de los jóvenes afirman que se han drogado.
2. Hay muchos factores que incrementan el riesgo de que nuestros hijos puedan caer en el abuso de sustancias. Por ejemplo, vivir en vecindarios: con altos índices de criminalidad; donde la gente no se preocupa por los demás; que mantienen una actitud indulgente hacia el abuso de drogas; y en donde hay muchos adultos que abusan de sustancias adictivas. Otro enorme factor de riesgo es el fácil acceso a drogas en el medio ambiente de nuestros hijos.

3. Como padres, podemos contrarrestar estos factores de riesgo al involucrarnos en las vidas de nuestros hijos. Esto incluye establecer una buena vía de comunicación con nuestros hijos y también saber dónde y cómo utilizan su tiempo libre y dinero, estimularlos a lograr sus metas, establecer que el uso de drogas es inaceptable y, hacerles saber las consecuencias de desobedecer estas reglas. Es importante involucrar a nuestros hijos en actividades y hacerles saber que pueden contar con nosotros en situaciones difíciles y estresantes y que siempre pueden conversar con nosotros sobre cualquier preocupación.

Es importante que los participantes comprendan lo siguiente:

- Los adolescentes en general empiezan a experimentar con el alcohol, tabaco, y drogas a una edad muy temprana.
- Los padres tienen la mayor influencia en la vida de sus hijos y son los que mejor pueden mantenerlos alejados de las drogas.
- Existen programas de ayuda.

PAUSA PARA CONVERSAR #22

En esta pausa, los participantes discuten las siguientes preguntas:

1. ¿Cuáles son las diferencias entre lo que piensan los padres y los hijos sobre lo fácil que es conseguir drogas?
2. ¿Cuáles son los factores que aumentan el riesgo del abuso de drogas?
3. ¿Qué podemos hacer para reducir estos riesgos?

VIDEO PARTE II

En esta subdivisión la doctora Nora Volkow, directora de NIDA, resalta los peligros de la marihuana:

“Los jóvenes latinos comienzan a utilizar marihuana a los 13 años, inclusive en edades más tempranas de lo que se pensaba anteriormente. Actualmente la marihuana es considerada una droga ‘gateway’ (de acceso) es decir que la mayoría de los individuos que toman drogas fuertes como la cocaína o heroína comenzaron fumando marihuana. El uso de drogas se inicia al fumar marihuana—de ahí viene el nombre ‘gateway’”.

Consecuencias dañinas del uso de la marihuana:

- Dificultad para estudiar
- Dificultad para realizar actividades atléticas
- Pérdida de la memoria a corto plazo
- Dificultad para hacer las tareas
- Percepciones y reflejos lentos
- Aumento en prácticas sexuales peligrosas (contagios del VIH-virus que causa el SIDA).

Las señales que indican el uso de marihuana:

- Estar mareado
- Actuar como tonto
- Tener los ojos rojos e irritados
- Dificultad en recordar hechos recientes
- Somnolencia.

La doctora Nora Volkow enfatiza la importancia del diálogo honesto entre padres e hijos:

“Una de las cosas más importantes que pueden hacer los padres que sospechan que sus hijos puedan estar fumando marihuana es ser honestos y mantener un diálogo con ellos. Mi recomendación es que el padre tenga la honestidad de preguntarle a su hijo directamente, de una manera que no lo ponga defensivo y que no lo haga decir que ‘no’, porque tiene miedo a que el padre vaya a reprimirlo. El padre debe hablarle sin juzgarlo y hacerle comprender por qué las drogas son dañinas”.

PAUSA PARA CONVERSAR # 23

- ¿Cómo podemos explicarles a nuestros hijos que la marihuana es peligrosa?
- ¿Cuáles son los mejores ejemplos para decirles a nuestros hijos que no usen drogas tales como la marihuana?

VIDEO PARTE III

En esta subdivisión se habla de los peligros de la adicción a la cocaína:

- La cocaína es una de las drogas más adictivas. Se puede inhalar por la nariz en forma de polvo, inyectar, o fumar.
- Cuando los adictos a la cocaína dejan de usar la cocaína se deprimen, y para aliviar la depresión consumen más cocaína. Por consecuencia, es un círculo vicioso del cual es muy difícil escapar.

- Por esta razón, si usted llega a enterarse que su hija o hijo está usando cocaína, busque ayuda inmediatamente.
- Existen programas de ayuda y existen recursos para ayudar a los jóvenes a combatir estos hábitos peligrosos.

PAUSA PARA CONVERSAR #24

- ¿Qué puede hacer si su hijo está usando cocaína?
- ¿Dónde puede conseguir ayuda para la adicción a la cocaína?

VIDEO PARTE IV

En esta subdivisión la doctora Nora Volkow habla de los peligros del éxtasis:

“El éxtasis es una droga muy peligrosa porque según estudios hechos en animales se ha observado que puede dañar las células del cerebro que regulan el estado de ánimo. Por lo tanto, el éxtasis puede dañar estas células y aumentar las posibilidades de que un individuo padezca depresión.

“Además, según un estudio sobre los efectos en los jóvenes, se ha demostrado que el éxtasis produce problemas de la memoria. Cuando se consume éxtasis en un lugar donde hay mucha gente, puede aumentar la temperatura del cuerpo lo cual es muy peligroso ya que puede dañarse el cerebro. Es posible que el individuo tenga un colapso y pueda morir debido al incremento de temperatura”.

PAUSA PARA CONVERSAR #25

- ¿Cómo podemos conversar con nuestros hijos acerca del éxtasis?
- ¿Qué preguntas podemos usar para conversar con ellos?
- ¿Qué consejos podemos darle a nuestros hijos acerca del éxtasis y otras drogas que se consumen en las discotecas?

VIDEO PARTE V—Conclusión

En esta subdivisión la doctora Nora Volkow, habla de la adicción a la heroína:

“El tratamiento de la heroína, al igual que otras adicciones se debe tomar muy en serio. En el caso de la heroína existen medicamentos que son muy útiles para ayudar contra la adicción. Metadona es uno de los medicamentos que se receta para disminuir la desesperación por consumir heroína. El otro medicamento que existe es un fármaco llamado buprenorfina, que interfiere con los síntomas desintoxicación de la heroína”.

Algunos de los malestares y manifestaciones del consumo de heroína:

- Agitación
- Dolores en los músculos y huesos
- Diarrea y vómitos
- Escalofríos y piel de gallina
- Ataques y desmayos.

En esta subdivisión la doctora Nora Volkow habla acerca del peligro de los esteroides anabólicos:

“Los jóvenes que practican deportes frecuentemente usan los esteroides porque éstos aumentan la masa muscular. Desgraciadamente los esteroides tienen efectos dañinos. ¿Por qué? En parte porque los esteroides perjudican las células musculares y como resultado, hay peligro de una insuficiencia cardíaca. Evidentemente los jóvenes atletas equivocadamente piensan que una persona que hace ejercicio y practica deportes no está en peligro de una insuficiencia cardíaca. Este es un riesgo del cual el atleta debe estar consciente.

Además, se ha documentado que el uso de esteroides aumenta el riesgo de ciertas formas de cáncer, especialmente del hígado. También tiene efectos negativos en las hormonas reproductivas, por ejemplo, disminuye el tamaño de los testículos, además disminuye el conteo de espermatozoides. Asimismo, como resultado de la disminución de testosterona, aumenta el tamaño de los pechos.

Es interesante notar que en las mujeres los esteroides producen el efecto opuesto; o sea que en las mujeres que toman estas drogas ocurre un proceso de virilización que conlleva a la pérdida del cabello. El acné se manifiesta tanto en el hombre como en la mujer. La voz se vuelve más masculina y aparece el vello facial. Se produce una masculinización en la mujer y una feminización en el hombre”.

Los efectos que el uso de esteroides puede producir:

- Tumores en el hígado
- Color amarillento en la piel
- Retención de líquidos
- Aumento en la presión arterial
- Casos graves de acné
- Temblores.

El uso de esteroides en hombres puede producir:

- Una reducción en el tamaño de los testículos
- Infertilidad
- Calvicie
- Desarrollo de senos.

El uso de esteroides en mujeres puede producir:

- Masculinización
- Crecimiento del vello facial
- Alteraciones en el ciclo menstrual
- Aumento en el tamaño del clítoris
- Engrosamiento de la voz.

El instructor puede ofrecer una lista de algunas señales que indican el uso de esteroides:

- Crecimiento rápido e inesperado de los músculos
- Acne severo en la cara, espalda, y pecho
- Piel de color amarillo
- Se aparta de su familia, de sus amigos, y de las cosas que antes le interesaban
- Aparece deprimido, hostil, o agresivo
- Cambios súbitos en los hábitos alimenticios y de sueño
- Bajo rendimiento escolar.

PAUSA PARA CONVERSAR #26

- ¿De qué manera los dirigentes de equipos deportivos podrían abordar el tema de los esteroides con los atletas jóvenes?
- ¿Qué tipo de conversaciones puede tener con su hijo o hija atleta para prevenirlos acerca de los peligros del uso de esteroides?

La Doctora Nora Volkow nos hace una recomendación final:

“Yo recomiendo, como medida de protección, que los padres se involucren en la educación de sus hijos desde una edad temprana, y que los eduquen sobre los efectos de las drogas de una manera objetiva. No es suficiente decir: ‘Estas drogas son muy malas’. Hay que explicar por qué las drogas pueden ser peligrosas y cuáles son las consecuencias de su uso. Es muy importante advertir a los hijos sobre las condiciones bajo las cuales sus amigos les pueden ofrecer drogas y enseñarles diferentes maneras de decir no”.

Nota para el instructor: Entregue a los participantes una lista de programas y centros de tratamiento locales. Idealmente, la lista debería incluir direcciones, números de teléfonos, horarios, y lo más importante: si ofrecen servicios en español.

Actividades optativas:

Podemos ahora pasar a algunas de las actividades sugeridas que no están en el video.

ACTIVIDAD #1: Marihuana

- **Divida** a los participantes en dos o tres grupos.
- **Pida** a los participantes que hagan una lista de las señales que pueden indicar que un joven esta usando marihuana.
- **Pida** que uno o dos representantes de cada grupo que presenten frente a todos los participantes las conclusiones de la actividad.

Ejemplos de las señales que pueden indicar que un joven esta usando marihuana:

- Estar mareados
- Tener dificultad al caminar
- Reír sin razón alguna
- Tener los ojos rojos e irritados
- Tener dificultad al tratar de recordar hechos recientes
- Sentir mucho sueño, cuando desaparecen los primeros efectos.

ACTIVIDAD #2: Éxtasis

- **Divida** a los participantes en dos grupos.
- **Pida** que trabajen sobre la siguiente pregunta: ¿Cuáles son los efectos del éxtasis que atraen a nuestros hijos?
- **Pida** que un representante de cada grupo presente frente a todos los participantes las conclusiones de la actividad.

Aquí ofrecemos ejemplos:

- Sentimientos de estimulación mental
 - Calidez emocional
 - Empatía hacia los demás
 - Un estado general de bienestar
 - Una disminución de la ansiedad
 - Nauseas.
- **Pida** que trabajen sobre la siguiente pregunta: ¿Cuáles son los efectos negativos del éxtasis?
 - **Pida** que un representante de cada grupo presente frente a todos los participantes las conclusiones de la actividad.

Aquí ofrecemos ejemplos:

- Escalofríos
- Sudores
- Rechinamiento involuntario de los dientes
- Contracción de los músculos o calambres
- Visión borrosa.

ACTIVIDAD #3: Esteroides

- **Explique** los efectos generales del consumo de esteroides (tumores en el hígado, color amarillento en la piel, retención de líquidos, aumento en la presión arterial, casos graves de acné, y temblores).
- **Explique** los efectos también se especifican por género.
- **Dibuje** dos figuras en el pizarra, uno femenino y uno masculino.
- **Pida** a los participantes que indican como los esteroides afectan a los hombres y como afectan a las mujeres.
- **Escribe** los efectos en la figura que corresponde.

Aquí ofrecemos ejemplos:

El uso de esteroides en hombres puede producir:

- Una reducción en el tamaño de los testículos
- Infertilidad
- Calvicie
- Desarrollo de senos.

El uso de esteroides en mujeres puede producir:

- Masculinización
- Crecimiento del vello facial
- Alteraciones en el ciclo menstrual
- Aumento en el tamaño del clítoris
- Engrosamiento de la voz.