



MI GENERACIÓN RX

Traído a usted por:



THE OHIO STATE UNIVERSITY
COLLEGE OF PHARMACY

Actividades de Minutos

“Actividades de Minutos” son actividades cortas y prácticas diseñadas para enseñarle a los adolescentes, cómo usar los medicamentos recetados de forma segura, en un esfuerzo para prevenir el uso indebido.

Las actividades de minutos existen en dos formas:

- 1. Actividades de Grupo:** estas actividades funcionan mejor en ambientes que contengan un máximo de cinco grupos, cada grupo de 4-5 participantes. Usos sugeridos incluyen:
 - Realizar una actividad para romper el hielo antes de comenzar un programa educativo.
 - Realizar de 2-3 actividades en grupo para que funcione como una actividad completa.
- 2. Actividades individuales:** estas actividades están diseñadas para que los jóvenes las completen individualmente. Si usted está interesado en hacer un exhibidor informativo, realizar una o más de estas actividades sería una gran manera para llamarle la atención a los jóvenes.

En este documento, encontrarás los materiales, instrucciones y puntos de discusión necesarios para realizar exitosamente cada actividad. Además, lo invitamos a usted y los jóvenes a mantenerse conectados siguiéndonos en @MyGenerationRx (Twitter) y MyGenerationRx en Instagram.



ACTIVIDADES DE MINUTOS EN GRUPO

Si estás realizando 2-3 de estas actividades como actividades individuales, considere mantener las puntuaciones y haga un juego adicional a este. Los grupos pueden crear un nombre de equipo y el equipo que tenga más puntos después de todas las actividades es declarado ganador.

Actividad 1: Deletreo

Tiempo: 10 minutos

Materiales:

- Letras de Deletreo” (pág. 3-4; 1 conjunto/Grupo)
- Bolsas de plástico (1/grupo)

Configuración:

- Imprima las letras de la pág. 3-4 (1 copia/grupo). Corte el papel para crear letras individuales y colóquelos en una bolsita de plástico. Repita este proceso para que cada grupo tenga un juego de cartas.

Instrucciones:

1. Distribuya una bolsa de letras para cada grupo.
2. A continuación encontrará una lista de afirmaciones. Lea cada frase y luego pida a los equipos determinar la palabra que falta y formar correctamente la palabra con las letras que están en la bolsa.
3. El primer equipo en identificar y formar la palabra correctamente gana dos puntos.
4. La palabra correcta es identificada entre paréntesis, con algunos puntos de discusión adicionales en *itálicas*.



Afirmaciones:

1. _____ es una sustancia que se usa para tratar una enfermedad o lesión. (Medicina)
2. Siempre siga las _____ para tomar los medicamentos. (Instrucciones)
 - *Las instrucciones están destinadas a mantener seguros a los pacientes y reducir la probabilidad de efectos secundarios negativos. Además de tomar el medicamento según las instrucciones de un profesional de la salud, es importante almacenar los medicamentos de forma segura. Pida a los participantes a sugerir lugares seguros, tales como gabinetes u otros espacios con llave.*
3. Nunca ___ sus medicamentos o tome medicamentos de otras personas. (Comparta)
 - *Nuestra genética, condiciones médicas existentes, medicamentos que estemos tomando actualmente, incluso nuestro peso y edad, pueden determinar cómo vamos a responder al medicamento. Cómo el cuerpo de su amigo maneja un medicamento, no dice cómo su cuerpo manejará el mismo medicamento.*
4. Tomar el medicamento solo por la ___ que se recetó. (razón)
 - *Tomar medicamentos recetados por razones no médicas (estrés, lesiones físicas, estudiar, etc.) es peligroso– invite a los participantes a involucrarse en alternativas positivas.*
5. Siempre examine la ___ en el frasco del medicamento para identificar las instrucciones y quién legalmente puede tomar el medicamento. (Etiqueta)
 - *Considere compartir una imagen de la etiqueta del medicamento y discuta la información encontrada.*

Letras para “Deletreo”:

M	E	E	D
I	I	I	C
N	N	S	S
T	T	R	R

Letras para “Deletreo”:

O	O	A	A
L	L	B	C
Y	P	Q	X
Z	U	U	F

Actividad 2: Retar la Campana

Tiempo: 5 minutos

Materiales:

- Campana (Buzzer) o Timbre (1/grupo; o simplemente pida a los participantes a levantar su mano)

Instrucciones:

1. Distribuya una campana (buzzer) o timbre a cada equipo. Pídale a una persona de cada equipo que se coloque detrás de la campana (buzzer) de su equipo.
2. A continuación se presentan una serie de afirmaciones de cierto o falso. Lea cada afirmación. La primera persona que suene la campana (buzzer) puede sugerir si la afirmación es verdadera o falsa. Con cada respuesta correcta, ganan un punto para su equipo.
3. Invite a los participantes a girar, de manera que todo el mundo tenga la oportunidad de participar.
4. La respuesta correcta se identifica entre paréntesis, con algunos puntos de discusión adicionales en *itálicas*.



Declaraciones:

1. La mayoría de los adolescentes utiliza medicamentos de forma segura. **(Cierto)**
 - *Sólo 1 de 7 jóvenes (15%) han usado indebidamente un medicamento recetado en el último año, y menos jóvenes lo hacen regularmente (Monitoring the Future Study, 2014; The Partnership Attitude Tracking Study, 2014).*
2. No puedes convertirte en dependiente o adicto a medicamentos recetados. **(Falso)**
 - *Hay un potencial a ser físicamente dependiente o adicto a algunos medicamentos recetados, incluyendo opioides recetados para el alivio del dolor (analgésicos), sedantes y estimulantes.*
3. Los Estados Unidos es uno de los dos países que permiten a las empresas farmacéuticas hacer publicidad directa de sus productos en la televisión. **(Cierto)**
 - *Nueva Zelanda es el otro país. Esta publicidad directa al consumidor es un factor que alimenta el problema del uso indebido de medicamentos recetados.*
4. Hacer mal uso de los medicamentos recetados puede conducir al uso indebido de otras sustancias ilegales. **(Cierto)**
 - *Por ejemplo, como los analgésicos recetados y la heroína son opioides, ambos actúan de manera similar en el cerebro. Como resultado, las personas que hacen mal uso de analgésicos recetados, a menudo cambian al uso de la heroína.*
5. En los Estados Unidos, mueren más personas en accidentes de vehículo de motor, que de sobredosis no intencionales de drogas. **(Falso)**
 - *Desde el 2006, las sobredosis no intencionales de drogas siguen siendo la causa principal de muertes accidentales en los Estados Unidos.*

Actividad 3: ¡Enumere!

Tiempo: 10 minutos

Materiales:

- Papel y bolígrafos (1/grupo)

Instrucciones:

1. Distribuya una hoja de papel y un bolígrafo para cada equipo. Pídale a un participante que anote las respuestas de su equipo.
2. A continuación se presentan una serie de categorías. Después de leer la categoría, pida a cada equipo enumerar todas las respuestas relacionadas con esa categoría en su hoja de papel.
3. Los equipos tendrán 45 segundos para enumerar las respuestas. Por cada respuesta correcta el equipo gana un punto.



Categorías:

1. Lugares seguros para guardar medicamentos.
 - Cualquier lugar enumerado que sea seguro, no este a simple vista y accesible fácilmente. Cajas selladas, gabinetes o armarios altos, botiquines con cerradura, etc.
2. Formas saludables para relajarse o reducir el estrés en lugar de hacer mal uso de los medicamentos.
 - Ejercitarte, respirar profundo, contar hasta diez, hacer yoga, meditar, apretar una pelota de estrés, tomar un baño, escuchar música, hablar con un amigo, etc.
3. Formas saludables para salir bien en la escuela en vez de hacer mal uso de medicamentos recetados.
 - Dormir, estudiar en un grupo, reunirte con el profesor en privado, estudiar con un tutor, hacer tarjetas de estudio, etc.
4. Técnicas para rechazar la invitación al mal uso de medicamentos recetados.
 - Existen varias respuestas correctas, a continuación son sólo sugerencias.
 - » Decir “no”
 - » Usar humor o contar un chiste
 - » Ser repetitivo (No, no, no...)
 - » Dar una razón o excusa
 - » Sugerir una alternativa positiva
 - » Salir de la situación

Actividad 4: Uso o Indebido

Tiempo: 5 minutos

Materiales:

- Papel y bolígrafos (2 hojas de papel y bolígrafo/grupo)

Instrucciones:

1. Distribuir dos hojas de papel y un bolígrafo a cada equipo. Pedir a cada equipo escribir la palabra “Uso” en una sola hoja de papel y la palabra “Indebido” en otra hoja de papel.
2. A continuación se muestran varios escenarios. Lea cada escenario y pida a los equipos determinar si la situación representa un uso adecuado o indebido de los medicamentos.
3. Cuando esté listo, pídale a los equipos sostener la tarjeta que representa su respuesta. Cada respuesta correcta gana dos puntos.
4. Se identifica la respuesta correcta entre paréntesis, con algunos puntos de discusión adicionales en *itálicas*.



Escenarios:

1. A Zach le habían sacado un diente recientemente. Tenía mucho dolor y decidió tomar el medicamento que le sobro a su hermana después de sacarle los cordales. (Indebido)
 - Tomar un medicamento que no fue recetado para ti es uso indebido. Zack debe reportar su dolor a un adulto de confianza o a un profesional de la salud.
2. Laura lesiona su rodilla jugando fútbol. El médico le receta un medicamento para el dolor y la manda a tomar una pastilla cada cuatro horas. Laura sigue las instrucciones, pero sigue experimentando dolor. Ella le avisa a su mamá acerca de la situación y programa una visita con su médico. (Uso)
 - Laura podría haber hecho uso indebido del medicamento, tomando más cantidad de la indicada por el médico para reducir el dolor. Sin embargo, ella discutió sus preocupaciones con un adulto de confianza.
3. Juan está preocupado por un examen y decide tomar el medicamento recetado de un amigo, que le ayudará a estudiar. (Indebido)
 - Otra vez, tomar un medicamento que no fue recetado para ti es uso indebido. Además, tomar un medicamento recetado por una razón diferente a la que recetaron es uso indebido.
4. Donny salió con sus amigos, uno de ellos le ofrece unas pastillas recetadas. Decide tomarlas para ver cómo sería. (Indebido)
 - Igual que el escenario anterior.

ACTIVIDADES INDIVIDUALES DE MINUTOS

Actividad 1: Reacciones desconocidas

Tiempo: 5 minutos

Materiales:

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

Preparación:

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



Instrucciones:

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

Preguntas para la discusión:

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

Actividad 2: Tirar los dados

Tiempo: 5 minutos

Materiales:

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

Preparación:

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

Instrucciones:

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



“Tiro de los dados” preguntas:

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

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