



MI GENERACIÓN RX

Traído a usted por:



Giro de la Historia

“Mi generación Rx” invita a los jóvenes a incorporar los mensajes de Generación Rx en sus vidas cotidianas. Estos mensajes incluyen hablar con los jóvenes sobre cómo rechazar invitaciones al mal uso de medicamentos recetados, el cual es el enfoque de esta actividad de dramatización.

Instrucciones:

- Divida a los participantes en grupos de 2-6 personas.
- Distribuya a cada grupo 1-2 copias de las cuatro escenas (incluidas en las págs. 4-7 o publicadas como un recurso separado en GenerationRx.org). Si usted tiene más de cuatro grupos, pida a dos grupos que realicen la misma escena.
- Indíquelo a cada grupo que lea su escena, así como las preguntas que se encuentran al final. Los participantes deben pensar sobre el mejor enfoque para el manejo de la situación presentada en la escena. Deben actuar la escena escrita (mediante la lectura de las líneas) y luego presentar cómo su grupo ha decidido manejar mejor la situación. Esto debe incluir su enfoque para rechazar la invitación para hacer mal uso de los medicamentos, así como ofrecer una alternativa positiva. Recomendamos mantener las dramatizaciones de 2-3 minutos.

Antes de las dramatizaciones:

- Asegúrese de que los participantes entiendan las instrucciones de la actividad.
- Defina el uso indebido de medicamentos recetados. Pregúntele a los participantes, “¿Cuáles son ejemplos de uso indebido de medicamentos recetados”? Definimos mal uso principalmente con tres comportamientos: tomar más de lo recetado, tomar el medicamento por una razón distinta a la recetada, compartir o tomar el medicamento de otra persona.
- Luego de discutir el significado del uso indebido de los medicamentos recetados, invite a los participantes a iniciar la actividad.

Después de cada presentación:

- Invite a los participantes a identificar cómo el grupo decidió manejar la situación, y a identificar las alternativas positivas que cada grupo propuso. Si es necesario, se incluyen sugerencias a continuación.
- Invite a los participantes mantenerse conectados siguiéndonos en @MyGenerationRx (Twitter) y MyGenerationRx en Instagram.

Recomendaciones generales para rechazar una invitación para hacer mal uso de los medicamentos recetados:

1. Dar una razón.
2. Hacer un chiste.
3. Sugerir alternativas positivas.
4. Dejar la situación.
5. Simplemente decir «no» — al hacerlo, eres parte de la mayoría de los jóvenes que usan los medicamentos de forma segura.

PUNTOS DE DISCUSIÓN

Escena 1

- Jeff mal entiende la legalidad del uso de medicamentos recetados. Es ilegal compartir o tomar el medicamento de otra persona y es considerado un delito grave que se paga con cárcel.
- Ejemplo de cómo manejar esta situación: hacer un chiste/dejar la situación. Nira: “en realidad, es ilegal que Jeff este tomando los Oxys y puede resultar que Jasmine o yo seamos arrestados. No sé ustedes, pero yo no me veo durmiendo en una estación de policía. Creo que prefiero la cama de mi hermana en lugar del asqueroso catre que van a ofrecerme”.
- Ejemplo de alternativas positivas: salir de esta escena sería la mejor alternativa, tal vez las chicas podrían ir al cine, ir de compras, o salir con los amigos en un ambiente seguro.



Escena 2

- Devon, habla sobre una percepción errónea sobre el uso indebido de los medicamentos recetados, muchas personas creen que porque los medicamentos son recetados por un médico, su mal uso no se considera abuso de drogas. El uso indebido de los medicamentos recetados es abuso de drogas, aunque “parezca” diferente que el abuso de drogas ilegales, sus efectos en el cuerpo muchas veces son idénticos. Como las drogas ilegales, el uso continuo de [analgésicos opioides recetados, sedantes y estimulantes (como Adderall®)], puede conducir a menudo a dependencia física y adicción.
- Ejemplo de cómo manejar esta situación:
 - Dar una razón. En esta situación, Adrián simplemente puede botar las pastillas. Sin embargo, si Devon se hubiera quedado, Adrián simplemente podría dar una razón para no tomar el medicamento: “No, ¿prefiero aceptar las consecuencias de recibir una mala nota, que tomar ese medicamento... sabes que es ilegal el compartir o tomar un medicamento de otra persona? Sin duda eso haría que me sacaran del equipo.”
- Ejemplo de alternativas positivas:
 - Hacer un plan para salir bien en las clases antes de que este culminando el semestre. Estudiar con un tutor, con un profesor, estudiar con los amigos, hacer tarjetas de estudio, o buscar tutoriales de vídeo en línea.

Escena 3

- Muchos jóvenes pueden creer que Harper no está haciendo nada malo por tomar Percocet® para su dolor de rodilla, ya que Percocet® es su medicamento. Sin embargo, asegúrese de que los participantes entiendan la razón para la receta de Percocet® de Harper, fue recetado para tratar el dolor después de la extracción de los cordales, no para tratar su dolor de rodilla. Harper está haciendo uso indebido de Percocet®, porque ella lo está utilizando por una razón diferente a la que se la recetaron. Involucrarse en comportamientos de auto-diagnosticar y auto recetar es peligroso — siempre reporte cualquier preocupación de salud a un adulto de confianza y un profesional de la salud.
- Ejemplo de cómo manejar esta situación:
 - Menciona alternativas positivas. Peyton: “Harper, no creo que sea una buena idea. Si tienes mucho dolor, debes hablar con un médico o con un entrenador. Piensa en esto: Si juegas, sin importar el dolor, podrías empeorar la lesión y terminarías perdiéndote el resto de la temporada. ¿Por qué no le cuentas a tus padres sobre el dolor de la rodilla a ver lo que piensan?”.
- Ejemplo de alternativas positivas:
 - Habla con un entrenador deportivo o un profesional de la salud, adulto de confianza, participa de terapia física, o simplemente descansa y permite que la lesión se alivie.



Escena 4

- Una vez más, compartir o tomar el medicamento de otra persona es ilegal (así como también el robo de medicamentos recetados).
- Muchos jóvenes (y adultos) hacen mal uso de los medicamentos recetados para encontrar una “solución rápida” a las demandas y presiones de la vida. Sin embargo, recuerde a los participantes que es sólo una “solución rápida”, la vida siempre presentará demandas, estrés y presión. Es esencial aprender a manejar el estrés de maneras positivas y saludables. El uso continuo de cualquier sustancia es peligroso y puede resultar en ser dependiente físico o adictos a la droga.
- Ejemplo de cómo manejar la situación:
 - Simplemente decir «no» / mencionar alternativas positivas. Madison: “no sé... siento que podría meterme en serios problemas por tomarme eso, y ahora tengo demasiado en juego. ¿Por qué mejor, no disfrutamos de una pinta de helado? ¡Es mi regalo para tener que lidiar con mi locura!”
- Ejemplo de alternativas positivas:
 - Relajarse tomando una siesta, comer tu comida favorita, priorizar tareas, pidiendo ayuda, haciendo ejercicio, o viendo tu película favorita.

ESCENA 1

Establecer la escena

Nira y Jasmine son mejores amigas y están en cuarto año de escuela superior. Nira y Jasmine están visitando a la hermana de Nira, Priya, que asiste a una universidad local. Es sábado por la noche, y Priya tiene una fiesta. Nira y Jasmine están entusiasmadas en ir a su primera fiesta de la universidad.

Jasmine: Hola, ¿conoces al chico lindo que está hablando con el novio de Priya, Chris?

Nira: No, Sin duda me hubiera acordado de él. ¡Vamos a hablar con ellos!

Jasmine: ¿Estás loca??? ¡Soy la persona más tímida aquí! Nira arrastra a Jasmine a donde están los chicos.

Nira: Hola Chris, ¡qué bueno verte! Esta es mi mejor amiga, Jasmine.

Chris: ¡Nira! ¡Qué bueno vernos! Mucho gusto, Jasmine... este es mi amigo, Jeff.

Jeff: Hola.

Chris: Hola, voy a buscar otra cerveza... chicas ¿quieren algo?

Nira: Nira y Jasmine se miran fijamente. Ehhhh... está bien, no tenemos exactamente 21, así que mejor no.

Chris: ¿Están seguras? Quiero que pasen un buen rato.

Nira: No, está muy bien. Estamos bien.

Chris: Bien, Vengo ahora.

Jeff: Nira, Jasmine y Jeff se miran incómodamente el uno al otro. Entonces... Sé que no quieren beber, pero ¿quieren algo que puede resultar en un muy buen rato?

Jasmine: Como ¿qué?

Jeff: Tengo unos Oxys y estoy feliz de compartir si quieren algunos. Te hacen sentir drogado, pero son pastillas, para que no se preocupen en ser arrestadas. ¿Quieren algunos?

Jasmine: Hmmm... Seguro, ¿por qué no?

Nira: Ehhh... disculpa, volveremos en un segundo Nira aparta a Jasmine de Jeff. ¿Qué estás haciendo?

Jasmine: ¿Qué estoy haciendo? ¿Qué estás haciendo? Ese chico es realmente lindo y quiero gustarle. Son pocas pastillas, por favooooorrrrrrr... ¡voy a estar bien!



Giro de la historia:

Si fueras Nira, ¿cómo manejarías esta situación? ¿Cómo rechazarías la invitación a uso indebido, y cómo convencerías a Jasmine de no hacer uso indebido? Y ¿qué le dirías a Jeff?

Piensa en estas preguntas. Prepárate para realizar la parte escrita de la dramatización (puedes leer las líneas), así como dramatizar, cómo manejarías esta situación. Trata de incluir una alternativa positiva para que las chicas, se diviertan, y formen parte del grupo sin hacer mal uso de los medicamentos.

ESCENA 2

Establecer la escena

Adrián está en grado 11 de escuela superior. Está estudiando en una cafetería local, cuando uno de sus buenos amigos, Devon entra.

Devon: Hola, ¡no esperaba verte aquí!

Adrián: ¿Hola, qué hay? sí, es que tengo un examen de física mañana y estaba teniendo problemas para concentrarme en mi casa, así que pensé que un poco de cafeína me podría ayudar.

Devon: Ooooo física, ¡qué clase más fuerte!

Adrián: Lo sé, ¿verdad?! ¡A quién le importa la fuerza centrípeta???

Devon: ¡A mí no!

Adrián: Ahhhh... Si no salgo bien en esta prueba, probablemente sacare D en esta clase... y sabes que no le caerá bien al entrenador Buck!

Devon: ¡Eso no es bueno, mi amigo! ¡Y si no puedes jugar al baloncesto, no tenemos ninguna oportunidad de ganar las regionales!

Adrián: ¿Qué voy a hacer??? ¡El examen es en 12 horas!

Devon: Oye... ¿sabes que me diagnosticaron con TDAH hace unos años verdad?

Adrián: sí, creo que me acuerdo de ti diciendo algo acerca de eso. ¿Qué tiene que ver con mi examen de física?

Devon: Bueno, yo tomo Adderall® para eso. Pero no me lo tomo todos los días, así que siempre me sobran. Podría darte algunos, si quieres. Realmente me ayudan a concentrarme, así que estoy seguro que te ayudarán.

Adrián: Mmm... No sé. Realmente nunca he tomado drogas.

Devon: ¿¿¿Drogas??? ¿Qué dices? Esto no es una droga, es mi receta médica... sabes, como una medicina recetada por un médico. Es el impulso que necesitas... te ayudará a enfocarte y concentrarte, ¡lo prometo! Mira, me tengo que ir... aquí te dejo con unos pocos. Devon saca unas pastillas de su mochila y se las da a Adrián. ¡Me lo puedes agradecer después!

Adrián: Ehhhh... está bien. Nos vemos más tarde, supongo. Adrián mira la Adderall® y contempla si debe o no debe tomarlo.



Giro de la historia:

Si fueras Adrián, ¿qué harías? ¿Cómo manejarías esta situación? ¿Qué harías en su lugar para enfocarte y concentrarte?

Piensa en estas preguntas. Prepárate para realizar la parte escrita de la dramatización (puedes leer las líneas), así como dramatizar, cómo manejarías esta situación. Trata de incluir una alternativa positiva para facilitar el estudio en vez de hacer mal uso del Adderall® u otros estimulantes recetados.

ESCENA 3

Establecer la escena

Peyton y Harper son buenos amigos y estudiantes de primer año en escuela superior. Harper juega para el equipo de voleibol Varsity. Chocan cuando Harper está abandonando la práctica.

- Peyton:** ¡¡Harper!! ¿¿¿Cómo estás??? Ya no te veo desde que entraste al equipo del Varsity. De hecho, ¡felicidades!
- Harper:** Ah, gracias. Sí, las cosas son un poco locas... las prácticas son intensas. Siento tanta presión para probarme a mí misma, por lo que he estado practicando horas extras... así es como llegué a esta encantadora lesión. Harper mira su rodilla.
- Peyton:** ¡Qué bueno eres el único estudiante de primer año que entró al Varsity! ¿Qué lesiones? ¿Qué hiciste?
- Harper:** No estoy totalmente seguro... pero mi rodilla ha estado latiendo recientemente después de la práctica.
- Peyton:** ¿Hablaste con el entrenador Corbin? ¡Ella probablemente te daría un respiro en la práctica si sabe que estas lastimada!
- Harper:** De ninguna manera, no se lo voy a decir al entrenador Corbin! Si no practicas, no juegas. Y jugamos en Hamilton este fin de semana... ¡son nuestros rivales más grandes! No hay manera de que no esté en ese juego.
- Peyton:** ¿Bueno, qué vas a hacer? Claramente tienes mucho dolor.
- Harper:** Ahhhhhh... ¡No sé! ¡Yo sigo tomando ibuprofeno, pero no funciona!
- Peyton:** Hmmm... ¿Puedes tomar más de lo mismo?
- Harper:** No, me he tomado el máximo que dicen las instrucciones, pero aun así no me está ayudando. Creo podría recurrir al Plan B y tomar algunas de mis viejas Percocets®.
- Peyton:** Percocets®... ¿Qué es eso?
- Harper:** Es un medicamento para el dolor, mi dentista me lo dio después de sacarme los cordales. No tenía mucho dolor, así que me sobraron varias pastillas. Decidí mantenerlos cerca en caso de que las necesitará en el futuro. Creo que me tomo una o dos antes del juego del sábado... eso me debe ayudar a resistir el dolor. ¿Qué opinas?



Giro de la historia:

¿Qué opinas? Si fueras Peyton, ¿cómo responderías al último comentario de Harper? Si fueras Harper, ¿cómo manejarías esta situación? ¿Cómo podrías lidiar con tu lesión de una forma segura?

Piensa en estas preguntas. Prepárate para realizar la parte escrita de la dramatización (puedes leer las líneas), así como dramatizar, cómo manejarías esta situación. Trata de incluir una alternativa positiva para afrontar con seguridad una lesión física.

ESCENA 4

Establecer la escena

Madison y James están saliendo y ambos son jóvenes de escuela superior. Es martes por la noche, y James va a la casa de Madison para visitarla.

James: Hola Maddie, ¿cómo fue tu día? Mejor que ayer, espero que...

Madison: Ahhh no, fue terrible.

James: Cuéntame todo, ¿qué pasó?

Madison: Hmm... ¿¿¿Por dónde empiezo??? Bien, el Sr. Hale decidió que debemos entregar nuestro informe laboratorio este viernes en vez del próximo lunes. En la práctica de teatro, estaba totalmente espaciada y olvidé varias de mis líneas, por lo que la Sra. Baker básicamente me dijo que perdería mi papel principal si no me concentro. Entonces, Kourtney me envió un mensaje de texto para cenar esta noche, pero le dije que no podía porque ibas a venir, ¡así que ahora está molesta con migo! Ah, y entonces el Dr. Chen me quiere dar un turno extra en el trabajo... ¡como si tuviera tiempo para agregar algo más a mi horario!

James: Lo siento... sueñas estresada, ¿qué puedo hacer para ayudar?

Madison: ¡No sé! ¡Estoy tan agobiada, y no sé cómo administrar todo!

James: Hmm... Bueno, ¿sabes que mi madre es un poco loca y súper ansiosa?

Madison: Estoy familiarizada con esa descripción...

James: Bueno, cada vez que ella tiene uno de sus episodios de locura y alta ansiedad, toma Xanax® para relajarse. Creo que realmente podría ayudarte...

Madison: ¿¿¿Ahora sueño como tu mamá??? ¡Bien!

James: No, no quiero decir eso... Sólo estoy diciendo que pareces estresada, y tal vez Xanax® te ayudaría a relajarte y afrontar las diferentes presiones que tienes.

Madison: ¿Bueno y donde voy a encontrar Xanax®? ¡No es que puedo ir a comprar en el supermercado!

James: Lo sé, lo sé... no se lo cuentes a nadie, pero tomé unas pastillas del frasco del medicamento recetado de mi mamá. James le muestra a Madison las pastillas. ¿Quieres una?



Giro de la historia:

Si fueras Madison, ¿cómo manejarías esta situación? ¿Qué le dirías a James? ¿Cómo podrías manejar el estrés de una manera segura?

Piensa en estas preguntas. Prepárate para realizar la parte escrita de la dramatización (puedes leer las líneas), así como dramatizar, cómo manejarías esta situación. Trata de incluir una alternativa positiva para lidiar con el estrés y ayudar a relajarse de manera segura.