



# MI GENERACIÓN RX

Traído a usted por:



THE OHIO STATE UNIVERSITY  
COLLEGE OF PHARMACY

## Guía del Facilitador

### Podemos evitar el uso indebido de medicamentos recetados entre los jóvenes enseñándole a los jóvenes cómo usar los medicamentos de forma segura.

Los medicamentos recetados pueden ayudarnos a tener vidas más largas y saludables, pero cualquier medicamento tiene el potencial de hacernos daño— especialmente cuando hacemos uso indebido de ellos. Aunque la mayoría de los jóvenes no hacen uso indebido de los medicamentos recetados, estos productos siguen siendo la tercera sustancia mayor usada entre los jóvenes, después de la marihuana y el alcohol. Los jóvenes, a menudo hacen uso indebido de los medicamentos recetados para manejar sus vidas, con poca comprensión de las consecuencias sociales, de salud o legales de hacerlo. Por otra parte, las investigaciones indican que la edad promedio para iniciar a hacer mal uso de los medicamentos es en el comienzo de los 20, lo que sugiere que los jóvenes que deciden no hacer mal uso de los medicamentos en la escuela superior se mantienen vulnerables a darle un uso indebido más adelante en la vida. Por lo tanto, ahora es el momento de enseñarle a los jóvenes como usar los medicamentos de forma segura.

“Mi Generación Rx” tema de las actividades de Educación para jóvenes, invita a los jóvenes a incorporar los mensajes de Generación Rx en sus vidas cotidianas. “Mi Generación Rx” se enfoca en las opciones positivas que la mayoría de los jóvenes está haciendo y lo invita a compartir su propia historia de cómo usar los medicamentos de forma segura y prevenir el uso indebido. Las actividades de educación para jóvenes hablan sobre:

1. Prácticas seguras de medicamentos
2. Habilidades clave para rechazar invitaciones al mal uso
3. Alternativas positivas para hacer frente a las exigencias de la vida

A continuación información para los facilitadores al presentar “Mi Generación Rx” en su comunidad.

### ¿Qué información se encuentra en esta guía del facilitador?

Esta guía del facilitador contiene información para presentar con éxito “Mi Generación Rx”. En esta guía usted encontrará:

1. Comenzando... una guía para ayudarle a planificar su programa.
2. Resúmenes Instantáneos de las Actividades... un resumen instantáneo de la agenda y los materiales requeridos para cada actividad.
3. Carta de Introducción... una carta para que los facilitadores compartan con los líderes de la organización que ha seleccionado para presentar su programa. Esta carta está diseñada para ayudarle a introducir el propósito de su programa educativo y la importancia de presentar esta información. Un archivo editable puede encontrarse en la sección “Getting Started” en línea.
4. Guía de Sesión de Preguntas y Respuestas... un recurso para los facilitadores que contiene una lista de preguntas frecuentes de los participantes del programa, con respuestas sugeridas.
5. Estar Conectado... una lista de mensajes pre- determinados de prevención para que los facilitadores u otros líderes de organizaciones de jóvenes compartan por texto, Twitter o en otras redes sociales.

# COMENZANDO

A continuación encontrará una breve discusión de guías con preguntas, para ayudar a planificar su programa educativo.

## ¿Quién es mi audiencia?

“Mi Generación Rx” es apropiado para estudiantes de escuela superior (grados 7-12).

## ¿Dónde debo presentar?

Hay un número de lugares estratégicos para presentar su programa. A continuación sugerencias de ubicaciones y posibles contactos:

- Escuelas (maestros de salud, las enfermeras escolares, administradores escolares)
- Grupos religiosos de jóvenes (líderes de la organización)
- Clubes después de la escuela (asesores del club)
- Equipos deportivos (entrenadores locales)



## ¿Cómo hago los arreglos?

En un breve correo electrónico o llamada telefónica, preséntese e indique su interés en ofrecer un programa educativo sobre prevención de uso indebido de medicamentos recetados. Considere proporcionar a su contacto la “Carta de Introducción” para ayudarlo con esta introducción. Trate de ser tan flexible como pueda con el horario del evento y destaque su buena disposición para adaptarse a sus necesidades. Por último, sea persistente y no se desanime si no contestan inmediatamente.

## ¿Es necesario ser un profesional de la salud para presentar «Mi Generación Rx»? ¿Los jóvenes pueden presentar?

No necesita ser un profesional de la salud: “Mi Generación Rx” está diseñado para que todos puedan presentar. Sin embargo, farmacéuticos, enfermeros, médicos y otros profesionales de la salud son un recurso maravilloso y están dispuestos a discutir estos mensajes importantes con los demás, considere asociarse con uno de ellos para presentar su programa.

Además, asociarse con jóvenes para llevar esta información es una manera muy poderosa para conectar con su público, y la experiencia será de gran impacto para todos los involucrados. Considere jóvenes alentadores para presentar todo el programa, con su papel como Coordinador del programa.

## ¿Cuál es el itinerario del programa?

Existen varias actividades para educar a los jóvenes— como resultado, puede personalizar su propio itinerario del programa del menú de actividades (ver tabla abajo). Sin importar el programa, le recomendamos que siempre siga este esquema:

1. Introducir a los facilitadores
2. Pida a los participantes a presentarse (considere una actividad para romper el hielo de las “Actividades de Minutos”)
3. Realizar la actividad/actividades seleccionadas
4. Resuma el programa con una sesión de Preguntas y Respuestas (consulte la Guía de Sesión de Preguntas y Respuestas)
5. Si lo desea, distribuya el folleto para jóvenes (publicado como un recurso separado en [www.GenerationRx.org](http://www.GenerationRx.org)), o simplemente invite a los jóvenes a mantenerse conectados y seguirnos en @MyGenerationRx (Twitter) y MyGenerationRx en Instagram

Actividad	Tamaño del Grupo <sup>1</sup>	Longitud	Requisitos de la Tecnología
1 Presentación de “Prácticas Seguras de Medicamentos para Jóvenes”	Grande o pequeño	30 Minutos	PowerPoint
2 Juego de “Campeones de la Receta”	Grande o pequeño	45 Minutos	PowerPoint
3 “Dirigir la Escena” actividad de dramatización	Pequeño <sup>2</sup>	45 Minutos	PowerPoint + Internet Access
4 “Giro de la Historia” actividad de dramatización	Pequeño <sup>2</sup>	30 Minutos	Ninguno
5 “Actividades de Minuto”	Grande o pequeño	5-10 Minutos/actividad	Ninguno

<sup>1</sup>Un grupo grande es definido como 25 participantes o más  
<sup>2</sup>Para obtener la máxima participación, sugerimos un grupo pequeño

Cada actividad está diseñada para servir como un recurso independiente. Si sólo tiene una hora para un programa, considere ofrecer la presentación o actividad “Giro de la Historia” junto con unas “Actividades de Minutos”. Como alternativa, podría presentar ya sea el juego o la actividad de “Dirigir la escena”.

Si el tiempo lo permite, puede realizar dos o más actividades. “Giro de la Historia” complementaría muy bien la presentación o el juego de “Campeones de la Receta”.

Por último, puede utilizar las “Actividades de Minutos” de otras formas, para romper el hielo, antes de iniciar un programa o una actividad práctica en un exhibidor informativo.



### ¿Hay algo que no debo hacer?

- No solo de un “discurso” a los jóvenes, invítelos a participar de su programa haciéndoles preguntas y fomentando la participación de la audiencia. Para maximizar la discusión, trate de aplicar estas tácticas:
  - » Pensar/Emparejarse/Compartir— anime a los participantes a pensar primero ellos solos, sobre la pregunta planteada. Luego, discuta la pregunta con una pareja o en un grupo pequeño. Por último, pida a los participantes a compartir la opinión del grupo con el resto de los participantes.
  - » Intercambio de Tarjetas — comprar un conjunto de tarjetas pequeñas (index cards). Distribuir varias tarjetas a cada participante. Después de hacer una pregunta, invite a cada participante a escribir su respuesta en una tarjeta. Luego, cada participante debe intercambiar su tarjeta con otro individuo, este “intercambio” debe ocurrir 3 - 4 veces consecutivas. Una vez finalizado el intercambio, invite a los participantes a formar pequeños grupos y discutir las respuestas en sus tarjetas. ¿Estás de acuerdo o en desacuerdo con estos pensamientos escritos? Invite a los grupos a compartir sus pensamientos con el resto del grupo. Este enfoque funciona mejor con preguntas que generen diversas opiniones o respuestas.
  - » Actividades de Minutos— la capacidad promedio de atención de un joven adulto es de 15-20 minutos. Considere realizar una “actividad de minutos” para restablecer la capacidad de atención de un joven durante una presentación larga.
- No “haga atractivo” el uso indebido de medicamentos recetados, el cual incluye hablar de los “beneficios” del uso indebido de medicamentos recetados, como la pérdida de peso o aumento de la energía.
- No insinúe que la mayoría de los jóvenes hacen mal uso de medicamentos recetados. Las investigaciones recientes indican que sólo 1 de cada 7 jóvenes (aproximadamente 15%) han hecho mal uso de medicamentos recetados en el último año (Monitoring the Future Study, 2014; Partnership Attitude Tracking Study, 2014).



# RESUMEN INSTANTÁNEO DE LAS ACTIVIDADES



## Presentación de “Prácticas Seguras de Medicamentos Para Jóvenes”

*Antes del programa:*

- Descargue e imprima los puntos de discusión del facilitador (1 copia/facilitador).

*Durante el programa:*

- Acceda a la presentación de PPT, “Prácticas Seguras de Medicamentos Para Jóvenes”.
- Realice la presentación usando los puntos de discusión como una guía.



## Juego de “Campeones de la Receta”

*Antes del programa:*

- Descargue e imprima los puntos de discusión del facilitador (1 copia/facilitador).

*Durante el programa:*

- Acceda a la presentación de PPT, “Campeones de la Receta”.
- Realice el juego de acuerdo con las instrucciones identificadas en las diapositivas 2-3. Use los puntos de discusión como una guía.
- Limitaciones de la tecnología: No obstante, si no tienes acceso a un proyector, aún puede realizar este juego. Los puntos de discusión del facilitador contienen una copia de las reglas, preguntas, y contestaciones. Continúe con el juego según las reglas en las diapositivas 2-3— simplemente lea cada pregunta y las respuestas ya que no tiene un recurso visual.



### 3

## “Dirigir la escena” Actividad de Dramatización

Antes del programa:

- Descargue e imprima los puntos de discusión del facilitador (1 copia/facilitador).

Durante el programa:

- Asegúrese de que la computadora con la que presentando está conectada a internet.
- Acceda al video, “Dirigir la escena” en línea en [GenerationRx.org](http://GenerationRx.org).
- Acceda a la presentación de PPT, “Dirigir la escena”.
- Realizar la actividad utilizando los puntos de discusión como guía.



### 4

## “Giro de la Historia” Actividad de Dramatización

Antes del programa:

- Descargue e imprima los puntos de discusión del facilitador (1 copia/facilitador).
- Descargue e imprima el “Giro de la Historia– Escenas”.
- Este documento contiene cuatro escenas, cada grupo (2-6 participantes) llevará a cabo una escena. Se recomienda proveer a cada grupo 2-3 copias de su escena. Si hay más de cuatro grupos, pida a dos grupos para realizar la misma escena. Puede hacer copias duplicadas según sea necesario.

Durante el programa:

- Realice la actividad según las instrucciones de los puntos de discusión del facilitador.

### 5

## “Actividades de Minutos”

Antes del programa:

- Descargue e imprima los puntos de discusión del facilitador (1 copia/facilitador).
- Seleccione la actividad o actividades que desea realizar y prepare o compre los materiales necesarios.

Durante el programa:

- Realice cada actividad según las instrucciones de los puntos de discusión del facilitador.



# CARTA DE INTRODUCCIÓN

Estimado (nombre del líder),

¡Saludos! Mi nombre es (inserte su nombre) y soy un ciudadano de (Inserte comunidad), así como también un portavoz de Generación Rx- una iniciativa educativa nacional para promover prácticas seguras de medicamentos, como parte de un esfuerzo para prevenir el uso indebido de los medicamentos recetados.

Generación Rx se ofrece a través de una colaboración entre la Fundación Cardinal Health y la Escuela de Farmacia de la Universidad del Estado de Ohio. Como portavoz de esta iniciativa, me estoy comunicando con usted para abrir las puertas a la comunicación y solicitar autorización para presentar un programa educativo a los jóvenes en su organización sobre cómo utilizar los medicamentos de una forma segura.

¿Por qué es importante enseñarle a los jóvenes cómo utilizar los medicamentos de forma segura? Es cierto que los medicamentos recetados pueden ayudarnos a vivir vidas más largas y saludables, pero cualquier medicamento tiene el potencial de hacer daño, especialmente cuando se hace mal uso de ellos. Mientras que la mayoría de los jóvenes no hacen mal uso de los medicamentos recetados, estos productos siguen siendo la tercera sustancia mayor usada entre los jóvenes, después de la marihuana y el alcohol.

Los jóvenes a menudo hacen uso indebido de los medicamentos recetados para manejar sus vidas, con poca comprensión de las consecuencias sociales, de salud o legales de hacerlo. Por otra parte, las investigaciones indican que la edad promedio para iniciar a hacer mal uso de los medicamentos es en el comienzo de los 20, lo que sugiere que los jóvenes que deciden no hacer mal uso de los medicamentos en la escuela superior se mantienen vulnerables a darle un uso indebido más adelante en la vida. Por lo tanto, ahora es el momento de enseñarle a los jóvenes cómo usar los medicamentos de forma segura.

El programa educativo incluye actividades atractivas y prácticas que se enfocan en enseñarle a los jóvenes las prácticas seguras de medicamentos, como también técnicas para rechazar la invitación al mal uso y sugerir alternativas positivas. Además, se distribuirá un folleto que resume estos mensajes importantes, así como proporcionar una oportunidad para que la audiencia participe en una sesión de preguntas y respuestas.

¿Me ayudará a educar a los jóvenes sobre cómo utilizar los medicamentos de forma segura? He incluido mi información de contacto a continuación. Por favor contactarme a la brevedad posible para discutir esta oportunidad en detalles. Para obtener más información sobre Generación Rx, por favor visite [GenerationRx.org](http://GenerationRx.org).

Información de contacto:

(insertar información de contacto)

¡Espero escuchar de usted! Gracias anticipadas por su tiempo y apoyo.

Lo mejor,  
(insertar la firma)

Traído a usted por:



# GUÍA PARA LA SESIÓN DE PREGUNTAS Y RESPUESTAS

Luego de finalizar su programa, lo invitamos a ofrecerle a los participantes la oportunidad de hacer preguntas. Abajo hay una lista de preguntas frecuentes de los participantes del programa, con respuestas sugeridas. Considere imprimir este documento y traerlo consigo al programa para consultar como referencia durante la sesión de preguntas y respuestas.

## ¿Dónde puedo encontrar más información sobre...?

GenerationRx.org es un recurso excelente para encontrar más información relacionada con el uso indebido de medicamentos recetados. A continuación un ejemplo de la información que puedes encontrar en la sección de 'Learn' en GenerationRx.org, incluyendo enlaces a sitios web adicionales relacionada a estos temas:

- Instrucciones de almacenamiento y cómo descartar los medicamentos
- Cursos en línea o juegos
- Lista de signos y síntomas para facilitar el reconocimiento del uso indebido
- Recursos para localizar centros de tratamiento para trastornos por uso de sustancias
- Pasos para saber cómo actuar en una situación de sobredosis de drogas
- Instrucciones para el uso y acceso de Naloxona como agente de rescate en una sobredosis de opiáceos



## ¿Dónde puedo encontrar recursos para educar a otros?

La sección 'Take Action' en GenerationRx.org contiene recursos gratis, listos para usarse y apropiados a la edad para educar a personas de todas las edades en la comunidad (incluyendo niños, jóvenes, estudiantes universitarios, profesionales, pacientes y envejecientes).

## Si sospecho que un amigo o miembro de la familia está haciendo mal uso de los medicamentos, ¿Cómo debo intervenir? ¿Qué debo hacer?

La Generación Rx se centra en estrategias educativas para prevenir el uso indebido de medicamentos recetados. Para encontrar recursos de intervención, le recomendamos que consulte a uno de los siguientes recursos:

- **Asociación para niños libres de drogas:** [www.drugfree.org/resources/](http://www.drugfree.org/resources/)
- **Mayo Clinic:** <http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/Mental-Illness/in-Depth/Intervention/Art-20047451>

## ¿Cómo puedo encontrar ayuda?

Si piensa que usted o alguien que usted conoce podría tener un problema, hable con un adulto de confianza o con un profesional de la salud. Pueden ser capaces de guiarle a médicos especialistas, instalaciones de tratamiento, consejeros o proveedores de tratamiento con asistencia de medicamentos.

The U.S. Substance Abuse y el Mental Health Services Administration también proporcionan un servicio de localización para Behavioral Health Treatment, para las personas que buscan facilidades que traten el uso indebido de medicamentos y problemas de adicción.

Visite [www.findtreatment.samhsa.gov](http://www.findtreatment.samhsa.gov), o llame la línea directa de 1-800-662-HELP encontrar ayuda cerca de usted.

# PERMANECER CONECTADO

¿Interesado en el intercambio de mensajes de prevención con jóvenes a través de las redes sociales? Este recurso proporciona una lista de mensajes pre- determinados de prevención para que los facilitadores u otros líderes de organizaciones de jóvenes compartan por texto, Twitter o en otras redes sociales. Además, los invitamos a usted y los jóvenes a permanecer conectados y a seguirnos en @MyGenerationRx (Twitter) y MyGenerationRx en Instagram.

## EVENTOS ESPECÍFICOS

### Día de San Valentín

Demuestra amor verdadero a tus amigos y familiares... Si necesitan un medicamento, invítalos a visitar a un médico, no su botiquín.

### Vacaciones de primavera

La playa es mucho más divertida que la sala de emergencia... evita el mal uso de medicamentos recetados para que puedas disfrutar tus vacaciones al máximo.

### Fiesta de Graduación

¡La Fiesta de Graduación está aquí! Disfruta con seguridad –el uso indebido de los medicamentos recetados puede llevarlo a perderse uno de sus últimos recuerdos de la escuela superior.

### Vacaciones de Verano

Si te aburres en verano, evita usar los medicamentos recetados como una solución rápida. ¡Nadar, caminar, o tener una fogata con amigos!

### Noche de Brujas

Los dulces y los medicamentos pueden parecer similares, pero sin duda actúan diferente en el cuerpo. Almacena los medicamentos en un lugar seguro fuera del alcance de hermanos curiosos.

### Vacaciones de Navidad

Si tienes claustrofobia por estar mucho tiempo dentro de tu casa durante las vacaciones de navidad, evitar el uso indebido de los medicamentos recetados como una solución rápida. Puedes ir al cine, ir de compras, asistir a las reuniones familiares, o tener una noche de juego con tus amigos.

### Final de Exámenes

Los medicamentos recetados no son soluciones rápidas para ayudar con los estudios: considera estudiar con un tutor, estudiar en un grupo o visitar las horas de oficina de tu profesor. (Considere enviarlo al inicio de un semestre)

**¿Memorizarte la información a última hora para un examen?** Puede ser tentador, pero los medicamentos recetados no garantizan el éxito, debes mantener hábitos de estudio saludables durante los finales.

**¿Te sientes estresado?** Debes mantener la calma y evitar la tendencia de buscar medicamentos recetados como una solución rápida. ¡Trata hacer yoga, ir a correr o tomar una siesta!





**GENERAL**

**Sigue las instrucciones:**

- Evita los efectos negativos de tus medicamentos recetados... tómalos como te lo indicó el profesional de la salud.

**Descartar:**

- Tienes medicamentos sin usar? Invita a tus padres/tutor para mezclar con borra de café y ponerlos en una bolsa sellada, luego tirar a la basura.
- Invita a amigos y familiares a descartar los medicamentos que ya no usan en un evento recogido de medicamentos: XXX

**Fomentar alternativas positivas al uso indebido de los medicamentos recetados:**

- ¿Necesitas una manera segura que te ayude a relajarte? ¡Intenta hacer ejercicios, tomar una siesta o disfrutar de tu postre favorito!
- ¿Necesitas una manera segura de divertirte con tus amigos? Prueba algo nuevo, como hacer tirolina (zip line), kayak y escalar en las rocas.
- ¿Necesitas una manera segura de divertirte con tus amigos? Intenta ayudar a los demás, siendo voluntario para una organización benéfica local o servir en tu comunidad.
- ¿Necesitas una manera segura de aliviar el estrés? Hacer Yoga, contar hasta 10, hacer ejercicio, o hacer algo divertido con tus amigos.
- ¿Necesitas de una manera segura para tratar una lesión? Trabajar con un fisioterapeuta, un entrenador deportivo, o simplemente descansa y deje que la lesión se cure.

**Almacenamiento:**

- ¿Recibiste una nueva receta? Invita a tus padres o tutor para almacenar los medicamentos en lugares seguros como gabinetes con llave o armarios altos.

**Técnicas para decir “no” a peticiones para compartir medicamentos recetados:**

- ¿Alguien te ha pedido que compartas tus medicamentos recetados? Constantemente responde “no” y si es necesario da una explicación, “Compartir los medicamentos es ilegal...no quiero meterme en problemas”.
- ¿Alguien te ha pedido que compartas tus medicamentos recetados? Constantemente responde “no” y si es necesario sugiere una alternativa positiva: “en vez de hacer eso, por qué no tratas...”
- ¿Alguien te ha pedido que compartas tus medicamentos recetados? Confía en un adulto de confianza si sientes que un amigo tiene un problema y necesita tu ayuda.

**Técnicas para rechazar invitaciones al mal uso:**

- Si te invitan a hacer mal uso de los medicamentos recetados, no tengas miedo de decir “no”... haciéndolo serás parte de la mayoría de los jóvenes (85%!) que usan los medicamentos de forma segura.
- Si te invitan a hacer mal uso de un medicamento recetado, está bien si dejas la situación. Puedes decir, “bueno, mis padres me acaban de enviar un texto y me tengo que ir... ¡nos vemos luego!”
- ¿Necesitas una estrategia para decir “no” al uso indebido de los medicamentos recetados? Intenta dando una razón: “no, el entrenador me sacará del equipo si me tomo esas pastillas”.
- Considere enviar este mensaje con otros ejemplos:
  - » “No, me voy a meter en problemas en casa por tomar esas pastillas”.
  - » “No, las medicinas tienden a darme dolor de cabeza y me hacen sentir mareado”.
- ¿Necesitas una estrategia para decir “no” al uso indebido de los medicamentos recetados? Trata de usar el humor: “No, prefiero dormir en mi cama calentita que en la estación de la policía”.
- Considere enviar este mensaje con otros ejemplos:
  - » “No, el anaranjado realmente no es mi color”.
  - » “Hmm... Realmente no iré a la cárcel, así que no, gracias”.

