

## Lección 17

### *El poder del no*

#### PREPARACIÓN DEL MAESTRO

##### CONCEPTOS CLAVES

La adicción es otra palabra para esclavitud.

Las drogas, el alcohol y el tabaco, pueden ser malos para la salud de una persona.

Usar drogas, alcohol y tabaco pueden llevar a la adicción.

Las drogas, el alcohol y fumar tabaco afectarán a quienes los usan y a aquellos a su alrededor.

Las personas pueden aprender a hacer elecciones sabias acerca de las drogas, el alcohol y el tabaco.

##### OBJETIVOS

Al final de la lección los estudiantes deberían poder:

1. reconocer los factores de riesgo que podrían llevar a la adicción.
2. entender cómo el uso de drogas, alcohol y tabaco pueden afectar y cambiar su salud y comportamiento.
3. darse cuenta cómo sus elecciones afectan a aquellos a su alrededor.
4. desarrollar buenas respuestas para decir no a las drogas, al alcohol y a usar tabaco.

##### TÉRMINOS CLAVES

**Adicción:** Una persona es adicta cuando se vuelve dependiente de o ansía desesperadamente algo todo el tiempo.

**Euforia:** un sentimiento fuerte de felicidad.

**Drogarse:** alcanzar un estado de euforia mental, refiriéndose generalmente a abuso de sustancias.

## **ANTECEDENTES**

Estamos empezando varias lecciones que discutirán cómo las adicciones dañinas pueden estar en nuestras vidas y cómo pueden afectar nuestros sueños. Esta lección introduce la idea de la adicción. Queremos enfocarnos en ayudar a nuestros estudiantes a aprender sobre la importancia de mantenerse alejados de sustancias que podrían volverlos adictos. Las drogas, el alcohol y fumar son todas acciones adictivas que pueden afectar la salud de una persona y el bienestar de aquellos a su alrededor. Aún cuando el alcohol y los cigarrillos son legales en la mayoría de países para aquellos mayores de 18 años, fumar tabaco y beber alcohol puede ser dañino para cualquiera, sin importar su edad. Un doctor le puede recetar las drogas legales. Cuando se toman de acuerdo a la receta médica, pueden ayudarles a sentirse mejor. Cuando estas drogas prescritas no se usan correctamente, pueden causar gran daño a su cuerpo y aún la muerte. Las drogas ilegales se venden generalmente en las calles y pueden causar un gran daño a su cuerpo. Las drogas, el alcohol y fumar tabaco pueden atacar su corazón, su cerebro, su hígado, y otros órganos importantes en su cuerpo.

En las próximas lecciones estaremos enseñando acerca de cómo las drogas, el alcohol y usar tabaco son peligrosos para las personas que los usan y también pueden ser dañinos para aquellos a su alrededor. Usar drogas y abusar del alcohol pueden limitar la habilidad de una persona para tomar buenas decisiones. Las personas que usan drogas y abusan del alcohol a menudo pierden contacto con la realidad y dicen o hacen cosas que normalmente no dirían o harían. La adicción es una preocupación seria al usar drogas, el alcohol y el tabaco. Generalmente comienza con alguien que sólo quiere probarlo, pero termina con adicción y el intenso deseo de usar estas sustancias diariamente.

En la mayoría de países existen leyes contra el uso de drogas, alcohol y tabaco por niños y adolescentes. Algunos adultos usan el alcohol de una forma legal y responsable. Pero ya que algunos no usan sustancias adictivas de forma responsable, se han creado leyes para tratar de limitar situaciones peligrosas que pueden ocurrir cuando se abusa de las drogas o del alcohol.

Nuestra esperanza es que como maestros podamos dar a nuestros estudiantes mejores opciones de cómo manejar las decisiones acerca de sus sentimientos y necesidades. Es importante que usted les ayude a encontrar

formas de sentirse exitosos y felices sin el deseo de poner algo en sus cuerpos que podría alterar sus personalidades y cuerpos físicos para siempre.

### **MATERIALES/PREPARACIÓN**

1. En **Aplicando la lección**, usted necesitará cada escenario escrito en un pedazo de papel para los grupos.
2. En **Profundizando**, estos son algunos materiales opcionales que usted podría usar. La lección puede enseñarse sin necesidad de estos materiales. Una brújula o materiales para hacer una brújula (una aguja o un pedazo de metal recto [no aluminio] y un imán o un pedazo de seda), un recipiente no metálico con agua, un pedazo de poliestireno extruido (o un corcho o una hoja de árbol) y un marcador.

## **LA LECCIÓN**

### **COMENZANDO LA LECCIÓN**

*[Diga a los estudiantes]:* **Vamos a empezar una serie de lecciones que nos enseñarán acerca de cómo nuestras elecciones a veces pueden romper nuestros sueños. ¿Recuerdan que al principio de *Hacedores de sueños/Destructores de sueños* hablamos acerca de nuestros sueños para el futuro? Hemos estado estudiando muchas formas en las que nuestros sueños pueden convertirse en realidad cuando tomamos buenas decisiones acerca de nuestro carácter. En las siguientes semanas estaremos pensando acerca de elecciones y situaciones que podrían romper nuestros sueños. Queremos que ustedes aprendan a tomar decisiones sabias acerca de estas elecciones, así sus sueños se volverán realidad. Veamos lo que sucede cuando Héctor, Daniel y Beatriz van a desayunar con la bibliotecaria. ¿Es seguro comer todo lo que está en el menú?**

### **PREPARARSE (5 minutos)**

*[Lea a los estudiantes]:* **Capítulo 17 - ¿Seguro o inseguro?**

*"¡Buenos días!", sonrió la bibliotecaria." Espero que hayan dormido bien. Hoy tendremos un día ocupado".*

*"Awww", bostezó Daniel mientras pasaba su lengua sobre sus dientes y apretaba con sus labios."Tengo hambre", anunció.*

*"Yo también", confirió Héctor mientras se daba la vuelta y se sentaba.*

*"Muy bien", dijo la bibliotecaria. "Creo que les interesará la mesa que puse en el rincón".*

*Beatriz se agachó y palmeó a Canelo, quien estaba acurrucado cerca de ella.*

*"Despierta dormilón. Creo que el desayuno espera".*

*Canelo estiró sus patas delanteras y se arqueó hacia adelante. Después levantó su nariz hacia el cielo, olfateó y siguió su nariz hacia el rincón.*

*Los tres siguieron a Canelo hacia el rincón para descubrir una mesa llena con deliciosos platillos de carnes, frutas y pastelitos. Daniel arrancó una uva de uno de los platos cerca de él y la puso en su boca.*

*"¡Aj!", dijo Daniel mientras escupía su uva en el piso." ¡Esa no es una uva de verdad! ¡Se ve como uva pero es falsa!"*

*Canelo olfateó con su nariz la uva descartada y la hizo a un lado.*

*"Parece que Canelo está de acuerdo contigo", rió Beatriz.*

*"¿Qué sucede?", preguntó Héctor inspeccionando los platos de comida en la mesa.*

*Los ojos de la bibliotecaria brillaron con algún secreto desconocido, pero no dio indicaciones de cómo debían proceder.*

*Héctor seleccionó un pastelito particularmente apetitoso y lo mordisqueó cuidadosamente por las orillas. "¡Muy bien! Es más como eso", anunció mientras le daba un gran mordisco al pastelito. "Rico".*

*"Déjame probar un poco", demandó Daniel.*

*"Consíguete el tuyo propio", murmuró Héctor, poniendo su pastelito fuera de su alcance.*

*"Está bien, sé así", dijo Daniel mientras tomaba un pastelito del mismo plato.*

*"No tan rápido", escupió Héctor con la boca llena de comida. "¡Este es mi plato! ¡Consíguete el tuyo!"*

*"¿Qué les pasa? Pareciera que hay suficiente comida para todos", dijo Beatriz.*

*"¡Ug, oh!", se quejó Héctor, agarrándose el estómago. "No me siento muy bien".*

*"¿Cuántos pastelitos de esos te has comido?", preguntó Beatriz.*

*"No sé, tal vez dos o tres", gimió Héctor.*

*"Yo diría que como cinco o seis", amonestó Daniel.*

*"Yo no creo que comer el desayuno es lo que la bibliotecaria tenga en mente esta mañana", musitó Beatriz.*

*"Correcto", sonrió la bibliotecaria. "Si van a tener éxito en ayudar a curar el Mapa de las Maravillas, primero tienen que enfrentar un oponente mucho más cercano, sus apetitos".*

### **EXPLORAR** (10 minutos)

*[Diga a los estudiantes]: Héctor se dio cuenta que sus deseos se estaban volviendo tan fuertes que no podía evitar comer más y más y más. Todos tenemos deseos. ¿Cuáles son algunos de sus deseos? [Deles a los estudiantes la oportunidad de responder]. Los deseos pueden ser divertidos, como su deseo por jugar con sus amigos o comer helado. Los deseos no son malos a menos que se conviertan en adictivos o lleven hacia un comportamiento no saludable. ¿Saben ustedes qué significa la palabra adicción? [Deles tiempo a los estudiantes para que respondan y después compartan la respuesta que se encuentra en los **Términos clave**].*

Hoy vamos a hablar acerca de cómo las adicciones a algunas cosas pueden ser un obstáculo para los sueños que tienen para su vida. Algunas veces cuando las personas se sienten estresadas, frustradas, o tristes, buscan una forma de sentirse mejor. Algunas personas tratarán de sentirse mejor o relajarse bebiendo alcohol o tomando drogas o fumando un cigarrillo. Puede que se sientan mejor por un corto tiempo, pero pronto se sentirán peor. ¿Cuáles son algunas buenas elecciones que ustedes pueden tomar para ayudarse a sentirse mejor si se sintieran estresados o frustrados? *[Discuta buenas opciones como el ejercicio, dar una vuelta en bicicleta, hacer deportes, salir a caminar, hablar con una amiga, etc.]*. Piensen en su mejor amigo o amiga. ¿Cómo le afectará a él o ella su elección acerca de las drogas, el alcohol y fumar? ¿Y qué de su hermanito o hermanita? *[Dirija una discusión acerca de estos pensamientos]*.

### **DESCUBRIR** (10 minutos)

*[Hable acerca de lo que significa ser adicto a algo. Diga a sus estudiantes]: Las personas ingieren comida todos los días. ¿Somos adictos a la comida? No, a menos que no podamos dejar de comer demasiado. Si comemos para vivir, ingerimos cantidades moderadas de comida cada día y podemos decidir dejar de comer cuando estamos llenos. Si vivimos para comer, desarrollamos una adicción porque comemos para llenar una necesidad emocional, así que ingerimos más comida de la que nuestro cuerpo necesita y seguimos comiendo aún después de querer parar.*

Las personas beben agua todos los días, pero muy pocos sienten ansias desesperadas por el agua. Muchas personas ansían el alcohol al principio porque piensan que los hará sentirse más felices, pero después beben más y más porque no se sienten bien sin aumentar la cantidad de alcohol. Ellos se vuelven adictos al alcohol y finalmente llegan al punto donde no pueden funcionar sin él. Otras drogas son aún más adictivas que el alcohol, pero todas las adicciones te convertirán en su esclavo con el tiempo.

*[Discuta con sus estudiantes qué problemas ven ellos o piensan que podrían pasar si alguien está usando drogas o abusando del alcohol. Estas respuestas variarán de acuerdo al grado en que estén. Promueva una discusión abierta y honesta, teniendo cuidado de respetar los sentimientos de sus estudiantes. Ellos podrían compartir acerca de situaciones en sus hogares y usted necesita manejar esos pensamientos con cuidado].*

*[Diga a los estudiantes]:* **Algunas personas se vuelven adictas a las drogas o al alcohol. Ellos sienten que no pueden ser felices a menos que estén usando drogas o bebiendo alcohol. Esto hace que ellos tomen decisiones pobres acerca de las personas y la vida. Algunas veces ellos dañan a otros porque no pueden controlar sus acciones. Si ustedes llegaran a tener temor de alguien que es adicto a las drogas o al alcohol, necesitan contarle a algún adulto en quien confían para que pueda ayudarles.**

**APLICAR** (30 minutos)

*[Discuta con sus estudiantes formas de decir NO cuando alguien les ofrece drogas, alcohol o un cigarrillo. Espere a que compartan sus pensamientos antes de ofrecer sugerencias. Recuérdeles que ellos tienen el derecho de decir NO. No tienen por qué dar una explicación. Simplemente pueden alejarse. Algunas ideas podrían ser]:*

**"¡No, gracias!"**

**"No, gracias, estoy en el equipo de fútbol. Necesito estar sano".**

**"No, estoy bien..."**

**"No, gracias. ¡No para mí!"**

**"No, no puedo. ¡Si mis padres se enteraran se enojarían mucho conmigo!"**

*[Los estudiantes más jóvenes de primaria necesitarán hacer esta actividad como clase. Divida a sus **estudiantes mayores de primaria** en cuatro grupos. Dele a cada uno un escenario y pídale que preparen un bosquejo breve.*

*Dígalas que el enfoque del bosquejo será cómo decir no cuando alguien los aborde ofreciéndoles usar drogas, alcohol o tabaco. Pídale que compartan sus bosquejos con la clase].*

**Escenario No. 1:** Ustedes están en la casa de un amigo. El papá de él está bebiendo alcohol y les ofrece un sorbo.

**Escenario No. 2:** Tienen dolor de cabeza y están en la casa de un amigo. Él dice: "Yo puedo sacar una pastilla del gabinete para ti, de las que mi mamá usa cuando tiene dolor de cabeza".

**Escenario No. 3:** Ustedes están en el parque y la hermana mayor de una amiga está allí, fumando. Ella quiere que tú pruebes su cigarrillo. Ella te dice: "No te hará daño", "no pasa nada".

**Escenario No. 4:** Tú y tu amigo están jugando en el parque. Un adolescente se les acerca. Tú lo conoces porque es amigo de tu hermano mayor. Él dice que tiene algo que te va a hacer sentir realmente bien. Él dice: "¡Es divertido!". Él te da un polvo y te dice que lo inhales por tu nariz.

#### **COMPARTIR** (10 minutos)

*[Anteriormente en la Lección 4 discutimos sus sueños para el futuro. Piensen/intercambien/compartan con su vecino cómo el uso de drogas, alcohol o fumar tabaco podría destruir esos sueños. (Esta discusión puede sostenerse como clase con **estudiantes más jóvenes de primaria**). Anime a sus estudiantes a decirse a sí mismos y a otros: "¡Yo nunca probaría el alcohol, las drogas o los cigarrillos porque me agrado tal como soy, y no quiero algo en mi cuerpo que pudiera cambiarlo!"]].*

#### **FINALIZANDO LA LECCIÓN**

*[Diga a los estudiantes]: Hemos estado hablando acerca de los peligros de la adicción y las elecciones que tendrán que hacer en la vida. Finalizaremos esta lección con otra parte de la historia de Héctor, Daniel y Beatriz. Escuchen lo que sucede cuando una tormenta llega a sus vidas.*

[Lea a sus estudiantes]: **En la tormenta**

"He empacado un paquete especial de comida para cada uno de ustedes", sonrió la bibliotecaria.

"¿Usó usted algo de lo que estaba sobre la mesa en el rincón?", preguntó cuidadosamente Héctor.

"No, pero me alegro que ustedes estén teniendo más discernimiento", dijo la bibliotecaria.

"¿Vamos a un picnic?", preguntó Daniel.

"No exactamente. Más bien a un viaje en bote", replicó la bibliotecaria.

"¿Y cómo sabe que vamos en un viaje en bote?", preguntó Beatriz.

"Mira el Mapa de las Maravillas", indicó la bibliotecaria.

El Mapa de las Maravillas se había vuelto a mover y en esta oportunidad un gran océano se había movido hacia el lado de la mesa de los estudiantes.

Desde su posición privilegiada ellos podían ver los vientos que empezaban a levantarse mientras pequeñas olas espumosas aparecían sobre la superficie del agua, y el agua por sí misma empezaba a cambiar de colores, de un azul brillante a un verde oscuro.

Canelo brincó sobre una de las sillas y comenzó a ladrar ante la vista perturbadora.

"Pareciera que se está formando una tormenta", dijo Héctor.

"Me alegra que estemos en tierra seca", dijo Beatriz mientras halaba a Canelo de la silla y lo abrazaba fuertemente.

Una parte de la mesa que sostenía el Mapa de las Maravillas empezó a doblarse y cambiar. Y ante sus ojos se formó un pequeño bote de madera. Tenía dos bancas abiertas con agarraderas de bronce en cada lado, y una cuerda enrollada sobre el suelo.

"Tengo un muy mal presentimiento al respecto", dijo Héctor.

El bote deslizó su nariz primero en el agua y se asentó, subiendo y bajando gentilmente por el borde.

"Quédense en la orilla o súbanse al bote", dijo la bibliotecaria.

"¿Es seguro?", preguntó Héctor.

"De ninguna manera", contestó la bibliotecaria.

"¿Y entonces por qué alguien consideraría subirse al bote?", preguntó Daniel.

"Solamente puedo pensar en una razón", replicó la bibliotecaria. "Te permite hacer cosas que no harías fuera del bote".

"Creo que no entiendo", dijo Beatriz.



hace falta. Bajo la superficie del agua deben haber algunos monstruos marinos para hacerlo interesante. ¡Sí! Necesitamos algunos monstruos marinos, ¿quién se ofrece? [Permita que los niños actúen sus diferentes papeles al mismo tiempo, por unos momentos, y después haga que todos se congelen]. Así que, ¿qué diferencia hay entre aquellos en el bote y aquellos en el agua?

*Tipo de respuestas que usted buscaría:*

- *Un grupo está más seco que el otro.*
- *A las personas en el bote no les cuesta mantenerse a flote.*
- *Los monstruos marinos atacan más fácilmente a aquellos que están en el agua.*
- *Uno puede sobrevivir más tiempo en un bote que en el agua.*
- *El bote ofrece alguna protección de la tormenta y de lo que hay en ella.*
- *Las personas en el bote tienen una mejor vista, pueden sentarse más alto y ver más lejos.*
- *Es más fácil para las personas en el bote hablar y ayudarse mutuamente si es necesario.*

[Diga a los estudiantes]: Las próximas lecciones nos van a llevar a una tormenta donde enfrentaremos algunos peligros que acechan bajo la superficie de nuestro mundo real. Como los niños en el bote, tendremos que aprender todo lo que podamos acerca de estos peligros y cómo evitarlos. Afortunadamente hemos construido, y seguiremos haciéndolo, un "bote" que pueda albergarnos y evitar que nos sintamos abrumados por esos peligros.

### **PROFUNDIZANDO** (opcional)

[Durante las próximas secciones de **Profundizando**, estaremos hablando acerca de necesitar una "brújula" en nuestras vidas... algo que nos ayude a encontrar el "verdadero norte" en nuestras vidas o que nos mantenga en la dirección correcta. En parte de esta discusión estaremos hablando de cuál es el camino hacia el norte en nuestra tierra. Usted puede simplemente hablar a sus estudiantes acerca de cuál camino lleva el norte, al sur, al este o al oeste, y cómo puede usted saber la dirección del norte conociendo dónde sale el sol y dónde se oculta, buscando la estrella del norte por la noche. Si tiene acceso a una brújula, usted puede escoger compartirla con su clase, o si tiene acceso a los materiales listados en la sección Materiales/Preparación, usted puede

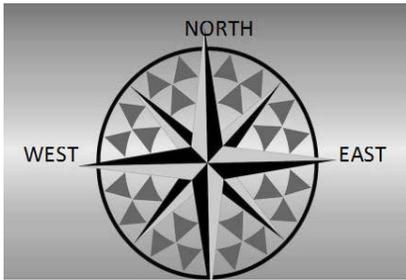
*escoger construir una brújula, siguiendo las instrucciones indicadas abajo. El concepto de esta sección puede enseñarse saltándose el experimento de abajo y yendo directamente a la discusión acerca de por qué es importante conocer el camino hacia el norte].*

*[Diga a los estudiantes]: Nuestros tres amigos de la historia están en un bote. ¿Qué clase de cosas pueden ustedes encontrar en o sobre un bote? [Permita que uno o más estudiantes que respondan. Respuestas posibles: vela, remos, ancla, bote de limpieza, timón, brújula. Si ellos no mencionan una brújula, entonces sugiérala usted].*

**Hoy vamos a hacer una brújula. Necesitaremos cuatro cosas para hacerla:** *[Conforme vaya mencionando cada uno de los artículos, vaya colocándolos sobre la mesa ante los estudiantes]. Una aguja, un imán (o un pedazo de seda), un pedazo de espuma de poliestireno (o corcho o una hoja de árbol), y un recipiente no metálico con agua.*

**Primero, necesitamos magnetizar nuestra aguja. ¿Quién quiere ayudarme a hacer esto?** *[Diga al voluntario]: Frota 50 veces la punta de la aguja contra una esquina del imán, no de atrás para adelante, sino en la misma dirección. [Si usted está usando un pedazo de seda, frote la seda contra la punta de la aguja 50 veces en la misma dirección]. Necesitamos otro voluntario que vaya contando las veces que se frota. Mientras ellos trabajan, preparemos el resto de artículos.*

*[Coloque el recipiente con agua en el centro de la mesa]. Ahora veamos si nuestra espuma de poliestireno (o corcho u hoja de árbol) flotará. [Coloque la espuma de poliestireno (o corcho u hoja de árbol) en el agua, asegurándose que no toca el fondo del contenedor ni se trabe en un lado]. ¿Ya está lista nuestra aguja? Bien. Ahora veamos si nuestra aguja imantada flotará en la espuma de poliestireno (o corcho u hoja de árbol). [Haga que uno de los estudiantes coloque la aguja en la espuma de poliestireno (o corcho o atravesando la hoja de árbol)]. Si hicimos todo correctamente, una punta de la aguja debería posicionarse lentamente indicando el norte. [Sería útil tener una idea general de dónde queda el norte en su salón de clases].*



*[Discusión]: ¿Por qué puede ser importante saber dónde queda el norte? [Permita que uno o más estudiantes respondan. Algunas respuestas que usted puede escuchar: para evitar perdernos, para saber dónde estamos, para orientarnos después de una tormenta].*

Cada una de nuestras vidas es como un largo viaje en un bote. Un bote puede ser lanzado fuera de curso por una ola grande o una tormenta. ¿Puede usted pensar en algunas cosas que podrían sacarnos de curso y evitar que alcancemos nuestros sueños? *[Deje que uno o más estudiantes respondan].* Vamos a ver algunas de estas cosas en este curso. Nosotros los llamamos "*Destructores de Sueños*". Como las olas o una tormenta, los *Destructores de Sueños* pueden sacarnos del curso de nuestras vidas ¡o aún hundir nuestros barcos! Así que necesitamos algo como una "brújula" para nuestras vidas. Génesis, el primer libro de la Biblia, nos dice cómo Dios creó el universo y nuestro mundo. Y por último, Dios nos creó a nosotros, la raza humana. Esto es lo que dice: "Cuando Dios creó al hombre, lo creó a su imagen. Varón y mujer los creó". (*Génesis 1:27 DHH*).

¿Qué creen ustedes que significa cuando dice: "Dios nos creó a su propia imagen"? *[Permita que uno o más estudiantes respondan].* Significa que somos hechos en alguna forma como Él, y que ser como Él es nuestra meta en la vida. Así que, la "brújula" en nuestras vidas (la forma en que decidimos qué camino seguir) debería apuntar a Dios mismo. Nuestro viaje es encontrarlo a Él, llegar a conocerlo, y ser más como Él. En futuras lecciones exploraremos más acerca de nuestra "brújula".

## CONEXIÓN PADRES-MAESTRO

Esta semana hemos estado hablando acerca de adicciones y los efectos que puede tener en nuestras vidas el ser adictos a algo dañino. Discutimos cómo tomar decisiones sabias cuando alguien nos introduce a las drogas, al alcohol o el tabaco.

Tendremos más lecciones sobre este tema en las siguientes semanas. Por favor asegúrense que han establecido con sus hijos una política clara y sensata acerca de las drogas, el alcohol y fumar. Los padres son la influencia más grande que hay en la vida de los niños. Sus hijos necesitan entender que las drogas solamente son seguras cuando las recetan los doctores y cuando ustedes sus padres se las administran.

Ayude a sus niños a tener un sentido de responsabilidad para mantener sus cuerpos limpios y libres de cualquier abuso de sustancias. Su salud futura y felicidad están en juego.

### Preguntas que pueden hacerle a su hijo:

1. ¿Puedescontarnos la historia que tu maestro leyó? ¿Qué oponente tenían que enfrentar los amigos en el rincón? (El oponente que los amigos enfrentaron era sus propios apetitos, y si ingerían comida que era buena para ellos o no).
2. ¿Recuerdastú qué significa la palabra adicción? (Una adicción es cuando alguien se vuelve dependiente de algo).
3. ¿Ha intentado alguien hacer que pruebes un cigarrillo, una bebida alcohólica o una droga? (Escuchen con cuidado y respetuosamente, aún si su hijo ha probado un cigarrillo, una bebida alcohólica o drogas. Si su hijo se siente culpable, es correcto que se sienta culpable. Por favor, evite culpar a su hijo, porque esto levantará una barrera entre usted y él. En lugar de eso, enfóquese en lo fácil que es que ellos puedan volverse adictos y dependientes y cómo las sustancias pueden arruinar la vida y el futuro de su hijo).
4. Comparta alguna vez cuando usted aprendió lo importante que era en su propia vida el evitar volverse adicto a sustancias como el alcohol, las drogas o el tabaco.



