

# LO MÁS RECIENTE

octubre -diciembre 2021



## COALICIÓN LOMAS DE SAN GERMÁN

Somos una coalición comunitaria que trabaja, junto a miembros voluntarios del pueblo de San Germán, en la prevención, entre los jóvenes, de drogas y alcohol. Nuestro proyecto está bajo la organización sin fines de lucro ACRES, Inc.



En **LO MÁS RECIENTE** incluimos información para la prevención del uso y abuso de drogas y alcohol, compartimos anuncios, proveemos actividades educativas y te presentamos a jóvenes de la comunidad de San Germán.

## ¿SABES QUÉ SON LOS OPIOIDES?

Los opioides son medicamentos que actúan sobre el sistema nervioso y se utilizan para reducir el dolor. Se usan en situaciones de cirugías, heridas graves, dolores agudos o como parte del tratamiento para el cáncer, por ejemplo. Se encuentran en medicamentos tales como hidrocodona, oxycodona, oximorfona, morfina, codeína y fentanilo.

Son altamente adictivos. Solamente se deben usar cuando un médico los receta y en las dosis que se indican. NADIE debe cambiar las dosis ni consumirlos sin receta. En el año 2019, periódicos como *El Nuevo Día*, *Primera Hora* y *El Vocero*, reportaron la crisis que atraviesa Puerto Rico ante el aumento en el consumo de opioides. En Puerto Rico, al igual que en Estados Unidos, el consumo de opioides ha aumentado dramáticamente.

En próximos boletines hablaremos más sobre los nombres con los que se conocen los opioides, los efectos que tienen y el riesgo que representa abusar de estos y usarlos incorrectamente.

## ¡NUNCA CONSUMAS MEDICAMENTOS QUE NO SON PARA TI!

Fuentes y más información sobre el tema en:

### California Department of Public Health

<https://www.cdph.ca.gov/Programs/CCDPHP/DCDIC/SACB/Pages/Opioid%20Answers%20pages/Question-los-opioides.aspx>

### Centros para la Detección y Control de Enfermedades (CDC)

<https://www.cdc.gov/spanish/signosvitalis/opioides/index.html>

### Departamento de Salud de PR, Programa de Opioides

<https://www.opioides.pr.gov/>

## TAKE BACK!

¿Tienes medicamentos que no usas o que están expirados? NO deben estar en tu casa.  
¡Tráelos al DEA TAKE BACK!

Cuándo: sábado, 23 de octubre de 2021

Hora: 9:00 a.m. - 2:00 p.m.

Dónde: Avenida Fenwal, Marginal frente a Walgreens en San Germán

Invita a tu familia y amistades. Entrega esos medicamentos y evita disponer de ellos incorrectamente o que otras personas los vayan a usar sin necesitarlos.

---

## ACTIVIDAD EDUCATIVA: LA EMPATÍA

Definimos la empatía como la capacidad de identificarnos con alguien y compartir sus sentimientos. Cuando somos personas empáticas hacemos lo posible por entender la situación de las demás personas. La empatía requiere que seamos personas sensibles, respetuosas y bondadosas, que escuchemos otros puntos de vista y nos expresemos cuidadosamente, que analicemos la información que recibimos y que entendamos que cada persona es diferente y tiene sus propias circunstancias. No siempre es fácil tener empatía. Al igual que cuando hacemos un ejercicio o un deporte, o tocamos un instrumento musical, ser personas empáticas requiere práctica y esfuerzo. En la medida en que más practicamos la empatía, más se va haciendo parte de nosotros mismos. En Puerto Rico, en tiempos recientes, hemos pasado por muchas situaciones difíciles: huracanes, terremotos y pandemia, por ejemplo. Sin embargo, ha habido mucha gente buena en nuestras comunidades que ha sido empática y ha ayudado a otros a salir adelante en medio de las dificultades.

A continuación, te invitamos a reflexionar sobre la empatía.

1. Después de haber leído esta información sobre la empatía, ¿qué es la empatía para ti? Puedes escribir un párrafo o un poema, hacer un dibujo que demuestre la empatía o componer tu propia canción. ¡Cuéntanos!
2. Conversa con un/a compañero/a de tu salón o de tu grupo (si estás en una organización comunitaria, por ejemplo) y presenten tres (3) maneras de ser más empáticos en la familia, en la escuela y en la comunidad. ¡Escucha atenta y respetuosamente a tu compañero/a! Sus puntos de vista e ideas puede que sean diferentes. ¡Estamos practicando la empatía!

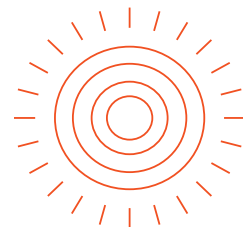
NOTA: Puedes encontrar más información en <https://www.psicoglobal.com/blog/empatia-desarrollo>



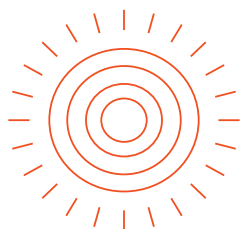
## PALABRAS QUE SANAN

La doctora Caroline Toro Ruiz, joven psiquiatra puertorriqueña, nos dice en uno de sus posts educativos en las redes sociales que la ACEPTACIÓN, el PERDÓN, la EMPATÍA, la COMPRENSIÓN y la COMPASIÓN son palabras que sanan. Busca estas palabras en la sopa de letras.

NOTA: Para conocer más sobre la Dra. Toro Ruiz, puedes visitar su página en las redes sociales. La encuentras como Caroline Toro- Ruiz MD - Psychiatrist en Facebook. Recuerda que debes pedir permiso y consultar a tu mamá, papá, adulto encargado y/o maestra o maestro antes de hacer búsquedas en las redes sociales y en la Internet en general. ¡Hazlo siempre con su ayuda!



P	M	F	M	K	U	Q	W	S	L	Z	O
M	P	E	M	P	A	T	I	A	D	U	A
Y	E	C	E	U	V	C	M	A	D	C	Z
P	R	A	X	R	B	O	Y	K	E	Y	Y
C	D	O	Y	B	N	M	Z	P	W	L	X
U	O	F	J	L	J	P	T	E	A	C	R
R	N	J	A	P	C	A	N	W	U	W	W
H	N	R	H	S	C	S	F	S	Y	Y	V
C	M	Z	F	I	U	I	R	N	M	C	V
T	K	E	O	P	Q	O	J	A	C	L	W
M	F	N	C	T	L	N	X	D	Z	X	D
C	O	M	P	R	E	N	S	I	O	N	V



### ENCUENTRA ESTAS PALABRAS

ACEPTACION COMPASION COMPRENSION EMPATIA PERDON





## JÓVENES COMO TÚ: YONADIEL W. CASIANO VEGA

Música, pelota, bicicleta, familia, jugar con sus amigos y realizar asignaturas escolares... El joven Yonadiel William Casiano Vega, de 12 años, disfruta de todo sanamente y con mucho entusiasmo. Actualmente, cursa el 7mo grado en la Escuela Julio Víctor Guzmán en San Germán.

Cuando le preguntan cuáles son sus clases favoritas, contesta: "¡TODITAS!". Y si de música se trata, Yonadiel nos cuenta que toca la guitarra y el piano, y que está aprendiendo a tocar el cuatro. Durante las Navidades de 2020, Yonadiel brindó su talento a la Coalición LOMAS de San Germán y grabó la canción para la Parada Navideña en la que la Coalición participó. La misma fue escrita por su abuelo y llevaba un mensaje claro en contra del uso y abuso de alcohol y sustancias controladas durante la Navidad.

"No debemos usar alcohol y drogas. Es malo para la salud," aconseja Yonadiel, a quien en la Coalición lo describen como un chico cooperador, sociable y extrovertido.

En gran medida, esto lo aprendió en las charlas que ha participado en la Coalición. Yonadiel ha asistido a charlas de prevención de uso de alcohol y drogas y liderazgo. Además, participó de un taller sobre el ambiente marino durante el campamento en el cual la parte que más disfrutó fue la estación meteorológica.

**¡ESTAMOS EN FACEBOOK!** Búscanos como Coalición Lomas San Germán y danos like.

