

# LO MÁS RECIENTE

enero 2022



## 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.

## ¡DROGAS, ALCOHOL Y CARROS NO MEZCLAN!

Cuando vamos a fiestas, con frecuencia abundan las bebidas alcohólicas. En muchas fiestas, puede que también haya acceso a drogas. Las drogas y el alcohol, además de deteriorar la salud general de las personas, limitan la concentración, afectan el buen juicio y reducen la velocidad de nuestras reacciones.

## ¡NO SE PUEDE GUIAR BAJO EL EFECTO DE ESTAS SUSTANCIAS!

En aproximadamente una hora, puedes tener los siguientes efectos, dependiendo de la cantidad de alcohol en la sangre, tu estatura, tu peso y el alimento que hayas ingerido:

- 1 a 2 cervezas, copas de vino o licor (.02%)
  - Libera inhibiciones y afecta el buen juicio
- 3 a 4 cervezas, copas de vino o licor (.05%)
  - Reacciones lentas y pérdida de coordinación
  - Deterioro de destrezas motoras
  - Dificultad para calcular distancias
- 5 a 7 cervezas, copas de vino o licor (.08%)
  - Dificultad para ver, oír y hablar
  - Pérdida de balance
- 8 a 9 cervezas, copas de vino o licor (.16%)
  - Desorientación y dificultad para caminar
  - Tambaleo y caídas
- 10 o más cervezas, copas de vino o licor (.40%)
  - Posibilidad de llegar a estado de coma

Tu vida y la vida de los demás es valiosa y nunca debe ponerse en riesgo. Si eres menor de edad y aún no guías, no consumas alcohol ni drogas; no dañes tu salud. Si ya guías y/o eres mayor de edad, tampoco consumas alcohol ni drogas. **¡Protégete y protege a los demás!**

### FUENTES CONSULTADAS Y MÁS INFORMACIÓN:

#### Administración de Compensaciones por Accidentes de Automóviles (ACCA)

<http://www.aaa.gobierno.pr/educate/material-educativo/beber-y-guiar-no-mezclan>

#### Comisión para la Seguridad en el Tránsito

<https://seguridadeneltrnsito.com/campanas/alcohol/>

# ACTIVIDAD EDUCATIVA: ¡TODO EL AÑO ES NAVIDAD!

“¡Todo el año es Navidad!” Ese es el nombre de un famoso programa de televisión puertorriqueño cuyo guión fue redactado por el gran cineasta boricua Jacobo Morales. Quizás tú no conozcas el programa, pero puedes preguntar a tus abuelas y abuelos, y ellos te responderán.

En Puerto Rico decimos que tenemos las Navidades más largas del mundo. Muchas personas comienzan a celebrar esta época festiva desde el Día de Acción de Gracias y la extienden hasta las Octavitas después del Día de Reyes, o hasta las Fiestas de la Calle San Sebastián en el Viejo San Juan. Así que, cuando leas este boletín en enero puede que aún estés celebrando la Navidad Boricua.

La Navidad, generalmente, es una época de mucha alegría. Nos encanta celebrar, comer, estar con nuestros seres queridos e intercambiar regalos. Sin embargo, hay personas que también pasan por mucha tristeza porque recuerdan otras épocas en que se sentían más felices, extrañan a seres queridos que ya han fallecido, están solas o se sienten mal porque su situación económica no les permite hacer grandes fiestas o regalos. La época no es igual para todas las personas.

Todas y todos podemos ayudar a que en todo el año, vivamos momentos agradables sin necesidad de ir de compras, organizar grandes fiestas o invertir mucho dinero. Podemos hacer excelentes regalos utilizando nuestro propio tiempo y talento, y podemos vivir la alegría de la Navidad durante los 12 meses del año. Se trata de compartir con los demás aquello que ya tenemos.

Te invitamos a que realices la siguiente actividad y que disfrutes la alegría de compartir.

- 1- Identifica algo que te encante hacer (ejemplos: escribir cartas, cocinar, hornear, dibujar, sembrar plantas, preparar manualidades con materiales reusables, hacer prendas, tocar un instrumento musical, jugar juegos de mesa, armar rompecabezas, conversar con personas ancianas o ayudarlas a realizar alguna tarea en el hogar, brindar servicio voluntario en un albergue de animales, recoger basura en la playa). Tu elección es la actividad que vas a realizar. ¡OJO! NO puedes escoger como alternativa los juegos de video o computadora. ¡Lo sentimos! Sabemos que te encantan pero en esta ocasión, esa opción no cuenta.
- 2- Busca una o varias personas con las que puedas realizar la actividad. Puede ser tu mamá, papá, persona adulta con la que vivas, familiares y/o amistades. Si vas a realizar la actividad con alguien fuera de tu casa, siempre consulta con tu mamá, papá o persona adulta encargada.
- 3- Selecciona el día, la hora y el lugar donde realizarás la actividad. Si requiere algún material, asegúrate de tenerlo. Si vas a visitar un lugar (ej. servicio voluntario en un albergue de animales o compartir con una persona anciana), recuerda sacar una cita.
- 4- Realiza la actividad en compañía de la persona o personas que seleccionaste.
- 5- Toma algunas fotos de ustedes realizando la actividad. Recuerda pedir permiso para usar y publicar las fotos. Si alguien te dice que no desea que su imagen sea publicada, respeta la decisión de esa persona y no publiques la imagen.
- 6- En tu grupo o salón de clases, comparte cómo les fue y, si es posible, muestra algunas de las fotos. Responde las siguientes preguntas: ¿Qué actividad realizaste? ¿Con quién? ¿Disfrutaste el proceso? ¿Cómo te sentiste? ¿Crees que la pasaron bien? ¿Lo volverías a hacer? ¿Por qué? ¿Qué harías diferente y cómo lo harías en una futura ocasión?

**NOTA IMPORTANTE:** Recuerda consultar todos tus planes con tu mamá, papá y/o persona adulta encargada y con tu maestro/a o líder de grupo.

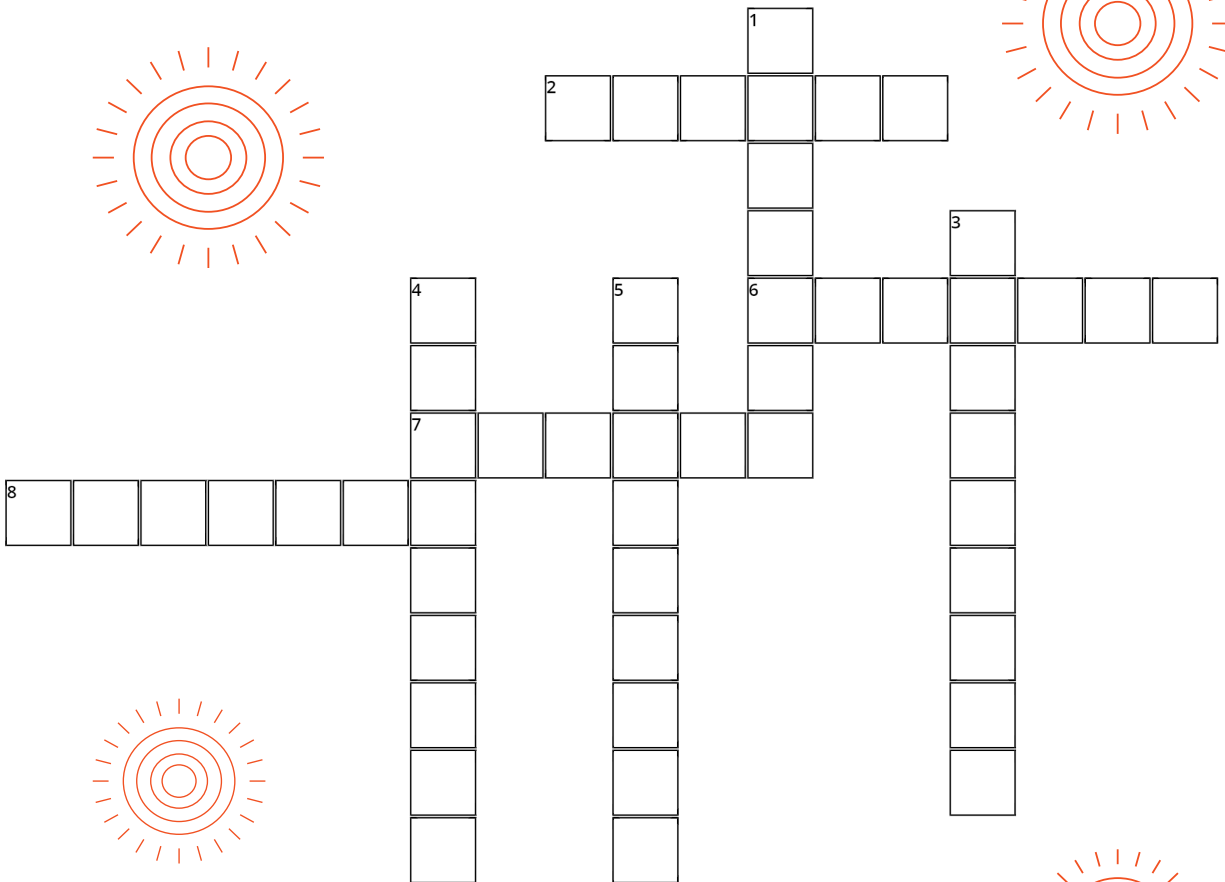
**¡LO MEJOR DE LA VIDA ES DAR DE TI MISMO!**



# PALABRAS QUE SANAN

## ¡TODO EL AÑO ES NAVIDAD!

Las palabras incluidas aparecen en la actividad educativa.



### Horizontales

2. dádiva
6. época festiva; comienza en diciembre
7. horas, minutos, días
8. sentimiento de gozo o júbilo

### Verticales

1. aptitud
3. gozar
4. 8 días después de Reyes
5. hacer a otro partícipe





## JÓVENES COMO TÚ: KARINA ARROYO SANTIAGO

Karina Arroyo es una joven sangermeña del barrio Caín Alto. Cumple 19 años en enero, se graduó de la Escuela Superior Lola Rodríguez de Tió y actualmente estudia Psicología Forense en la Universidad Católica, Recinto de Mayagüez.

Liderazgo, responsabilidad, tenacidad y madurez son cualidades que la distinguen. En su paso por la escuela superior, formó parte de los Futuros Líderes de Comercio (FBLA, por sus siglas inglés), los Clubes 4H, la Sociedad Nacional de Honor (SNH) y la Coalición LOMAS de San Germán. A esta última, se unió a través de la señora Lilly Ortiz Sánchez, maestra y directora escolar jubilada, y también miembro de la Coalición.

La pandemia no detuvo a Karina. Se mantuvo activa en sus clases y en sus actividades extracurriculares a través de los medios virtuales. Fue Presidenta Capítular en la SNH, Vicepresidenta de Liderazgo en la FBLA y participó en varias competencias de oratoria. En la FBLA, fue la primera estudiante de su escuela en participar de los FBLA Awards, los cuales son unas competencias de liderazgo en el ámbito académico y social. A través de los Clubes 4H, brindó charlas sobre temas en nutrición tales como: lectura de la etiqueta nutricional, preferir el agua o la leche en lugar de las bebidas azucaradas, y seleccionar un buen desayuno. En

el verano de 2021, junto a otra compañera, ofreció tutorías y clases de ciencia a 14 estudiantes de sexto grado de la Escuela Francisco María Quiñones.

Aparte de los estudios y las organizaciones académicas, Karina tuvo como pasatiempo el baloncesto, deporte del cual aprendió el valor del trabajo en equipo. Además, a ella le gusta dibujar, escuchar música, cantar y tocar el cuatro, y es trovadora. De su mamá y de su hermano aprendió la trova. Karina escribe sus versos mayormente cuando se inspira "por la noche". Compuso una canción para su profesora de ciencias y la interpretó el último día de clases de la escuela superior.

En la Coalición, participó de varias reuniones y talleres. "Nos brindan ayuda e información en el tema de la prevención de uso y abuso de drogas y alcohol," nos dice Karina sobre la Coalición.

Cuando le preguntamos qué consejo tenía para otras personas jóvenes como ella, nos dijo: "Que tomen buenas decisiones, que busquen oportunidades de manera correcta".

En la Coalición, le deseamos el mayor de los éxitos a Karina en la vida universitaria que ya ha comenzado y sabemos que tiene un gran futuro por delante.

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

