



U
N
H
O
G
A
R
S
A
N
O

Guardando Tus Medicinas de Manera Segura

¿Por qué es importante guardar tus medicinas correctamente?

Cuando guardas tus medicinas correctamente ellas funcionan bien cuando las necesitas. Si no guardas tus medicinas en el lugar correcto se pueden dañar.

¿Qué puede dañar mi medicina?

Tu medicina puede dañarse antes de su fecha de vencimiento si la guardas bajo mucha luz solar o mucho calor. No deberías guardar la medicina donde está muy frío o húmedo.

¿Cómo puedo guardar las medicinas correctamente?

Estos son unos consejos sobre cómo guardar las medicinas:

- Siempre lee la etiqueta cuidadosamente. Sigue las instrucciones del frasco. Algunas medicinas, como los antibióticos o la insulina, necesitan refrigerarse para que funcionen bien. Habla con tu farmacéutico si no estás seguro de cómo guardar la medicina. Pregúntale dónde guardar tus medicinas.
- Mantén las medicinas en un lugar frío y seco. Mantén las medicinas lejos de la luz solar. Recuerda:
 - ✓ No guardes las medicinas en el gabinete de medicinas del baño. El calor y la humedad que viene de la ducha puede dañar las medicinas.
 - ✓ No guardes tus medicinas en la cocina. El calor de las hornillas y el horno también pueden dañarlas.



- Siempre mantén las medicinas en el envase en que vinieron. Este envase tiene el nombre de la persona que toma la medicina. El nombre en el envase puede evitar que otros tomen la medicina por accidente. Nadie más debería tomar la medicina.
- Sácale la bola de algodón que viene en algunos envases de medicinas. Si dejas el algodón en el envase, va a atraer el agua del aire dentro del envase. Esto puede dañar la medicina.
- Revisa la fecha de vencimiento antes de que tomes cualquier medicina. Tira las medicinas que han pasado su fecha de vencimiento.
- No uses medicinas que han cambiado de color, textura u olor. Es posible que no funcionen.



Vocabulario

- Fecha de vencimiento
- Humedad
- Envenenamiento por medicinas
- Farmacéutico

- Si viajas con tus medicinas:
 - ✓ Llévate una lista de todas tus medicinas. Incluye el nombre y el número de teléfono de tu farmacéutico y doctor. Vas a necesitar los nombres si necesitas volver a ordenar tus medicinas o cambiarlas.
 - ✓ Llévate medicina extra. Es posible que regreses a tu casa más tarde de lo que pensabas.
 - ✓ Pon tus medicinas en una maleta de mano. Mantenla contigo. No la pongas en la parte trasera de tu camioneta. Podría mojarse o ponerse muy caliente.
 - ✓ No dejes tus medicinas en un carro caliente. Llévala adentro contigo.



Si un niño toma las medicinas o vitaminas incorrectas, o toma demasiado, llama inmediatamente al Centro de Envenenamiento al 1-800-222-1222.

¿Cómo puedo proteger a los niños de las medicinas a su alrededor?

Muchos niños toman medicinas y vitaminas por accidente. Esto puede ser muy peligroso. Es importante asegurarse de que los niños no puedan tomar por sí mismos ninguna medicina o vitamina. Estos son algunos consejos para mantener a los niños seguros:

- Pídele a tu farmacéutico que te dé las medicinas en envases que un niño no pueda abrir. Asegúrate de volver a poner la tapa bien apretada.
- Asegúrate de que los niños no puedan alcanzar la medicina. Ponla en un gabinete o caja con llave. Ponla en un lugar alto donde un niño no pueda tomarla.
- No lles a la medicina “caramelo” o “dulce” delante de los niños. Es posible que quieran probarla cuando los adultos no estén.

Vocabulario & Definiciones

- Fecha de Vencimiento:** La fecha listada en el envase que te dice cuándo la medicina ya no va a funcionar más. No tomes la medicina después de la fecha de expiración.
- Humedad:** La cantidad de agua en el aire. La humedad alta puede hacer que el aire se sienta húmedo o pesado. Las medicinas no deben guardarse en áreas húmedas.
- Envenenamiento por Medicinas:** Cuando una persona toma la medicina recetada incorrecta. También puede pasar cuando una persona toma mucho de una medicina recetada, de una medicina sin receta, o vitaminas. Esto puede pasar por accidente o a propósito.
- Farmacéutico:** Una persona que tiene licencia para preparar y vender medicinas recetadas por el doctor. Ellos pueden trabajar en hospitales, clínicas, o farmacias. Pregunta a tu farmacéutico si no estás seguro sobre cómo tomar la medicina.

Guardando Tus Medicinas de Manera Segura

Plan de la Lección

Materiales necesarios	Hojas para repartir	Tiempo estimado
<ul style="list-style-type: none"> • Pizarrón blanco y marcadores • Lápices • Clave de Respuestas 	<ul style="list-style-type: none"> • La lección “Guardando Tus Medicinas de Manera Segura” • Hoja para la “Actividad Auditiva” • Hoja de Práctica • Examen de entrada y de evaluación del taller 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 hora

NOTA PARA EL INSTRUCTOR: Para ajustarse al nivel de lenguaje y a las experiencias educativas de los participantes, las actividades orales y/o en grupos se pueden substituir por la lectura, escritura, práctica de habilidades, y evaluaciones.

Elementos	Actividades	Notas
Preparación	<ul style="list-style-type: none"> • Introduzca el tema Tiempo: 5 minutos • Haga el examen de entrada Tiempo: 5 minutos • Presente el vocabulario nuevo Tiempo: 5 minutos 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Usualmente dónde guardas tus medicinas y vitaminas? 2. ¿De qué maneras puedes saber si una medicina se ha dañado? 3. ¿Cómo puedes evitar que los niños tomen los frascos de medicina? <ul style="list-style-type: none"> • Reparta el examen de entrada y pida a los estudiantes que lo devuelvan al terminar. • Escriba las palabras del vocabulario en el pizarrón y pida a los estudiantes que las lean en voz alta. Pregunte a los estudiantes si saben lo que ellas significan. Deles las definiciones. Use la lección “Guardando Tus Medicinas de Manera Segura”.
Instrucciones	<ul style="list-style-type: none"> • Lea la lección “Guardando Tus Medicinas de Manera Segura” Tiempo: 10 minutos • Identifique las palabras del vocabulario en la lectura Tiempo: 5 minutos • Reparta y revise la <i>Hoja de Práctica</i> con los estudiantes y pídale que la completen. Tiempo: 25 minutos 	<ul style="list-style-type: none"> • El instructor dirige la lectura guiada del tema. • Los estudiantes identifican las palabras del vocabulario al circularlas en la lección. • Actividad 1: Los estudiantes tienen 10 minutos para completar esta actividad. • Actividad 2: Los estudiantes tienen 10 minutos para completar esta actividad. • Actividad 3: Los estudiantes tienen 5 minutos para completar esta actividad.
Evaluación del Concepto	<ul style="list-style-type: none"> • Haga el examen de evaluación del taller Tiempo: 5 minutos 	<ul style="list-style-type: none"> • Los estudiantes completan el examen de evaluación del taller.

Actividad 3: Escuchar

Propósito: Practicar la comprensión auditiva

Tiempo: 5 minutos

1. Diga a sus estudiantes que en esta actividad ellos practicarán su habilidad de comprender al escuchar.
2. Dígales que usted va a leer dos veces cinco oraciones diferentes.
3. Dígales que después de que usted termine de leer la oración por segunda vez, ellos necesitan decidir si la oración es Verdadera o Falsa.
4. Al final, revise las respuestas de los estudiantes para asegurarse de que estén correctas. Si algunos estudiantes no tienen las respuestas correctas, invite a otros estudiantes a participar en la discusión hasta que la información se aclare.

¿Verdadero o Falso?

Oración	Verdadero	Falso
1. Siempre deberías leer la etiqueta de la medicina y seguir las instrucciones en el frasco.	✓	
2. No deberías guardar tus medicinas cerca de la ducha.	✓	
3. Deberías mantener tus medicinas en el envase en que vinieron.	✓	
4. Está bien tomar una pastilla si está pasada de la fecha de vencimiento por solo unas semanas.		✓
5. No deberías dejar tus medicinas en un auto caliente.	✓	



Actividad 1: ¡Leamos!

Juan es un niño de tres años que vive con su abuela y sus padres. Su abuela toma vitaminas todos los días. Esta mañana la abuela ha dejado su frasco de vitaminas abierto encima del mostrador del baño. Las vitaminas le parecen dulces a Juan. Él se toma un puñado de vitaminas cuando nadie le está viendo. Unas horas después, su estómago le duele mucho. Siente que necesita vomitar. Su mamá ve que Juan está enfermo y encuentra el frasco de vitaminas abierto encima del mostrador.

1. ¿Qué debería hacer la mamá de Juan ahora?

2. ¿De qué maneras la abuela de Juan pudo haber evitado que él se tomara las vitaminas?

Actividad 2: Llena el Espacio en Blanco

Lee la oración y llena el espacio en blanco. Usa la lección para responder esta actividad.

1. Tu medicina se puede dañar cuando la guardas bajo mucha _____ o _____. No deberías guardar la medicina donde está muy _____ o _____.
2. Algunas medicinas, como los _____ o la insulina, necesitan refrigerarse para que funcionen bien.
3. Revisa la _____ antes de tomar cualquier medicina.
4. Pon las medicinas en un _____ o caja con llave. Ponla en un lugar _____ donde un niño no pueda tomarla.

Actividad 3: Escuchar

Escucha cuidadosamente las instrucciones de tu maestro y marca la respuesta correcta.

Oración	Verdadero	Falso
1	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Actividad 1: ¡Leamos!

Juan es un niño de tres años que vive con su abuela y sus padres. Su abuela toma vitaminas todos los días. Esta mañana la abuela ha dejado su frasco de vitaminas abierto encima del mostrador del baño. Las vitaminas le parecen dulces a Juan. Él se toma un puñado de vitaminas cuando nadie le está viendo. Unas horas después, su estómago le duele mucho. Siente que necesita vomitar. Su mamá ve que Juan está enfermo y encuentra el frasco de vitaminas abierto encima del mostrador.

1. ¿Qué debería hacer la mamá de Juan ahora?

Ella debería llamar inmediatamente al Centro de Control de Envenenamiento al 1-800-222-1222.

2. ¿De qué maneras la abuela de Juan pudo haber evitado que él se tomara las vitaminas?

Ella pudo haberle puesto la tapa al frasco bien cerrada después de tomarse las vitaminas. Pudo haber puesto el frasco de las vitaminas fuera del alcance de Juan, como en un gabinete o caja cerrada, o bien alto donde Juan no la pudiera tomar.

Actividad 2: Llena el Espacio en Blanco

Lee la oración y llena el espacio en blanco. Usa la lección para responder esta actividad.

1. Tu medicina se puede dañar cuando la guardas bajo mucha **luz solar** o **calor**. No deberías guardar la medicina donde está muy **frío** o **húmedo**.
2. Algunas medicinas, como los **antibióticos** o la insulina, necesitan refrigerarse para que funcionen bien.
3. Revisa la **fecha de vencimiento** antes de tomar cualquier medicina.
4. Pon las medicinas en un **gabinete** o caja con llave. Ponla en un lugar **alto** donde un niño no pueda tomarla.

Actividad 3: Escuchar

Escucha cuidadosamente las instrucciones de tu maestro y marca la respuesta correcta.

Oración	Verdadero	Falso
1	✓	
2	✓	
3	✓	
4		✓
5	✓	



Circula la respuesta correcta.

1. ¿Puedes dañar las medicinas si no las guardas correctamente?

Sí

No

2. ¿Cuál de las siguientes opciones sería la mejor forma de guardar medicinas?

- a. en un refrigerador
- b. en la caja donde vienen
- c. en lugar fresco y seco
- d. todos los anteriores

3. ¿Qué información debes verificar antes de tomar cualquier medicina?

la fecha de
expiración

un diccionario
médico

4. Puedes hacer preguntas al farmacéutico acerca de las medicinas prescritas.

Verdadero

Falso

5. Cuando estás de viaje, ¿debes llevar una cantidad adicional de tu medicina?

Sí

No

Total de Aciertos: _____



Guardando Tus Medicinas de Manera Segura Fecha: _____

Post-Evaluación Nombre: _____

Circula la respuesta correcta.

1. ¿Puedes dañar las medicinas si no las guardas correctamente?

Sí

No

2. ¿Cuál de las siguientes opciones sería la mejor forma de guardar medicinas?

a. en un refrigerador

b. en la caja donde vienen

c. en lugar fresco y seco

d. todos los anteriores

3. ¿Qué información debes verificar antes de tomar cualquier medicina?

la fecha de
expiración

un diccionario
médico

4. Puedes hacer preguntas al farmacéutico acerca de las medicinas prescritas.

Verdadero

Falso

5. Cuando estás de viaje, ¿debes llevar una cantidad adicional de tu medicina?

Sí

No

Total de Aciertos: _____

¿Qué puedes hacer si tú o alguien que conoces ha tomado medicinas o vitaminas por accidente? (no calificar) _____