

Lección 3

Las consecuencias de beber alcohol



PROJECT
ALERT

Descripción general de la lección

Objetivos de la lección

1. Identificar las similitudes entre consumir marihuana y alcohol
2. Aumentar la percepción de los/as estudiantes de que beber alcohol tiene consecuencias graves que pueden afectar de inmediato sus vidas diarias y sus relaciones sociales.
3. Motivar a los/as estudiantes a resistirse a beber alcohol ayudándolos a identificar las consecuencias sociales, psicológicas y físicas de su consumo/uso.
4. Identificar alternativas a beber

Alcance y secuencia con lineamientos sobre el ritmo

1. Introducir la lección (~1 min)
2. Discutir por qué las personas beben alcohol (~5 min)
3. Discutir cómo se consume alcohol para encubrir sentimientos (~8 min)
4. Hacer una lista de las consecuencias de beber (~9 min)
5. Discutir alternativas a beber (~5 min)
6. Jugar al *Juego de datos sobre el alcohol* (~14 min)
7. Conclusión (~3 min)

Breve descripción de la lección

En esta lección, se les pide a los/as estudiantes que hagan listas de las razones y consecuencias de consumir alcohol, que son similares a las listas que hicieron para el consumo de nicotina y marihuana. Los/as estudiantes identificarán consecuencias similares entre beber alcohol y consumir marihuana.

La discusión en clase permitirá que el docente señale que cada vez que se consume alcohol, se corre el peligro de utilizar la sustancia como una “solución rápida” para eludir problemas o encubrir sentimientos en lugar de aprender a hacerles frente.

Los/as estudiantes encontrarán alternativas a la bebida o actividades en las que pueden participar en lugar de beber cuando surgen sentimientos negativos. El *Juego de datos sobre el alcohol* refuerza la información aprendida acerca del alcohol y enseña datos nuevos.

Conocimiento de base: lectura previa

Se ha determinado hace tiempo que beber alcohol en exceso puede provocar todo tipo de efectos negativos sociales, psicológicos y contra la salud física. Estas consecuencias abarcan desde el deterioro en las relaciones, bajo rendimiento académico y problemas legales hasta el desarrollo de problemas de salud mental como depresión y ansiedad, lesiones, enfermedades e incluso la muerte. Para los/as adolescentes, consumir alcohol puede ser particularmente dañino. Aunque muchos adultos beben alcohol con moderación, cuanto más joven se comienza a beber, más probabilidades se tienen de desarrollar problemas con el consumo de alcohol al inicio de la adultez y más adelante en la vida.

Además del daño a largo plazo, es importante que los/as adolescentes conozcan los efectos agudos/inmediatos del alcohol. Por ejemplo, el alcohol es un poderoso depresor. Disminuye la respiración y el ritmo cardíaco y reduce la presión arterial. Puede ser mortal si se lo ingiere muy rápidamente. Y puede llevar a tomar malas decisiones, como conducir un automóvil bajo sus efectos o viajar en un automóvil con alguien que ha estado bebiendo. Los accidentes automovilísticos relacionados con el alcohol son una de las principales causas de muerte entre los/as adolescentes.

Otras consecuencias que los/as adolescentes pueden sufrir incluso por el consumo ocasional del alcohol son: hacer algo de lo que podrían arrepentirse, perder el control (mala coordinación, mareos, chocar contra cosas), sufrir accidentes (caerse, ahogarse), avergonzarse a sí mismos al estar ebrios, vomitar, desmayarse, tener resaca y perderse actividades académicas o sociales importantes o no poder recordar todo o parte del tiempo que pasan bebiendo (lagunas mentales). Los/as adolescentes también pueden manifestar sentimientos suicidas y depresión: más de la mitad de los/as adolescentes que intentan suicidarse o mueren a causa de suicidio han estado involucrados con el alcohol u otras drogas. El alcohol es un factor importante en las tres principales causas de muerte en la adolescencia: accidentes automovilísticos, homicidio y suicidio.

El consumo de alcohol por parte de adolescentes también es ilegal. En los 50 estados, es ilegal comprar alcohol para el consumo de una persona menor de 21 años. Todos los estados tienen leyes de tolerancia cero que establecen que es ilegal que los jóvenes menores de 21 años conduzcan con cualquier cantidad mensurable de alcohol en su sistema.

Los/as adolescentes pueden discutir algunos de los mitos que han escuchado sobre el alcohol y los docentes pueden abordar dichos mitos durante las lecciones. Por ejemplo, nada hace que una persona recupere la sobriedad una vez que bebe. Ni siquiera una ducha fría, el café o el ejercicio. Lo único que funciona es el tiempo: le toma al cuerpo alrededor de una hora por cada bebida alcohólica consumida (ya sea un cóctel con un trago, una lata de cerveza o una copa de vino, todos los cuales contienen aproximadamente la misma cantidad).

Los/as adolescentes también pueden creer que el alcohol puede ayudar a que sus problemas desaparezcan o que beber disminuye la depresión, la ansiedad u otras emociones desagradables. Sin embargo, si alguien siente que necesita alcohol para hacer frente a problemas o emociones, es posible que nunca aprenda a lidiar con ellos de maneras alternativas o más saludables. Por último, algunos/as adolescentes pueden pensar que el alcohol no es adictivo. El alcohol es mental y físicamente adictivo para todos, no solo los adultos. Ser físicamente adicto al alcohol significa que se necesita beber para sentirse normal. Pero el alcohol está dañando el hígado, los nervios, el corazón y el cerebro. El cerebro de los/as adolescentes sigue desarrollándose hasta alrededor de los 25 años. Las investigaciones muestran que el consumo excesivo de alcohol en los/as adolescentes puede causar daños duraderos en las habilidades de pensamiento y adicción.

Hay muchas señales que podrían sugerir que un/a adolescente está consumiendo alcohol y avanzando hacia una adicción física o mental a la droga. Podría estar bebiendo todos los días, en particular por la mañana, y bebiendo solo/a con regularidad. Podría experimentar pérdida de memoria durante o después de beber, volverse más malhumorado/a o irritable después de beber, o manifestar compulsión: una fuerte necesidad o ansias por beber. Podría sufrir la pérdida de control una vez que comienza y no poder parar o reducir el consumo de alcohol. Es posible que descuide o limite las actividades que solía disfrutar y continúe bebiendo a pesar de que el alcohol le está causando problemas.

En esta lección, los/as estudiantes jugarán al *Juego de datos sobre el alcohol*, que incluirá muchos de los datos que se acaban de describir. Estos son los datos que se mencionan en el juego para leer antes de la lección.

- Una lata de cerveza = una copa de vino = un trago de licor = un cóctel. Todos tienen alrededor de la misma cantidad de alcohol.
- El alcohol puede ser tóxico y mortal. El alcohol, si se consume rápidamente y en grandes cantidades (por ejemplo, cuatro tragos o más en menos de dos horas), puede conducir a un estado de coma y a la muerte.
- Solo el tiempo hace que vuelvas a estar sobrio. En general, le toma al hígado aproximadamente una hora procesar una bebida estándar (5 onzas de vino, 1.5 onzas de licor, 12 onzas de cerveza). El café y las duchas frías no hacen que recuperes la sobriedad.
- Cuando el efecto del alcohol se disipa, los sentimientos desagradables y los problemas permanecen.
- Beber y conducir no son una buena combinación. Incluso un solo trago puede afectar tu capacidad de conducir de modo seguro.
- Si uno de los padres es alcohólico, su hijo también podría convertirse en alcohólico. Los miembros de la familia tienen un mayor riesgo de sufrir alcoholismo.
- El alcohol puede ser adictivo.

- El alcohol puede afectar tu juicio. Podrías hacer algo de lo que luego te arrepientas.
- El alcohol es tan peligroso como la marihuana.
- El alcohol puede hacer que te desmayes.
- Si una mujer embarazada bebe, el alcohol pasa a su bebé por nacer.
- Una de cada diez personas que beben alcohol en los Estados Unidos se volverá alcohólica.

Materiales y suministros para preparar

- **Material visual** - Reglas básicas: estudiantes (de la lección 1)
- **Material visual** - Razones por las que las personas consumen marihuana (de la lección 1)
- **Material visual** - Crea una gráfica de tres columnas: *¿Qué puede sucederte cuando bebes alcohol?*
¿Qué puede sucederte cuando bebes alcohol...?

En cualquier momento	Con regularidad o algunos tragos a la semana	En exceso o mucho de una vez

- **Póster** - *El alcohol puede dañarte a largo plazo*
- **Póster** - *Beber para encubrir sentimientos*
- **Copia impresa** – Alternativas a beber, una hoja por estudiante

Leyenda

Usamos los íconos a continuación para indicar qué decir durante la lección, qué tener en cuenta al impartir la lección y qué exhibir en el salón de clases durante la lección.

Qué exhibir	Qué decir	Qué tener en cuenta
		

Plan de la lección

1. Introducir la lección



Exhíbe el material visual creado en la Lección 1: *Reglas básicas para los estudiantes*

Mantén esto a la vista durante la lección como referencia.



Hoy vamos a hablar sobre el alcohol: por qué beben las personas y qué sucede al beber. Luego vamos a jugar un juego para repasar algunos datos sobre el alcohol.

2. Discutir por qué las personas beben alcohol



Exhíbe el material visual creado en la Lección 1: *Razones por las que las personas consumen marihuana*

Estas son las razones que enumeraron en la Lección 1 para el consumo de marihuana. Las que están marcadas son las razones que identificaron en la Lección 2 para el consumo de alcohol. Las razones que son verdaderas tanto para la marihuana como para el alcohol son:

Lee los puntos que son verdaderos tanto para el alcohol como para la marihuana.



¿Hay otras razones por las que las personas podrían beber alcohol?



Respuesta deseable: eludir sentimientos o problemas desagradables.



¿Qué sentimientos podrían hacer que los jóvenes quisieran beber?



Los ejemplos podrían incluir:

- Presión de compañeros/as y que los/as amigos/as podrían estar bebiendo.
- Encubrir o eludir sentimientos como:
 - Timidez
 - Enojo
 - Soledad
 - Aburrimiento
 - Curiosidad
- Los anuncios y las redes sociales lo hacen parecer divertido, sofisticado, lo suficientemente seguro.

Complementa con otros sentimientos, de ser necesario.

¿Y qué hay con el sentimiento de ____? ¿Es esta una razón por la que los jóvenes podrían querer beber?



Hemos identificado las siguientes razones por las que los jóvenes beben:
Repite las razones del material visual.



Una de las razones principales que discutimos es escapar de sentimientos o problemas desagradables que están experimentando en sus vidas. Identificamos estos sentimientos como los que podrían hacer que quisieran beber:

Repite las razones del material visual.

Refuerza la participación de los/as estudiantes en la actividad y elogia sus aportes.

3. Discutir cómo se usa el alcohol para encubrir sentimientos



Exhibe el póster: *Beber para encubrir sentimientos*



¿Pueden pensar en ocasiones en las que una persona joven podría tener uno de estos sentimientos?



Si los/as estudiantes tienen problemas para identificar ejemplos de emociones, pregúntales cómo se sentirían si:

- Obtuvieran una mala calificación;
- Perdieran un partido;
- Estuvieran castigados un sábado por la noche;
- Tuvieran una pelea con sus amigos/as;
- Tuvieran una pelea con miembros de la familia;
- Experimentaran la pérdida de alguien cercano.



Ahora, imaginemos un escenario en el que Rob se enfada con sus padres y bebe unos tragos. ¿Beber lo ayuda a arreglar los problemas con sus padres?

¿Qué pasa cuando Annie se pelea con su mejor amiga y toma una copa o dos en una fiesta para olvidar su desacuerdo?

¿Qué sucede cuando se disipan los efectos del alcohol?

¿De qué manera estar embriagado mientras se tienen sentimientos fuertes tiene un impacto en las reacciones a esos sentimientos? Por ejemplo, ¿cómo confrontaría Annie a su amiga si la viera en la fiesta después de unos tragos?



Trata de obtener la respuesta de que los sentimientos permanecen (o empeoran) cuando los efectos del alcohol se disipan.



Imaginemos que Jane, que se siente insegura y tímida en una fiesta, bebe unos tragos para relajarse o sentirse menos insegura. Cada vez que está en una situación social, inmediatamente bebe algunas

bebidas alcohólicas para sentirse “cómoda”. Ahora Jane es adulta y tiene miedo de ir a una fiesta y hablar con las personas, a no ser que beba al menos un par de copas. ¿Por qué beber no es una buena manera de lidiar con los sentimientos de inseguridad?

Pensemos en Sam, que toma un trago después de obtener una mala calificación en la escuela. Cuando es adulto, toma un trago cada vez que tiene un día malo o difícil en el trabajo. ¿Por qué beber no es una buena manera de sobrellevar los días malos?



Trata de obtener la respuesta de que el consumo de alcohol se vuelve parte de una rutina o dependencia a largo plazo para lidiar con los sentimientos.



Usar el alcohol para encubrir sentimientos significa que nunca aprenderán a lidiar con ellos.

Aunque pueda parecer que el alcohol hace desaparecer los sentimientos desagradables, en realidad solo los enmascara por un tiempo.

Cuando los/as adolescentes beben para deshacerse de sentimientos desagradables,

- **no aprenden a lidiar con esos sentimientos.**
- **pueden volverse dependientes del alcohol para sentirse bien.**

Cuando consumen alcohol para encubrir sentimientos o problemas, no aprenden a lidiar con ellos.

4. Hacer una lista de las consecuencias de beber



Ahora hablemos de lo que les sucede cuando beben alcohol en cualquier momento, de manera regular, o en exceso para escapar de sentimientos o problemas desagradables, o por cualquier otra razón.



Exhibe el material visual: ¿Qué puede sucederte cuando bebes alcohol?

¿Qué puede sucederte cuando bebes alcohol...?

En cualquier momento	Con regularidad o algunos tragos a la semana	En exceso o mucho de una vez



Hay muchas razones por las que alguien puede decidir no beber. Esas razones pueden estar relacionadas con lo que podría suceder al beber en cualquier momento, regularmente o en exceso. ¿Qué puede suceder cuando alguien bebe, incluso solo una vez?

Escribe las respuestas de los/as estudiantes bajo el título “en cualquier momento”.

Si los/as estudiantes ofrecen respuestas que son apropiadas para las consecuencias a más largo plazo, escríbelas bajo el título correspondiente.



Peligros inmediatos de beber:

- Pérdida de control y coordinación
- Sufrir un accidente automovilístico
- Alteraciones en el juicio
- Dificultad para hablar con claridad
- Desmayo, pérdida de conciencia
- Alguien puede hacerle algo a otra persona sin que lo sepa



Muestra el póster: *El alcohol puede dañarte cada vez que bebas.*



Tenemos una lista exhaustiva de lo que puede suceder en cualquier momento que beban. ¿Cómo se compara nuestra lista con lo que vemos en el póster?

El alcohol, como la marihuana, puede ser peligroso, incluso si se bebe una sola vez. Tan solo un trago puede hacerlos sentir fuera de control y afectar su coordinación y juicio. Podrían hacer algo de lo que luego se arrepintieran. Beber alcohol está relacionado con muchos problemas, incluidos accidentes automovilísticos, violencia, suicidio, relaciones sexuales no deseadas, ahogo y muertes por incendio.

¿Qué puede sucederles a las personas que beben regularmente? Cuando digo beber regularmente, me refiero a algunos tragos en el transcurso de una semana o incluso a tomar algunos tragos la mayoría de los fines de semana.

Escribe las respuestas de los/as estudiantes bajo el título “con regularidad”. Si los/as estudiantes ofrecen respuestas que son apropiadas para las consecuencias a más largo plazo, escríbelas bajo el título correspondiente.



Los peligros de beber con regularidad:

- Adicción física y mental al alcohol
- Depresión
- Sentimientos suicidas
- Problemas en la escuela, el hogar o en las relaciones
- Alguien puede hacerle algo a otra persona sin que lo sepa
- Accidentes automovilísticos
- Daño cerebral
- Daño al hígado
- Varios tipos de cáncer
- Enfermedad cardíaca
- Sistema inmunológico debilitado



Ahora, hablemos de lo que puede suceder cuando alguien bebe en exceso. Por beber en exceso me refiero a beber grandes cantidades a la vez, como tomar de un solo trago o tomar muchos tragos en un corto período de tiempo. Esto también puede denominarse consumo compulsivo de alcohol, que los Institutos Nacionales de Salud describen como cuatro o más tragos en menos de dos horas. ¿Cuáles son las consecuencias de beber alcohol en exceso?

Escribe las respuestas de los/as estudiantes bajo el título “en exceso”. Si los/as estudiantes ofrecen respuestas que son apropiadas para las consecuencias a más largo plazo, escríbelas bajo el título correspondiente.



Los peligros de beber en exceso:

- Desmayo, pérdida de conciencia
- Sentimientos suicidas
- Problemas en la escuela, el hogar o en las relaciones
- Alguien puede hacerle algo a otra persona sin que lo sepa
- Daño cerebral
- Accidentes automovilísticos



Exhibe el póster: *El alcohol puede dañarte a largo plazo.*



En nuestra discusión, identificamos muchas de las formas en que el alcohol puede dañarlos cada vez que beben y a largo plazo. El consumo regular y excesivo de alcohol está relacionado con muchos problemas, incluidos accidentes automovilísticos, violencia, pensamientos suicidas, relaciones sexuales no deseadas, ahogo y muertes por incendio.

Tomar de un solo trago grandes cantidades de alcohol en un corto período los pone en riesgo de coma e incluso de muerte.

Después de un tiempo, pueden volverse adictos al alcohol.

Elogia a los/as estudiantes por saber tanto sobre las consecuencias de beber.

5. Discutir alternativas a beber alcohol



Distribuye la hoja de actividades *Alternativas a beber*



Ahora van a completar una actividad que requiere que consideren los sentimientos que alguien podría tratar de encubrir bebiendo, y luego identificarán algo que se puede hacer en lugar de beber para sentirse mejor.

Los voy a desafiar a que propongan una amplia gama de alternativas. No sugieran la misma alternativa para cada sentimiento que identifiquen. Traten de sugerir una alternativa diferente para cada sentimiento.

Proporciona algunos minutos para que los/as estudiantes generen alternativas para los sentimientos.

¿A quién le gustaría ofrecer una alternativa a beber para _____?



Obtén distintas respuestas para cada sentimiento; trata de obtener la misma alternativa para diferentes sentimientos.

Para cada sentimiento, pide a dos estudiantes que sugieran alternativas (practicar deportes, contactar a un amigo/a, escuchar música, hablar sobre el problema).



Algo que noté sobre las alternativas que identificaron es que muchas de las mismas cosas funcionan para diferentes problemas. Por ejemplo, hablar con alguien puede ayudarlos a resolver el enojo o la frustración.

Es importante desarrollar una variedad de estrategias de afrontamiento saludables para lidiar con nuestros sentimientos y problemas.

Elogia a los/as estudiantes por su participación en la actividad y por generar una serie de alternativas a la bebida para lidiar con sentimientos y situaciones difíciles.

6. Jugar al *Juego de datos sobre el alcohol*



Ahora vamos a jugar un juego acerca de datos sobre el alcohol. Este juego es como un Pictionary o Skribbl, donde hay equipos que compiten entre sí. Un miembro de un equipo hace un dibujo de una palabra o frase, y un miembro del equipo adivina la palabra o frase. El primer equipo en identificar correctamente la palabra o frase gana.

Antes de dividirnos en equipos, les daré una descripción general del juego.

Cada equipo seleccionará un ilustrador o ilustradora. Al ilustrador o a la ilustradora se le dará un dato sobre el alcohol. El dato incluye algunas ideas sobre cómo dibujarlo, pero pueden usar sus propias ideas. Solo el ilustrador o la ilustradora ve el dato sobre el alcohol; todos los equipos trabajarán con el mismo dato.

Cuando digo "¡ya!", el ilustrador o la ilustradora hará un dibujo para ilustrar el dato. Los otros miembros del equipo adivinarán el dato a partir de la imagen.

Solo tendrán dos o tres minutos para ilustrar el dato. No intenten crear una gran obra de arte. Traten de comunicar la idea, no las palabras exactas.

Si el miembro de su equipo adivina el dato, el ilustrador o la ilustradora escribirá el dato en la imagen. Cuando grite "tiempo", cada equipo debe mostrar su imagen. Caminaré por el salón para leer las conjeturas y cada equipo que haya adivinado el dato obtendrá un punto.

Cuando haya revisado todas las conjeturas para un dato, los equipos cambiarán de ilustrador o ilustradora. Le mostraré al nuevo ilustrador o ilustradora un nuevo dato y le diré que comience. Jugaremos durante aproximadamente _____ minutos. Mantendré el puntaje en la pizarra.

¿Tienen alguna pregunta?

Dividámonos en nuestros grupos. Necesitarán papel para dibujar y útiles para escribir.

Divide a los/as estudiantes en grupos de aproximadamente el mismo tamaño.

Pongámonos de acuerdo en algunos símbolos que necesitarán para el juego.

¿Cómo podrían representar lo siguiente?:

- **Alcohol**
- **Adicción**
- **Estar sobrio**
- **Sentimientos infelices**

Dibuja las imágenes sugeridas en la pizarra. Diles a los/as estudiantes que para algunas palabras pequeñas, o si realmente se atascan en una palabra, está bien que las escriban.



Las ilustraciones podrían ser:

- Alcohol - lata de cerveza o copa de vino
- Adicción - cadenas
- Estar sobrio - cara feliz
- Sentimientos infelices - cara triste



Equipos, elijan a su primer ilustrador o ilustradora. Daré una vuelta por el salón y les mostraré el primer dato.

Después de que cada equipo ve el dato:

¡Preparados, listos, ya!

Permite dos o tres minutos para cada dibujo.

¡Tiempo!

Repasa los datos escritos por cada equipo y otorga puntos en la pizarra según corresponda.



No es necesario que los/as estudiantes adivinen el dato exactamente; el punto es transmitir la información. Puedes determinar si lo que se les ocurrió es lo suficientemente cercano como para aceptarlo. Por ejemplo, los datos se enumeran a continuación, pero no es necesario que sean exactos:

- Una lata de cerveza = una copa de vino = un trago de licor = un cóctel. Todos tienen alrededor de la misma cantidad de alcohol.
- El alcohol puede ser tóxico y mortal. El alcohol, si se consume rápidamente y en grandes cantidades (por ejemplo, cuatro tragos o más en menos de dos horas), puede conducir a un estado de coma y a la muerte.
- El café y las duchas frías no hacen que recuperes la sobriedad. Solo el tiempo hace que vuelvas a estar sobrio. En general, le toma al hígado aproximadamente una hora procesar una bebida

estándar (5 onzas de vino, 1.5 onzas de licor, 12 onzas de cerveza).

- Cuando el efecto del alcohol se disipa, los sentimientos desagradables y los problemas permanecen.
- Beber y conducir no son una buena combinación. Incluso un solo trago puede afectar tu capacidad de conducir de modo seguro.
- Si uno de los padres es alcohólico, su hijo también podría convertirse en alcohólico. Los miembros de la familia tienen un mayor riesgo de sufrir alcoholismo.
- El alcohol puede ser adictivo.
- El alcohol puede afectar tu juicio. Podrías hacer algo de lo que luego te arrepientas.
- El alcohol es tan peligroso como la marihuana.
- El alcohol puede hacer que te desmayes.
- Si una mujer embarazada bebe, el alcohol pasa a su bebé por nacer.
- Una de cada diez personas que beben alcohol en los Estados Unidos se volverá alcohólica.



Muestra el siguiente dato al nuevo ilustrador o ilustradora. Después de que cada equipo ve el dato:

¡Preparados, listos, ya!

Permite dos o tres minutos para cada dibujo.

¡Tiempo!

Repasa los datos escritos por cada equipo y otorga puntos en la pizarra según corresponda.

Continúa este proceso hasta que queden aproximadamente cinco minutos en el período de clase.



Y el equipo ganador es....

Todos los equipos hicieron un gran trabajo con esta actividad. Esta fue una forma creativa de repasar todos los datos sobre el alcohol que hemos discutido a lo largo de la lección de hoy.

7. Concluir la lección



Hoy hemos discutido por qué las personas podrían querer beber y qué puede pasarles a ustedes a corto y largo plazo si beben. Han encontrado buenas alternativas a la bebida y han tenido mucha creatividad al mostrarles a los miembros de su equipo algunos datos sobre el alcohol.

Lo que es más importante, hablamos sobre cómo los sentimientos y los problemas de los que podríamos tratar de escapar bebiendo alcohol permanecen o empeoran cuando se disipan los efectos del alcohol. Cuando

consumen alcohol para encubrir sentimientos o problemas, no aprenden a lidiar con ellos ni a resolverlos.

En la próxima lección, veremos cómo los anunciantes ejercen presión para consumir drogas y alcohol.