

Jornada de la Educación en la Prevención del Uso de Bebidas Alcohólicas

Guía para docentes

¿Por qué abordar el tema?

Las bebidas alcohólicas son las drogas más consumidas en nuestro entorno sociocultural, de las que más se abusa estando su consumo asociado a problemas sociales y sanitarios: siniestros de tránsito, violencia doméstica y social, problemas de salud, etc.

Su consumo genera una gran variedad de situaciones las que involucran a la persona que consumió y a su entorno inmediato, las complicaciones pueden ir desde una situación que incida en la forma de relacionarse con otra persona hasta complicaciones médicas graves. No obstante, hay una gran naturalización social del tema, lo que torna relevante su abordaje involucrando a toda la sociedad.

¿Por qué tratar el tema con niños, niñas y adolescentes?

Si bien el consumo de alcohol es infrecuente durante la niñez, a partir de la adolescencia este presenta una marcada prevalencia, existiendo un cambio cualitativo y cuantitativo en el consumo que podría expresarse mediante la siguiente fórmula: quienes consumen, comienzan más temprano y consumen más. La edad promedio de inicio del consumo de bebidas alcohólicas es antes de los 15 años y dos de cada tres estudiantes que han consumido alcohol en los últimos 15 días, lo ha hecho en exceso.

El consumo en esta etapa de desarrollo, además de los riesgos inmediatos (accidentes, intoxicaciones, tener relaciones sexuales sin cuidarse, etc.), puede tener implicancias sobre el desarrollo cognitivo, emocional, psicológico y social.

¿Por qué involucrar a las familias y a la comunidad educativa?

El mundo adulto tiene la responsabilidad de proteger y acompañar el desarrollo de los niños, niñas y adolescentes, además de cuidar de sí mismo.

Es importante el apoyo y comprensión, así como poner límites en forma adecuada. Los adolescentes necesitan que sus adultos significativos, se encuentren abiertos al diálogo, pero también que expresen sus opiniones y se mantengan firmes a la hora de cuidarlos. Compartir momentos como las comidas, saber dónde están los hijos o simplemente conversar de sus vidas, son factores de protección, tanto para desnaturalizar el consumo, como para promover un acercamiento vincular que fortalezca a todos sus miembros.

Además de ocuparse de contenidos programáticos, la comunidad educativa también promueve valores, actitudes y pautas de conducta, abordando temas relacionados a la libertad, la solidaridad, la salud, el cuidado de sí mismo y de los demás. El trabajo de prevención puede planificarse en este sentido, con acciones graduales y coordinadas que se deben generar en espacios curriculares y extracurriculares.

Sugerencias didácticas para abordar el tema

Las dinámicas lúdicas y grupales contribuyen a la participación activa, generando roles diferentes a los habituales. Las metodologías que aseguran la interacción entre pares con una persona coordinadora, son las más efectivas en la prevención. Con estas dinámicas se facilita abordar las ideas, intereses y realidad cotidiana de los niños, niñas y adolescentes.

Juegos de roles

En este tipo de juegos, dos o más alumnos/as representan una determinada situación concreta, asumiendo los roles del caso, y posteriormente se reflexiona sobre lo ocurrido. Puede llevarse a cabo con el objetivo de una simple escenificación lúdica o revivir una situación para abordarla. Se pueden plantear situaciones simuladas en que se exploran estrategias de solución de problemas. Por ejemplo, escenificar una salida entre amigos/as donde se problematiza el consumo; situaciones de vínculos de pareja donde intervenga el consumo, un padre que consume en forma frecuente en su casa y se generan problemas al respecto, etc.

Grupos de discusión

Se lleva a cabo una propuesta de trabajo en pequeños grupos, pudiendo trabajar con textos diferentes. Se ponen en común los aportes de cada uno y se realiza una producción final, que puede ser a través de un relato de lo trabajado, elaboración de un diario, afiche, programa radial, dramatización, otros recursos expresivos.

Juicios, jurados y Debates.

Se presenta una noticia polémica, un artículo o suceso. Se dramatiza asignando roles de acusado, fiscal, abogado defensor, tribunal, juez, etc. Se brinda un tiempo de trabajo para que preparen sus acciones de acuerdo con su rol; y el docente conduce el juicio. Para debatir, un subgrupo argumenta defendiendo una postura y otros la contraria.

Es importante no criticar las intervenciones, favoreciendo así la participación.

Información de interés

Consultas y derivación: *1020 línea telefónica gratuita las 24hs desde un celular

Centros Ciudadela: niños/as, adolescentes, adultos

En Montevideo Víctor Haedo 2046 esq. Plaza Liber Seregni. Lunes a viernes de 10 a 18hs

En el interior consultar dirección en *1020 o en www.infodrogas.gub.uy

Servicio de salud adolescente del MSP

<http://www.msp.gub.uy/>

mail: saludado@msp.gub.uy

Centros de salud pública (RAP/ASSE).

TEMA 1: Creencias y toma de decisiones

Los efectos del alcohol dependen de distintas variables como las características de la persona (su personalidad, edad, sexo, expectativas); el tipo de bebida (su graduación alcohólica, su precio, calidad, las cantidades y la frecuencia con la que se toma); el contexto (por ej. si todos lo hacen parece que fuera natural, si se consume en solitario, etc.).

¿Qué es antes, el huevo o la gallina? Se dice que el consumo de alcohol u otras drogas es problemático

cuando se generan efectos negativos para la persona y/o su contexto. Sin embargo esto es muy variable, ya que lo que es negativo para una persona puede no serlo para otra. A su vez, determinar si el consumo provocó un problema familiar o, el problema familiar estaba antes y el consumo sólo lo puso en evidencia.

Te invitamos a jugar un “Verdadero o Falso” para contrastar opiniones y creencias.

Material y actividad didáctica sugerida: “Verdadero o Falso”

Objetivos: Contribuir a la toma de decisiones basada en información veraz, desmitificando posibles creencias.

No pasa nada si sólo tomo los fines de semana

FALSO

Aunque bebas sólo los fines de semana, existen riesgos. Podés tener accidentes, participar en situaciones violentas, perder tus cosas, no cuidarte en el sexo, sentirte mal y al otro día tener resaca, entre otros problemas. También, en ocasiones se bebe para tener mayor confianza en sí mismo, animarse a decir y hacer cosas o simplemente divertirse. ¿Pensaste que es posible lograrlo sin alcohol?

Consumir drogas es un problema, pero el alcohol no tanto

FALSO

El alcohol es una droga y como tal, puede generar dependencia. La dependencia se define como la incapacidad de controlar el impulso por consumir una sustancia a fin de experimentar sus efectos y evitar el malestar producido por su privación.

El alcohol es igual en hombres y mujeres

FALSO

Hay diferencias físicas entre mujeres y varones que hacen que la intoxicación sea más rápida en mujeres y el alcohol permanezca más tiempo en su organismo, prolongando sus efectos. Además, es frecuente que se trate diferente a varones y mujeres, lo que incide también en la forma de consumir. Por ejemplo, se presiona más al varón para beber grandes cantidades o se juzga más a la mujer que se emborracha.

El alcohol en el embarazo es nocivo

VERDADERO

Cuando una mujer está embarazada y consume alcohol pueden haber consecuencias tanto a nivel de la madre como del feto. En cuanto a la madre los efectos pueden ser desde tener una intoxicación aguda (borrachera) a tener problemas con un consumo crónico cuando se genera una dependencia (alcoholismo).

También hay otros problemas relacionados con el consumo crónico de alcohol, que puede ir desde contraer varios tipos de cáncer, problemas digestivos, cirrosis, o presentar en el aparato circulatorio una miocardiopatía dilatada (un corazón grande e inefectivo).

A nivel del feto, la exposición prenatal al alcohol puede causar desde un aborto hasta problemas en el crecimiento intrauterino o bajo peso al nacer.

El mayor problema relacionado con el consumo de alcohol durante el embarazo es el síndrome alcohólico fetal, el cual se caracteriza por un niño que tiene un retardo mental, anomalías faciales y otros trastornos del desarrollo.

Los niños, niñas y adolescentes son más vulnerables a los efectos del alcohol

VERDADERO

El cerebro del niño/adolescente es un órgano en desarrollo, como tal es un organismo plástico que puede ser moldeado por lo aprendido. Por ejemplo el alcohol puede bloquear temporalmente la plasticidad del cerebro, que no podría ser moldeado por la experiencia. Un adolescente que abusa del alcohol puede tener dificultades en el aprendizaje, dificultades en la memoria, así como en la planificación de tareas.

Si el consumo de alcohol se inicia a edades muy tempranas, la curva de la tolerancia se desarrolla con mayor rapidez, y por lo tanto, la dependencia puede aparecer muy precozmente.

TEMA 2: ¿Cómo actúa el alcohol en el organismo?

Gracias al funcionamiento del cerebro, somos capaces de:

- Ver, oír, palpar, gustar, oler.
- Recordar, pensar, emitir juicios.
- Desplazarnos, coordinar nuestros movimientos, mantener el equilibrio.
- Sentir alegría, cólera, amor.
- Tener inhibiciones, temores, vergüenza.

El cerebro está preparado para cumplir estas y otras funciones, sólo necesita: no ingerir sustancias tóxicas, oxígeno, alimentación balanceada, higiene mental, actividad productiva.

El consumo de bebidas alcohólicas, como de otras drogas, incide en el funcionamiento del cerebro, además de ir afectando los órganos por donde pasa.

Material y actividad didáctica sugerida: “El curso del alcohol en el organismo”

Objetivos: Conocer la incidencia del alcohol a nivel orgánico y comprender desde allí sus efectos.

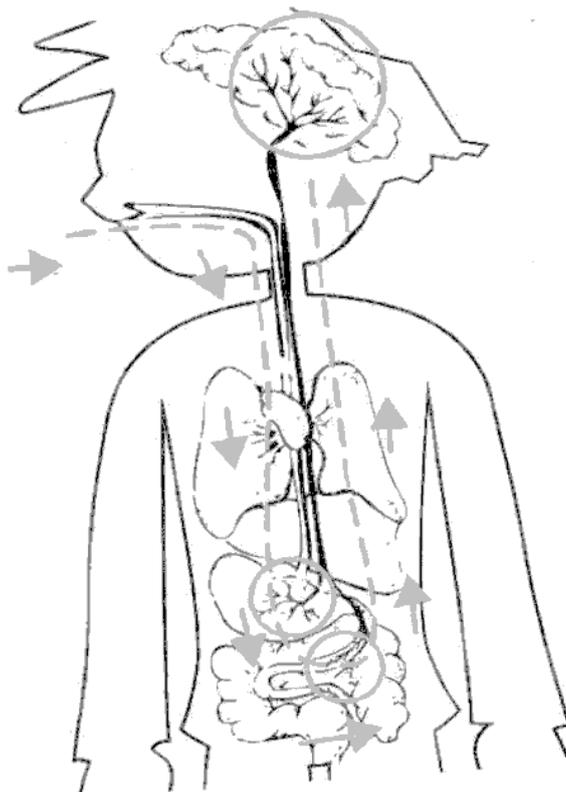
Marca en el dibujo el recorrido del alcohol:

Ida: boca, esófago, estómago, intestinos, torrente sanguíneo, cerebro.

Con la ayuda del dibujo respondemos el siguiente cuestionario:

- ¿En qué órganos se absorbe el alcohol?
- ¿A qué sistema ingresa?
- ¿Cómo llega a los demás órganos?

Obsérvalo en el dibujo.



Los efectos del alcohol en el cerebro

El alcohol disminuye la actividad cerebral, va como “adormeciendo” sus diversas áreas

Ubicando centros cerebrales. Observamos con atención el dibujo e identificamos en qué áreas del cerebro se cumplen algunas de sus funciones

Zona 1: Cautela, inhibición, vergüenza, temor.

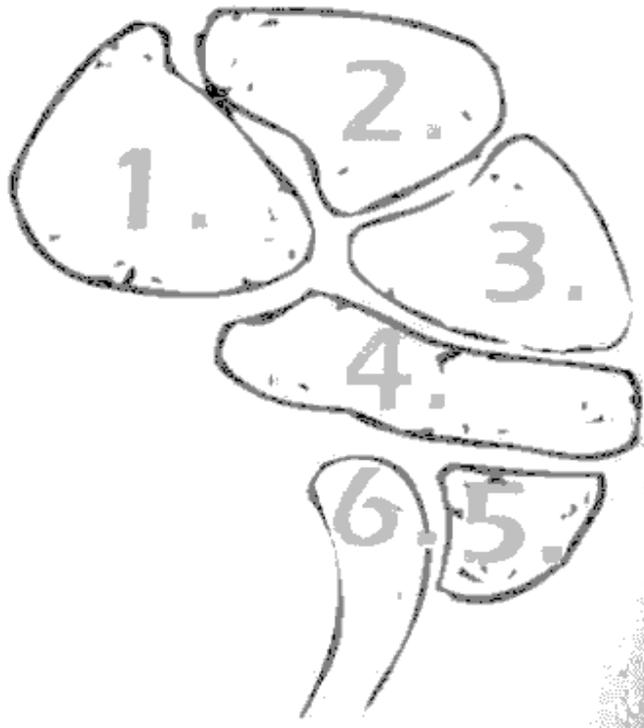
Zona 2: Autocontrol, juicio

Zona 3: Ver, oír, gustar, hablar

Zona 4: Coordinación fina (recoger objetos)

Zona 5: Coordinación gruesa (equilibrio, caminar, saltar)

Zona 6: Centros vitales: corazón, pulmones



Ahora que conocemos la ubicación de algunas funciones del cerebro, respondemos a la siguiente pregunta.

¿Cómo será la conducta de una persona cuando los tragos afectan a:

- Zona 1
- Zona 2
- Zona 3
- Zona 4
- Zona 5
- Zona 6

TEMA 3: Consumo de bebidas alcohólicas y medidas de auto-cuidado.

El autocuidado se refiere a las decisiones sobre las prácticas cotidianas que realiza una persona en situaciones concretas de la vida, que implican a su propio desarrollo, siendo una actividad en beneficio de la vida, salud y bienestar. Son 'destrezas' aprendidas a través de toda la vida, de uso continuo, que se emplean por libre decisión, con el propósito de fortalecer la salud, y por lo tanto de carácter central para trabajar con niños y adolescentes.

Estas serían algunas áreas que pueden ser promovidas para este objetivo.

Sexualidad: Un comportamiento sexual responsable tiene que ver con la honestidad, consentimiento, respeto, preocupación por el placer propio y el del otro, y el consumo de alcohol puede afectar nuestra forma de pensar, sentir y actuar provocando formas de relación con poco cuidado, incluso agresivas. A su vez, nos exponemos a otras situaciones de riesgo, por ejemplo en no usar preservativo para prevenir un embarazo no deseado y enfermedades de transmisión sexual como hepatitis, herpes genital, HIV, otras.

Tránsito: En la infancia predominan los siniestros de tránsito que se producen en vehículos conducidos por otros, en torno a la pubertad (10 a 14 años) los peatonales, y a partir de los 15 años, los que se producen en vehículos conducidos por los propios adolescentes (se incluyen bicicletas y sobre todo motos y ciclomotores). Cuando se consume alcohol, éste disminuye el campo visual, aumenta el cansancio, disminuyen los reflejos, entre otros. Por lo anterior es sumamente riesgoso conducir vehículos bajo sus efectos porque aumentan los riesgos de siniestros de tránsito. En particular, los siniestros de tránsito son la principal causa de muerte en personas menores de 34 años en nuestro país y un alto porcentaje de los mismos se encuentran asociados al consumo de alcohol.

Borracheras: Cuando nos encontramos ante una persona que se ha intoxicado con el alcohol (borrachera), hay algunos elementos que se deben tener en cuenta: es probable no poder razonar con la persona que está borracha, dados los efectos que el alcohol puede provocar: impaciencia, creer que nada le va a pasar, agresividad.

Para prevenir complicaciones que pueden derivar en pérdida de conciencia y coma etílico, las medidas son:

- Si la persona está en un lugar que pueda resultar riesgoso (calle, balcones, etc.) trasladarla a un lugar seguro.
- Si está consciente, hay que calmarla, hablarle con voz suave, no asustarla, no confundirla ni dejar que se preocupe.
- Es importante abrigo porque el consumo de alcohol genera hipotermia. La temperatura corporal baja es causa de muerte, abrigo.
- Tener en cuenta que puede ponerse violenta, pedir ayuda.
- Si la persona está inconsciente hay que colocarla en posición de seguridad (acostada sobre su lado izquierdo, la pierna del mismo lado extendida y por encima de ésta la otra pierna flexionada, el brazo del mismo lado, debajo de la cabeza, actuando como almohada). Esto es para evitar la aspiración de un vómito que puede ser mortal. Vigilar que respire.
- Ante síntomas de alarma que signifiquen que corre peligro su vida o la de otros, es fundamental llamar a una emergencia médica en forma inmediata o si es posible trasladar a un centro asistencial

Material y actividad didáctica sugerida:

Spots consumo cuidado (Spot “Alcohol y conducción”, Spot “Asistencia y alcohol”) + Debate

Objetivos: reflexionar acerca de la responsabilidad en el cuidado de uno mismo y de los demás

Algunas preguntas orientadoras:

- Consumo de alcohol y sexualidad: ¿Qué riesgos identificas en esta situación? ¿Qué se puede hacer para evitar posibles riesgos?
- Consumo de alcohol y seguridad vial: ¿Qué harías para prevenir situaciones de riesgo si ves esta situación?
- Consumo de alcohol y medidas de autocuidado: ¿Sabrías qué hacer si estás con un amigo/a que se intoxicó con alcohol?

TEMA 4: Desnaturalizar la promoción de bebidas alcohólicas a nivel social

En nuestra sociedad la mayoría de las personas consideran “natural” el consumo de bebidas alcohólicas, lo cual obedece a varios factores, como los culturales o económicos. A efectos de regular su uso se han consignado aspectos legales, aunque a menudo éstos no se cumplan. Es así que está prohibido vender y ofrecer alcohol u otras drogas a menores de 18 años (art. 187 del Código del Niño). También está prohibido suministrar bebidas alcohólicas entre las 00hs y las 6hs de la mañana en locales que no tienen habilitación para ello (art. 75 de la ley 17.243), y vender bebidas alcohólicas en eventos

deportivos o de convocatoria masiva en un radio de 500 metros (ley 17.951)

A su vez, el uso de bebidas alcohólicas es promovido socialmente, por ejemplo a través de la familia, otros vínculos, comerciantes, entre otros. En este sentido, las estrategias publicitarias cumplen un rol protagónico al ejercer una gran influencia sobre las personas, sugiriendo que el consumo de alcohol hace que la gente resulte más atractiva, interesante, independiente, etc.

Material y actividad didáctica sugerida:

Reto de la libertad y la solidaridad + Debate

Corto No sé bien + Debate

Publicidad sobre alcohol + preguntas guía para el Debate

Objetivos: favorecer un posicionamiento crítico ante la oferta de bebidas alcohólicas

Algunas preguntas orientativas:

Sobre normas: ¿Por qué crees que se crearon las normas sobre alcohol? ¿Se cumplen? ¿A qué crees que esto se debe?

Sobre publicidad: ¿Cuál es el mensaje explícito y el mensaje implícito de los anuncios? ¿De qué manera nos intentan hacer llegar este mensaje? ¿Qué recursos utilizan? Algunas respuestas pueden ser: asociando el consumo de la bebida a la juventud, el atractivo físico, ciertos estados de ánimo. ¿Cómo son las personas y los ambientes? Edad, apariencia, estado de ánimo, etc. ¿Crees que estos anuncios fueron diseñados para hacernos sentir de una manera especial? ¿De qué manera? ¿Por qué? ¿Quién saca provecho de la publicidad? ¿Quién la paga? de autocuidado: ¿Sabrías qué hacer si estás con un amigo/a que se intoxicó con alcohol?

TEMA 5: Abordaje de emergentes

El trabajo en los centros educativos amerita la intervención en diferentes niveles. En ocasiones se requiere abordar emergentes con acciones específicas, por ejemplo brindar educación sobre alcohol, una consejería o la derivación al sistema de salud. Este caso implica la construcción de conexiones y acuerdos entre el equipo del centro educativo y el centro de salud.

La consejería implica realizar entrevistas que formen parte de un proceso en un vínculo de cercanía. Es

importante evitar sermones e interrogatorios, siendo lo principal generar un clima de confianza que habilite al niño/a y adolescente a expresarse libremente y recibir aportes. Implica un enfoque del tema donde lo importante no sean las sustancias, sino lo que le pasa a la persona, considerando también los aspectos vinculados a la institución educativa y al clima del centro.

Es importante indagar si los niños, niñas y adolescentes tienen su carné de salud al día.

Material y actividad didáctica sugerida:

“Herramientas para pedir ayuda”

Objetivos: identificar referentes cuyas opiniones y acciones constituyan recursos significativos.

Cada participante realiza un inventario de todas aquellas personas y lugares que puedan brindar apoyo. Por ejemplo:

