

Junta Nacional de Drogas

Herramientas para 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 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 uso de bebidas alcohólicas es infrecuente durante la niñez, a partir de la adolescencia 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 bebidas alcohólicas en los últimos 15 días, lo ha hecho en exceso.

El consumo de bebidas alcohólicas en esta etapa de desarrollo, además de los riesgos inmediatos como 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.

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

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 y 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 los otros, la contraria.

TEMA 1. CREENCIAS Y TOMA DE DECISIONES

Los efectos del consumo de bebidas alcohólicas dependen de distintas variables como las características de la persona (su personalidad, edad, sexo, expectativas); el tipo de bebida (graduación alcohólica, precio, calidad, cantidades y frecuencia con la que se toma); el contexto (por ejemplo, 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 bebidas alcohólicas 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.

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 solamente 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 consumir bebidas alcohólicas?

Consumir drogas es un problema, pero consumir bebidas alcohólicas no tanto. FALSO.

El alcohol es una droga y el consumo de bebidas que lo contengan 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 consumo de 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 que el alcohol permanezca más tiempo en su organismo prolongando sus efectos. Además, es frecuente que se trate diferente a varones y mujeres, lo cual 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 consumo de bebidas alcohólicas en el embarazo es nocivo. VERDADERO.

Cuando una mujer está embarazada y consume bebidas alcohólicas puede 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), tener problemas con el consumo crónico o generar una dependencia (alcoholismo).

También hay otros problemas relacionados con el consumo crónico 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 bebidas alcohólicas 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 consumo de bebidas alcohólicas. 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 consumo de bebidas alcohólicas puede bloquear temporalmente la plasticidad del cerebro, que no podría ser moldeado por la experiencia. Un adolescente que abusa de bebidas alcohólicas 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 CONSUMO DE BEBIDAS ALCOHÓLICAS 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, para ello es necesario no ingerir sustancias tóxicas. Requiere alimentación balanceada, higiene mental, actividad productiva y una adecuada oxigenación.

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 de la bebida alcohólica en el organismo”

Objetivos:

Conocer la incidencia a nivel orgánico y comprender desde allí sus efectos.

Aquí se muestra la Figura 1, en la que vemos el recorrido del alcohol cuando ingresa al organismo: boca, esófago, estómago, intestinos, torrente sanguíneo, cerebro.

Mirando el dibujo respondemos las siguientes preguntas:

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

Ubicación de centros cerebrales

La presencia de alcohol disminuye la actividad cerebral, va como “adormeciendo” sus diversas áreas.

Aquí se muestra la figura 2, en la que se identifican las zonas del cerebro donde se cumplen algunas de sus funciones:

- Zona 1: cautela, inhibición, vergüenza, temor
- Zona 2: autocontrol, juicio
- Zona 3: vista, oído gusto, habla (sentidos)
- Zona 4: coordinación fina (recoger objetos)
- Zona 5: coordinación gruesa (equilibrio, caminar, saltar)
- Zona 6: centros vitales (corazón, pulmones)

Ahora que conocemos la ubicación donde se realizan algunas funciones del cerebro, podemos responder la siguiente pregunta:

¿Cómo será la conducta de una persona cuando el consumo de bebidas alcohólicas afecte cada una de las zonas identificadas?

TEMA 3. CONSUMO DE BEBIDAS ALCOHÓLICAS Y MEDIDAS DE AUTOCUIDADO

El autocuidado se refiere a las decisiones sobre las prácticas cotidianas que realice 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. El consumo de bebidas alcohólicas 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 adolescents (incluidas bicicletas y sobre todo motos y ciclomotores).

El consumo de bebidas alcohólicas disminuye el campo visual, aumenta el cansancio y reduce los reflejos, entre otros riesgos.

Es sumamente riesgoso conducir vehículos bajo sus efectos porque aumentan las posibilidades de tener un siniestro 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 bebidas alcohólicas.

Intoxicaciones

Cuando nos encontramos ante una persona que se ha intoxicado con bebidas alcohólicas (borrachera), hay algunos elementos que se deben tener en cuenta.

Es probable no poder razonar con la persona debido a que los efectos le pueden provocar: impaciencia, creer que nada le va a pasar y agresividad, entre otros.

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

- 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 abrigarlo porque la intoxicación con bebidas alcohólicas genera hipotermia. La temperatura corporal baja es causa de muerte.
- Tener en cuenta que puede ponerse violenta, pedir ayuda.
- Si la persona está inconsciente hay que colocarla en posición de seguridad (acostada sobre uno de sus lados, la pierna del mismo lado extendida y por encima de ésta la otra pierna flexionada y 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 impliquen peligro de 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 de Consumo Cuidado. “Conducción” y “Asistencia” + Debate

Objetivos:

reflexionar acerca de la responsabilidad en el cuidado de uno mismo y los demás cuando se consumen bebidas alcohólicas.

Preguntas orientadoras vinculadas al consume de bebidas alcohólicas

Sobre sexualidad:

- ¿Qué riesgos identificas en esta situación?
- ¿Qué se puede hacer para evitar posibles riesgos?

Sobre seguridad vial:

- ¿Qué harías para prevenir situaciones de riesgo si ves esta situación?

Sobre medidas de autocuidado:

- ¿Sabrías qué hacer si estás con un amigo/a que se intoxicó con bebidas alcohólicas?

TEMA 4. DESNATURALIZAR LA PROMOCIÓN DEL CONSUMO 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 bebidas alcohólicas u otras drogas a menores de 18 años (Artículo 187 del Código del Niño).

También está prohibido suministrar bebidas alcohólicas entre 00:00 horas de la medianoche y las 06:00 horas de la mañana en locales que no tienen habilitación para ello (Artículo 75 de Ley 17.243).

Esta prohibido además el expendio de 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 y 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: ver audiovisual Reto de la libertad y la solidaridad + Debate; Audiovisual No sé bien + Debate; Publicidad sobre alcohol + preguntas guía para el Debate

Objetivos:

favorecer un posicionamiento crítico ante la oferta de bebidas alcohólicas

Preguntas orientadoras:

Sobre normas:

- ¿Por qué crees que se crearon las normas sobre el uso de bebidas alcohólicas?
- ¿Se cumplen?
- ¿A qué crees que se debe esto?

Sobre publicidad:

- ¿Cuál es el mensaje explícito y el mensaje implícito de los anuncios?
- ¿De qué manera intentan hacernos 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)
- ¿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?

TEMA 5. ABORDAJE DE EMERENTES

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 uso de bebidas alcohólicas, 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:

- Escuela; policlínica; club
- Tíos; abuelos; padre; madre
- Amigos de la escuela; amigos del barrio
- Vecinos

¿Tenés una consulta por uso problemático de drogas?

¿Algún familiar, amigo o conocido necesita ayuda?



El Servicio de Atención Telefónica es gratuito y funciona las 24 horas, todos los días. Brinda apoyo, contención y asesoramiento a toda la ciudadanía sobre el consumo problemático de drogas. Es atendido por un equipo de profesionales con formación específica en la temática.