

LECCIÓN 11

¿Qué sabes tú acerca del alcohol?

PREPARACIÓN DEL MAESTRO

CONCEPTOS CLAVES

1. Algunos mitos acerca del alcohol son ampliamente aceptados como realidades.
2. Muchas personas necesitan reconocer que el alcohol representa un problema en sus familias.

COMPETENCIAS/APRENDIZAJE ESPERADO:

Cuando finalice esta lección los estudiantes deberán ser capaces de:

1. Distinguir entre los mitos y las realidades acerca del alcohol.
2. Poder hacer una lista de los problemas que acarrea el alcohol.

INFORMACIÓN PRELIMINAR:

“Neurociencia para niños” (<http://neurociencias.udea.edu.co/neurokids/>). Aquí se incluyen vínculos que lo llevan a otros sitios de interés.

MATERIALES/PREPARACIÓN:

En la caja: la carta de las abuelas y la historia del “Elefante en la sala”.

- Haga suficientes papelitos para que cada estudiante obtenga uno.
- En cada papelito escriba una de las 17 declaraciones acerca del alcohol.
- Prepare una caja de cualquier clase para guardar estos papelitos.
- Traiga a la clase un objeto grande como un abrigo de piel, un peluche o algún otro objeto que sea tan grande que no pueda obviarse, y colóquelo en el salón de clases, antes de que empiece la clase.
- Para la sección de PROFUNDIZANDO: cierta cantidad de objetos pequeños para usarse como fichas de juego, tales como botones, monedas, pedacitos de papel, etc.

Antes de la lección:

Ponga los pedacitos de papel con las declaraciones acerca del alcohol listadas abajo, en la caja de artefactos. Si usted tiene más de 17 estudiantes, haga dos copias de algunas declaraciones, así cada estudiante tendrá un papelito. No copie las palabras entre paréntesis (“mito” y “realidad”), ya que éstas son sólo para su información, no para que se las diga de una vez a los estudiantes.

El alcohol es digerido por el cuerpo a la misma velocidad que la comida.

(Mito). Realidad: el alcohol es absorbido más rápida y directamente que los alimentos.

El alcohol es alto en calorías y tiene valor nutricional.

(Mito). Realidad: el alcohol no tiene valor nutricional.

La mayoría de medicinas para la tos contienen alcohol.

(Realidad).

Una ducha fría puede ayudar a una persona ebria a volver a la sobriedad más rápidamente.

(Mito). Realidad: una ducha fría solamente hace que una persona ebria se moje y se enfríe.

Una lata de cerveza de 350 ml. contiene tanto alcohol como una copa de vino de 180 ml. y un vaso de vodka de 45 ml.

(Realidad).

Es posible morir por beber mucho alcohol.

(Realidad). Una persona puede morir de una sola sobredosis de alcohol.

Una pequeña cantidad de alcohol puede ayudar a las personas a estar más alertas.

(Mito). Realidad: el alcohol es un depresor, relaja y lentifica el cuerpo y la mente.

El cuerpo procesa cinco onzas de alcohol cada hora.

(Mito). Realidad: el cuerpo puede procesar solamente media onza de alcohol, el equivalente a un trago cada hora.

El género no tiene efecto en cómo el alcohol afectará a una persona.

(Mito). Realidad: una mujer que ha tomado un trago, tendrá un nivel más alto de alcohol en la sangre que un hombre que ha bebido la misma cantidad, aún si su peso es el mismo. Después de más tragos la diferencia es aún más pronunciada.

La condición física general de una persona influye en la forma en la que el alcohol le afectará a él o a ella.

(Realidad).

En dosis bajas el alcohol reduce la tensión y disminuye las inhibiciones.
(Realidad).

En dosis bajas el alcohol deteriora la concentración y el tiempo de reacción.
(Realidad).

El uso continuo del alcohol puede provocar que el cerebro se contraiga.
(Realidad).

El tamaño de una persona no tiene que ver con los efectos del alcohol en su cuerpo y mente.

(Mito). Realidad: mientras más pequeña sea la persona más rápida es la intoxicación.

Si una mujer embarazada consume alcohol daña el desarrollo normal del cerebro de un bebé no nato.

(Realidad). Dañar el cerebro de su bebé es solamente uno de los riesgos que corre una mujer embarazada al consumir alcohol. Otros defectos de nacimiento relacionados con el alcohol incluyen cambios en las características faciales.

El alcohol en el alcohol isopropílico es el mismo que en una bebida alcohólica.

(Mito) Realidad: el alcohol isopropílico es un veneno peligroso y no debería consumirse nunca.

El hígado es el órgano del cuerpo responsable de procesar el alcohol.

(Realidad).

Antes de que comience la clase traiga el objeto grande y colóquelo en un lugar sobresaliente e inconveniente del aula, donde todos los estudiantes lo vean y les intrigue, y donde estorbe su desplazamiento por el salón. Cuando ellos pregunten acerca del objeto, dígalos: “No tenemos que hablar de eso en este momento”, o algo parecido, repitiendo la clase de lenguaje evasivo usado por muchas familias de alcohólicos cuando surge el tema de la bebida.

LECCIÓN

COMENZANDO LA LECCIÓN

HISTORIA

2 minutos aproximadamente

[Al empezar el periodo de clase lea la historia “**El elefante en la sala**”. No debe comentar la historia o intentar explicarla. Simplemente finja que la historia se explica por sí sola y que el objeto grande que usted trajo al salón de clases no está allí. A medida que la

lección avanza, la explicación del objeto y la historia deberá volverse gradualmente obvia y la clase discutirá la historia al final de la lección].

Tan pronto como ingresaron al salón, los tres amigos sintieron el cambio. El entusiasta saludo al que se habían acostumbrado no se había dado. David tosió suavemente detrás de su puño y la maestra Adela volteó a ver y asintió.

Carmen vio la carta que yacía sobre la caja misteriosa y pensó: apuesto que ella leyó algo que la puso triste, o tal vez está sopesando el costo de algo que ella no está segura si nosotros estamos preparados para ello.

“Sergio, la carta de hoy está dirigida a ti. Yo he estado sentada aquí, preguntándome si es muy privado como para compartirlo con ustedes tres. Obviamente su abuela no lo pensó así. Pero yo me pregunto...”.

Conforme sus palabras se desvanecían, Sergio sabía que él no quería enfrentar solo lo que hubiera en la carta. “No se esperaba que enfrentáramos estos retos por nosotros mismos. Nuestras abuelas lo dijeron así en la primera carta que usted leyó”.

La maestra Adela sonrió y abrió la carta.

Querido Sergio:

Hay una vieja historia acerca de un elefante que vivió con una familia de humanos. Él ocupaba el cuarto más grande de su casa. No es fácil ignorar a un elefante adulto. Pero esto es exactamente lo que todos en la familia hacían. Ellos nunca hablaban de él, pero arreglaban su vida alrededor del mismo.

El olor del elefante se impregnó en los muebles y en su ropa; aún su comida tenía un leve olor a rancio. Si hubieras sido invitado alguna vez a su casa para cenar (lo cual nunca hubiera ocurrido), el hedor te hubiera revuelto el estómago. Ellos hacían cada tiempo de comida sin pronunciar ni una sola palabra acerca de su huésped indeseable. El elefante se abalanzaba sobre la mesa cuando tenía hambre, y siempre estaba hambriento. La familia se empujaba y codeaban el uno al otro, quejándose de no tener suficiente espacio para comer y se culpaban los unos a los otros por la falta de comida suficiente. Pero ninguno de ellos hablaba acerca del elefante que se había apoderado de sus vidas.

No te molestaré con los detalles acerca de la limpieza de lo que dejaba el elefante, pero puedes imaginarte el desorden que hacía en la casa y el caos en que se convirtieron sus vidas. No había prácticamente ni un momento, en ningún día, en el que el elefante no fuera un peso en sus corazones y mentes. El elefante no había sido invitado y no era deseado. Pero aún así ellos nunca abordaron el problema del elefante entre sí o con el elefante; simplemente no sabían cómo.

Suena como un cuento infantil ridículo, ¿no creen? Lo absurdo de eso suena bastante humorístico. ¡Oh, cómo quisiera que fuera cierto! Pero no lo es. Tú verás, yo viví

con un “elefante” en mi casa por un tiempo muy largo, en casi los mismos términos que aquellos de la historia. Era el elefante del alcoholismo.

Tu abuelo comenzó a beber antes de que nos casáramos. Yo sabía que él bebía, pero todos bebían. En aquellos días se consideraba que el beber era parte de ser un hombre. Esa es una mentira tan destructiva. Es un mito que va de la mano con la idea que si alguien desea beber para olvidar, no es asunto ni problema de los demás. Al igual que el elefante en el salón, el resto de nosotros nos sentimos intimidados de tal forma, que llegamos a pensar que debíamos simplemente dejarlo estar. Y tratar de soportarlo, fingir que no existe, esperar que se vaya por sí mismo, o mantenerlo en silencio no funciona. Yo lo sé porque lo intenté todo; algunas de esas opciones por décadas.

Ya era hora que habláramos acerca de este elefante. Es tiempo que enfrentemos el problema y desarrollemos un plan para sacarlo de la casa, o mejor aún, cuidar que nunca se le permita el primer lugar.

Tu abuela,

Lucía

EXPLORANDO LA LECCIÓN

MITOS / REALIDADES Y DISCUSIÓN

33 minutos aproximadamente

Usted puede designar un escritorio en el frente del salón para los mitos y otro escritorio en la parte de atrás para las realidades.

Usted puede realzar el drama por medio de sus expresiones faciales y murmurándose a sí mismo(a): “Sí... no... mmm... oh no...”, etc.

Este paso tiene el efecto de animar a los estudiantes a reconsiderar las declaraciones que ellos no entienden.

Discusión

[Escriba las palabras “MITO” y “REALIDAD” como encabezados en la pizarra].

He escrito las palabras “Mito” y “Realidad” en la pizarra.

Por favor acérquense a la caja y tomen un papelito que contiene una declaración. Primero, lean en silencio la declaración y decidan si es un mito o una realidad.

Luego diríjense a la ubicación de mito o realidad. Consúltense entre sí sin pena respecto a su decisión. Puede que dos de ustedes hayan sacado la misma declaración y decidan colocarla en distintas ubicaciones. Sin embargo, cuando diga: “Tiempo para la decisión final”, ustedes deben colocar inmediatamente su papel en la ubicación más cercana y sentarse.

[Cuado todos los papelitos hayan sido colocados, haga que sus estudiantes se sienten mientras usted revisa en silencio los resultados de su trabajo.]

[Si hay errores en la colocación, bríndele a la clase su primera pista:]

Hay más realidades que mitos. Piensen en dónde colocaron su papel, consideren y discutan su razonamiento y muevan sus papeles con toda libertad de una categoría a otra.

[Si en un momento del ejercicio usted ve que sus estudiantes han colocado de forma correcta todos los papelitos, puede empezar la discusión inmediatamente abordando en primer lugar una de las declaraciones de mito más controversiales y confusas:]

¿Qué hace a esta declaración un mito?

Ahora piensen nuevamente. ¿Desean mover alguna de las declaraciones?

[Manténgase instigando a los estudiantes a considerar mover los papelitos después de revisarlos. Si es necesario, después de esta primera pista dígame a sus estudiantes:]

Debería haber por lo menos ocho declaraciones en la categoría de mitos.

[Puede que ellos no hayan colocado todavía todos los papelitos correctamente. Si sus estudiantes todavía necesitan ayuda, deles una segunda pista y final]:

Debería haber ocho declaraciones bajo “mitos” y nueve bajo “realidades”.

[Cuando los estudiantes han tomado sus decisiones finales y han movido los pedazos de papel, dígame cuántas estuvieron correctas y empiecen la discusión. No es necesario discutir todos los puntos. Concentren su discusión en los puntos que parecían confusos o controversiales. Use la información incluida entre paréntesis y otra información que usted puede obtener del sitio Web “Recursos del maestro”, para ayudarles a llenar los vacíos en la discusión].

= 35 minutos

FINALIZANDO LA LECCIÓN

IDENTIFICAR AL ELEFANTE

10 minutos

Uno o más de sus estudiantes pueden haberlo descubierto, pero si no (o si usted puede ver que sus estudiantes están haciendo especulaciones al azar) explique:

Aunque usted desee que la discusión regrese finalmente al problema gigantesco del alcoholismo, puede estimular esta parte de la discusión mencionando:

Aquí está su oportunidad para guiar a sus estudiantes lejos de la desesperación y proveerlos de los recursos para hacerle frente a los problemas abrumadores que están más allá de su control.

Antes de despedir a su clase, recuerde dictarles las preguntas padres-maestro.

Algunos de ustedes han preguntado acerca del objeto en el salón y yo les dije que no podíamos hablar acerca de él en ese momento. Ahora díganme lo que recuerdan acerca de la historia del “Elefante en la sala” y compárenlo con [*mencione el objeto grande*] que ha sido colocado en un lugar destacado del salón. ¿Qué significan estas cosas?

Yo he estado actuando como si [*el objeto*] no está aquí, aunque su presencia no es solamente obvia sino también molesta. Finalmente, ustedes hicieron lo mismo que yo y también lo ignoraron, igual que la familia que ignoró el problema obvio del elefante en su sala.

¿Pueden ustedes pensar en problemas en nuestra sociedad que son como ese elefante? Todos sabemos que allí están, pero nadie sabe qué hacer con ellos, así que nadie dice o hace algo.

Como ustedes saben, en nuestro país tenemos mendigos en la calle y en algunos lugares hay crimen organizado. Al igual que los problemas de la pobreza y el crimen, el problema del alcoholismo, tanto en familias como en la sociedad como un todo, es tan abrumador que muchas personas no saben qué decir o hacer al respecto, así que actúan como si el problema no estuviera allí, al igual que la familia con el elefante.

Aunque ustedes no puedan solucionar los problemas de pobreza, crimen o alcoholismo –ya sea en la sociedad o en sus propios hogares- ustedes pueden tomar decisiones sabias que afecten sus propias vidas y las vidas de aquellos que los rodean:

- Tú puedes ser una ayuda en vez de una carga para tus padres.
- Puedes ser un ejemplo para hermanos menores y amigos.
- Puedes animar a tus pares a tomar decisiones sabias.

En otras palabras, pueden asumir la responsabilidad de sus propias decisiones y ayudar a solucionar problemas en su propia esfera de influencia, aún cuando esa esfera de influencia sea pequeña en este momento. Enfrentar eficazmente al elefante en sus propias vidas puede hacer que sea más fácil para los que les rodean enfrentar su elefante también.

En esta lección hemos visto que para muchos individuos y familias el alcohol es un problema, a menudo un problema simplemente ignorado. La próxima vez empezaremos a ver por qué el alcohol es un problema. Empezaremos viendo los efectos que el alcohol puede tener en nuestros cuerpos.

RECURSOS

PROFUNDIZANDO

Un antiguo proverbio judío dice: “El alma sin ciencia no es buena, y aquel que se apresura con los pies, peca” (Proverbios 19:2). Un proverbio actual replantea esta idea: “Un poco de conocimiento es una cosa peligrosa”. Las personas que sólo saben un poco acerca del alcohol pueden cometer errores fatales. Si ustedes son inteligentes no tomarán la decisión de beber hasta que sepan cuáles pueden ser los efectos a largo plazo. Este juego ilustrará la necesidad de obtener información completa antes de apresurarse a empezar una tarea.

ACTIVIDAD DE LA BÚSQUEDA DEL TESORO SÍ – NO

[Antes de empezar esta lección usted debió haber escondido varias fichas de juego (botones, monedas, pedacitos de papel, etc.) en lugares secretos en su salón de clases, a las cuales sólo podría tener acceso el que tuviera un juego completo de instrucciones para encontrarlas. El número de fichas del juego dependerá del número de equipos participantes en el juego.]

El objetivo de este juego es recuperar un cierto número de fichas. Debe haber suficientes fichas escondidas de manera que el equipo ganador encuentre dos o tres.

- 1. Cada equipo debe anotar hasta tres preguntas de “sí” o “no” en una hoja de papel, acerca del lugar donde están escondidas las fichas. El(la) maestro(a), que sabe dónde*

están escondidas todas las fichas, escribirá “sí” o “no” como respuesta a todas las preguntas y colocará los papeles doblados sobre la mesa, frente a los equipos. Los equipos no pueden abrir sus papeles hasta que el maestro les de la señal. Todos los equipos leerán sus papeles al mismo tiempo.

- 2. Después de que cada equipo lea su papel, los equipos pueden ir en búsqueda de las fichas o quedarse escribiendo más preguntas (no más de tres a la vez). Tan pronto como los jugadores piensen que tienen suficiente información, deben empezar la búsqueda.*
- 3. Los jugadores de cada equipo deben permanecer juntos en la búsqueda. No pueden separarse. El primer equipo en recuperar suficientes fichas gana.*

Cuando los equipos se reúnan de nuevo, discutan el proceso. ¿Alguno de los equipos empezó su búsqueda sin información adecuada? ¿Cuántas preguntas hizo el equipo ganador para encontrar las fichas? ¿Qué nos dice esto acerca de obtener información completa antes de empezar a beber alcohol?].

PUNTO DE ENFOQUE

Asegúrese de dejar tiempo para discusión al final de la actividad de aprendizaje, de tal manera que sus estudiantes puedan discutir la relación entre la actividad de aprendizaje y la lección. Escuche para saber si ellos parecen entender los puntos clave listados. Si usted siente que uno o más de estos puntos pueden no haberse comprendido guíe la discusión para asegurarse que captan las ideas principales.

1. Las personas que saben poco acerca del alcohol pueden cometer errores mortales.
2. Los jóvenes necesitan conocer todas las realidades antes de decidir si consumen alcohol y cuándo.

CONEXIÓN PADRES-MAESTRO(A)

Hay muchos problemas que ignoramos a menudo, pensando que van a desaparecer. Hay muchos problemas sociales que ignoramos, esperando que desaparezcan –como los indigentes o mendigos en la calle.

Solamente cuando reconocemos los problemas que encontramos, podemos empezar a enfrentarlos. Hoy tuvimos una entretenida historia llamada “El elefante en la sala” que nos ayudó a ilustrar esta idea.

Un problema que se ignora a menudo es el problema del alcohol. Una razón por la que es ignorado es que las personas tienen muchos conceptos equivocados acerca del alcohol.

PARA DISCUSIÓN FAMILIAR:

1. ¿Cuáles son algunos de los conceptos equivocados acerca del alcohol? Los estudiantes discutieron 17 de ellos en clase.
2. Si el alcohol ha causado problemas en su familia extendida, por favor discútalos con su adolescente.