

## LECCIÓN 13

### ABUSO DEL ALCOHOL

#### PREPARACIÓN DEL MAESTRO

##### CONCEPTOS CLAVES:

1. El abuso del alcohol puede enredar las vidas al igual que los nudos en un sedal.
2. El abuso del alcohol puede causar daño permanente al cuerpo.
3. El abuso del alcohol es un destructor de sueños.
4. El abuso del alcohol daña no solamente al alcohólico, sino también a los demás.

##### COMPETENCIAS/APRENDIZAJE ESPERADO:

Cuando finalice esta lección, los estudiantes deberán ser capaces de:

1. Describir cómo los efectos del alcoholismo van más allá del daño físico al alcohólico.
2. Hacer una lista de los diferentes efectos sociales y económicos del alcoholismo.
3. Describir la interrelación entre los varios efectos del alcoholismo.

##### MATERIALES/PREPARACIÓN:

En la caja: la carta de las abuelas e hilos de pescar de medio metro de longitud para el(la) maestro(a) y cada estudiante, o unos cuantos sedales para los estudiantes reunidos en pequeños grupos (si es necesario, se puede usar hilo de coser o cáñamo).

- Asegúrese que el hilo tenga el efecto de dejar ondas al atarse fuertemente y luego desatarse. Si al desatarse el hilo o el cáñamo no dejan una onda bien marcada, entonces cambie la actividad y haga nudos bien apretados en línea y no los desate. Será prácticamente imposible desatar estos nudos. Luego los estudiantes harán nudos flojos y apretados en sus cordeles. Estos nudos apretados significarán el daño que no puede ser deshecho; los nudos sueltos significarán aquellos daños que pueden ser sanados.
- Debe estar consciente que la carta de las abuelas para esta lección es una historia dolorosa y muy emotiva. Puede que usted desee leerla en voz alta varias veces para asegurarse que puede controlar sus propias emociones. También querrá analizar cómo manejará la clase si varios de sus estudiantes empiezan a llorar mientras usted está leyendo.

## LECCIÓN

### EMPEZANDO LA LECCIÓN

#### INTRODUCCIÓN

1 minuto aproximadamente

*[Revise lo siguiente]:*

La última vez dijimos que nuestra pila de piedras es un recordatorio del dolor y los problemas que derivan del abuso del alcohol. Pero también dijimos que es un monumento conmemorativo a la libertad para luchar por nuestros sueños y que llega cuando decidimos no abusar de la bebida.

La última vez aprendimos acerca de los efectos físicos del alcohol en el cuerpo. Sin embargo, sospecho que muchos de ustedes ya saben que los posibles efectos del alcohol pueden ir más allá de un dolor de cabeza o daño a sus órganos. El mal uso del alcohol afecta a las personas a su alrededor, su ambiente y, por supuesto, sus sueños. Una de las abuelas descubrió esto. Escuchemos su historia.

#### HISTORIA

4 minutos aproximadamente

*[Lea la siguiente historia]:*

“Oh”, dijo la maestra Adela, sorprendida de ver a los tres estudiantes ingresar al salón de clases. Se secó rápidamente los ojos y puso la carta de las abuelas sobre el escritorio.

Hay algunas historias que se supone nunca deberían ver la luz del día; son escritas para una audiencia de uno. No puedo imaginar lo difícil que debe ser para su abuela escribir esta carta y después dejarla para ustedes. Hay poco que explicar, sólo una nota que fue escrita hace mucho tiempo y guardada bajo llave –hasta el día de hoy”.

Respirando fuertemente, ella empezó:

*Queridos:*

*Alejandro Sandoval era un buen esposo. Por supuesto que lo era. No dejen que alguien diga algo diferente. ¿Saben?, el fue mi primera elección,—el único que yo esperaba que también me escogiera, cuando lo vi bailar en la fiesta del pueblo hace mucho tiempo.*

*Él era fuerte y guapo, y cuando lo vi, mi corazón empezó a latir en mi pecho. No solamente las mujeres lo admiraban; todos lo vitoreaban y aplaudían cuando bailaba, y*

*todos los hombres agitaban grandes vasos de licor en señal de brindis con él. Él los igualaba, codo con codo, y no por eso mostraba la menor debilidad, a diferencia de otros que se bamboleaban y tambaleaban conforme el alcohol les hacía efecto.*

*Él me vio, mi Alejandro. Sus ojos eran grandes y oscuros, como una tormenta azotando desde el mar, y brillaban cuando sonreía o se reía. Él me vio aquel día y me sonrió, y mi corazón fue suyo. Yo le sonreí también.*

*En aquel entonces me decían las personas que yo tenía una dentadura muy bonita, Mis dientes eran blancos y parejos y yo sabía que cuando sonreía me veía hermosa. Lo suficientemente hermosa como para que los hombres se fijaran en mí. ¡Y Alejandro se fijó en mí!*

*Una vez que nos casamos pudimos pasarnos a nuestro propio apartamento. Era un buen apartamento, no como los de la mayoría de las familias de trabajadores, y era todo nuestro. La luz brillaba a través de la ventana que daba al sur, la cual yo mantenía limpia a pesar del constante hollín en el aire. Yo lavaba cada día la negra mugre que salía de las chimeneas de la fábrica.*

*En las mañanas, Alejandro se iba temprano al trabajo, tanto en el invierno como en la primavera, justo antes del amanecer. Yo sabía cuando era primavera, porque el cielo en el este se veía color naranja a través del humo. Después él regresaba a casa, luego de anochecer y cenábamos juntos.*

*Alejandro trabajaba duro. Cuando regresaba a casa estaba cansado. Sus manos y su rostro estaban cubiertos de la misma mugre que yo lavaba de las ventanas. Primero, antes de cenar, lavaba sus manos y su rostro. Después estaba muy cansado, se sentaba en la mesa y bebía su licor, su piel palidecía bajo el hollín como si hubiera sido pintada para mezclarse con las paredes y la ventana y el cielo.*

*Al principio una botella de licor duraba de tres a cuatro días. Después era una diaria, la mitad antes de la cena, la mitad después. El trabajo era tan duro. Al principio teníamos agradables pláticas juntos por la noche. Las esperaba todo el día. Pero pronto él sólo se sentaba a beber su licor; a menudo discutíamos y entonces él se iba dando traspiés a la cama. Difícilmente sonreía y sus ojos eran tan oscuros como el humo...*

*Entonces llegó aquella noche cuando Alejandro me pegó. Su puño era como una roca y su robusto brazo se movió tan rápido y fuerte como las barras de acero de las máquinas en su fábrica. Por un momento el golpe me dejó ciega y al principio no me di cuenta qué había pasado. Ni siquiera me di cuenta que estaba en el piso, hasta que Alejandro estaba sobre mí, con lágrimas en sus ojos, diciéndome cuánto lo sentía y que nunca volvería a pasar. Él parecía tan sorprendido como yo. El moretón en mi mejilla me dolía, pero no tanto como mi corazón.*

*“Lo siento tanto”, decía él, y el alcohol en su aliento olía como un perfume empalagosamente dulce. “Pero es que tú no me debes molestar con tantas preguntas y*

*problemas. Yo necesito descansar cuando vengo a casa. No puedo lidiar con todos los problemas”.*

*Yo le había preguntado qué quería cenar...*

*El tiempo pasó y entonces llegó la noche en que la golpiza no paró. Me volvió a golpear una y otra vez, y yo sentía un crujido espeluznante cuando los dientes se quebraban en el lado izquierdo de mi boca. Gradualmente, la parte de mí que entendía lo que estaba pasando desapareció y la luz a mi alrededor me encerró en un túnel, un túnel tan oscuro como sus ojos negros y vacíos... Pasaron muchos años y me parecía que todo era una larga pesadilla.*

*Luego, un día yo vi cuando el doctor salía de la habitación del fondo y nos miraba al uno y al otro. “Lo siento”, dijo él, “es cirrosis del hígado. No hay nada que podamos hacer”.*

*Alejandro apretó mi mano. Yo podía sentir que estaba temblando...*

*Él yació en su cama de hospital, con su piel amarillenta, hinchada como una fruta demasiado madura. Hasta sus ojos estaban amarillos, excepto por los iris, los cuales en lugar de aquel negro brillante tormentoso que yo conocía tan bien desde nuestra juventud, ahora estaban apagados y vacíos, como dos fosas cavadas en tierra venenosa. Respiraba con mucho esfuerzo, con irregularidad y entrecortado.*

*“Fui un buen esposo, ¿no es cierto?” Su voz era ronca y curiosamente chillona, al igual que cuando se pasan las uñas por una pizarra.*

*“Sí Alejandro, por supuesto”, sonreí. Vi mi reflejo en el espejo. Mi perfecta sonrisa y rectos dientes blancos hacía tiempo que habían sido reemplazados por coronas de plata.*

*Creo que él debió haber visto la expresión en mi rostro, porque empezó a llorar amargamente; ésa fue la única vez que lo vi llorar –al menos por mí.*

*Su abuela Lucía*

Permítales a los estudiantes comentar sobre la historia si así lo desean. Puede decirles: “¿Hay algún pensamiento o comentario?”

A través de la experiencia de la abuela, y tal vez a través de algo de la nuestra propia, podemos ver que el abuso del alcohol o su mal uso nunca afecta solamente a la persona que toma la decisión de beber. También son afectadas otras personas y otras áreas de nuestras vidas.

## EXPLORANDO LA LECCIÓN

### DIAGRAMA DE LAS CONSECUENCIAS

5 minutos aproximadamente

No solamente hay muchas áreas afectadas de la vida, sino que dichas áreas están también entrelazadas y una consecuencia del abuso del alcohol puede llevar a varias otras. Cada área de nuestra vida alcanza y tiene el potencial de cambiar las otras áreas.

Pasen a una página en blanco en su cuaderno y copien lo que yo dibuje en la pizarra.

*[Dibuje en la pizarra el diagrama a continuación, dejando espacio para agregar más círculos alrededor del perímetro de este diagrama].*



Estaremos creando una red para mostrar cómo un área de la vida puede afectar otra.

Escriba en el centro de la red: abuso del alcohol. De allí salen todas las partes de nuestras vidas: la escuela, la familia y amigos, nuestra mente y cuerpo, el trabajo, las futuras generaciones y nuestros sueños y metas.

*[Permítales a los estudiantes completar sus dibujos individuales].*

= 10 minutos

## DIAGRAMA SOBRE LA EXPANSIÓN DE LAS CONSECUENCIAS 10 minutos aproximadamente

Remita a los estudiantes al acuerdo que firmaron en la Lección No.5, si es necesario.

Anime a los estudiantes a responder a la luz de los efectos físicos del alcohol que aprendieron en la lección No.12. ¿Cómo podrían esos cambios físicos dictar sus decisiones y acciones?

Anímelos y muestre consideración hacia las respuestas de sus estudiantes. Su cuadro debe ser mucho más completo y exhaustivo.

Ahora vamos a pensar un poco y a compartir. Asegúrense de mantener en mente nuestro acuerdo acerca de la participación grupal y de ser considerados con las respuestas de todos los miembros del grupo.

Recuerden que nos comprometimos a que esta clase fuera un lugar seguro para compartir nuestras ideas y experiencias.

Si una persona fuera a abusar del alcohol, ¿cómo se verían afectadas o limitadas estas áreas de su vida? Recordemos nuestra última lección por un momento, cuando aprendimos acerca de los efectos físicos del alcohol. Si esos cambios estuvieran ocurriendo en su cuerpo o cerebro y la adicción fuera en aumento o ya existiera, ¿cuál sería el papel de esos efectos en sus acciones y decisiones externas?

Dibujemos otros círculos cerca de las áreas afectadas para mostrar las posibles consecuencias del alcohol. Por ejemplo ¿cuál podría ser un efecto en el trabajo de la persona si él o ella abusaran del alcohol?

[Obtenga respuestas de sus estudiantes y dibuje círculos y líneas conectando el efecto con el área apropiada. Vea el diagrama a continuación para dibujar el formato y los posibles efectos. Los estudiantes deben continuar también con sus propios dibujos].

HIV/SIDA	Daño cerebral	Mala salud	Tendencia hacia el abuso del alcohol y las drogas	Dificultades financieras	Patrones familiares destructivos
		Futura generación			Relaciones rotas
	Cuerpo / mente			Amigos / familia	Peleas / enojo
Despedido		Abuso del alcohol			
Herido	Trabajo			Sueños / metas	Apatía
Falta de respeto y autoestima		Escuela			Sueños rotos
De poca importancia		Expulsado		Bajas calificaciones	Mal comportamiento

Agregue cualquier contribución final.

Conforme escuche las respuestas de los estudiantes y dibuje líneas conectando los efectos, señale a los estudiantes cómo esto se está convirtiendo en una red; no puede tocar solamente un área de su vida.

Podemos ver con certeza que hay muchas oportunidades y experiencias en nuestras vidas que pueden ser afectadas por abusar del alcohol. ¿Tenemos todos los efectos que deseamos en nuestro dibujo?

Tómense un momento para examinar la interacción de todos los efectos relacionados. Noten cómo una consecuencia tiene el potencial de afectar varias áreas.

Por ejemplo, si ustedes dejan la escuela, ¿cómo podría esto contribuir a alguno de los otros efectos que hemos identificado aquí? ¿Provocaría esto que se perdieran de algunas de sus metas?

- Si ustedes están pensando más en la bebida que en cualquier otra cosa, podrían hasta dejar de darle importancia a sus metas.
- El no terminar la escuela afectará grandemente no sólo sus sueños, sino también probablemente sus relaciones con su familia y amistades.

Después, dibujen líneas para ilustrar cómo se afectan los unos a los otros.

= 20 minutos

## DIAGRAMA DE LAS CONSECUENCIAS

10 minutos aproximadamente

*[Dibuje líneas conectando las consecuencias que crean otras consecuencias. Usted puede decidir cambiar las líneas y las casillas que se conectan. Que sus estudiantes hagan lo mismo en sus hojas. Consulte el diagrama de abajo en búsqueda de ejemplos. Las líneas pueden hacer que el diagrama parezca enmarañado, lo cual ilustrará que las consecuencias del abuso del alcohol enredan nuestras vidas].*

HIV/SIDA	Daño cerebral	Mala salud	Tendencia hacia el abuso del alcohol y las drogas	Dificultades financieras	Patrones familiares destructivos
		Futura generación			Relaciones rotas
	Cuerpo / mente			Amigos / familia	Peleas / enojo
Despedido		Abuso del alcohol			
Herido	Trabajo			Sueños / metas	Apatía
Falta de respeto y autoestima		Escuela			Sueños rotos
De poca importancia		Expulsado		Bajas calificaciones	Mal comportamiento

Por todas estas líneas y conexiones podemos ver que los problemas o dificultades con el abuso del alcohol afectan más que solo un área de la vida. Al igual que una telaraña, cada área está de alguna manera conectada a todas las demás. El cambiar, manipular o ignorar un área afectará otras partes de nuestras propias vidas, así como las vidas de los demás.

¿Pueden imaginar tratar de deshacer todas las líneas? ¿Hay algunas conexiones que parecieran más fáciles de romper que otras? ¿Por qué? ¿Alguna que parezca más difícil? ¿Por qué?



= 30 minutos

## ACTIVIDAD DE LOS NUDOS

10 minutos aproximadamente

Puede usar un trozo de hilo de pescar para cada estudiante, unos cuantos hilos para los estudiantes repartidos en pequeños grupos o solamente uno para usted.

Ajuste la demostración para que se adapte a sus materiales y al salón de clases.

Un tipo diferente de cuerda o cáñamo puede sustituir el hilo de pescar, si éste no está disponible.

Para desatar los **nudos flojos**, use ejemplos de efectos o consecuencias que podrían ser relativamente fáciles de revertir, tales como las resacas, el costo de comprar drogas y el riesgo de ser descubierto. Use respuestas de los estudiantes si son ejemplos buenos y pertinentes.

Para los **nudos apretados fuertemente**, las respuestas pueden incluir consecuencias que cambian la vida, tales como:

- Adicción
- Daño al cuerpo
- Sueños destruidos, etc.

### NOTA:

Si usted prueba la cuerda o hilo con anticipación y descubre que al desatar los nudos no queda ninguna onda, necesitará cambiar la actividad.

Como alternativa usted podría hacer nudos apretados en un hilo y no desatarlos. Será prácticamente imposible desatar los nudos apretados fuertemente. En esta versión de la actividad, los estudiantes harán nudos flojos y nudos apretados en su hilo. Los nudos apretados significarán el daño que no puede ser revertido, mientras que los nudos flojos indicarán la clase de daño que puede ser sanado.

Usted puede usar otros ejemplos de consecuencias o efectos enredados y difíciles.

En la caja encontrarán trozos de hilos de pescar. Usaremos éstos para ayudar a ilustrar algunas ideas en nuestra discusión.

*[Pásele los hilos de pescar a los estudiantes].*

Hagan tres nudos bien apretados a lo largo del hilo, en cualquier lugar. Pueden estar juntos o separados. Asegúrense de halar y estirar para que queden tan apretados como sea posible. ¡Usen toda su fuerza!

Ahora quisiera que cada uno de ustedes hiciera dos nudos flojos en cualquier parte a lo largo del hilo. No deben estar tan flojos que se puedan deshacer, pero tampoco los haga muy apretados.

A todos se nos ha dado el regalo de la vida. Cada persona es responsable de cuidar de su propio regalo. Todos tendremos circunstancias en la vida que se convertirán, ya sea en oportunidades para madurar o en nudos, debido a una decisión equivocada. Algunos nudos son más difíciles, o casi imposibles, de deshacer comparados con otros. ¿Por qué?

Algunos nudos parecen más fáciles de deshacer. Por ejemplo, ustedes pueden escoger cambiar la forma en que se comportan en la escuela.

Ahora deshagan los nudos flojos de su hilo. ¿Qué clase de problemas encontraron? ¿Cuál es la condición de la sección del hilo donde desataron el nudo?

*[Probablemente muy fácil de desatar sin daño con relación al hilo].*

Ahora desaten los nudos apretados. Recuerden que estos representan las consecuencias verdaderamente serias que no se pueden deshacer.

*[Déles un minuto o menos para desatarlos].*

¿Qué clase de problemas encontraron? ¿Cuál es la condición de la sección del hilo donde desataron el nudo?

*[Probablemente muy difícil de desatar sin daño con relación al hilo].*

¿Se encuentra el hilo en exactamente la misma condición, suave, liso y sin deshilacharse, como cuando usted lo recibió? ¿Ha sido alterada la cuerda de alguna manera? Si es así, este cambio se parece a los efectos y consecuencias del abuso del alcohol.

¿Qué podemos hacer con las consecuencias más severas de la vida, aquellas que no pueden ser deshechas tan fácilmente? ¿Y qué pasa si el beber demasiado alcohol los lleva a tener actividad sexual que resulta en un contagio de herpes o VIH? El VIH o el herpes serían una consecuencia o nudo que no puede ser desatado.

Algunas veces es posible deshacerse de algunas consecuencias que resultan de tomar decisiones equivocadas, pero sus vidas no serán lo que deberían haber sido si ustedes hubieran tomado decisiones seguras y saludables. Su vida es como el hilo de pescar –una vez que se ha hecho un nudo, siempre van a quedar efectos remanentes o marcas, aún si ustedes tuvieran éxito al deshacer los nudos.

= 40 minutos

## FINALIZANDO LA LECCIÓN

Respuestas del diario personal

5 minutos

Como un recordatorio, cuelgue todos los hilos de pescar de sus estudiantes o solamente el suyo.

Antes de despedir a sus estudiantes recuerde dictarles las preguntas padres-maestro.

Abran su diario personal y den un vistazo a su lista de sueños y metas. ¿Cuál de éstos consideran ustedes que podrían resultar dañados o aún destruidos completamente si ustedes abusaran del alcohol?

Ahora tómense un tiempo para describir en sus diarios el daño que han visto en sus familias o las familias de sus amigos, a causa del alcohol. Pueden hacer una lista de cosas. Puede ser una historia de relaciones rotas o una lista de sueños rotos.

¿Han empezado ustedes a atar algún nudo en sus vidas? Si es así, ¿qué pueden hacer hoy para impedir que el nudo se apriete tanto que los efectos se vuelvan una parte permanente de su vida?

¿Hay nudos que otras personas están tratando que ustedes hagan en sus vidas? Si es así, ¿qué pueden hacer hoy para impedir que esto suceda?

¿Qué pueden hacer para ayudar a otros a impedir que sus vidas se llenen de nudos?

Colgaremos nuestros hilos de pescar (o cáñamo) en el salón de clases, como un recordatorio físico de los potenciales efectos enmarañadores del abuso del alcohol. Ellos nos recordarán mantener nuestros sueños intactos de las decisiones insensatas.

Nuestros hilos nos recordarán evitar el atar nudos en nuestras vidas. También nos recordarán ser un buen ejemplo para los demás y animarnos los unos a los otros a permanecer saludables y enfocados en nuestros sueños.

= 45 minutos

## RECURSOS

### PROFUNDIZANDO

Escribiendo una historia con dos finales

En el libro de Proverbios, capítulo 23, versículos del 29 al 35 encontramos una descripción del triste destino de un alcohólico.

*[Haga que sus estudiantes lean ese pasaje y escriban y desarrollen un sketch sencillo con dos finales. Empiece haciendo que la clase, todos juntos, hagan una lluvia de ideas de las dos versiones].*

Ambas versiones empezarán con el mismo conjunto de circunstancias: un personaje es expuesto a la oportunidad de abusar del alcohol (posiblemente en una fiesta o una noche mientras andaba afuera con los amigos).

Una versión ilustrará las tribulaciones del alcohólico, tal y como se describen en el pasaje. Utilicen ese pasaje de las Escrituras para proporcionar detalles del primer final del sketch.

La segunda versión comienza de la misma manera, con el personaje enfrentando las mismas circunstancias. Pero esta versión ilustrará las luchas y beneficios de un alcohólico que decide dejar de beber. En la segunda versión el personaje decide dejar de beber después de varios años de ser alcohólico. Él es presionado por sus amigos que desean que siga bebiendo con ellos. El sketch terminará mostrando una o más oportunidades de cambio de vida que se hubieran perdido si hubiese continuado bebiendo (la hermosa chica de su clase que ahora quiere conocerlo; el jefe que ahora quiere darle un ascenso en el trabajo, con aumento incluido, etc.).

*[Después de que toda la clase haya participado en la lluvia de ideas para ambas versiones, divida la clase en dos grupos. Cada grupo organiza independientemente su sketch. Finaliza con la representación de cada grupo de su versión del sketch para el otro grupo].*

## PUNTO DE ENFOQUE

Asegúrese de dejar tiempo de discusión al final de la actividad de aprendizaje, de manera que sus estudiantes puedan discutir la relación entre la actividad de aprendizaje y la lección. Ponga atención para ver 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 abusan del alcohol pierden oportunidades que nunca llegan a ver.
2. Las personas que evitan ingerir alcohol están en la mejor posición para aprovechar las oportunidades que cambian la vida.

## CONEXIÓN PADRES-MAESTRO

### PARA DISCUSIÓN FAMILIAR:

1. Si un miembro de la familia o amigo ha tenido problemas con su familia debido al alcohol, hablen de cómo ustedes, como familia, podrían ayudar a esa persona sin emitir juicio.
1. Como familia, vean si pueden hacer su propia red sobre todas las áreas de la vida de una persona que podrían ser afectadas por el alcohol.

