

LECCIÓN 15

BENEFICIOS DE LA ABSTINENCIA DEL ALCOHOL

PREPARACIÓN DEL MAESTRO

CONCEPTOS CLAVES

1. La primera decisión acerca del alcohol, empezar o no a beber antes de llegar a la adultez, es el punto decisivo en el cual una persona tiene el mayor control sobre su involucramiento futuro.
2. El carácter juega un rol más importante que los antecedentes familiares o cualquier otro factor de riesgo en la forma en la que una persona maneja el alcohol.

OBJETIVOS

Al finalizar esta lección los estudiantes deberían ser capaces de:

1. Jugar el juego del Desarrollo del carácter, usando una serie de factores hipotéticos.
2. Identificar los factores que juegan el rol más importante en el manejo responsable del alcohol en una persona.

MATERIALES / PREPARACIÓN

No hay carta de las abuelas en esta lección.

Cada estudiante deberá tener una moneda, un lápiz o lapicero y algo de papel.

LECCIÓN

COMENZANDO LA LECCIÓN

REPASO DE LA UNIDAD:

Puede que usted desee tomarse algún tiempo para revisar los puntos más importantes de las cuatro lecciones pasadas. Asegúrese de que los estudiantes tengan buenos registros escritos que les sirvan como recordatorios y de repaso personal.

En esta unidad hemos visto los efectos del alcohol y las consecuencias de su abuso. También hemos tratado de medir nuestro propio grado de apertura acerca de tener un problema con la bebida.

Hoy finalizaremos esta unidad examinando el valor de tomar decisiones tempranas acerca del uso del alcohol. Hoy no tenemos carta de las abuelas, pero en su lugar empezaremos jugando otro juego.

EXPLORANDO LA LECCIÓN

INSTRUCCIONES DEL JUEGO

5 minutos aproximadamente

Meta del juego: fomentar el carácter por medio del cultivo de las cinco cualidades del carácter.

Escriba los rasgos y definiciones en la pizarra conforme usted los va listando:

Dominio propio

Honestidad

Perseverancia

Confiabilidad

Confianza

Escriba los cuatro factores de riesgo en la pizarra conforme usted los liste.

[Dígale a la clase]:

Este juego es similar al que jugamos cuando estábamos estudiando el abuso de las drogas. Al igual que con ese juego, ustedes lanzarán las fichas 15 veces durante su “vida”. Su

juego termina después de la decimoquinta vez que se lanza la ficha, independientemente de dónde se quedaron.

La diferencia en este juego es ésta: la meta en este juego, y la forma en que usted lo jugará, involucrarán carácter. Empezaremos seleccionando una combinación al azar de cualidades de carácter y factores de riesgo. Mientras más carácter tenga un jugador, más oportunidades tendrá de evitar problemas con el alcohol. La meta del juego es desarrollar el carácter en su totalidad; esto significa, cultivar las cinco cualidades del carácter.

Estas cinco cualidades del carácter fueron escogidas debido a que son opuestas a las características de un alcohólico. Los cinco rasgos del carácter en este juego son los siguientes:

1. Autocontrol: hacer lo que debo hacer, aún cuando no tenga ganas.
2. Honestidad: decir la verdad, aún cuando duela.
3. Perseverancia: terminar una tarea, aún cuando se vuelva más difícil de lo esperado.
4. Confiabilidad: hacer siempre lo que dije que iba a hacer.
5. Confianza: creer en mí mismo, aún cuando otros duden de mí.

Estos son los cuatro factores de riesgo que utilizaremos en este juego:

1. Una historia de abuso del alcohol en mi familia.
2. Una actitud permisiva acerca del alcohol durante mi crecimiento.
3. Una situación inestable y angustiante en el hogar.
4. Ansiedad y depresión frecuente.

Estos no fueron los únicos factores de riesgo que discutimos hace algunas lecciones. ¿Recuerdan los otros dos factores de riesgo que discutimos antes?

[Ellos son “comienzo temprano de la bebida” y “ceguera ante los riesgos del alcoholismo”].

Este juego nos ayudará a descubrir nuestro riesgo ante el alcoholismo en dos áreas claves:

1. Nuestras decisiones tempranas acerca del alcohol.
2. Nuestra disposición para cultivar un carácter fuerte.

Así es como vamos a jugar:

1. Si un jugador tiene un mayor número de cualidades de carácter que factores de riesgo, las probabilidades estarán a su favor cuando llegue el momento de tomar una decisión. Esto significa que él o ella tendrán que lanzar cara solamente una vez en tres intentos para tomar la decisión correcta.

2. Si un jugador tiene menos cualidades de carácter que factores de riesgo sus probabilidades disminuyen. Esto significa que él o ella tendrían que lanzar cara dos veces en tres intentos para tomar la decisión correcta.

Algunas decisiones guiarán a nuevas elecciones. Por ejemplo: “¿Tienen sus amigos problema con la bebida? Esto quiere decir, ¿la mayoría de las cosas que ellos hacen para divertirse involucran beber y el alcohol?” Esto lleva a “¿puedes controlar tu bebida?”. La mayoría de las decisiones conducirá a la suma o resta de una cualidad de carácter.

3. Si un jugador toma una decisión sabia y cae en la casilla +1, él o ella pueden escoger cuál de las cualidades de carácter restantes puede agregar. (“Yo ya tengo dominio propio, honestidad y perseverancia. Ahora he escogido bien y escojo agregar confiabilidad”).
4. Si un jugador toma una decisión imprudente y cae en una casilla -1, él o ella pierden una cualidad de carácter y deben escoger cuál perderán. (“Renuncio a mi confianza”).
5. Si un jugador pierde todas las cualidades de carácter, permanecerá en cero hasta que sea capaz de empezar a agregar cualidades de carácter otra vez.

JUEGO DE SIMULACIÓN

10 minutos aproximadamente

NOTA:

Cuando se diseñó este juego, probamos varios escenarios para ver cómo podría llevarse a cabo. Descubrimos que las primeras tres veces que lanzamos fueron a menudo la clave para el éxito o fracaso final. En dos escenarios diferentes, uno con predominancia de carácter, el otro con predominancia de riesgo, abriendo el juego con tres caras, resultó, en ambos casos, en el logro de un carácter totalmente desarrollado con cero riesgo de alcoholismo.

En otro escenario involucrando un perfil dominante de carácter, abriendo el juego con tres escudos –tres decisiones imprudentes-, resultando en alcoholismo y desesperación. En un escenario dominante de riesgo, dos caras en los tres primeros lanzamientos, resultaron en un alcohólico en recuperación, quien no puede decidir si empieza o no a beber otra vez, ya que pasa tiempo con sus amigos que beben.

[Juguemos el juego una vez todos juntos.]

Esto significa que las oportunidades de un jugador de tomar buenas decisiones podrían cambiar de un lanzamiento a otro de la moneda. Para mejorar el valor educativo de este juego, trabaje el primer escenario lentamente con toda la clase, explicando el significado de cada decisión.

Por ejemplo: “Sergio comenzó con tres cualidades de carácter –confiabilidad, honestidad y perseverancia- pero empezó lanzando dos escudos consecutivamente. Esto significa que él decidió empezar a beber antes de llegar a la adultez. Ahora él debe perder el derecho a

una de esas cualidades de carácter y sus oportunidades de control la bebida han disminuido debido a su inmadurez”.

Enfatice cada decisión. Anime a Sergio cuando tome decisiones sabias, especialmente cuando los pronósticos estén contra él. Gima y aflíjase por él cuando tome giros equivocados hacia el desastre. Haga que la clase juegue toda junta la primera vez para que se familiaricen con esa simulación más compleja y más realista. De esta manera usted puede “hacer un guión” de la historia de la vida de Sergio desde que tomó su primera decisión acerca del alcohol.

Cuando haya terminado con “La vida de Sergio”, discuta sus decisiones y el resultado final de su vida. ¿Venció su carácter a sus factores de riesgo? ¿Cuáles fueron las decisiones más importantes que tomó? (Enfatice la importancia de sus decisiones tempranas). Una vez que Sergio tomó una o dos decisiones malas, ¿tenía todavía esperanza de recuperación o estaba destinado a fracasar?

Señale este hecho a sus estudiantes: las decisiones tempranas juegan un papel desproporcionado en el éxito o fracaso final].

= 15 minutos

JUEGOS DE SIMULACIÓN DIÁDICA

[Este juego es similar al juego que se encuentra en la Lección 10. Hemos acortado la cantidad de tiempo para jugar este juego en esta lección, para así acomodar todos los elementos. Para empezar, haga que toda la clase juegue este juego una vez. Si usted escoge prolongar la lección y el tiempo lo permite, después de que todos los miembros de la clase hayan jugado juntos una vez para ver cómo se juega, organícelos en parejas.

Haga que cada grupo seleccione uno de los dos perfiles –dominante del carácter o dominante del riesgo- y cree una nueva “historia de vida” completa, con nombre y especificaciones de perfil (qué cualidades de carácter, qué factores de riesgo).

Al principio sus grupos pueden querer trabajar con los perfiles dominantes del carácter sólo para mejorar sus probabilidades de éxito. Esto es bueno.

Apoye esa elección y recuérdelos lo que esto significa: el carácter es un componente clave para tener éxito al tratar con el alcohol, aún más importante que los factores de riesgo.

Haga que los grupos escriban los números del 1 al 15 en un pedazo de papel y use una moneda para escribir el guión de sus caracteres.

Conforme los escenarios se desplieguen, usted escuchará gruñidos y gritos de ánimo de los grupos conforme sus personajes fracasen o tengan éxito en decisiones claves. Cuando usted escuche tal reacción, “caiga” en un grupo para preguntar qué sucedió.

Cuando los grupos hayan terminado, pregunte si alguno de ellos tiene una historia particularmente interesante: un cambio dramático, un cambio de último minuto, etc. Pregunte también si alguno de los grupos terminó con una historia corta de éxito: un perfil dominante del carácter que “ganó” (logró un carácter completo y cero riesgos) al tomar varias decisiones tempranas sabias. ¿Es ese escenario realista? ¿Es deseable en la vida real?].

= 30 minutos

CLAVES

C = Cara
E = Escudo

S = sí
N = no

							Empieza aquí				
					Inmadurez (-1)	E/N	¿Esperar hasta la adultez?	C/S	Madurez (+1)		
									E/S	¿Empieza a beber?	
				Bebedor problemático (-1)	E/N		¿Controla la bebida?	C/S			C/N
		Alcohólico (-1)	E/N	¿Busca ayuda?	C/S	Creciendo en carácter (+1)			Bebiendo con moderación (+1)	E/S	
						E/N		C/S		¿Beben los amigos?	
Desesperación (-1)	E/N	¿Rehabilitación?	C/S	Recuperación (+1)			¿Deja de beber?				
					C/N			E/S			
			E/Y	¿Recaída?					¿Problema con los amigos?	C/N	Bajo riesgo de abuso del alcohol (+1)

FINALIZANDO LA LECCIÓN

RESUMEN Y CONCLUSIONES DEL JUEGO

15 minutos aproximadamente

NOTA:

Cuando el jugador ha llegado a ser un “bebedor problemático” o “alcohólico”, él o ella han perdido tantas cualidades de carácter que los pronósticos están en contra de tomar decisiones sabias.

[Una vez que todos hayan tenido al menos una oportunidad de experimentar la frustración y júbilo de lidiar con el alcohol, use las siguientes preguntas para discutir el juego con sus estudiantes. Algunas observaciones importantes están marcadas con viñetas. Asegúrese de que sus estudiantes incluyan estas ideas en la discusión].

1. ¿Cuáles son las decisiones más cruciales, aquellas que tienen el impacto más grande en la forma en que el juego se juega?
 - Empezar a beber o no antes de llegar a adulto.
 - Si mis amigos son bebedores, especialmente si ellos tienen problema con la bebida.
 - Empezar a beber o no de adulto.
2. ¿Cuáles son las elecciones más difíciles, los lugares donde es muy difícil tomar la decisión correcta?
 - Una persona con problema de bebida decidido a buscar ayuda.
 - Un alcohólico decidiendo entrar a rehabilitación.
3. Recuerden que el factor más importante es estar consciente de que ustedes podrían terminar como alcohólicos.

[Sus estudiantes querrán jugar este juego por su cuenta, creando sus propios perfiles con sus factores actuales de riesgo. Anímelos a hacerlo, pero hágales memoria de estos factores importantes]:

1. El desarrollo del carácter no se parece a los cuatro factores de riesgo que hemos listado. Tenemos poco o ningún control sobre la mayoría de estos factores de riesgo, pero podemos escoger nuestro propio carácter cultivando o descuidando cualidades positivas del carácter.
2. A su edad ellos están perfectamente posicionados para comenzar a “escribir su guión” para un éxito máximo.

3. Aún si una persona toma decisiones tempranas imprudentes acerca del alcohol, su futuro no está dictado por el lanzamiento de una moneda. Él o ella pueden escoger siempre hacer lo que es sabio y bueno, aún cuando su elección sea difícil y dolorosa. No es una oportunidad al azar, sino que su propia elección es la que dictará su destino.

ACTIVIDAD DEL DIARIO PERSONAL

Proporcione tiempo suficiente para que los estudiantes completen cada tarea.

Hemos llegado al final de la unidad sobre el alcohol, en la cual hemos discutido información importante acerca de cómo el uso del alcohol puede afectar negativamente nuestras vidas.

Es tiempo de revisar la lista de sueños y cualquier obstáculo relacionado que ustedes hayan escrito hace varias semanas en la primera página de su Diario Personal, bajo “Mis sueños”, los comentarios que hicieron en la sección “Más fuertes juntos”, y la sección “Yo reafirmo mi independencia de las drogas”. Tómense unos pocos minutos para volver a leer sus palabras y piensen acerca de cómo ellas pueden haber cambiado desde entonces. Si es así, siéntanse libres de modificarlas en su Diario Personal.

Una vez que hayan terminado de revisar las secciones previas, ustedes estarán listos para escribir en una página nueva de su Diario Personal: “Yo reafirmo mi independencia del alcohol”. Hoy es una oportunidad para hacer declaraciones afirmativas acerca de cómo ustedes estarán trabajando para alcanzar sus metas y el impacto potencial que la abstinencia del alcohol puede tener sobre sus sueños. Tómense unos minutos para describir específicamente cómo evitarán las consecuencias negativas del alcohol y después firmenlo y pónganle fecha. Pero asegúrense de dejar suficiente espacio para un par de firmas, tal y como lo hicieron en la sección anterior.

El próximo paso es que ustedes compartan su declaración acerca de su independencia del alcohol con al menos dos personas. Ellas pueden ser las mismas personas con quienes compartieron la sección anterior o con alguien más (padre, abuelo, maestro, hermano o amigo) en quien ustedes confíen que les apoyará. Cuéntenles algunas de las cosas que hayan aprendido acerca de cómo el uso del alcohol puede afectar los sueños de alguien y cómo planean evitar tales cosas.

Pero asegúrense de que ellos pongan su nombre a la par de su firma bajo el compromiso “Yo reafirmo mi independencia del alcohol”, como testigos de su compromiso. Si ustedes tienen el valor de dar este paso, estarán en camino de realizar sus sueños y tener el beneficio de un compañero de confianza que los acompañará en el camino –alguien quien

puede ser fuente de fortaleza para ustedes cuando se encuentren con los retos y obstáculos que enfrentarán más adelante.

RECURSOS

PROFUNDIZANDO

Una antigua regla daba un consejo valioso: “No conviene que los reyes tomen bebidas alcohólicas, ni que se emborrachen. Porque en cuanto se emborrachan se olvidan de la ley y no protegen a los pobres” (Proverbios 31:4-5 Traducción en lenguaje actual). Muchas personas, no solamente reyes, beben alcohol para olvidar sus problemas. Pero el problema es que ¡el alcohol tiende a hacernos olvidar todo! El relato que voy a leer es verdadero. Proviene de la historia familiar de uno de los autores de este currículum. Ilustra los problemas de “olvido” del alcohólico.

El viejo granjero transportó su cosecha hacia el pueblo en una carreta aquella Nochebuena. Él debería vender toda su cosecha para tener suficiente dinero para comprar comida y alimentar a su familia durante el invierno, y que le sobrara suficiente dinero para comprar regalos de Navidad. El más fino de esos presentes sería el piano que iba a comprar para la familia, de manera que la hija mayor pudiera dar lecciones de piano.

Después de vender su cosecha por un buen precio, el viejo granjero tenía un puñado de dinero –suficiente para todas las compras que había planeado hacer. Él compró fruta, dulces y juguetes para los pequeños- y el piano para su hija mayor y toda la familia. Hizo que subieran el piano a su carreta y se dirigió a casa.

En el camino a casa pasó por su bar favorito. Pensó que sería bueno entrar y celebrar su extraordinaria cosecha y buenas ganancias con un poco de whisky. Pero él no se detuvo en un vaso. Antes de darse cuenta se había emborrachado hasta el estupor. Despertó la mañana siguiente en un callejón atrás del bar, apenas capaz de recordar cómo había llegado allí. Todo su dinero, todo el dinero que le serviría a su familia durante el invierno, había desaparecido. Alguien lo había tomado mientras él estaba inconsciente.

Lentamente empezó a juntar las últimas horas de su vida. Recordó la carreta llena de regalos –y el piano. Pero cuando regresó a buscar su carreta, ésta tampoco estaba.

Su desesperación era completa. No solamente tendría que caminar los 16 kilómetros de regreso a su granja sin su caballo ni la carreta, sino que había perdido también todo el dinero y los regalos.

Abrumado de dolor y odiándose a sí mismo el viejo granjero vagó aturdido por todo el pueblo la mañana de Navidad. Entonces se dio cuenta que todavía tenía su pistola. Ésa era su salida. Levantó la vista y vio que estaba pasando por el aserradero, con sus pilas de

madera. Se metió a hurtadillas en el aserradero, gateó entre dos pilas de madera y se puso el cañón de la pistola en su boca. Él ya se había deshonrado a sí mismo y a su familia. Ésta era su única salida. Él simplemente no podía enfrentar a su familia ni amigos ni vecinos con este fracaso en su conciencia. Con seguridad el suicidio era su única opción legítima.

DISCUSIÓN DE LA HISTORIA DEL DINERO PERDIDO EN NAVIDAD

[Detenga la historia en este punto y pregúntele a sus estudiantes: ¿Qué debería hacer el granjero? ¿Cómo piensan ustedes que esta historia de la vida real terminó en verdad? Después de que varios estudiantes hayan adivinado, termine la historia].

Mientras el granjero apretaba sus dedos sobre el gatillo, recordó cómo había llegado hasta este lugar. “El whisky me llevó a este aprieto. No volveré a tomar otro trago mientras viva”, se dijo a sí mismo. De alguna forma se armó de coraje para caminar los 16 kilómetros a casa en aquella solitaria mañana de Navidad. Conforme se acercaba a su propiedad vio a su caballo pastando en el campo. Al acercarse a la casa escuchó el sonido de un piano y a los niños cantando!

Más tarde ese día, finalmente supo qué le había sucedido en la Nochebuena. Su yerno lo había encontrado borracho en el bar y trató de llevárselo a casa. Cuando el granjero se rehusó obstinadamente a regresar, el yerno tomó todo su dinero y la carreta llena de regalos (así nadie le robaría) y se llevó todo a la casa, con la familia.

DISCUSIÓN

¿Piensan ustedes que el granjero fue capaz de cumplir la promesa que se hizo a sí mismo de no volver a beber nunca? ¿Por qué sí o por qué no?

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 conexión 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 ellos entienden estas ideas principales.

1. Una vida fuerte, estable y próspera le pertenece a las personas que le dicen “no” a las drogas y al alcohol.
2. Las personas que consumen alcohol arriesgan todo lo que es preciado para ellos.

CONEXIÓN PADRES-MAESTRO(A)

PARA DISCUSIÓN FAMILIAR:

1. Pídanle a su adolescente que describa los rasgos de carácter que estudió en la lección de esta semana.
2. Si ustedes observan cualquiera de estos rasgos de carácter en la vida de su adolescente ¡díganse!