



**EN OTRAS
PALABRAS**

Manual de Herramientas



DESEM
Junior
Achievement

35
Años

empoderando
a la juventud
uruguaya

ENCUENTRO VIRTUAL DOCENTE

TEMA ACTUAL

TERCERA EDICIÓN

En el marco del proyecto “En Otras Palabras”, desarrollamos la tercera edición del encuentro virtual docente, con el fin de conversar con docentes, educadores y personas que trabajan con adolescentes acerca del consumo de bebidas alcohólicas y la adolescencia; y fomentar el abordaje de la temática desde los centros educativos.

La actividad tiene una duración de 75 minutos y nos acompaña un orador especializado en el tema, quien abordó distintos elementos centrales para entender el consumo durante la adolescencia.

PROGRAMA EDUCATIVO EN OTRAS PALABRAS

DESEM Junior Achievement es una fundación educativa que prepara a los niños, niñas, adolescentes y jóvenes para el futuro a través de programas y proyectos educativos apoyados en tres pilares: educación emprendedora, educación financiera y preparación para el futuro; bajo la metodología de aprender haciendo. Desde 1991 es representante local de Junior Achievement Worldwide, organización presente en más de 115 países.

EN OTRAS PALABRAS es un proyecto lanzado a principios del 2021 y llevado a cabo por DESEM Junior Achievement con el apoyo de Fábricas Nacionales de Cerveza (FNC), teniendo como objetivos:

- Trabajar con los jóvenes sobre el consumo de bebidas alcohólicas, con el fin de desestimular la ingesta en menores de edad.
- Contribuir en la prevención, concientización y educación sobre riesgos asociados al mismo y promover que los jóvenes sean agentes positivos en su entorno.
- Promover que las bebidas alcohólicas dejen cero huellas en menores de edad, es decir, que los y las adolescentes alcancen la madurez sin secuelas del consumo.
- Conocer las opiniones y conductas de los jóvenes para desarrollar mejores abordajes para este segmento de la población.

Para cumplir con los objetivos planteados, se han llevado adelante diferentes acciones:

- Realización de talleres temáticos en centros educativos de todo el país, por DESEM Junior Achievement.
- Actividades de difusión de información en redes sociales y medios de comunicación, con apoyo de la agencia de comunicación GO CERO CIEN.
- Investigación en profundidad para conocer el comportamiento de los jóvenes, a cargo de Research Uruguay.
- **Encuentros para docentes y familias**

LOS TALLERES

Los talleres de En Otras Palabras están orientados a reflexionar acerca del consumo de bebidas alcohólicas con adolescentes de todo el país. A través de dinámicas interactivas se busca acercar la problemática del consumo de bebidas alcohólicas a los jóvenes, estimulando el diálogo, la reflexión e incitando a que los participantes pongan en palabras su opinión y experiencias.

IMPACTO 2023



Los adolescentes que han participado en el taller se mostraron conformes e interesados en el tema, reflejando la importancia y necesidad de contar con espacios para hablar sobre el tema.

*Departamentos: Artigas, Salto, Paysandú, Tacuarembó, Rivera, Rio Negro, Lavalleja, Cerro Largo, Treinta y Tres, Colonia, San José, Canelones y Montevideo

LOS TALLERES

En Otras Palabras, se diseñó e implementó por primera vez en el año 2021. Desde 2021 hasta ahora **se alcanzó un total de 150 talleres, 73 centros educativos y se impactó a 3648 jóvenes.**

El proyecto se basa principalmente en la realización de **talleres** de 90 minutos de duración, en formato presencial. Los talleres se realizan con jóvenes de diferentes edades, principalmente entre 13 y 17 años.

En los talleres, a través de dinámicas interactivas, se busca acercar la problemática del consumo de bebidas alcohólicas a los jóvenes, estimulando el **diálogo y la reflexión** y promoviendo que los participantes pongan en palabras su opinión y experiencias.

Este año también se realizó un **encuentro virtual con docentes y un encuentro virtual con familias** para conversar acerca de la problemática del consumo en la adolescencia y el abordaje desde los centros educativos y desde los hogares.

Los talleres constaron de varios bloques con diferentes objetivos específicos para el abordaje reflexivo y participativo de la temática.

El contenido del taller incluyó conceptos teóricos relevantes para profundizar en el tema; dinámicas para conocer la experiencia de los participantes con el consumo de bebidas alcohólicas y reflexionar acerca de las emociones asociadas al mismo; y actividades para desestimular el consumo y promover la elección de actividades y prácticas saludables.

En los distintos módulos y dinámicas, se hizo énfasis en que los menores de edad no deben consumir bebidas alcohólicas, en los efectos y consecuencias del consumo, y en la importancia de conversar con padres o adultos referentes sobre el tema.

LOS TALLERES

Los talleres se estructuraron en los siguientes bloques:

- Introducción y acercamiento a la visión que tienen los adolescentes sobre el tema. Herramienta: Menti, con la pregunta ¿Qué piensan cuando hablamos de bebidas alcohólicas?
- Importancia de estar informados: presentación de los conceptos teóricos y datos relevantes de una forma dinámica e interactiva.
- Profundización en los riesgos del consumo, las experiencias negativas, haciendo énfasis en que el consumo implica una gran responsabilidad.
- Consumo irresponsable: reflexión sobre el papel de los jóvenes como agentes positivos y la importancia de contar con redes de contención para abordar la problemática, usando tarjetas de situaciones

ALGUNOS TESTIMONIOS SOBRE LOS TALLERES FUERON:

“Me gustó que habláramos de temas importantes y que la charla fue súper dinámica. Nos ayudan a nosotros, los adolescentes, a conocer el tema del alcohol para ser más responsables”

Agustina , 15 años, Flores.

“Me sirvió y me gustó mucho este taller. Siento que es importante saber cuidarse y controlarse con este tema”

Guillermina , 14 años, Flores.

“Me parece perfecto que hagan este tipo de talleres porque muchas veces los adolescentes no tienen con quién hablar o ya sea por vergüenza, es decir no hablan con alguien y gracias a ustedes pueden tener un poco de ayuda y apoyo”

Martina , 16 años, Durazno.

“Me gustó mucho la charla, me pareció muy informativa y habla de un tema sumamente importante para todos y todas”

Laura , 15 años, Lavalleja.

“Me dejó muchas enseñanzas que me puede ayudar en un futuro, con algún problema que pueda tener yo misma o alguien de mi entorno”

Tatiana , 15 años, Montevideo.

“Muy informativo, espacio seguro para poder hablar con tranquilidad y sinceridad”

Elías , 14 años, Montevideo.

“Me gustó mucho el espacio del taller ya que se puede hablar sobre el tema del alcohol de forma transparente y nos deja una enseñanza, no solamente para un futuro sino también para el presente.”

Ignacio , 15 años, Montevideo.

LAS BEBIDAS ALCOHÓLICAS

¿QUÉ SON LAS BEBIDAS ALCOHÓLICAS?

Las bebidas alcohólicas son sustancias que tienen múltiples efectos en el sistema nervioso central, por lo tanto, modifican la conducta, el funcionamiento del cuerpo y generan alteraciones de la conciencia. Las bebidas alcohólicas son “drogas legales”, es decir que su venta y consumo está habilitado para personas mayores de edad. Además, son drogas que están socialmente aceptadas y que forman parte de nuestra cultura o vida cotidiana: son la droga que más se consume en nuestro entorno sociocultural.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE, HABLAR SOBRE EL CONSUMO DE BEBIDAS ALCOHÓLICAS?

El consumo de bebidas alcohólicas es parte de nuestra cultura. En Uruguay, la media de consumo por persona es más alta que en el resto del mundo, por encima de la región y de algunos países europeos y la edad promedio de inicio del consumo es a los 12, 8 años, es decir, antes de los 13 años.

Según datos de la Junta Nacional de Drogas (2021), el alcohol es la droga que más consumen los adolescentes escolarizados y la causante de los mayores problemas de salud y comportamiento en esta población. De acuerdo con los datos de la IX Encuesta Nacional sobre consumo de drogas en estudiantes de enseñanza media, el 83% declara haber tomado bebidas alcohólicas alguna vez en su vida, en tanto 7 de cada 10 manifiestan haber consumido en el último año y casi 5 de cada 10 en el último mes.

En promedio, los estudiantes toman alcohol 4,5 días en el último mes previo a la encuesta. En 2021, la discriminación por sexo evidencia que tanto varones y mujeres beben, en promedio, la misma cantidad de días. De la misma forma, no se muestran diferencias estadísticamente significativas entre los estudiantes que residían en Montevideo de aquellos que lo hacían en el interior del país. Sí puede distinguirse un comportamiento diferencial según la edad; esto es, a medida que aumenta la edad, el promedio de días en que consumen alcohol también aumenta.

Sumado al alto nivel de consumo desde edades tempranas, existe una baja percepción y bajo conocimiento acerca de las consecuencias negativas siendo que las bebidas alcohólicas son uno de los principales factores de muerte, enfermedades y discapacidad. Contrariamente a algunas creencias, los problemas más graves asociados a las drogas, no tienen que ver con las sustancias ilegales, sino con aquellas legales y cuyo consumo más naturalizamos, por ejemplo, las bebidas alcohólicas.

Cuando una persona elige consumir bebidas alcohólicas, los efectos del consumo no le afectan únicamente a ella, sino que tienen efectos y consecuencias en su entorno, por lo que el consumo de bebidas alcohólicas representa un problema colectivo.

Por estos motivos es importante hablar del tema con familias y adolescentes, dar a conocer los efectos, los riesgos y contar con información certera. Esto nos permitirá poder evaluar correctamente el consumo de los adolescentes y adultos de nuestro entorno, así como prevenir conductas problemáticas y atender los factores de riesgo que pueden empeorar o problematizar el vínculo de consumo con las bebidas alcohólicas.

¿QUÉ TIPOS DE CONSUMO EXISTEN?

Cada consumo será diferente y dependerá de diferentes aspectos asociados a la persona y su entorno. Los tipos de consumo que existen, suelen separarse en los siguientes:

Consumo experimental: se realiza a modo de prueba y para conocer la sustancia y sus efectos.

Consumo ocasional: es aquel consumo ya conocido, que se repite a veces, pero no de manera regular, y se da en determinadas condiciones (como eventos sociales).

Consumo habitual: el consumo se convierte en un hábito y se da con regularidad, pudiendo afectar la vida de la persona que consume y/o su entorno.

Consumo dependiente: la vida de la persona se estructura en torno al consumo y existe una adicción o dependencia física y/o psíquica que no permite a la persona actuar con libertad. No necesariamente significa que el consumo sea constante o cotidiano, pero sí que la vida de la persona se ordena por la necesidad de consumir: el consumo es necesario. La dependencia psíquica y física son igual de importantes, no logrando separarse o distinguirse con claridad. La dependencia psíquica tiene que ver con la necesidad de consumir para obtener determinado estado emocional o afectivo, y la dependencia física tiene que ver con la necesidad del organismo de contar con la sustancia para poder funcionar de forma habitual.

Más allá de cuál sea la modalidad de consumo, existe un tipo de consumo que engloba todas las posibilidades: el consumo problemático. Este será cualquier consumo que implique algún efecto negativo para la persona y/o su entorno, ya sea por la cantidad, frecuencia, o por los efectos o consecuencias que genere. Eso significa que más allá de la presencia de consumo como hábito o de la existencia de una dependencia, el consumo de bebidas alcohólicas siempre puede resultar problemático independientemente de la cantidad o regularidad con la que se consuma.

¿CÓMO NOS AFECTAN LAS BEBIDAS ALCOHÓLICAS?

Al igual que otras drogas, las bebidas alcohólicas provocan alteraciones sobre la conducta, la conciencia, las emociones, el entendimiento del ambiente y el funcionamiento del cuerpo

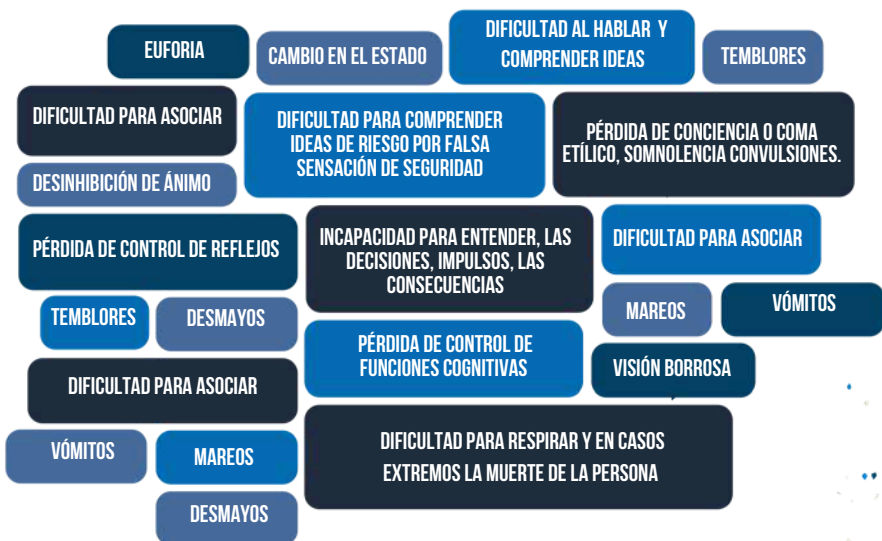
Las bebidas alcohólicas son depresoras del sistema nervioso central, es decir que enlentecen el funcionamiento del cuerpo. Cuando existen dosis bajas de consumo, las bebidas alcohólicas provocan una desinhibición conductual y emocional que genera euforia, y a medida que la cantidad aumenta aparecen los efectos sedantes o depresores y se ven afectadas las funciones corporales y mentales. El correcto funcionamiento del cerebro permite a las personas realizar todas las funciones vitales, habilidades físicas y cognitivas. Al consumir bebidas el cerebro se ve afectado al igual que sus capacidades.

Los efectos de las bebidas alcohólicas aparecen muy rápidamente: una vez iniciado el consumo, el alcohol demora aproximadamente diez minutos en llegar a la sangre y a partir de allí empiezan a aparecer los primeros efectos del consumo.

Los efectos que se presentan y la medida en la que aparecen tienen que ver con diferentes factores:

- Cantidad de alcohol en sangre
- Velocidad de ingesta y otras medidas de cuidado como la alimentación y la hidratación, que condicionan la velocidad de absorción del alcohol a la sangre
- Tipo de bebida alcohólica que se esté consumiendo y su graduación alcohólica
- Combinación con otras bebidas con o sin alcohol (como refrescos o energizantes), aumentando los riesgos cuando se combinan con otras bebidas alcohólicas
- Combinación con otras sustancias
- Características físicas o biológicas: edad, peso, sexo biológico
- Estado emocional de la persona que consume
- Características de personalidad de la persona que consume
- Entorno en donde se consume (lugar, acompañantes, motivo)

Por esto, es importante tener en cuenta que los efectos de las bebidas alcohólicas varían de una persona a otra y además varían entre las diferentes experiencias de consumo que una misma persona pueda tener. Algunos de los efectos inmediatos que pueden aparecer al consumir y que empeoran al aumentar la ingesta son:



Una intoxicación aguda o sobredosis de alcohol puede causar consecuencias graves para la salud. Puede ocurrir por diferentes motivos, pero está principalmente vinculada al consumo rápido y/o excesivo que implica un mayor nivel de alcohol en sangre de lo que el cuerpo puede tolerar. Se caracteriza por una fuerte confusión, dificultad para vincularse y comprender el entorno, presencia de vómitos, dificultad para respirar y moverse, temperatura corporal baja, desmayos y pérdida de conciencia. Esto puede producir la parálisis de actividades vitales como la respiración, la regulación de la temperatura y el ritmo cardíaco que pueden derivar en daños permanentes a nivel cerebral o en la muerte.

Al existir una intoxicación aguda es importante interrumpir completamente el consumo para evitar que sigan empeorando los efectos agravándose el cuadro de intoxicación, y de no mejorar, es necesario poner a la persona en posición de seguridad (acostada de lado), abrigoarla, y solicitar de manera inmediata ayuda médica.

Dado esto, la ingesta de bebidas alcohólicas siempre debe ser una conducta cuidada y debe prestarse especial atención a los efectos, decisiones que se toman en torno al consumo, así como la hidratación y el consumo moderado. También es imprescindible evitar la mezcla de diferentes bebidas alcohólicas o la combinación con otras drogas o sustancias, porque pueden aumentar sus efectos generando imprevistos o potencialmente graves.

A raíz de los diferentes efectos que provoca, el consumo de bebidas alcohólicas aumenta la posibilidad de exposición a conductas de riesgo, por lo que se vincula con diferentes situaciones potencialmente peligrosas como peleas, accidentes de tránsito, prácticas sexuales riesgosas, conductas agresivas, consumo de otras sustancias, o exposición a situaciones poco seguras o entornos desconocidos.

Además de los efectos inmediatos mencionados, el consumo puede traer otras consecuencias graves a largo plazo y generar daños que afecten el desarrollo vital de las personas:

En primer lugar, el consumo prolongado puede resultar en la ya mencionada adicción o dependencia que llevan a que la persona tenga la necesidad incontrolable de consumir.

En segundo lugar, se encuentra el síndrome de abstinencia, que se vincula a la dependencia y se compone de aquellos síntomas que aparecen cuando la persona que está acostumbrada a consumir, deja de hacerlo.

También existen consecuencias sociales del consumo, como aquellas afectaciones que ocurren entre la persona y su entorno, su familia, su trabajo, su rendimiento y el cumplimiento de sus responsabilidades.

Por último, existe un conjunto importante de consecuencias de salud vinculadas con el consumo, que incluyen problemas físicos y psíquicos.

Entre los problemas físicos se encuentran la cirrosis, problemas en los diferentes órganos del aparato digestivo, deterioro del sistema nervioso central y del funcionamiento general del cuerpo, problemas cardiovasculares, hipertensión, diabetes y cáncer.

Las consecuencias psíquicas tienen que ver con problemas cognitivos, desórdenes psiquiátricos, tales como: depresión, trastornos de ansiedad, trastornos de sueño, enfermedad bipolar, entre otros.

LA ADOLESCENCIA

El consumo de bebidas alcohólicas en la adolescencia es un asunto importante. Las consecuencias negativas del consumo a temprana edad pueden ser mucho más graves, peligrosas e irreversibles que para las personas adultas.

En nuestro contexto socio-cultural el acceso a las drogas legales e ilegales, especialmente las bebidas alcohólicas, es una posibilidad real y cotidiana y es inevitable que durante la adolescencia los jóvenes interactúen con ellas.

En nuestro país, el inicio de la ingesta está muy asociado al consumo recreativo y excesivo. Es decir, que el consumo se vincula a la diversión y a los efectos placenteros generados. Independientemente del contexto recreativo en donde se consuma, las bebidas alcohólicas representan siempre un riesgo cuando son consumidas por adolescentes; incluso cuando son en cantidades bajas o moderadas tienen un impacto negativo para el organismo, interfiriendo en distintos procesos vitales como el crecimiento, la nutrición, el desarrollo físico-psíquico y la construcción de la identidad.

Cuando el consumo inicia en la adolescencia, además, aumenta en gran medida la posibilidad de desarrollar problemas de dependencia en torno a las bebidas alcohólicas, así como enfermedades u otras consecuencias graves en la adultez.

Cuanto más baja es la edad de inicio del consumo, más aumenta la posibilidad de que se generen problemas a lo largo de la vida de la persona. Hasta aproximadamente los 21 años el organismo se encuentra transitando la fase de crecimiento, maduración y desarrollo.

El consumo de bebidas alcohólicas es especialmente nocivo en, al menos, tres aspectos:

Por un lado, puede tener un impacto negativo en el desarrollo biológico, afectando los órganos y el funcionamiento del cuerpo, así como dejar daños o secuelas irreversibles.

En segundo lugar, también continúa madurando el cerebro, la capacidad de tomar y evaluar decisiones y de gestionar las emociones, por lo que el consumo puede tener un impacto negativo en el desarrollo psíquico-emocional de los adolescentes. Además, el consumo de bebidas alcohólicas en la adolescencia tiene efectos negativos en las funciones neuronales y por lo tanto en el desarrollo intelectual, la capacidad de aprendizaje y atención, la memoria y la capacidad de razonamiento.

Por último, el consumo en la adolescencia trae consigo una importante vulnerabilidad social y vincular, asociada a la etapa vital atravesada de construcción de identidad, fortalecimiento de vínculos, habilidades sociales la incapacidad de gestionar riesgos o peligros individuales o colectivos.

FACTORES DE RIESGO

La adolescencia es una etapa de la vida que expone a las personas a diferentes factores de riesgos biológicos, psíquicos-emocionales y sociales. A su vez, es una etapa en donde aumenta la exposición y la posibilidad de acceso a las drogas en general, por lo que representa una de las etapas o períodos con mayor riesgo en cuanto al consumo de bebidas alcohólicas. Sumado a esto, los adolescentes tienen mayor resistencia a los efectos sedativos de las bebidas alcohólicas y a la resaca, pero son más sensibles a los efectos placenteros, por lo que el consumo resulta más atractivo.

Atravesar la adolescencia es una condición que en sí misma puede impulsar el inicio o acercamiento al consumo de drogas por las características de la etapa atravesada y los atributos que caracterizan a los y las adolescentes en este momento de la vida, como la omnipotencia, la necesidad de desafiar límites y tomar riesgos, la autoafirmación, la búsqueda de identidad y el vínculo con el entorno familiar y los pares. El pasaje de la adolescencia a la adultez viene inevitablemente acompañado de aprendizajes, cambios y decisiones.

El consumo en la adolescencia puede tener diversas razones, pero principalmente está asociado a la experimentación, sensación de adultez, pertenencia a un grupo y la percepción de diversión asociada a los efectos del consumo. Aunque no hay elementos que puedan determinar con certeza que un o una adolescente desarrolle o no problemas de consumo –lo que variará de persona a persona–, la combinación de diferentes características del entorno familiar, educativo, social y las características individuales, pueden representar una mayor o menor posibilidad de desarrollar problemas.

Los factores de riesgo son aquellos atributos que aumentan la posibilidad de desarrollar problemas de consumo, mientras los factores de protección son aquellos que disminuyen la posibilidad de desarrollarlos.

Los principales factores de riesgo durante la adolescencia son las carencias socioeconómicas, oferta de drogas y facilidad de acceso al consumo en el entorno, falta de involucramiento y acompañamiento de las familias, permisividad por parte de los padres, carencia de espacios de pertenencia o vínculos con pares, no participación o no permanencia en el sistema educativo, historial familiar de consumo, exposición a la violencia y baja autoestima. En la adolescencia el vínculo con pares y la sensación de pertenencia al entorno es clave, por lo que el vínculo con las bebidas alcohólicas tendrá mucho que ver con el ámbito social en el que se desenvuelvan.

Los factores de protección tienen que ver con la pertenencia y el acompañamiento familiar, vínculos familiares fuertes, redes de confianza, relaciones sanas con pares, permanencia y rendimiento en el sistema educativo y posibilidad de desarrollar alternativas de uso del tiempo libre.

Cuidar a los y las adolescentes, prestar atención a sus emociones, sus estados de ánimo, los cambios o conflictos que puedan estar atravesando, resulta clave para poder ayudarles y acompañarles a atravesar la adolescencia con los menores riesgos posibles.

EL SISTEMA EDUCATIVO

¿QUÉ PAPEL JUEGAN LOS CENTROS EDUCATIVOS?

Abordar el tema del consumo de bebidas alcohólicas con los y las adolescentes es necesario e importante, debiendo hacerse desde espacios seguros y de confianza.

Desde los centros educativos podemos tomar un rol activo para construir estrategias de abordaje al tema, teniendo en cuenta las características de los alumnos con los que trabajemos e incluyendo, en la mayor medida posible, el compromiso de todos quienes integran el centro. De este modo, trabajar con adolescentes puede servir como estrategia de prevención y retraso del inicio del consumo, además de reducir las posibilidades que desarrollen problemas en el futuro.

Por el rol que cumple el centro educativo en la vida cotidiana, siendo un lugar de aprendizaje y de socialización que puede representar un fuerte factor de protección, especialmente en la edad liceal, quienes formamos parte del mismo podemos ser parte de la transmisión del mensaje e incluir en la labor pedagógica la promoción de estilos de vida saludables para los adolescentes con quienes trabajamos.

¿CÓMO PREVENIMOS EL CONSUMO Y FOMENTAMOS LA HUELLA CERO EN MENORES DE EDAD?

Promover la huella cero en menores de edad implica fomentar que no exista consumo en la adolescencia y que los jóvenes lleguen a la adultez sin secuelas negativas asociadas a las bebidas alcohólicas.

El objetivo de prevención del consumo de bebidas alcohólicas en menores de edad debe ser siempre prevenir el consumo y las posibles consecuencias negativas, lo que implica:

- Retrasar la edad de inicio del consumo
- Reducir los daños del consumo
- Impedir el consumo problemático

Para esto es necesario disminuir lo máximo posible la presencia de factores de riesgo, aumentar y fortalecer los factores de protección en las distintas dimensiones de la vida de los adolescentes (familiar, educativa, individual y social).

¿DE QUÉ FORMA PODEMOS INVOLUCRARNOS?

Trabajar acerca del consumo con los adolescentes trasciende abordar el consumo per sé. Desde los centros educativos podemos contribuir al fortalecimiento de los factores de protección y la reducción de los factores de riesgo a través de diferentes acciones y abordajes.

Algunos elementos claves para involucrarnos desde los centros educativos son:

- La escucha: es necesario escuchar la voz de los adolescentes y lo que tienen para decir, promoviendo el intercambio, pero respetando los tiempos que cada joven necesite para poder expresarse.
- El diálogo: es una herramienta imprescindible para abordar temas delicados y debe partir de la base del entendimiento, la sinceridad, el respeto y la información certera, evitando siempre la estigmatización.
- La atención y acompañamiento: acompañarlos en sus vivencias, valorar sus preocupaciones y contenerlos ante los miedos e incertidumbres.

Estos elementos deben ser integrados a los programas académicos y a las dinámicas cotidianas de los centros. Con el fin del reducir los diferentes factores de riesgo y fortalecer los de protección, pueden llevarse adelante acciones concretas para cada una de las distintas dimensiones que tienen relación con el tema:

ACCIONES DE FORTALECIMIENTO INDIVIDUAL

Desde los centros educativos debemos desarrollar estrategias para trabajar las diferentes habilidades emocionales como la comunicación, el control de conductas agresivas, la resolución de conflictos, el auto control, la reafirmación personal, la autoestima, la perseverancia y constancia en los hábitos de estudio.

ACCIONES DE FORTALECIMIENTO SOCIAL

Es importante fomentar la socialización, las relaciones saludables entre pares, promover la creación de vínculos, el intercambio y trabajar acerca de los vínculos respetuosos, la inclusión e integración y reducir el bullying.

Pueden llevarse adelante actividades de trabajo colectivo, abordar las diferentes temáticas, concientizar acerca de las consecuencias del bullying, generar actividades de integración, trabajos en equipo o cualquier actividad que incentive los vínculos y el intercambio.

ACCIONES DE FORTALECIMIENTO FAMILIAR

Por la importancia que tiene el rol de la familia en la prevención del consumo, es necesario involucrar a las familias en la educación y el contexto educativo de los y las adolescentes.

Esto puede hacerse a través de la inclusión de las familias al centro educativo: generar actividades de intercambio con padres y madres, trabajar de forma integral con las familias transmitiendo la importancia de establecer reglas, fomentar la comunicación y aplicar disciplina respetuosa, facilitar el intercambio entre familias y el vínculo con los adolescentes, sus amigos y las familias de sus amigos.

ACCIONES DE FORTALECIMIENTO EDUCATIVO

El centro educativo cumple un lugar central como factor de protección, por lo que, lograr que los adolescentes se mantengan escolarizadas, pasen tiempo en el centro educativo y lo visualicen como un lugar de referencia debe ser un objetivo central.

Es necesario acompañar a los y las estudiantes en los procesos educativos con el fin de reducir el fracaso y abandono. Pueden organizarse y promoverse actividades en el centro educativo, incluso fuera de horario, con el fin que se genere un entorno participativo, reforzar el lazo y vínculo afectivo con el centro, fomentar la participación académica e implementar estrategias para fortalecer el aprendizaje, ya sea a través de proyectos, actividades o con otros mecanismos.

HERRAMIENTAS PARA USAR EN TALLERES

Dinámica 1: ¿En qué piensan cuando hablamos de bebidas alcohólicas?

Para la dinámica vamos a pegar un papelógrafo que diga “bebidas alcohólicas” en el pizzarrón o pared, o escribir en el pizarrón directamente, y le vamos a entregar a cada uno un postit para que escriban. La idea es que ellos peguen el postit alrededor de “bebidas alcohólicas”. Los leemos todos y hablamos sobre los resultados. Les damos un par de minutos para que peguen sus papeles y los leemos.

Es posible que salgan 3 tipos de respuestas: Tipos de bebidas que toman (cerveza, vino, etc); momentos en donde toman (joda, amigos, noche, fiesta); y algunas cosas de los riesgos (accidentes, alcoholismo, etc).

-Podemos dividir en tres tipos de respuestas: por un lado las cosas que tomamos, la cerveza, el vino, el fernet (las que hayan escrito); después tenemos algunos momentos en donde consumimos: en una joda, con amigos, en un 15 (las que hayan escrito); y por ahí tenemos también algunos que tienen que ver más con los riesgos que tiene consumir (los que hayan escrito). Todos pusimos cosas distintas, y eso está bien, porque cada uno va a pensar algo diferente según sus experiencias, su historia, sus gustos.

-Por eso es tan importante hablar de este tema, va a haber tantas miradas como personas, y además todas las cosas positivas que encontramos, como la diversión, la celebración, o por qué a las personas les gusta consumir, también encontramos que existen riesgos.

HERRAMIENTAS PARA USAR EN TALLERES

Dinámica 2: Verdadero o falso

Materiales: tarjetas rojas (falso) y tarjetas verdes (verdadero)

1- Las bebidas alcohólicas son estimulantes, por eso al consumirlas nos sentimos con más energía - FALSO

Esta es una pregunta muuuy engañosa (la mayoría la ponen mal así que está bueno decirles que es engañosa).

Las bebidas alcohólicas no son estimulantes, por el contrario, decimos que son “depresoras” del sistema nervioso central. Esto significa que adormecen el funcionamiento del cerebro y la conciencia, produciendo desinhibición de la conducta y las emociones y afectando funciones importantes del cuerpo. Cuando tomamos de a poco vamos funcionando más lento, nos cuesta pensar y nos cuesta usar nuestro cuerpo correctamente, No es un estimulante, como a veces se cree. La euforia inicial que provoca se debe a la disminución del autocontrol de la persona que consume. Al perder la capacidad de pensar con claridad, sentimos que queremos hacer todo, que podemos con todo, pero en realidad es una sensación, no es lo que le pasa a nuestros cuerpos de verdad.

2- Los adolescentes consumimos bebidas alcohólicas de forma moderada - FALSO

¡También es falsa! Los adolescentes no consumen, en general, de forma moderada.

HERRAMIENTAS PARA USAR EN TALLERES

Según la Junta Nacional de Drogas, 8 de cada 10 adolescentes en educación media declaran haber consumido bebidas alcohólicas alguna vez. Y dos tercios de los jóvenes que han consumido en los últimos 15 días, lo ha hecho de forma excesiva.

Esto significa que casi todos han probado bebidas alcohólicas, y que los que lo han hecho en los últimos días, lo han hecho, la mayoría, en exceso, ¡todo lo opuesto a la forma moderada!

3- El consumo es problemático solamente si genera dependencia - FALSO

La adicción es una enfermedad, en donde existe una dependencia física o psicológica hacia la sustancia y la persona por sí sola no puede o tiene mucha dificultad para dejar de tomar o controlar lo que toma. Es una situación que sin dudas es problemática y debe ser acompañada por médicos y profesionales especializados.

Pero, aunque NO exista adicción, incluso consumos experimentales, solo para probar, o de vez en cuando, pueden convertirse en consumos problemáticos.

El consumo problemático es aquel que genera consecuencias negativas para el individuo o su entorno. Incluso alguien que consume de forma experimental u ocasional, es decir para probar o que toma de vez en cuando, puede exponerse a situaciones problemáticas con efectos muy negativos, por ejemplo, tener un accidente, lastimarnos, lastimar a otra persona, o cualquier cosa que nos pase que no esté buena.

HERRAMIENTAS PARA USAR EN TALLERES

4- Consumir bebidas alcohólicas puede hacernos tomar malas decisiones - VERDADERO

¡Esto es cierto! Por los efectos que genera en el cerebro y en el cuerpo, el consumo de bebidas alcohólicas puede motivar actitudes agresivas, impulsivas o de poco cuidado, ya que afecta la forma de actuar, pensar y sentir, y por lo tanto la toma de decisiones, exponiéndonos a situaciones riesgosas o poco responsables. No podemos pensar con claridad entonces una idea que cuando no estamos alcoholizados sabemos que es una mala idea, al beber podemos no darnos cuenta y tomarla igual.

5- El consumo de bebidas alcohólicas solo puede generarnos problemas de salud a largo plazo - FALSO

¡Falso! Si bien hay un montón de problemas de salud que pueden generarse a largo plazo, como enfermedades, deterioro del cuerpo, y otras, también podemos tener problemas a corto plazo. Por ejemplo, si tenemos un accidente, si nos agarramos a piñas, nos lastimamos o si tenemos una intoxicación alcohólica o un coma etílico, que son consecuencias muy graves, e inmediatas, se dan en el momento.

Esto quiere decir que no solo tenemos que pensar en nuestro bienestar y en nuestro cuerpo para dentro de 20 años, que a veces es muy difícil, sino también en nuestro cuerpo ahora y los daños que podemos hacerle.

HERRAMIENTAS PARA USAR EN TALLERES

6- Los efectos de las bebidas alcohólicas son diferentes para todas las personas . VERDADERO

¡Efectivamente, las bebidas alcohólicas nos afectan a todos de distinta forma! Incluso, a uno mismo, pueden afectarnos de forma distinta cada vez que consumimos.

Los efectos pueden depender de muchos factores:

Qué bebida tomamos, cuánta cantidad, en qué velocidad, con qué lo cortamos, si comimos, qué comimos.

Algunas características personales como nuestra edad, nuestra altura, si tenemos alguna enfermedad o tomamos algún medicamento, si estoy descansada o estoy cansada.

Cómo nos sentimos, no es lo mismo consumir si estamos tristes que si estamos contentos o enojados.

Nuestro entorno, no es lo mismo si consumo en casa tranquila, o si salgo a un boliche, o en una plaza con frío, si estoy con amigos o gente que no conozco.

Importante recordar

Esto es algo muy importante que quiero que recuerden: los efectos van a ser diferentes para todos, así que no tenemos que compararnos ni medirnos en relación a lo que tomo otra persona, porque para todos va a ser diferente.

Incluso, la misma persona si consume en dos oportunidades diferentes, puede afectarle muy distinto porque va a depender de todas estas cosas, así que hay que tener mucho cuidado, incluso aunque se tenga “experiencia”.

HERRAMIENTAS PARA USAR EN TALLERES

Dinámica 3: Lista de efectos de consumir bebidas alcohólicas en minuto.

En grupos de 4 personas, los participantes deberán generar una lista con todos los efectos de consumir bebidas alcohólicas y tienen 1 minuto para escribir todo lo que se les ocurra. Luego se pone en común.

Las respuestas más comunes serán:

Mareos, visión borrosa o doble: esa sensación de que todo da vuelta y que no vemos con claridad

Pérdida de control, euforia y desinhibición: al perder la capacidad de pensar con claridad perdemos el control de lo que hacemos, perdemos la timidez, actuamos de manera irracional.

Vómitos y náuseas.

Torpeza o falta de coordinación: nos cuesta más movernos, el cuerpo no nos funciona bien.

Cambio de estado de ánimo: pasamos de estar contentos a tristes o a enojados.

Menos control de las emociones: tenemos emociones que normalmente no, nos cuesta controlarnos, nos ponemos más violentos o nos angustiamos con más facilidad.

Y por último, la resaca: Horas después de consumir y por todo el mal que le hace el alcohol aparece la resaca, que incluye dolor de cabeza, sed, acidez, dolor de panza, malestar en general. Es el cuerpo tratando de recuperarse.

HERRAMIENTAS PARA USAR EN TALLERES

Dinámica 4: Situaciones

Por equipo de al menos 4 participantes, se entregará una tarjeta con una situación que podría suceder a los jóvenes. Se dará unos minutos para que puedan trabajar en equipos, y se les puede pedir que anoten las ideas que discutan en el equipo.

En esta instancia, no hay respuestas correctas, sino que se busca facilitar una instancia de intercambio y facilitar la conversación entre los jóvenes.

Camila tiene 13 años y todos los fines tiene cumpleaños de 15 o sale con sus amigos. Ella aún no ha consumido alcohol, pero sus amigos todo el tiempo la presionan para que lo haga. Ella ya ha dicho que no muchas veces. Ahora, se siente excluida de su grupo de amigos porque elige no consumir. ¿Cuál es el problema de Camila? ¿Si fueras su amiga/o/e que le dirías? ¿Te has sentido presionada/o/e en algún momento? ¿Qué te hubiese gustado hacer?

Matías tiene 15 años y juega al fútbol los sábados de tarde. Después de entrenar se van de previa con los amigos a la casa de alguno. Ya van varios fines de semana que él termina borracho y se termina peleando (incluidos golpes de puño) con sus propios amigos. Sus compañeros ya no quieren jugar más al fútbol con él, y mucho menos juntarse para salir. ¿Cuál es el problema que tiene Matías? ¿Si fueras su amigo que consejo le darías? ¿Cómo podríamos ayudarlo?

HERRAMIENTAS PARA USAR EN TALLERES

Un grupo de 5 amigos está en un baile, todos quedaron en irse juntos. Fueron en auto y la persona que maneja el auto ha bebido. Dice que se encuentra bien y que quiere manejar igualmente. Algunos amigos no están de acuerdo y a otros no les importa porque solo quieren irse a su casa.

¿Qué harían en esta situación? ¿Qué sugerencia le darían a su amigo que conduce si estuvieran en esa situación? ¿Uds. que hubiesen hecho?

Lucas tiene 17 años, el fin de semana salió con los amigos, hicieron previa en la casa de Juan y después se fueron a una joda en lo de Paula. Lucas tomó un montón de alcohol, y además mezcló diferentes bebidas. En un momento se sentó porque ya no podía mantenerse parado, ya que, estaba muy borracho. Su amigo Juan se dio cuenta que Lucas estaba intoxicado. ¿Qué debería hacer Juan para ayudar a su amigo Lucas? ¿Qué acciones deberíamos tomar frente a una persona que está intoxicada?

HERRAMIENTAS PARA USAR EN TALLERES

Explicación para la tarjeta 4: Situación de Lucas

Intoxicación alcohólica y coma etílico

-La intoxicación alcohólica es lo que le pasa al cuerpo cuando tomamos mucho alcohol muy rápido.

El cuerpo no puede tolerar tanto alcohol y comienza a funcionar de forma incorrecta.

Es muy grave, puede generar consecuencias o fallas de por vida en el cuerpo y en ocasiones puede ser mortal.

La intoxicación alcohólica puede derivar en el coma etílico. Un coma etílico es un estado de coma que se da por la sobre dosis de alcohol. Genera que el cuerpo tenga una pérdida grave de consciencia, que algunos órganos empiecen a fallar. No recibimos suficiente oxígeno y se empieza a genera daño en todos los órganos.

-Pero ¿cómo reconocemos una intoxicación alcohólica?

Aparecen los siguientes síntomas:

Confusión (la persona no entiende qué pasa y le cuesta comunicarse)

Vómitos

Convulsiones

Palidez o piel azulada

Respiración lenta o irregular

Temperatura corporal baja

Y desmayo o pérdida de conciencia

HERRAMIENTAS PARA USAR EN TALLERES

¿Qué hacemos?

-Lo primero y principal que hacemos, y que es muy importante, es llamar a la emergencia médica. Una persona en esta situación debe sí o sí recibir atención médica. Aún si tenemos dudas o no sabemos, si vemos que la persona empieza a tener síntomas, llamamos a la emergencia. Mejor prevenir.

Es una cuestión de vida o muerte. Podemos salvarle la vida a la persona.

Y mientras esperamos a la emergencia ¿Qué hacemos?

-Mientras esperamos a la emergencia médica o la ayuda:

-Primero que nada es importante saber que NO hacemos, porque puede empeorar la situación

No dejamos a la persona sola, puede lastimarse y corre más riesgos. Mojarla o bañarla. A diferencia de lo que se cree, esto no ayuda, sino que puede empeorar los síntomas.

Darle medicación o comida. La persona no está en condiciones así que no podemos introducir nada en su boca.

Provocar el vómito, ya que podemos lastimarle la boca, la garganta y el estómago.

Si tiene una convulsión, no introducimos nada en su boca, ni las manos ni objetos, ya que podemos lastimarlos o lastimar a la persona severamente.

HERRAMIENTAS PARA USAR EN TALLERES

Y qué Sí hacemos?

Acompañarla y contenerla, la cuidamos.

Abrigarla para que no pierda temperatura.

Mantenerla sentada si es posible para que no se caiga, siempre controlando el vómito.

Si tiene una convulsión, le sostenemos la cabeza suavemente.

Y por último, utilizar la posición de seguridad.

Posición de seguridad

Es una postura de primeros auxilios en la que puede situarse a un paciente inconsciente, pero que mantiene la respiración, de forma que no sufra más daños, y además se contiene físicamente para no lastimarse si tiene una convulsión y evita que se ahogue con el vómito.

En la posición de seguridad deben seguirse los siguientes pasos:

Colocar a la persona sobre su lado izquierdo.

Su pierna de abajo estará extendida.

La pierna de arriba estará flexionada.

El brazo de abajo también estará flexionado, funcionando como almohada.

Recuerden que es muy importante que no tengas miedo de pedir ayuda. Ante estas situaciones, en el caso de ser posible siempre es necesario recurrir a un adulto de confianza que pueda ayudarnos o pedir la atención de un equipo de emergencia. Tengan en cuenta que esto puede ayudarlos mucho ante situaciones muy graves o peligrosas.

HERRAMIENTAS PARA USAR EN TALLERES

Menores de 21 años

Todos estos daños que mencionamos, en los menores de 21 pueden ser mucho peores

-¿Se les ocurre por qué? Esperar que respondan.

-Porque el organismo está en fase de desarrollo, y el cerebro en formación y maduración.

Hasta los 21 años, el cuerpo utiliza toda su energía para crecer, desarrollarse, aprender. Es la etapa de mayor crecimiento.

El consumo en fase de desarrollo tiene un riesgo mucho más alto y puede afectar mucho la nutrición, el crecimiento, el desarrollo físico, psicológico, la capacidad de aprendizaje y el desarrollo intelectual, ya que entorpecemos y frenamos los procesos de desarrollo que son tan importantes.

HERRAMIENTAS PARA USAR EN TALLERES

Dinámica 5: Trivia

Sugerencia se puede hacer con Kahoot

Algunos de los síntomas de borrachera son:

- Mareos.
- Vómitos.
- Desorientación.
- **Todas son correctas.**

Una de las consecuencias más negativas del consumo habitual de alcohol es...

- **Disminución del rendimiento escolar.**
- Tener más energía.
- Tener menos dinero.
- Sentirse más observado.

Si una mujer embarazada consume alcohol...

- No afecta ni a la madre ni al feto, si el consumo de alcohol es moderado.
- **El feto podría sufrir daños.**
- No ocurre nada si es en el primer trimestre de embarazo.
- El alcohol afectaría a la madre, pero no al feto.

Cuando tomamos una bebida alcohólica nuestro cuerpo reacciona ...

- **Intentando eliminar el alcohol de nuestro cuerpo.**
- Teniendo sensación de sed.
- No tienen por qué haber ninguna reacción.
- Funcionando más lento de lo normal.

HERRAMIENTAS PARA USAR EN TALLERES

¿Si se bebe cuando eres adolescente hay riesgo de sufrir efectos negativos irreversibles en el cerebro?

- Solo en casos muy extremos.
- Hay efectos, pero son reversibles.
- **Sí, ya que el desarrollo del cerebro aún no ha finalizado.**
- Solo son irreversibles si se bebe en la vejez.

¿Todo consumidor de alcohol ocasional está en riesgo de sufrir dependencia?

- Solo las personas que tiene problemas.
- **Sí, el riesgo existe siempre. Es un factor de riesgo**
- Si se bebe de vez en cuando no hay riesgo.
- Sí, pero si lo mezclan con otras sustancias.

La razón principal por la que los adolescentes beben es:

- **Para experimentar**
- **Para no pasar frío.**
- Por presión grupal.
- **Porque les gusta**

¿Qué consecuencias puede tener el consumo de alcohol?

- Puede provocar agresividad.
- Podrías hacer algo que no te guste.
- Puede provocar accidentes.
- **Todas las respuestas son correctas.**

HERRAMIENTAS PARA USAR EN TALLERES

El consumo de bebidas alcohólicas no es perjudicial en menores de edad.

- **Falso, el consumo de alcohol siempre es perjudicial.**
- El consumo de alcohol es saludable.
- Si fuera perjudicial sería ilegal.
- Aún no está estudiado.

Agarrar la bici o la moto si he bebido no representa ningún peligro.

- Solo es peligroso si manejas un auto
- **Es peligroso porque tus reflejos no son los mismos.**
- Si es por el día no hay ningún problema.
- Solo si vas por la ciudad y no agarras ruta o calles importantes.

Motivos por los que la gente bebe:

- Para olvidar problemas personales.
- Por no saber decir que no.
- **Todas son correctas.**
- Por curiosidad.

¿Es el alcohol una droga?

- No, porque es legal.
- **Sí, porque puede provocar adicción.**
- Solo es una droga si abusas de ella.
- Aún no está estudiado.

¿Cuál de las siguientes actividades NO se considera ocio saludable?

- Ir a un concierto.
- **Salir a emborracharse a un baile.**
- Ir a una exposición de fotografía.
- Ir al cine.

HERRAMIENTAS PARA USAR EN TALLERES

Dinámica 6: Escribir un “tweet”

Proponer a los participantes, que escriban en un papel, una pequeña frase que incentive a otros jóvenes a no consumir bebidas alcohólicas. Y en donde todos podemos ser agentes de cambio de esta realidad en nuestro país

Dinámica 7: Collage

Llevar materiales, papelógrafos, cartulinas, revistar y construir en equipos un Folleto que contribuya a desestimular el consumo de alcohol en menores

Dinámica 8: Tabla de Alcohol y riesgos (Adaptado de “El abrojo: el equilibrista”)

NOMBRES DEL ALCOHOL OTROS NOMBRES	VÍAS DE ADMINISTRACIÓN (CÓMO Y POR DÓNDE INGRESA AL ORGANISMO)	EFFECTOS QUE PRODUCE EN EL ORGANISMO BUSCADOS Y NO BUSCADOS	RIESGOS A CORTO PLAZO	RIESGOS A LARGO PLAZO	PRIMERAS MEDIDAS DE CUIDADO REDUCIENDO DAÑOS

HERRAMIENTAS PARA USAR EN TALLERES

Dinámica 9: Sopa de letras (Adaptado de “El abrojo: el equilibrista”)

S	E	M	A	R	E	O	S	E	R	A
O	R	C	O	A	N	U	O	I	C	P
A	A	O	H	D	I	V	E	R	S	I
O	C	G	C	W	H	I	S	K	Y	E
I	N	F	A	M	I	G	O	S	O	T
D	E	P	R	E	S	O	R	U	V	O
E	B	V	R	A	Y	Y	A	S	O	D
S	I	I	O	C	A	P	O	E	M	N
C	R	N	B	I	P	I	R	T	I	O
O	I	O	A	D	A	C	O	N	T	I
N	E	R	M	E	R	O	L	E	O	S
T	S	S	R	Z	G	E	A	D	A	R
R	C	A	E	O	N	T	R	I	U	E
O	A	F	I	K	S	N	D	C	C	V
L	V	E	M	O	C	I	I	C	E	I
H	D	E	L	A	M	E	S	A	P	D

ACCIONES PARA DESINCENTIVAR EL CONSUMO

Desde los centros educativos podemos trabajar acerca de la temática incluyendo contenido e información de forma regular, generando espacios de intercambio, trabajando y reforzando actitudes de consumo cero y consumo responsable.

Para esto pueden llevarse adelante acciones concretas como la generación de talleres, inclusión de profesionales sobre el tema, jornadas de intercambio, colocación de carteleras de información (que incluso pueden ser de creación propia de los estudiantes), pero especialmente a través del diálogo, el acercamiento de información y la generación de espacios seguros en donde puedan conocer más sobre la temática.

RECURSOS - LINKS SUGERIDOS

El equilibrista, caja de herramientas: <https://www.elbrojo.org.uy/el-equilibrista-caja-de-herramientas/>

[Fundación para un Mundo Libre de Drogas](#)

[Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas](#)

NIDA. 2020, Junio 10. [Los principios de la prevención.](#)

[Risgos del consumo de alcohol en menores de edad](#)

[Los adolescentes: el alcohol y las drogas](#)

[Ciencias y políticas públicas para la prevención del consumo de alcohol en jóvenes](#)

[Adolescentes, Jóvenes y consumo de alcohol](#)

[Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas de Estados Unidos](#)

[Los usos de drogas y su abordaje en la Educación](#)

[Prevención de consumo problemático de alcohol](#)

[IX Encuesta Nacional sobre consumo de drogas en estudiantes de enseñanza media - 2022](#)

[Estrategia mundial para reducir el uso nocivo del alcohol](#)

[Estrategias Para Reducir El Consumo De Alcohol En Los Menores](#)

[Estrategias para reducir el consumo de alcohol](#)

[Libro sugerido: Adolescentes. Lic. Juan Pablo Cibils](#)

[Podcast: Huella Cero](#)

[Podcast: Charlemos de lo que importa- El País](#)

Escaneá este QR y obtené este manual
y materiales en formato digital



S	E	M	A	R	E	O	S	E	R	A
O	R	C	O	A	N	U	O	I	C	P
A	A	O	H	D	I	V	E	R	S	I
O	C	G	C	W	H	I	S	K	Y	E
I	N	F	A	M	I	G	O	S	O	T
D	E	P	R	E	S	O	R	U	V	O
E	B	V	R	A	Y	Y	A	S	O	D
S	I	I	O	C	A	P	O	E	M	N
C	R	N	B	I	P	I	R	T	I	O
O	I	O	A	D	A	C	O	N	T	I
N	E	R	M	E	R	O	L	E	O	S
T	S	S	R	Z	G	E	A	D	A	R
R	C	A	E	O	N	T	R	I	U	E
O	A	F	I	K	S	N	D	C	C	V
L	V	E	M	O	C	I	I	C	E	I
H	D	E	L	A	M	E	S	A	P	D

(Adaptado de “El abrojo: el equilibrista”)

NOMBRES DEL ALCOHOL OTROS NOMBRES	VÍAS DE ADMINISTRACIÓN (CÓMO Y POR DÓNDE INGRESA AL ORGANISMO)	EFECTOS QUE PRODUCE EN EL ORGANISMO BUSCADOS Y NO BUSCADOS	RIESGOS A CORTO PLAZO	RIESGOS A LARGO PLAZO	PRIMERAS MEDIDAS DE CUIDADO REDUCIENDO DAÑOS

(Adaptado de “El abrojo: el equilibrista”)

TRIVIA

Algunos de los síntomas de borrachera son:

- Mareos.
- Vómitos.
- Desorientación.
- Todas son correctas.

Una de las consecuencias más negativas del consumo habitual de alcohol es...

- Disminución del rendimiento escolar.
- Tener más energía.
- Tener menos dinero.
- Sentirse más observado.

Si una mujer embarazada consume alcohol...

- No afecta ni a la madre ni al feto, si el consumo de alcohol es moderado.
- El feto podría sufrir daños.
- No ocurre nada si es en el primer trimestre de embarazo.
- El alcohol afectaría a la madre, pero no al feto.

Cuando tomamos una bebida alcohólica nuestro cuerpo reacciona ...

- Intentando eliminar el alcohol de nuestro cuerpo.
- Teniendo sensación de sed.
- No tienen por qué haber ninguna reacción.
- Funcionando más lento de lo normal.

¿Si se bebe cuando eres adolescente hay riesgo de sufrir efectos negativos irreversibles en el cerebro?

- Solo en casos muy extremos.
- Hay efectos, pero son reversibles.
- Sí, ya que el desarrollo del cerebro aún no ha finalizado.
- Solo son irreversibles si se bebe en la vejez.

¿Todo consumidor de alcohol ocasional está en riesgo de sufrir dependencia?

- Solo las personas que tiene problemas.
- Sí, el riesgo existe siempre. Es un factor de riesgo
- Si se bebe de vez en cuando no hay riesgo.
- Sí, pero si lo mezclan con otras sustancias.

La razón principal por la que los adolescentes beben es:

- Para experimentar
- Para no pasar frío.
- Por presión grupal.
- Porque les gusta

¿Qué consecuencias puede tener el consumo de alcohol?

- Puede provocar agresividad.
- Podrías hacer algo que no te guste.
- Puede provocar accidentes.
- Todas las respuestas son correctas.

El consumo de bebidas alcohólicas no es perjudicial en menores de edad.

- Falso, el consumo de alcohol siempre es perjudicial.
- El consumo de alcohol es saludable.
- Si fuera perjudicial sería ilegal.
- Aún no está estudiado.

Agarrar la bici o la moto si he bebido no representa ningún peligro.

- Solo es peligroso si manejas un auto
- Es peligroso porque tus reflejos no son los mismos.
- Si es por el día no hay ningún problema.
- Solo si vas por la ciudad y no agarras ruta o calles importantes.

Motivos por los que la gente bebe:

- Para olvidar problemas personales.
- Por no saber decir que no.
- Todas son correctas.
- Por curiosidad.

¿Es el alcohol una droga?

- No, porque es legal.
- Sí, porque puede provocar adicción.
- Solo es una droga si abusas de ella.
- Aún no está estudiado.

¿Cuál de las siguientes actividades NO se considera ocio saludable?

- Ir a un concierto.
- Salir a emborracharse a un baile.
- Ir a una exposición de fotografía.
- Ir al cine.



**Acompaña a DESEMJA
en las redes sociales**



www.desem.org.uy

Contacto por talleres de
"En Otras Palabras":



lucia.costales@desem.org.uy



2408 9977 int 113



**DESEM
Junior
Achievement**

35
Años

empoderando
a la juventud
uruguaya