



# Conoce los **datos**



Los niños y el alcohol no se mezclan.

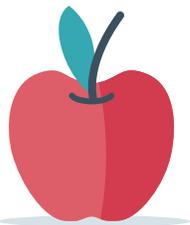


FOUNDATION FOR  
ADVANCING ALCOHOL  
RESPONSIBILITY.ORG

CLASSROOM  
CHAMPIONS<sup>®</sup>

Para obtener más actividades e información, visite [AskListenLearn.com](http://AskListenLearn.com)

# Instrucciones para los maestros



Cada lección que se dicta para impedir el consumo de alcohol en los menores de edad está diseñada para facilitar una conversación entre usted y sus alumnos, a fin de cambiar su actitud respecto de la presión grupal y del alcohol, y de incrementar su conocimiento sobre cómo el alcohol puede afectar de manera negativa al cuerpo y al cerebro en desarrollo. A continuación encontrará temas sugeridos para guiar el debate en el salón de clases y crear una conversación sustancial y que tenga un impacto.

## Protege tu cuerpo Fuga de cerebros

### Objetivo:

Comprender las maneras en que el alcohol afecta al cuerpo en desarrollo.

### Actividad sugerida:

Antes de que entregue la hoja de trabajo, haga que los alumnos cuenten hasta 30. Explique cómo, en ese período tan corto, el alcohol se absorbe a través del estómago, viaja por todo el cuerpo a través de la sangre y tiene un impacto en todas las partes de su cuerpo, e incluso llega hasta el cerebro, el órgano más importante de tu cuerpo.

### Objetivo:

Incrementar el conocimiento sobre los efectos que tiene el alcohol en un cerebro en desarrollo.

### Actividad sugerida:

Entregue a los alumnos de su clase la hoja de trabajo de Fuga de cerebros. Según la cantidad de alumnos, divida la clase en grupos de dos o tres alumnos para realizar una división del artículo, donde cada grupo leerá una sección y la compartirá con la clase. Cada grupo debe comentar sobre el impacto que tiene el alcohol para cada parte del cuerpo.—

### Puntos de debate:

- ▶ El cerebro afecta a todo el cuerpo
- ▶ Tipos de ejercicios que se pueden realizar para mantener el cerebro activo y saludable
- ▶ Descripción de la diferencia entre un cerebro en desarrollo y el cerebro de un adulto

## Hoja de trabajo 1: Sesión individualizada sobre Presión grupal: Búsqueda de preguntas

### Objetivo:

Iniciar una conversación sobre la presión grupal.

### Puntos de debate:

- ▶ Sus preocupaciones respecto de las cosas que enfrentan en el mundo real.
- ▶ Las cosas que harían en una situación en la que sintieran que están presionados para hacer algo que saben que es perjudicial para ellos y sus objetivos.

### Actividad sugerida:

Luego de que los alumnos hayan completado la hoja de trabajo, motive a algunos voluntarios para que lean las respuestas que han redactado. Luego de que algunos voluntarios hayan compartido sus respuestas, divida la clase en grupos más pequeños para que realicen una actuación a fin de abordar sus respuestas creativas. Recuérdeles a los alumnos que mientras más rápido y con mayor confianza digan que “NO”, más fácil será para sus compañeros notar que están enfocados en no incorporar en sus vidas sustancias nocivas.

## Hoja de trabajo 3: Contribuir al desarrollo corporal

### Objetivo:

Ayudar a crear una conversación sobre las partes del cuerpo que están afectadas por el alcohol.

### Puntos de debate:

- ▶ Leer la hoja de trabajo “Protege tu cuerpo”
- ▶ Responder a las preguntas sobre qué partes del cuerpo están afectadas por el alcohol
- ▶ Generar el diálogo que destaque cómo pueden hacer los alumnos para mantener saludable cada parte de su cuerpo

### Actividad sugerida:

Divida a los alumnos en grupos de dos. Luego de que un ALUMNO encuentre una pieza del rompecabezas, debe levantarse rápidamente y apuntar a la parte del cuerpo que ha encontrado. Luego de que la haya encontrado, debe explicar distintas maneras para mantener saludable esa parte del cuerpo y cómo el alcohol puede afectarla.

## Hoja de trabajo 2: ¡TODOS juntos ahora!

### Objetivo:

Desarrollar conocimiento inicial sobre los efectos del alcohol en los jóvenes

### Puntos de debate:

- ▶ A quién acudir si tienen preguntas sobre el alcohol
  - ▶ Maestros, consejeros y adultos confiables
- ▶ Qué partes del cuerpo resultan afectadas por el alcohol
- ▶ Por qué es especialmente nocivo para los cuerpos en desarrollo
- ▶ Decidir no consumir alcohol es una elección: nunca deben hacer nada que no quieran hacer. La presión grupal ocurre cuando las personas que los rodean los hacen sentir como si no tuvieran otra opción a la hora de hacer algo que saben que es negativo para ustedes.

### Actividad sugerida:

Luego de que los alumnos hayan completado la hoja de trabajo de manera independiente, revise las respuestas con todo el grupo. Pídale a cada alumno que comparta quién sería una persona a quien acudiría (que no sea uno de los padres) en caso de que necesitara ayuda con una situación difícil.

## Hoja de trabajo 4: Encuentra tu camino a través del laberinto

### Objetivo:

Analizar los motivos por los cuales los niños no deben beber y los tipos de problemas que el alcohol puede crear

### Puntos de debate:

- ▶ Comportamiento: el consumo excesivo de alcohol te hace actuar de manera diferente. Motive a los alumnos a que piensen qué es más importante: el alcohol o sus relaciones personales.
- ▶ El alcohol es perjudicial para la salud, especialmente porque los alumnos aún están creciendo.
- ▶ El alcohol puede evitar que los alumnos alcancen sus objetivos.

### Actividad sugerida:

Los alumnos escribirán 5 objetivos que tengan para el próximo año. Cada alumno debe compartir al menos 1 de los objetivos y debe comentar cómo el alcohol disminuiría las posibilidades de alcanzar su objetivo.

# Protege tu cuerpo

¿Piensas que beber te hará sentir bien? Piénsalo nuevamente. El alcohol puede afectar el cuerpo desde la cabeza hasta los dedos de los pies, y no precisamente de buena manera. Protege tu cuerpo, mantente alejado del alcohol porque puede tener efectos negativos en tu cuerpo en desarrollo.



**Protege tu cerebro** con ejercicios, que intensifican el flujo sanguíneo hacia el cerebro, ayuda a fortalecer las conexiones entre las células cerebrales y estimula el crecimiento de células cerebrales nuevas. El alcohol, por otra parte, desacelera los impulsos eléctricos entre las regiones del cerebro y puede provocar que las células cerebrales reduzcan su tamaño. El proceso de pensamiento se vuelve confuso y se deteriora la coordinación y el juicio. Toma solo 30 segundos para que el alcohol llegue al cerebro, pero puede provocar problemas duraderos, que implicaría un daño permanente en la memoria y el pensamiento de los jóvenes.

**Protege tu corazón** a través de la actividad física habitual y de una alimentación con abundantes frutas y verduras, granos integrales, carne magra y pescado. Se debe evitar el consumo de alcohol ya que puede provocar que la presión arterial se eleve ligeramente, lo que significa que el corazón debe trabajar más para bombear la sangre rica en oxígeno hasta los órganos del cuerpo. Beber alcohol en exceso puede conducir a problemas graves como latidos cardíacos irregulares, ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares.

**Protege tu hígado** y evita el consumo de alcohol. La función del hígado es filtrar la sangre y descomponer las toxinas, pero el hígado solo puede procesar una pequeña cantidad de toxinas a la vez. El alcohol puede introducir toxinas en tu cuerpo. Dado que el hígado trabaja para filtrar el alcohol y eliminarlo del cuerpo, comenzar a consumir alcohol desde que es menor de edad puede provocar un daño hepático permanente.

**Protege tu estómago** y consume alimentos naturales como frutas, granos integrales y yogur (que está lleno de las bacterias saludables que tu estómago necesita). Evita el consumo de alcohol. El consumo de alcohol puede irritar el estómago y provocar náuseas o vómitos.

**Protege tu sistema inmunitario** mediante el consumo de alimentos ricos en betacaroteno, vitamina C y vitamina E, y durmiendo lo suficiente. El consumo de alcohol puede suprimir tu sistema inmunitario, que es el sistema de defensa del cuerpo ante la presencia de enfermedades. Cuando tu sistema inmunitario se encuentra comprometido, existe una mayor posibilidad de que te enfermes y es más difícil poder combatir las enfermedades existentes.

# Fuga de cerebros

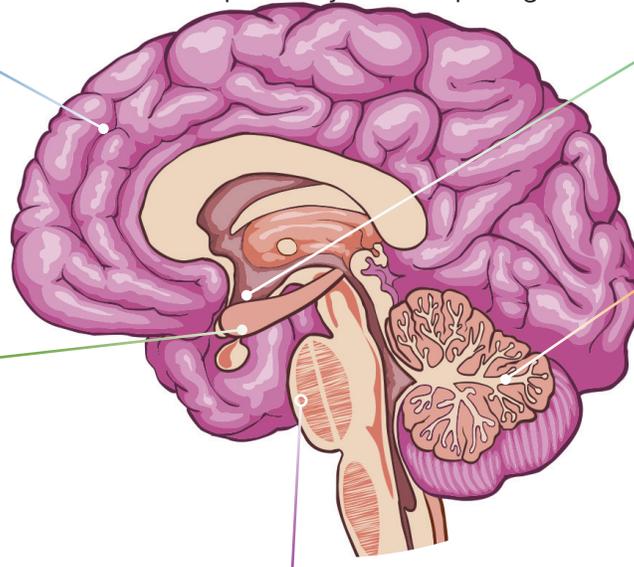
¿Sabías que los científicos han descubierto que se producen cambios en las células cerebrales seis minutos después de que se consume alcohol? Estos cambios pueden producir daños permanentes, especialmente en un cerebro que se encuentra en desarrollo. Como tu cerebro aún no está desarrollado por completo, evitar el consumo de alcohol puede ayudarte a proteger tu cerebro en desarrollo.

## Malas decisiones

El alcohol puede dañar de forma permanente los **lóbulos frontales** y puede hacer que las personas se vuelvan más propensas a sufrir de depresión. Los lóbulos frontales controlan las emociones y los impulsos, y son responsables de la planificación, la formación de ideas y la toma de decisiones.

## Aprendizaje y memoria

El consumo del alcohol puede dañar de forma permanente el **hipocampo**, que es un elemento clave para el aprendizaje y la memoria. De todos los tipos de daño que el consumo de alcohol puede provocar desde la minoría de edad en un cerebro en desarrollo, el más perjudicial es el daño a la memoria.



## Funciones básicas

El alcohol puede deteriorar el **hipotálamo**. Esta parte del cerebro controla las funciones del cuerpo, como la presión arterial, la temperatura corporal y la frecuencia cardíaca.

## Disminución de los sentidos

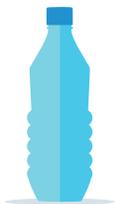
El alcohol afecta el **cerebelo**, la parte del cuerpo que se encarga de la percepción y la coordinación. Luego de consumir mucho alcohol, una persona puede interpretar de manera errónea situaciones que son peligrosas o puede tener falta de coordinación tan exacerbada como para poder evitar accidentes.

## Sistema perezoso

El **sistema nervioso central**, que se compone del cerebro y la médula espinal, envía mensajes a través de todo el cuerpo. El alcohol puede hacer que el sistema funcione más lento, lo que demora las respuestas de una persona a los estímulos externos, incluso en situaciones de emergencia.

## Un trabajo en curso

La adolescencia es una etapa de desarrollo rápido y dramático; las mujeres pueden crecer hasta 9.5 pulgadas y los varones hasta 20 pulgadas. Es importante que los adolescentes tomen decisiones saludables que ayuden a formar sus cuerpos en desarrollo.



### Agua

El agua ayuda a la digestión, la circulación y el transporte de nutrientes. También te energiza los músculos.

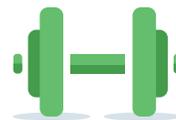
El alcohol aumenta la excreción de la orina y provoca deshidratación, lo cual dificulta la formación de músculos.



### Nutrientes

Las vitaminas y los minerales refuerzan el sistema inmunitario, ayudan a los órganos a funcionar de manera adecuada y son necesarios para el crecimiento y el desarrollo.

Grandes cantidades del alcohol pueden disminuir o detener el proceso digestivo, lo cual te quita las vitaminas y los minerales necesarios para el crecimiento.



### Actividad física

La actividad física habitual fortalece los huesos, protege el corazón, estimula el estado de ánimo y ayuda a evitar enfermedades como la diabetes y el cáncer.

El consumo de alcohol puede provocar enfermedades cardíacas, ocultar la depresión y contribuir al aumento de peso. Todos estos factores perjudican la realización de actividad física.



### Dormir

Dormir es clave para una salud integral. Ayuda a la atención, el estado de ánimo, la salud física y el rendimiento en la escuela y los deportes.

El alcohol puede interferir en los patrones de sueño, evitando que puedas dormir lo que necesitas.

# Sesión individualizada sobre Presión grupal

NOMBRE \_\_\_\_\_ FECHA \_\_\_\_\_

## Búsqueda de preguntas

En caso de que no lo sepas, evitar el consumo de alcohol es seguro, inteligente y saludable; sin embargo, es posible que aún te sientas nervioso al hacerlo. Una manera de hacerlo que resulte más fácil es hacer de cuenta que estás negándote a algo que no te ponga nervioso. En otras palabras, si alguien te ofrece una bebida alcohólica, responde pensando en algo para lo que la respuesta **negativa** sería algo natural.

Tú escuchas: “¿Quieres un trago?” Pero haz de cuenta que escuchas (elige cualquier cosa que funcione en tu caso):

No tendrás problema en contestar que no a ninguna de las siguientes.

“¿Quieres comer un  
tazón  
de gusanos?”



“¿Quieres una  
goma  
de mascar  
que estaba  
pegada debajo  
del banco?”



“¿Quieres  
lavarte los  
DIENTES  
con lodo?”



Ahora, elabora cinco preguntas propias que podrían reemplazar la pregunta:  
“¿Quieres un trago?”

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_



CLASSROOM  
CHAMPIONS

Para obtener más actividades e información, visite [AskListenLearn.com](http://AskListenLearn.com)

# TODOS juntos ahora



Las palabras que necesitas para completar los espacios en blanco en las oraciones a continuación están escritas todas juntas. Usa las pistas para dividir la cadena de palabras en palabras más pequeñas. Luego, coloca la palabra correcta en cada espacio en blanco para completar la oración correctamente.

## 5 palabras:

GRUPALAGUANEGARSEDEPORTEREACCIÓNFUTUROADULTOFÁCILAPRENDER

1. Si tienes preguntas sobre el alcohol, lo inteligente es preguntar, escuchar y \_\_\_\_\_.
2. El alcohol te puede deshidratar, lo que significa que tu cuerpo necesita más \_\_\_\_\_.
3. El alcohol puede disminuir tu tiempo de \_\_\_\_\_.
4. Si mis amigos me piden que beba, eso se llama presión \_\_\_\_\_.
5. El alcohol no te ayudará a hacer mejor ningún \_\_\_\_\_.
6. La decisión de no beber es una elección \_\_\_\_\_.
7. Si no comprendes algo sobre el alcohol, pregúntale a un \_\_\_\_\_ confiable.
8. El alcohol puede tener un efecto negativo en tu \_\_\_\_\_.
9. Existen muchas maneras cómodas de \_\_\_\_\_ a consumir alcohol.



CLASSROOM  
CHAMPIONS

Para obtener más actividades e información, visite [AskListenLearn.com](http://AskListenLearn.com)

# Contribuir al desarrollo corporal

Tu cuerpo aún se encuentra en crecimiento, ¿sabes cómo contribuir con su desarrollo para que sea el mejor cuerpo? El alcohol afecta de manera negativa todo el cuerpo. Adquiere conocimiento sobre tu cuerpo y encuentra todas las palabras en la sopa de letras que tratan sobre el alcohol y tu cuerpo en desarrollo.

## Lista de palabras:

Cuerpo    Protección    Hígado    Corazón    Pulmones  
 Inmunitario    Cerebro    Estómago    Toxina



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



Para obtener más actividades e información, visite [AskListenLearn.com](http://AskListenLearn.com)

# Encuentra tu camino a través del laberinto

Comienza aquí



No bebas

El alcohol  
afecta  
tu cerebro

El alcohol  
es un camino  
sin salida

El alcohol destruye  
los recuerdos



Dile "NO"  
al alcohol



CLASSROOM  
CHAMPIONS

Para obtener más actividades e información, visite [AskListenLearn.com](http://AskListenLearn.com)