



L
A
S
A
L
U
D
M
E
N
T
A
L

Hablemos sobre el alcohol

Todas las noches después del trabajo, Mateo y sus amigos se toman unos tragos juntos. A veces sus amigos quieren que tome más de lo que a él le gusta beber. Mateo toma porque quiere ser aceptado en el grupo. Él sabe que tomar mucho le está causando problemas en el trabajo. Él no es capaz de trabajar tan duro como antes. Está preocupado porque podría perder su trabajo. Mateo quiere tomar menos, pero él no está seguro de cómo hacerlo.

F.Y.I.

Vocabulario

- Alcohol
- Abuso del alcohol
- Tomar con moderación

¿Qué es UNA bebida alcohólica?

Piense en una lata de cerveza y en un trago de tequila. Estas bebidas son de diferente tamaño. Usted puede pensar que está bebiendo más *alcohol* cuando se toma una cerveza que cuando se toma un trago de tequila. Ambos tienen la misma cantidad de alcohol. Ambos cuentan como UNA bebida. Cada dibujo de abajo es una bebida:



1 cerveza
12 onzas



1 copa de vino
5 onzas



1 un trago de
whiskey, ron, o
tequila

¿Cómo sé si estoy tomando demasiado?

Es importante reconocer si está tomando demasiado alcohol para evitar cualquier problema que pueda causar. Aquí hay una tabla que muestra lo que es "beber demasiado".

Esto es lo que "tomar demasiado" en UNA sola ocasión es:



Para los hombres, 5 o más bebidas en 2 o 3 horas



Para las mujeres, 4 o más bebidas en 2 o 3 horas

Esto es lo que "tomar demasiado" en UNA semana es:



Para los hombres, 15 o más bebidas por semana

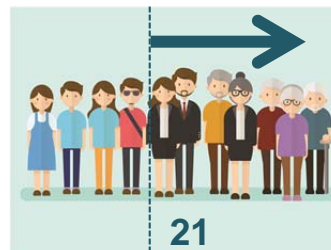


Para las mujeres, 8 o más bebidas por semana

Usted NO debe tomar alcohol...



Si es una mujer embarazada



Si tiene menos de 21 años de edad

¿Cómo le puede afectar tomar demasiado?

El abuso del alcohol sucede cuando tomar demasiado se convierte en un hábito. Esto puede causar:

- problemas en el hogar, el trabajo o la escuela
- problemas de salud tales como enfermedades del hígado, del corazón, depresión, derrame cerebral, cáncer y defectos de nacimiento
- lesiones tales como accidentes de carros, ahogamientos, quemaduras y caídas

Tomar con moderación reduce los problemas de salud que el alcohol puede causar

 MUJERES Hasta 1 bebida al día	 HOMBRES Hasta 2 bebidas al día
---	--

¿Cómo sé si tengo un problema con la bebida?

Es posible que tenga un problema con la bebida si:

- toma más o por más tiempo del que quiere
- trata de reducir o dejar de tomar, pero no puede
- sigue tomando, aun si causa problemas en el trabajo, en la escuela o en sus relaciones.
- toma al manejar o mientras usa máquinas.
- toma aunque tenga problemas de salud, con la familia, o problemas legales.
- tiene problemas para dormir, siente náuseas, o suda cuando el efecto del alcohol desaparece.

Si usted tiene cualquiera de estos síntomas, vea a su doctor inmediatamente. Haga un plan para que pueda tomar menos (*tomar con moderación*) o deje de tomar.

¿Qué puedo hacer yo para tomar menos?

- **Haga un plan.** Decida qué días va a beber y cuántos tragos tendrá.
- **No beba todos los días.**
- **Pida a otros que le ayuden.** Su familia, amigos o compañeros de trabajo le pueden dar apoyo.
- **No tenga alcohol en la casa.** Pase tiempo en lugares donde no hay alcohol.
- **Haga en su tiempo libre otras actividades** que le gusten en vez de tomar.
- **Aprenda a decir NO** cuando no quiere beber.

Servicio Nacional
de Referidos para
el Tratamiento
contra el Uso de
Drogas y Alcohol
1-800-662-HELP

Vocabulario y Definiciones

Alcohol: El alcohol se encuentra en la cerveza, el vino y el licor. Cuando usted toma mucho le puede cambiar la forma de pensar y actuar.

Abuso del alcohol: Cuando una persona toma demasiado regularmente y continúa bebiendo aun cuando le causa problemas. Una persona puede perder su trabajo y seguir bebiendo. Algunas personas van a la cárcel porque manejan mientras toman.

Tomar con moderación: Se refiere a la cantidad limitada de alcohol que una persona puede tener para reducir los problemas de salud y seguridad que el alcohol puede causar

Hablemos sobre el alcohol

Plan de la lección

Materiales necesarios	Hojas para repartir	Tiempo estimado
<ul style="list-style-type: none"> • Pizarrón blanco y marcadores • Lápices 	<ul style="list-style-type: none"> • Lección “Hablemos sobre el alcohol” • Hoja para la “Actividad auditiva” • Hoja de práctica • Examen de pre-evaluación • Examen de post-evaluación 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 hora

NOTA PARA EL INSTRUCTOR: Para ajustar el nivel de lenguaje y de las experiencias educativas de los participantes, las actividades orales y o en grupos se pueden substituir por la lectura, la escritura, práctica de habilidades, el examen de entrada y de post-evaluación.

Elementos	Actividades	Notas
Preparación	<ul style="list-style-type: none"> • Presente el tema. (5 minutos) • Haga el pre-evaluación. (5 minutos) • Presente el vocabulario nuevo. (5 minutos) 	<p>Preguntas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Cómo sabe si alguien tiene problemas con la bebida? 2. ¿Qué puede suceder cuando alguien toma regularmente mucho alcohol? <ul style="list-style-type: none"> • Reparta la pre-evaluación y pídale a los estudiantes que se lo devuelvan al terminar. • Escriba las palabras del vocabulario en el pizarrón y pídale a los estudiantes que las lean en voz alta. Pregúntele a los estudiantes si saben lo que ellas significan. Dele a los estudiantes las definiciones de la lección.
Instrucciones	<ul style="list-style-type: none"> • Lea la lección “Hablemos sobre el alcohol”. (10 minutos) • Identifique las palabras de vocabulario en la lectura. (5 minutos) • Reparta y revise la hoja de práctica con los estudiantes y pídale que la completen. Use la hoja de respuestas para verificar las respuestas correctas. (25 minutos) 	<ul style="list-style-type: none"> • El instructor dirige la lectura guiada del tema. • Los estudiantes identifican las palabras del vocabulario al circularlas en la lección. • Actividad 1: Los estudiantes tienen 10 minutos para completar esta actividad. • Actividad 2: Los estudiantes tienen 10 minutos para completar esta actividad. • Actividad 3: Los estudiantes tienen 5 minutos para completar esta actividad.
Evaluación del concepto	<ul style="list-style-type: none"> • Haga el examen de post-evaluación. (5 minutos) 	<ul style="list-style-type: none"> • Los estudiantes completan el examen de post-evaluación.

Hablemos sobre la alcohol

Actividad auditiva

Actividad auditiva

Propósito: Practicar la comprensión al escuchar

Tiempo: 5 minutos

1. Dígales a sus estudiantes que en esta actividad ellos practicarán su habilidad de comprender al escuchar.
2. Dígales que usted va a leer dos veces cinco oraciones diferentes.
3. Dígales que después de que usted termine de leer la oración por segunda vez, ellos necesitan llenar los espacios en blanco.
4. Al final, revise las respuestas de los estudiantes para asegurarse de que estén correctas. Si algunos estudiantes no tienen las respuestas correctas, invite a otros estudiantes a participar en la discusión hasta que la información se aclare.

Escuche y llene los espacios en blanco

Oración	Respuesta
1. Cuando usted toma demasiado, es posible que tenga _____ en sus relaciones, con su salud y en el trabajo y la escuela.	problemas
2. El _____ es el ingrediente en el tequila que le hace sentirse borracho cuando lo toma demasiado.	alcohol
3. Tomar demasiado puede ponerle a riesgo de tener _____ como accidentes de carro y caídas.	lesiones o problemas
4. Para tomar menos, usted debe pasar su tiempo haciendo cosas que _____ que no incluya alcohol.	disfruta o gusta
5. _____ o no tomar reduce los problemas de salud que el alcohol puede causar.	Tomar con moderación



Actividad 1: ¿Cuántas bebidas?

Un viernes en la noche, después de trabajar, Patricia y sus amigos compraron un poco de cerveza. Patricia se tomó una botella de cerveza de **12 onzas** mientras cocinaba. En la cena, se tomó **una cerveza más**. Después de la cena, otros amigos llegaron. Ellos trajeron una botella de tequila. Patricia se tomó **1 un trago de tequila** y otra **cerveza**.

1. ¿Cuántas bebidas se tomó Patricia? _____
2. ¿El alcohol que hay en un trago de tequila es igual al que hay en una botella de cerveza? _____
3. ¿Patricia tomó con moderación? _____

Actividad 2: Llene los espacios en blanco.

1. Una mujer toma con moderación cuando se toma _____ bebida(s) en un día.
2. Un hombre toma con moderación cuando se toma _____ bebida(s) en un día.
3. Si una mujer se toma más de _____ bebidas en una semana, ella está tomando demasiado.

Actividad 3: Escuche y llene los espacios en blanco.

Escuche las instrucciones de su maestro cuidadosamente.

Oración	Respuesta
1	
2	
3	
4	
5	

Actividad 1: ¿Cuántas bebidas?

Un viernes en la noche, después de trabajar, Patricia y sus amigos compraron un poco de cerveza. Patricia se tomó una botella de cerveza de **12 onzas** mientras cocinaba. En la cena, se tomó **una cerveza más**. Después de la cena, otros amigos llegaron. Ellos trajeron una botella de tequila. Patricia se tomó **1 un trago de tequila** y otra **cerveza**.

1. ¿Cuántas bebidas se tomó Patricia? 4
2. ¿El alcohol que hay en un trago de tequila es igual al que hay en una botella de cerveza? Sí
3. ¿Patricia tomó con moderación? No

Actividad 2: Llene los espacios en blanco.

1. Una mujer toma con moderación cuando se toma una bebida(s) en un día.
2. Un hombre toma con moderación cuando se toma dos bebida(s) en un día.
3. Si una mujer se toma más de ocho bebidas en una semana, ella está tomando demasiado.

Actividad 3: Escuche y llene los espacios en blanco.

Escuche las instrucciones de su maestro cuidadosamente.

Oración	Respuesta
1. Cuando usted toma demasiado, es posible que tenga problemas en sus relaciones, con su salud y en el trabajo y la escuela.	problemas
2. El alcohol es el ingrediente en el tequila que le hace sentirse borracho cuando lo toma demasiado.	alcohol
3. Tomar demasiado puede ponerle a riesgo de tener lesiones o problemas como accidentes de carro y caídas.	lesiones o problemas
4. Para tomar menos, usted debe pasar su tiempo haciendo cosas que disfruta o gusta que no incluya alcohol.	disfruta o gusta
5. Tomar con moderación o no tomar reduce los problemas de salud que el alcohol puede causar.	Tomar con moderación



Hablemos sobre el alcohol

Pre-evaluación

Nombre: _____

Fecha: _____

1. Una bebida es igual a:

- a. 12 onzas de cerveza
- b. 5 onzas de vino
- c. 1.5 onzas de tequila
- d. Todas las anteriores

2. Tomar con moderación es igual a tomar dos bebidas al día para un hombre.

Verdadero Falso

3. Si regularmente toma demasiado alcohol usted puede:

- a. Tener problemas en sus relaciones con sus familiares y amigos
- b. No trabajar o estudiar tan bien como antes
- c. Desarrollar problemas de salud tales como enfermedades del corazón y del hígado
- d. Todas las anteriores

4. No tener alcohol en su casa puede ayudarle a tomar menos o a dejar de tomar.

Verdadero Falso

5. Es posible que usted tenga un problema con la bebida si toma mientras maneja o usa maquinas.

Verdadero Falso

Total de aciertos: _____



Hablemos sobre el alcohol

Post-evaluación

Nombre: _____

Fecha: _____

1. Una bebida es igual a:

Circule la respuesta correcta.

- a. 12 onzas de cerveza
- b. 5 onzas de vino
- c. 1.5 onzas de tequila
- d. Todas las anteriores

2. Tomar con moderación es igual a tomar dos bebidas al día para un hombre.

Verdadero Falso

3. Si regularmente toma demasiado alcohol, usted puede:

- a. Tener problemas en sus relaciones con sus familiares y amigos
- b. No trabajar o estudiar tan bien como antes
- c. Desarrollar problemas de salud tales como enfermedades del corazón y del hígado
- d. Todas las anteriores

4. No tener alcohol en su casa puede ayudarle a tomar menos o a dejar de tomar.

Verdadero Falso

5. Es posible que usted tenga un problema con la bebida si toma mientras maneja o usa maquinas.

Verdadero Falso

Total de Aciertos: _____

Liste algunas cosas que puede hacer para tomar menos o para dejar de tomar.
(no calificar)