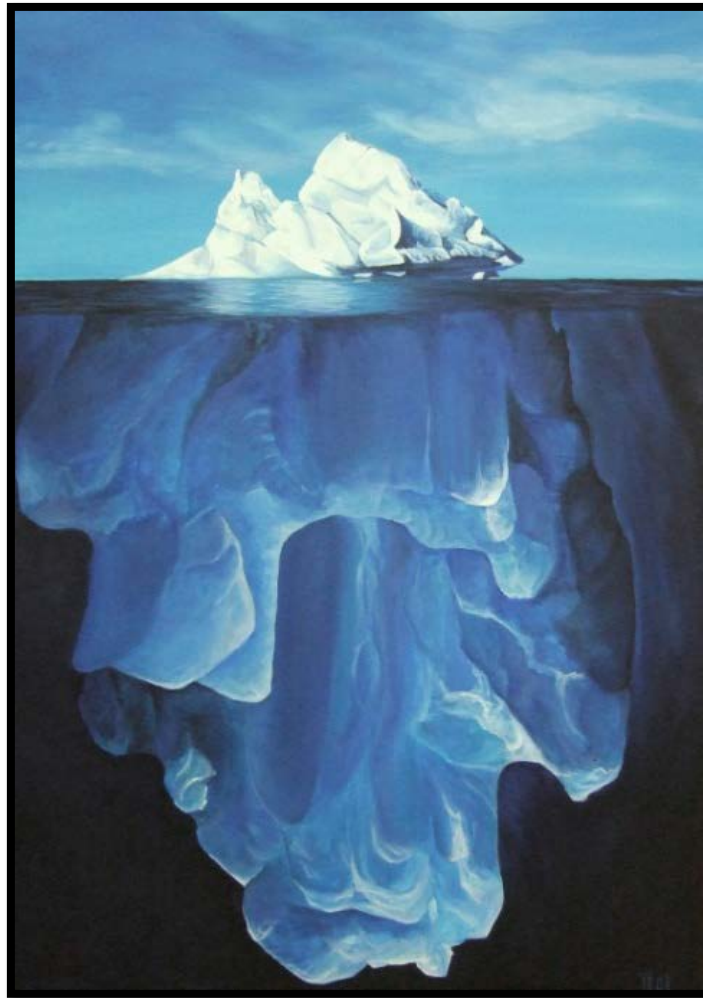


Programa Iceberg



¿Sumamos riesgos?

INTRODUCCIÓN

Por ser un periodo de intensos cambios, tanto físicos como mentales, le persona adolescente muchas veces puede involucrarse en situaciones de riesgo, como el uso de bebidas alcohólicas u otras drogas, sexo sin protección, conducción temeraria,... entre otras

Si a esto añadimos que el cerebro adolescente “necesita” infringir reglas para aprender a tomar decisiones maduras en diferentes momentos, y que el consumo de alcohol lo primero que afecta es el área frontal cerebral, responsable del pensamiento, el juicio y el autocontrol, tenemos la combinación adecuada para, en determinados comportamientos, la persona adolescente se tenga que enfrentar a riesgos en su salud física, mental, emocional y social.

En esta actividad vamos a “visualizar los riesgos para nuestra salud cerebral, los riesgos que conlleva la conducción bajo los efectos del alcohol y los riesgos de una relación sexual bajo los efectos del alcohol.

OBJETIVOS

- ☒ Describir los riesgos que implica el alcohol sobre la conducta
- ☒ Conocer los efectos del alcohol en la conducción.
- ☒ Relacionar los efectos no deseados cuando mezclamos alcohol y relaciones sexuales.

METODOLOGIA

Comenzamos visionando el vídeo “Alcohol en el cuerpo humano: entendiendo el uso y el abuso del alcohol”. Hacemos una puesta en común y trabajamos, por grupos de 4- 5 personas, que lo ponemos en común con el resto de la clase.

Posteriormente trabajamos las fotos de alcohol y conducción” que debemos resolver y debatir primero por grupos y posteriormente en el conjunto del aula.

Seguiremos trabajando los riesgos del consumo de alcohol y relaciones sexuales a través del vídeo “Consumo cuidado, sexo y alcohol” y los casos de Maialen y Julen, que analizamos en grupo y posteriormente en el conjunto del aula, y terminamos la sesión viendo el vídeo “Alcohol en el cerebro”

“ALCOHOL EN EL CUERPO HUMANO: ENTENDIENDO EL USO Y EL ABUSO DEL ALCOHOL”



<https://www.youtube.com/watch?v=sajNpnZZSWE>

En grupos, contestamos a las siguientes preguntas:

¿Por qué y cómo afecta el alcohol al cerebro?:

¿Qué diferencias has visto entre el personaje “la razón” y el personaje “la emoción” antes de consumir alcohol?

¿Cómo cambian cuando hay alcohol en el cerebro?:

¿Con qué consecuencias?

¿Estás de acuerdo con los cuatro grados de ebriedad? ¿Por qué?

¿La gente de tu alrededor a cuál de ellos ha llegado? ¿Cuál es el habitual? ¿Con qué consecuencias, si las ha habido?

Enumerar los riesgos que se han visto en el vídeo:

-
-
-
-
-

La presión de los iguales (bebe llorando entre todos los bebes llorando del vídeo) es real. ¿Hasta dónde llega?

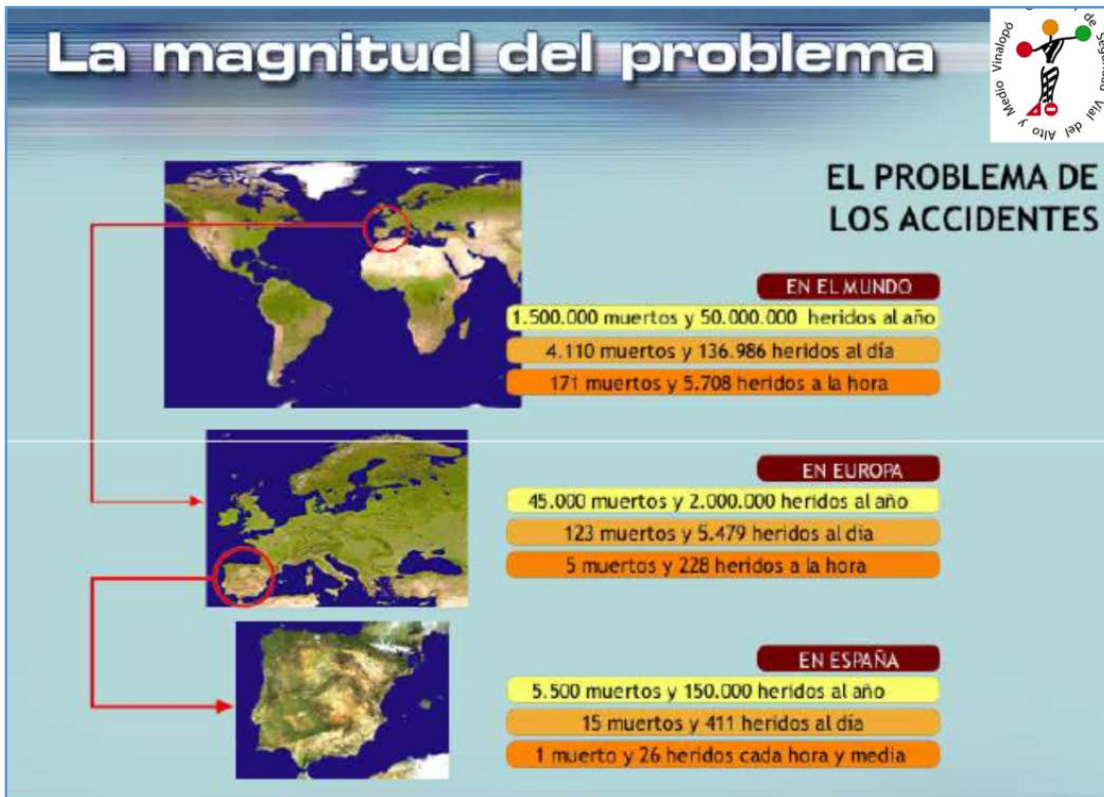
¿Sabes poner límites al consumo de alcohol?

¿Cuál es el consumo razonable?

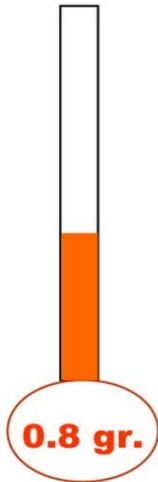
Puesta en común

CONSUMO DE ALCOHOL Y CONDUCCIÓN

Por grupos, discutimos y sacamos conclusiones de los cuadros que se muestran:

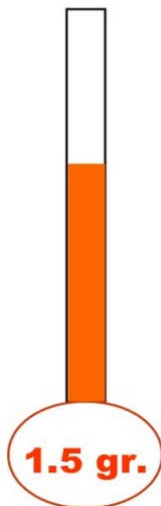


EFECTOS EN LA CONDUCCION.



- Se pierde el autocontrol y se liberan instintos primitivos.
- El tiempo de reacción se alarga
- Los movimientos se hacen torpes.
- Aumentan las alteraciones visuales.
- Alteraciones de lenguaje.
- Alteraciones respiratorias (hipo).

EFECTOS EN LA CONDUCCION.



- Gran sensibilidad a la luz.
- Aparece la visión doble y el efecto túnel.
- Disminuye la agudeza auditiva.
- El habla es incongruente.
- Problemas de equilibrio
- Fallos de memoria y de orientación
- Somnolencia e insensibilidad al dolor.

ESTADO DE EMBRIAGUEZ



Es la pérdida transitoria o manifiesta disminución de las facultades, a causa de ingerir bebidas alcohólicas o fermentadas

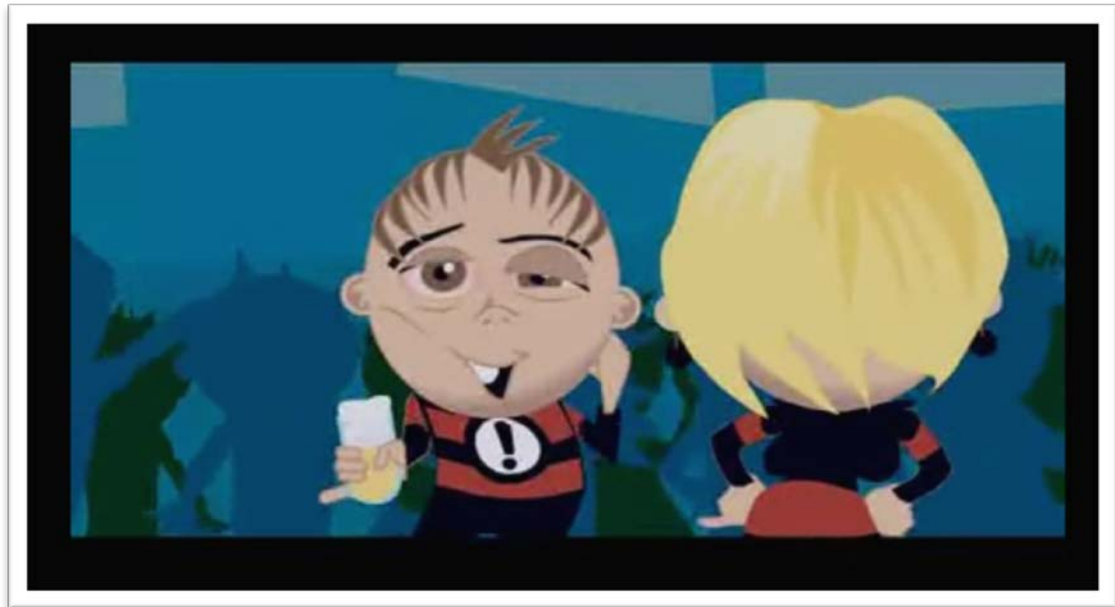
MARCO LEGAL

Se considera positivo si marca **0.5 grs.**, o más por cada litro de sangre.



ALCOHOL Y SEXUALIDAD

Vídeo: "Consumo cuidado, sexo y alcohol"



https://www.youtube.com/watch?v=nMxX_NRe5Fs

1. El problema de Maialen

Maialen, de 16 años, es una más del grupo de amigos y amigas del instituto que salen sobre todo los fines de semana a pasarlo bien, divertirse, hacer litros y disfrutar del tiempo libre.

De vez en cuando van a fiestas y se relacionan con otros grupos de chicos y chicas. El último fin de semana fue uno de ellos. Había una fiesta en la playa con música a tope, mucha bebida y tíos buenos a mogollón.

Ese día bebió y bebió, como suele hacerlo, conoció a un chico, del que no se acuerda mucho, solo que estaba muy bueno y era encantador.

Hablaron, rieron y bebieron durante un montón de tiempo, no sabe cuánto y solo se acuerda que se metieron en un coche. El resto está en blanco.

No sabe si hizo el amor con él (cree que sí), ni si utilizó o no condón. Su mente está en blanco. No sabe qué hacer, porque está preocupada de un posible embarazo o de haber pillado una enfermedad de transmisión sexual.



2. E-mail a Julen:



Contestamos por grupos:

¿Son frecuentes casos como estos o similares?

¿Qué crees que le van a aconsejar Maialen o Julen?

¿Bebemos para desinhibirnos o hay otras razones? Razona la respuesta

¿Influyen los roles sexuales y la manera de entender la sexualidad en el consumo de alcohol? Razónalo

¿Qué tiene de positivo y de negativo tener experiencias sexuales estando pasados de alcohol?

Puesta en común

Acabamos viendo el vídeo “Alcohol en el cerebro”



<https://www.youtube.com/watch?v=DAGK-N62y1Y>

Más información en:

www.info@sasoiaprevención.com