



Objetivo y Justificación

El objetivo de este video, "¿Qué es la Intoxicación por Alcohol?", de nuestra serie para adolescentes, es enseñar a los adolescentes qué es la intoxicación por alcohol, cómo la intoxicación por alcohol puede ser peligrosa y cómo pueden tomar decisiones acertadas cuando se trata de identificar y rechazar el alcohol.

Al final de esta actividad, esperamos que los adolescentes puedan:

- ✓ Describe qué es la intoxicación por alcohol.
- ✓ Explica cómo la intoxicación por alcohol puede ser peligrosa.
- ✓ Determina los diferentes síntomas de la intoxicación por alcohol.
- ✓ Considera los efectos a corto y largo plazo que la intoxicación por alcohol puede tener en las personas.
- ✓ Genera ideas sobre las diferentes formas en que la intoxicación por alcohol puede afectarlos a ellos y a sus cuerpos.

Procedimiento Sugerido para Educadores

Este video tiene una duración de seis minutos y dieciséis segundos. Mientras muestras el video a tus estudiantes, **haz una pausa en el minuto 3:00** para hacerles las siguientes preguntas:

1. ¿Qué es la intoxicación por alcohol? (0:17)

Respuesta: También conocida como sobredosis de alcohol, es una condición potencialmente mortal que ocurre cuando una persona consume una gran cantidad de alcohol en un corto período de tiempo. Su cuerpo puede ser incapaz de procesarlo eficazmente, lo que causa la acumulación de toxinas dañinas en el torrente sanguíneo.



2. Menciona algunos síntomas de intoxicación por alcohol. (0:41)

Respuesta: Algunos síntomas incluyen: confusión, vómitos, convulsiones, respiración lenta (menos de ocho respiraciones por minuto), respiración irregular (un espacio de más de 10 segundos entre las respiraciones), piel de color azul o pálido, y temperatura corporal baja (hipotermia).

3. ¿Qué debes hacer si experimentas alguno de estos síntomas o si ves a alguien que los está teniendo? (1:08)

Respuesta: Si tú o alguien que conoces experimenta alguno de estos síntomas, es importante buscar ayuda médica de inmediato.

4. ¿Cuántas bebidas son consideradas consumo excesivo de alcohol para un hombre? ¿Y para una mujer? (1:23)

Respuesta: Como referencia, un patrón de consumo excesivo de alcohol es cuando un hombre consume rápidamente cinco o más bebidas alcohólicas en dos horas, o una mujer consume rápidamente al menos cuatro bebidas en dos horas.

5. Menciona algunas cosas que te hacen más propenso a sufrir intoxicación por alcohol. (2:28)

Respuesta: Algunos factores incluyen: tu tamaño y peso corporal, tu salud general, si has comido recientemente o no, si has tomado otras drogas junto con el alcohol, la fortaleza de las bebidas que estás tomando, la rapidez con la que estás bebiendo y cuánto estás consumiendo, y cuánto estás acostumbrado a beber, tu nivel de tolerancia.

Después de discutir estas preguntas con tus estudiantes, continúa el video. Cuando termine el video, pide a los estudiantes que respondan las siguientes preguntas:



- 6. Menciona algunas acciones que debes realizar si ves a alguien que está experimentando intoxicación por alcohol. (3:06)**

Respuesta: Quédate con ellos, porque existe el riesgo de que puedan ahogarse con su propio vómito o dejar de respirar. Si están despiertos, siéntalos, o colócalos en posición de recuperación si se han desmayado, y verifica que estén respirando correctamente. No les permitas beber más alcohol. Puede parecer que ayudaría, pero en realidad puede empeorar las cosas. No intentes hacerlos vomitar. Esto no ayudará y podría empeorar la situación.

- 7. Menciona algunas medidas que debes tomar para evitar la intoxicación por alcohol. (4:18)**

Respuesta: Algunos pasos incluyen: antes y durante el consumo de alcohol: comer alimentos (especialmente proteínas) retrasa la absorción de alcohol en el torrente sanguíneo. Evitar mezclar alcohol con otras drogas, evitar las "mega" bebidas, beber un vaso grande de agua entre las bebidas, establecer tu límite antes de comenzar y evitar los juegos de bebida.

- 8. ¿Cuál es el método de prevención al 100% para evitar la intoxicación por alcohol? (5:58)**

Respuesta: Hay un método de prevención al 100%, y es no beber alcohol. Vive una vida libre de drogas.

Una vez que tus estudiantes hayan respondido las preguntas del 1 al 8, procede a una discusión en grupo grande utilizando las preguntas temáticas a continuación. Dependiendo del nivel de grado o grupo de edad de tus estudiantes, puedes esperar que toda esta actividad, incluido el video, dure de 20 a 30 minutos.



Preguntas de Discusión

Nota: las respuestas de muestra a continuación representan posibles respuestas correctas y pueden utilizarse para facilitar una discusión más profunda con tus estudiantes.

- 9. ¿Qué está tratando de decirnos el narrador sobre la intoxicación por alcohol?**

Las respuestas variarán, pero podrían incluir: que la intoxicación por alcohol es una sobredosis de alcohol que puede matarnos, y debemos estar conscientes de las diferentes cosas que pueden llevarnos a consumir en alcohol exceso.

- 10. ¿Cómo explica el video las diferentes cosas que debemos y no debemos hacer si estamos con alguien que está experimentando intoxicación por alcohol?**

Las respuestas variarán, pero podrían incluir: Las cosas que debemos hacer incluyen quedarnos con ellos, porque existe el riesgo de que puedan ahogarse con su propio vómito o dejar de respirar, y sentarlos si están despiertos o colocarlos en posición de recuperación si se han desmayado, y verificar que estén respirando correctamente. Las cosas que no debemos hacer incluyen no permitirles beber más alcohol. Puede parecer que ayudaría, pero en realidad puede empeorar las cosas. No les des café ni bebidas con cafeína, ya que los deshidrata aún más. No los pongas en una ducha o baño frío. Esto podría hacer que se enfríen demasiado o caigan y se lastimen.

- 11. ¿Qué emociones sentiste al ver este video? Explica tu respuesta.**

Las respuestas variarán, pero podrían incluir: ansiedad, determinación, confusión, miedo, tristeza, incertidumbre, orgullo, emoción y/o esperanza.



- 12. ¿Qué lecciones podemos aprender sobre la intoxicación por alcohol a partir de este video? Explica tu respuesta.**

Las respuestas variarán, pero podrían incluir: que la intoxicación por alcohol puede sucederle a cualquiera de nosotros, que solo se necesitan cuatro o cinco bebidas antes de que pueda ocurrir, que factores como la rapidez con la que estás bebiendo, qué tipos de bebidas estás consumiendo y debemos prestar atención a esos factores para protegernos.

- 13. ¿Cómo ha informado y/o cambiado este video tu opinión sobre la intoxicación por alcohol? Explica tu respuesta.**

Las respuestas variarán, pero podrían incluir: este video me ayudó a comprender que la intoxicación por alcohol es mucho más peligrosa y común de lo que pensaba, creo que esperaré para consumir alcohol hasta que sea mayor y más maduro.

Nota: Maestros, por favor hagan que sus estudiantes compartan sus comentarios con nosotros utilizando el formulario vinculado al final de la página web de este currículo. Queremos seguir fortaleciendo y haciendo más efectivo nuestro mensaje. ¡Gracias!