



Atracones de Alcohol

Guía de Actividades para Profesores

Contenido:

El objetivo de esta guía es ayudar a los profesores a capacitar a los alumnos para que sepan tomar decisiones correctas frente a situaciones que les puedan inducir a adoptar conductas de riesgo. La guía contiene «Estrategias» para ver los vídeos, «Actividades» con los alumnos y un «Concurso» de preguntas con una guía de respuestas. Cada recurso puede emplearse conjunta o independientemente según el tiempo disponible. Los tiempos estimados son:

Ver el Vídeo:

Sin emplear ninguna Estrategia: 5 minutos
Empleando las Estrategias (ver abajo): 8 minutos

Actividades con los Alumnos:

1ª Actividad «Escena: Presión grupal»: 10-15 minutos
2ª Actividad «Infomercial»: 10 minutos
3ª Actividad «¡Toma Nota!»: 5-10 minutos

Concurso «Cerebritos»:

5-10 minutos

Estrategias para ver los vídeos con los alumnos:

Antes de ver el vídeo (3-5 minutos)

- Haz que los alumnos «se tiren a la piscina» (participen sin tener que levantar la mano) para ir calentando entorno a esta idea:
 - ¿Qué es un atracón de alcohol?
- Haz que los alumnos hagan parejas y debatan entorno a esta idea:
 - ¿De qué maneras podrías evitar que un amigo se diera un atracón de alcohol en una fiesta?

Mientras veis el vídeo (3-5 minutos)

- Páralo de vez en cuando para hacer alguna «Pregunta de Comprobación» (PC). Puedes preguntar a varios alumnos y/o pedirles que se emparejen y debatan.



Atracones de Alcohol

Guía de Actividades para Profesores



Concurso «Cerebritos»: (5-10 minutos)

1. _____ es una sustancia química depresora del sistema nervioso central asociada a alteraciones cognitivas, de memoria, motoras y sensoriales. (Respuestas: El alcohol o El etanol).
2. Un atracón se da cuando bebemos _____ o más copas en el caso de las mujeres o _____ o más en el caso de los hombres. (Respuesta: c. 4 , 5).
3. _____ es el punto en el que el alcohol deprime el sistema nervioso central, y altera negativamente el estado de ánimo y las capacidades mentales y físicas. (Respuesta: a. La intoxicación).
4. Verdadero o falso: la intoxicación etílica se produce cuando la cantidad de alcohol en el torrente sanguíneo hace que las partes del cerebro que controlan las funciones vitales básicas (frecuencia cardíaca, respiración y control de la temperatura) se apaguen. Puede provocar daños permanentes en el cerebro o incluso la muerte. (Respuesta: Verdadero).
5. Un atracón de alcohol puede provocar todo lo siguiente, EXCEPTO: (Respuesta b. Subir el cociente intelectual).

Actividades con los Alumnos:

1ª Actividad «Escena: Presión grupal» (10-15 minutos)

- a. **Materiales:** ninguno.
- b. **Instrucciones:** divide la clase en grupos de 3 a 5 alumnos. Pide que cada grupo imagine que está en una fiesta en la que se da cuenta de que un amigo está consumiendo demasiado alcohol en muy poco tiempo. Y que representen una escena en la que usen la presión grupal positiva para hacer que el amigo deje de beber.
- c. **Criterios de corrección:** los alumnos son capaces de identificar y compartir los peligros de los atracones de alcohol (por ejemplo, sobredosis, intoxicación etílica, pérdida de conocimiento, embarazo no deseado por estar ebrios, etc.).

2ª Actividad «Infomercial» (10 minutos)

- a. **Materiales:** ninguno.
- b. **Instrucciones:** divide la clase en grupos de 3 a 5 alumnos. Pide a cada grupo que cree y presente un anuncio informativo publicitario divertido en el que advierta a los adolescentes sobre los peligros de los atracones.
- c. **Criterios de corrección:** los alumnos conocen y son capaces de representar correctamente formas de utilizar el control de los impulsos en situaciones difíciles.

3ª Actividad «¡Toma Nota!» (15 minutos)

- a. **Materiales:** diario, cuaderno o papel y algo para escribir.
- b. **Instrucciones:** plantea a los alumnos lo siguiente: «Imagina que has tenido el peor día de tu vida. ¿Por qué lo has tenido? ¿Qué estrategias positivas puedes utilizar para afrontar este día de pesadilla? Desarrolla por qué un atracón de alcohol es una estrategia de afrontamiento negativa y una conducta de riesgo».
- c. **Criterios de corrección:** los alumnos son capaces de identificar los resultados de las estrategias positivas y negativas y por qué darse un atracón de alcohol es negativo... (Ej: Darse una vuelta (positivo), hablar con un amigo (positivo), Negativo: un atracón puede acabar en coma etílico).

