

DEDICATORIA

NUESTRAS GRACIAS A LOS MAESTROS

Ser maestro es uno de los trabajos más importantes del mundo. Usted está ayudando a modelar a sus alumnos para hacerlos personas sanas seguras y productivas. Los ayuda a prepararse para la edad adulta. Esta tarea no es fácil. Sin embargo con sentido común, comprensión, buena comunicación, confianza y mucha paciencia usted puede ayudar a sus alumnos en esta difícil etapa de la vida. Ya sabemos que usted tiene una vida muy ocupada. Por eso, le agradecemos que haya tomado tiempo para leer este libro. Nuestra meta es facilitarle la tarea de ayudar a sus alumnos a "DECIR NO" al alcohol y las otras drogas.



CONTENIDO

<i>Introducción</i>	<i>Pág. 3</i>
<i>El alcohol y sus efectos</i>	<i>Pág. 4</i>
<i>¿Por qué comienzan a beber los niños?</i>	<i>Pág. 5</i>
<i>Doce pasos para ayudar al alumno</i>	<i>Pág. 6</i>
<i>¿Qué bebidas contienen alcohol en mayor cantidad</i>	<i>Pág. 9</i>
<i>Dónde conseguir más información</i>	<i>Pág. 10</i>

INTRODUCCION

Si bien nuestro país no tiene estadísticas reales sobre la proyección e índice del alcoholismo en forma global, mucho menos las tiene referidas a la juventud.

Comunmente se maneja una cifra que oscila entre los 2.000.000 a 3.000.000 de alcohólicos crónicos. Se toman para ello muestras, tendencias y encuestas que reflejan a hombres y mujeres que están en las dos últimas etapas de la enfermedad, las más degradantes.

Son seres humanos en los que la influencia del alcohol en sus vidas no puede ser ocultada por sus protagonistas ni por sus familiares, empleadores, y amigos.

En los EE.UU. el problema aparece con más nitidez y a más temprana edad. En líneas generales allí es aceptado EL ALCOHOLISMO COMO ENFERMEDAD y son más conocidos y difundidos los organismos oficiales y privados dedicados a la educación sanitaria del tema y prevención.

En ese país casi 4.600.000 estudiantes tienen serios inconvenientes relacionados con el alcohol y otras drogas. De los estudiantes secundarios cerca del 30% de los varones y el 22% de las niñas ya a los 13 años de edad se consideran bebedores problema. Muchos de ellos asisten a los grupos juveniles de Alcohólicos Anónimos y otros grupos e instituciones de recuperación.

Una vez que el adolescente pasa del uso al abuso cae en la dependencia y el alcohol suele ser a menudo la llave de ingreso a otras drogas. Cuando los niños y los jóvenes beben pierden la capacidad de tomar decisiones apropiadas e inteligentes. Pierden poco a poco su alegría. Pueden llegar a situaciones que nunca imaginaron sino estuviesen bajo la influencia de algo tan sutil y, aparentemente, tan inofensivo e inocuo como el alcohol. Suelen pensar que ellos por vivarachos e inteligentes, no están destinados a caer en el alcoholismo.

Si un chico o un joven está bebiendo y ya el alcohol lo tiene obnubilado, es muy probable que ante una simple insinuación de una oferta de marihuana u cualquier otra droga la acepte y DIGA QUE SI EN LUGAR DE DECIR QUE NO.

EL PROPOSITO DE ESTE FOLLETO

Pretendemos con este folleto que Ud., como docente, tenga alguna información sobre el alcoholismo que es considerada como una de las enfermedades más comunes de la sociedad actual. Es probable que entre sus alumnos haya alguno que ya se está iniciando en la dependencia del alcohol. Esta situación suele darse entre los 9 y 14 años de edad.

Cuando esa problemática aparece es difícil de detectar en forma manifiesta en sus primeras etapas. No obstante su deber como docente es tratar que sus alumnos estén alertas de ciertos peligros y vayan conociendo la importancia de SER INTELIGENTE PARA DECIRLES: NO AL ALCOHOL.

En primer lugar esos jóvenes deben saber de su preocupación y, al igual que en otros tipos de adicciones, Ud. deberá ser cauto para hacerles comprender su inquietud y, eventualmente, dar los primeros pasos para poder ayudarlos.

Para iniciarlos en el tema es sumamente útil programar charlas informativas a cargo de personas que tengan relación profesional con el alcoholismo en sus diversas facetas: asistentes sociales, psicólogos, psiquiatras, médicos, abogados, jueces, policía, etc. También es importante pedir la colaboración de Alcohólicos Anónimos y de Al Anón (Grupos de Familiares de alcohólicos). Estas dos instituciones suelen concurrir a establecimientos educacionales para brindar sus experiencias personales cuando el alcoholismo está en crisis y luego, los caminos que siguieron para recuperarse.

Algunas entidades, entre ellas el CADA, tienen material filmico y de audiovisuales que se ofrecen para ser exhibidos en reuniones informativas para docentes, alumnos, familiares, etc.



EL ALCOHOL Y SUS EFECTOS

Para educar a sus alumnos sobre los peligros del alcohol, usted necesita conocer más sobre esta droga y sus efectos.

¿Qué sucede cuando uno bebe?

Cuando una persona bebe algo que contiene alcohol, éste llega al estómago con gran rapidez. Del estómago, la mayor parte pasa a la corriente de sangre sin que ni siquiera sea digerido. Esta corriente transporta el alcohol por todo el cuerpo, llevándolo a todos los sistemas del organismo. Esta es una de las razones por las que los efectos de una cantidad excesiva de cerveza, vino o licor se sienten por todo el cuerpo.

¿Qué les pasa a los órganos del cuerpo?

El corazón y los pulmones: El alcohol altera los latidos del corazón y la presión arterial.

El hígado: Este órgano, cuya función es muy importante, puede resultar dañado seriamente. El hígado transforma el alcohol en sustancias que no envenenan el cuerpo. Sin embargo, mientras cambia el alcohol en sustancias que no sean dañinas para el organismo, el hígado absorbe el veneno. Toma tiempo para que el hígado se sane. Si alguien bebe demasiado o con mucha frecuencia, el hígado se daña y deja de funcionar. Estar borracho en realidad equivale a estar envenenado por el alcohol. Cuando el hígado deja de ayudar al cuerpo a eliminar este veneno, beber causa la muerte.

¿Qué le sucede al cerebro?

El cerebro es la parte principal del sistema nervioso; es el centro de mando y controla todas las funciones del cuerpo. El alcohol afecta al cerebro de varias maneras. Primero, el alcohol entumece las células del cerebro haciendo que el cuerpo se sienta sedado. Después, mientras más y más alcohol entra a las células cerebrales, se producen otros cambios. Habrá torpeza, reflejos imprecisos, dificultad al hablar, visión borrosa y mareo. El beber eventualmente puede causar daños permanentes al cerebro.



¿POR QUÉ BEBER ES MALO PARA LOS NIÑOS?

* El cuerpo de los niños está continuamente creciendo, a la vez que la mente se les está desarrollando. Beber bebidas alcohólicas durante el período de los 8 a los 12 años y durante la adolescencia puede impedir que su alumno crezca y aprenda normalmente.

* El niño, a diferencia de la mayoría de los adultos que beben, no sabe reconocer sus límites. La diferencia en el peso entre los adultos y los niños hace que una cerveza afecte a un niño con más rapidez y con resultados aun más serios que a un adulto.

* ¡Recuerde, que es ilegal la venta de bebidas alcohólicas a niños y adolescentes!

¿QUE LE SUCEDE AL NIÑO CUANDO BEBE?

* Puede perder la capacidad de coordinación. Las cosas se les caerán de las manos o puede perder el equilibrio al caminar.

* No puede concentrarse y se le hará difícil estudiar o seguir instrucciones.

* No puede pensar claramente. Hará cosas tontas o peligrosas, como andar en bicicleta a lo loco en medio del tráfico o sin prestar atención adónde va.

* Se producen cambios en su personalidad. Algunos niños se vuelven malhumorados, ansiosos o deprimidos. Otros se apartan de la familia y amigos. Un niño que siempre ha sido tranquilo y cariñoso se puede volver duro, gritón y violento.

¿POR QUE COMIENZAN A BEBER LOS NIÑOS?

Los niños pueden comenzar a beber por muchas razones, a continuación damos seis de las razones más corrientes:

1. Para sentirse como un adulto

Los adultos juegan un papel importante en influenciar las ideas de los jóvenes. En los hogares donde los adultos aceptan el beber como cosa natural, los niños suponen que el alcohol es "OK". Observar a los adultos beber, puede llevar a los niños a pensar que beber es una cosa que los hará parecer más maduros.

2. Para ser como los demás

Cuando los niños comienzan a buscar amistades, harán todo lo posible por ser parte de un grupo. La falta de confianza en sí mismos, algo muy corriente a esa edad, hace que el pertenecer a ese grupo les parezca algo muy importante. Muchas veces los niños saben o suponen que en el grupo al que quieren unirse se bebe. Así que para ser como los demás, ellos querrán beber también!

3. Para sentirse mejor o más relajados

Usted sabe que los niños de 8 a 12 años a veces se sienten torpes, ansiosos y conscientes de sí mismos. Beben para aliviar la presión que acompaña a esas sensaciones. Algunos jóvenes creen que un trago los animará y les hará olvidar sus problemas.

4. Para saber lo que es beber

La curiosidad es una de las razones principales por las que beben los niños de esta edad.

5. Para desafiar a la autoridad

Algunos niños beben porque es una cosa

prohibida. A veces quieren ponerse a prueba -o ponerla usted a prueba.

6. Para imitar los avisos de TV

La propaganda que sutilmente sugiere la constante ingesta de alcohol para lograr triunfos personales, deportivos, etc. es falaz y pernicioso y tiene una influencia poderosa y negativa sobre los niños en la etapa formadora de sus personalidades.

Sugiera a sus alumnos que cuando miran la TV se hagan estas preguntas sobre los comerciales:

* ¿Qué están tratando de decir?

* ¿Qué es lo que no dicen?

* ¿A quiénes apelan?

Pídale a sus alumnos que dibujen un comercial de televisión que muestre otra versión de lo que sucede a las personas cuando beben demasiado. Por ejemplo, pueden emborracharse, vomitar, caerse o tener un accidente. Pídale también que piensen en las distintas formas en las que una persona se puede divertir sin beber.

COMO SABER SI UN ALUMNO HA BEBIDO

Muchas de las actitudes de los niños entre los 8 y los 12 años parecen difíciles de comprender. Sin embargo, los expertos indican que algunos de los comportamientos son corrientes entre los niños que beben. Pregúntese lo siguiente:

* ¿Deja de ir a la escuela con frecuencia? ¿Está sacando malas notas últimamente?

* ¿Da la impresión de que se ha apartado de la familia, los amigos o cosas que le interesaban?

* ¿Está teniendo pequeños accidentes últimamente?

* ¿Tiene cambios de carácter con frecuencia?

* ¿Se queja de no sentirse bien?

* ¿Tiene nuevas amistades que usted sospecha beben alcohol o usan drogas?

* ¿Ha descubierto que miente sobre adónde va y con quién sale?

Si usted contesta "sí" o cualquiera de estas preguntas, póngale atención especial a las actividades de ese alumno.

DOCE PASOS PARA AYUDAR A SU ALUMNO A DECIR "NO" AL ALCOHOL



La mejor manera de enfrentar cualquier problema que se presenta en la familia, es hacer que la preocupación de un miembro sea la de toda la familia. Una familia unida puede resolver cualquier problema. Enséñele a sus alumnos a confiar en su familia y cómo ser capaces de enfrentar la presión que ejercen los amigos. A continuación ofrecemos doce pasos con los cuales usted puede ayudar a sus alumnos a DECIR NO al alcohol y resolver otros problemas de comportamiento.

1. SEA UN EJEMPLO

Los niños están muy conscientes del ejemplo que usted les da. El viejo proverbio "Haz lo que digo y no lo que hago", no funciona con los niños. Ellos recuerdan lo que usted hace y piensan que está bien que ellos hagan lo mismo.

Beber con moderación

Explíquelo a sus alumnos por qué beben algunos adultos (les ayuda a sentirse más relajado o les gusta el sabor). Menciónele otras formas que pueden utilizar para sentirse bien y divertirse.

2. HABLE CON SU ALUMNO

En todas las clases, un poco de camaradería y calor humano da buenos resultados. Los niños con un fuerte sentido de participación general-

mente se sienten más seguros de sí mismos. Sienten que pueden enfrentarse al mundo.

Háblele a sus alumnos sobre el alcohol igual que lo haría sobre ropa, deportes, maquillaje o las noticias.

Los temas difíciles deben ser parte de las conversaciones diarias. De esta forma, los niños sabrán que pueden hablar de cualquier cosa. Así, cuando algo les preocupe, no sentirán temor de mencionarlo.

Aprenda a escuchar a sus alumnos atentamente

Recuerde que a esta edad, sus alumnos tendrán cierta dificultad en expresar sus ideas. Por ejemplo, un niño que dice: "A Juan, su papá le deja beber una cerveza el viernes por la noche", lo que realmente quiere es saber lo que usted piensa sobre el asunto. El niño lo está poniendo a usted a prueba.

Usted puede sentir el deseo de contestar: "Eso es lo más estúpido que yo he oído, y si lo haces te voy a castigar". En vez de eso, siga la conversación. En una voz muy calmada diga: "¿Y tú qué harías si el papá de Juan te ofreciera una cerveza?" Estas situaciones le ofrecen al niño una oportunidad de expresar sus preocupaciones y le dan a usted el pretexto para hacer sugerencias de cómo actuar en diversas situaciones. Al niño le es más fácil hablarle a usted cuando en la conversación se usa la forma "y tú qué harías..."

Tenga cuidado con lo que dice

No actúe de juez, no se haga el más santo y no dé demasiados consejos. Si evita estas actitudes, el mensaje será más claro. Trate siempre de sugerir y no de aconsejar.

3. LOS VALORES

Lo más importante que usted puede hacer para el futuro desarrollo de sus alumnos es inculcarles ciertos principios morales. Déles un sistema fuerte de valores morales, que den un sentido de lo que es correcto e incorrecto y el coraje y la independencia para tomar sus propias decisiones y resistir las presiones externas.

Enséñeles valores para toda la vida

Enséñeles a sus alumnos a confiar en su propio juicio. Enséñeles a respetar a las personas mayores y a sentirse amparados y protegidos por su familia. Déles también otros valores que lo ayuden durante las distintas etapas de la vida.

4. LOS REGLAMENTOS SON IMPORTANTES

Los reglamentos deben ser claros. Dígale a sus alumnos que no puede beber y explíqueles la razón. Déjeles saber que es ilegal, no es saludable y es peligroso.

5. LOS ELOGIOS

Elogie los esfuerzos que hacen sus alumnos en vez de alabarlos solamente cuando tienen éxito. Siempre habrá niños que tengan más éxito que otros. Eso no tiene importancia. Lo que es importante es lo mucho que se esfuerza el niño y cómo usted le demuestre que está contento con el esfuerzo. Usted tiene más probabilidades de conseguir que un niño se comporte como usted desea cuando ponga énfasis en las cosas que está haciendo bien.

Ayude a sus alumnos a sentirse satisfechos con su persona. Los maestros necesitan recordarle a los niños con frecuencia y claramente que los quieren. Díganles que son importantes y tienen mucho que ofrecer a la sociedad. Los jóvenes necesitan sentir que ellos valen la pena, y necesitan que usted se los diga.

6. DAR ANIMOS

Todo el mundo tiene épocas en que duda de sí mismo. Los niños y los adolescentes generalmente sufren altas y bajas en su estimación propia. Estos son los años en los que se les desarrolla su sentido de identidad. Los padres y los maestros juegan un papel importante en ayudar a los niños de esta edad a desarrollar sus habilidades y talentos.

Mantenga a sus alumnos ocupados

Proporcióneles muchas actividades saludables y entretenidas. Anime a cada niño a encontrar algo que disfrute. Indúzcalo a juegos, pasatiempos, o cualquier otra actividad que le sirva de alternativa.

7. COMPARTIR LAS RESPONSABILIDADES

¿Necesita ayuda en el aula? ¡Pídale a sus alumnos que ayuden! Los niños que tienen que hacer cosas que cumplir con regularidad, saben que están haciendo una contribución y se sienten responsables y necesitados. Si el trabajo requiere tomar decisiones será aún mejor.

Establezca la confianza

Su alumno debe saber que usted tiene confianza en él y saber que es capaz de enfrentar la tentación y DECIR NO al alcohol y otras drogas.

Ayúdelo a aprender como DECIR NO

Sugiera que a veces una frase puede dar resultado: ¿Un trago? No gracias, prefiero cuidar mi cerebro para algo mejor. Si está con un grupo que quiere beber, él puede sugerir otra actividad, como un juego de pelota o ir a patinar. A veces, lo único que hay que hacer es simplemente decir "No gracias", e irse.

8. ACEPTE LOS ERRORES Y DESACUERDOS

Los niños de 8 a 12 años aún están creciendo y descubriendo su mundo. En ocasiones pueden estar en desacuerdo con las decisiones y la autoridad de sus padres y maestros. Esto es una parte normal del proceso de maduración. Las personas -inclusive en la misma familia- no siempre están de acuerdo.

Cómo reprender al niño

Cuando tenga que reprender a sus alumnos no critique al niño, critique la acción que cometió. Si lo sorprende tratando de escalar una pared de 10 metros, no le diga: "¿Estás loco? No puedo ni creer lo estúpido que has sido al tratar de hacer eso". En vez, respire profundo y diga: "Eso que hiciste es algo muy peligroso. Te pudiste haber lastimado. No quiero que lo vuelvas a hacer". Dígalo de manera directa y procure no gritar.

Si pierde el control, no se preocupe. Explíquele que usted estaba molesto o preocupado porque temía que se lesionara. Explíquele que no estaba siguiendo los reglamentos de la escuela, impuestas para su propia protección. Cuando los jóvenes saben que usted está gritando porque está preocupado por ellos, en vez de gritar por estar enfadado, están más dispuestos a aceptar las críticas.

9. LA AYUDA DE OTROS

Conversar con otros maestros puede servir para encontrar juntos algunas ideas de cómo abordar estos problemas. Tener un grupo de adultos y amigos con quienes se puede hablar, también le permitirá aprovechar la experiencia de otras personas. Es posible que ellos ya hayan tenido que enfrentar problema que usted tiene ahora.

10. CONECTESE CON AA Y AL-ANON

Pida que un grupo de AA o Al-Anón dé una charla en el colegio. Las experiencias personales suelen impactar mucho a los jóvenes. De ser posible incluya esas charlas en forma permanente en el calendario escolar.

11. ¿QUE HACER ANTE LAS PRIMERAS SEÑALES?

Si un alumno está bebiendo es un claro indicio de que está descontento, tiene un problema y que hay algo que lo molesta. Pero el que esté bebiendo no implica que sea un mal muchacho. Ningún joven o adolescente quiere tener problemas. Pero algunos de ellos creen que beber es una manera de enfrentar sus situaciones personales, sociales o emocionales. La propaganda radial, televisiva y gráfica los ayuda a sumergirse en tales estados y, por desgracia, estos mismos medios de comunicación no alertan sobre los peligros que se corren.

Todo niño o joven que bebe está dolido. Necesita todo el amor, atención y comprensión que Ud. como docente, pero más como ser humano, pueda brindarle.

Podría decirse que ellos necesitan imperiosamente saber que Ud. puede ayudarlos haciéndoles ver que el beber no resuelve nunca ningún problema. Solamente lo agrava.

No olvide que Ud. como maestro ocupa un lugar muy importante en sus vidas.

12. LO QUE USTED PUEDE HACER

En primer término trate de encontrar la forma, manera y oportunidad para poder escuchar al alumno sin reprocharle nada ni aconsejarlo en ningún sentido. Trate solamente de sugerir posibles pasos a dar. Piense que la semilla salvadora puede sembrarla no cuando Ud. quiera sino cuando se presente el momento más adecuado. De eso, Ud. sabe mucho.

A la primera señal de un problema de alcoholismo trate de hablar con:

- Los padres del niño. Primero con la madre y luego con ambos.
- Cualquier otro miembro de la familia que Ud. tenga noticias que se encuentre ligado afectivamente con el niño o el joven.
- La asistente social del colegio.
- Si se trata de instituciones dirigidas por religio-

sas, hablar con el sacerdote, el rabino o el pastor siempre cuidando la discreción, y tratando de no confundir el problema con un estado de pecado o pecaminoso.

- El servicio médico del establecimiento, si lo hay. En caso contrario con la autoridad sanitaria más cercana.

Todas estas personas podrán ayudarlo para darle información sobre el alcoholismo y recomendarle los caminos que puede seguir en cada caso en particular. Busque en ellos la mayor cantidad de consejos y apoyos que le sean posibles.

Le reiteramos que lo primero que necesita un niño o un joven que está bebiendo es **COMPRESION** y no **CASTIGO**.

Tenga paciencia. No haga que se sienta rechazado. Tenga presente su importancia como docente y como guía del alumno. Recuerde que cuando el propio interesado comprenda su problema y pida ayuda, no está demostrando que es tonto o débil. Trate de explicarle que reconocer que uno tiene un problema y pedir ayuda **SON SEÑALES DE MADUREZ Y FORTALEZA**.



PREAMBULO

El CONSEJO ARGENTINO DEL ALCOHOLISMO se crea como una Organización destinada a actuar en el problema del alcoholismo, y cuyo objetivo será el de lograr la comprensión sobre los alcances del mismo en el individuo, la familia y la sociedad, obteniendo la colaboración de la opinión pública para limitar los efectos de esta enfermedad médico social, mediante una acción cultural, educativa, de prevención, tratamiento y recuperación, y todas aquellas medidas de carácter legal que puedan ser útiles para el mejor logro de estos fines.

LITERATURA EDITADA

- 1º *Historia del Consejo Argentino del Alcoholismo.*
- 2º *Algunas preguntas que sólo Usted puede contestar (test multidisciplinario) CADA*
- 3º *Guía para supervisores (a utilizar en un programa de alcoholismo en la empresa) (CADA)*
- 4º *¿Qué es el alcoholismo? por el Dr. Alberto Cormillot*
- 5º *Alcoholismo, Enfermedad, Etapas (CADA)*
- 6º *Alcoholismo - Conocimientos básicos - (curva del Dr. Jellinek) (CADA)*
- 7º *El Alcohol y el embarazo (CADA)*
- 8º *Lo que el alcohólico le debe a Marty Mann (CADA)*
- 9º *Como trabaja Alcohólicos Anónimos. por el Sr. Héctor G.*
- 10º *Consejo Argentino del Alcoholismo (preámbulo, principios y objetivos)*
- 11º *Curva de Jellinek ilustrada. (CADA)*
- 12º *Alcoholismo y Juventud (Jorge Moreno)*
- 13º *Yo estuve en el infierno (Alberto Alcano) En preparación 3a edición.*
- 14º *Doce Pasos para ayudar a su alumno a DECIR "NO" al alcohol.*
- 15º *Doce Pasos para ayudar a sus hijos a decir "NO" al alcohol (guía para padres). En preparación.*

CONSEJO ARGENTINO DEL ALCOHOLISMO

FUNDADO EL 10 DE FEBRERO DE 1959
MIEMBRO DE CAESPO (COMITE ARGENTINO PARA LA SALUD DE LA POBLACION)
PERSONERIA JURIDICA N° 001276/63