Un mensaje al instructor …

La salud mental es un asunto profundamente personal del que generalmente es difícil hablar. Sea la preocupación relacionada con la salud mental de un individuo o de otros, la salud mental afecta a familias enteras, colegas, amigos y comunidades. Debido a estigma, discriminación y miedo, los problemas de la salud mental crean secretos de familia, como por ejemplo, algo de lo que nunca se habla. A este dilema se añade el hecho de que un síntoma de la salud mental es que las personas a menudo no reconocen cuando sus propias ideas/sentimientos no son normales. Puede que no se sientan enfermos y la mayoría del tiempo , no tienen la suficiente objetividad para ver lo que otros observan. Esta es una de las complejidades de hablar de estos temas y preocupaciones relacionadas con la salud mental.

Aunque es un desafío difícil, es necesario saber que generalmente es un alivio cuando las personas tienen la oportunidad de oír y hablar de un tema tan importante.

A medida que este programa se enseña, no tema preguntar a los estudiantes cómo les va y cómo se sienten. Cuando lo haga, prepárese verdaderamente para escuchar las respuestas, aunque las conversaciones sean difíciles o incómodas. La salud mental es realmente un tema difícil de enseñar y entender. Aunque no entienda totalmente los problemas que surjan, su papel más crítico cuando enseña puede ser facilitar conocimientos y visión, y ayudar a las personas a encontrar recursos. Al hablar de estos problemas, las emociones – Incluidas las suyas – pueden desatarse. Se necesitan todos los esfuerzos para abordar de manera positiva las realidades de las enfermedades mentales y los desafíos de la salud mental. Usted está emprendiendo un viaje desafiante – aunque uno que merece la pena- para crear un ambiente más sano y feliz para aquellos a los que sirve.

¡Muchas gracias!

Adición/Desórdenes simultáneos: Los problemas de adición plantean retos de salud mental, y retos de salud mental plantean a menudo problemas de adición. Sin embargo, no todas las personas con desórdenes aditivos tienen enfermedades mentales, y viceversa. Las adiciones a menudo tienen una fuerte base en la genética o en genes de familia heredados y en salud física. La adición no se considera normalmente una enfermedad mental o un desafío de salud mental a menos que ocurra en conjunción con una enfermedad mental. Los hechos son:

- 50% de las personas con un desorden aditivo también tiene una enfermedad mental o desorden de ansiedad.
- 20% de las personas con enfermedades mentales tienen alguna clase de adición.
- Hay una fuete correlación entre salud mental y uso de sustancias , como alcohol u otras sustancias a menudo usadas para medicar (o medicarse) síntomas de salud mental.
- La adición no es un diagnóstico de salud mental, pero las adiciones impactan definitivamente y complican cómo el cerebro –y por lo tanto los comportamientos- son afectados.
- Las adiciones, sin embargo, pueden llegar a ser tan severas que pueden convertirse en enfermedades mentales. La adición es un tema vital a cubrir, mire declaraciones en pre y post exámenes para asegurarse de que el vocabulario es correcto y confortable dentro del contexto del programa.

Quizás desee presentar el tema de la genética en esta sección. A veces es difícil que se den cuenta de los comportamientos personales, pero pueden reconocer aquellos de familiares o amigos. La ciencia continúa avanzando, pero parece haber conexiones con la genética en muchos diagnósticos de salud mental y también en problemas de adición. La genética no se encuentra en el punto de predecir quién **desarrollará** enfermedades, pero está en un punto para reconocer que algunas personas son más vulnerables a enfermarse.

- Recursos adicionales para usar para aportar algunas estadísticas interesantes:
    - Historial familiar y genética– www.ncadd.org/about-addiction/family-history-and-genetics
    - Instituto Nacional de abuso del alcohol y Alcoholismo
        - Beber desenfrenadamente
        - Consecuencias y riesgos de la bebida para menores de edad
        - Efectos adversos en el desarrollo del cerebro

Funding from the Graduation and Outcomes for Success of Out-of-school Youth (GOSOSY) Migrant Education Program consortium grant.

Hablemos sobre el alcohol

Pre-evaluación

Nombre: _____

Fecha: _____

Circule la respuesta correcta.

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: _____

Developed by National PASS Center, Inc. – Leicester, NY and the National Center for Farmworker Health, Inc. – Buda, TX.
Funding from the Graduation and Outcomes for Success of Out-of-school Youth (GOSOSY) Migrant Education Program consortium grant.

Hablemos sobre el alcohol

Plan de la lección

Materiales necesarios	Hojas para repartir	Tiempo estimado
• Pizarrón blanco y marcadores • Lápices	• Lección "Hablemos sobre el alcohol" • Hoja para la "Actividad auditiva" • Hoja de práctica • Examen de pre-evaluación • Examen de post-evaluación	• 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	• Presente el tema. (5 minutos)	Preguntas: 1. ¿Cómo sabe si alguien tiene problemas con la bebida? 2. ¿Qué puede suceder cuando alguien toma regularmente mucho alcohol?
	• Haga el pre-evaluación. (5 minutos)	• Reparta la pre-evaluación y pídales a los estudiantes que se lo devuelvan al terminar.
	• Presente el vocabulario nuevo. (5 minutos)	• Escriba las palabras del vocabulario en el pizarrón y pídales a los estudiantes que las lean en voz alta. Pregúnteles a los estudiantes si saben lo que ellas significan. Deles a los estudiantes las definiciones de la lección.
Instrucciones	• Lea la lección "Hablemos sobre el alcohol". (10 minutos)	• El instructor dirige la lectura guiada del tema.
	• Identifique las palabras de vocabulario en la lectura. (5 minutos)	• Los estudiantes identifican las palabras del vocabulario al circularlas en la lección.
	• Reparta y revise la hoja de práctica con los estudiantes y pídales que la completen. Use la hoja de respuestas para verificar las respuestas correctas. (25 minutos)	• **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	• Haga el examen de post-evaluación. (5 minutos)	• Los estudiantes completan el examen de post-evaluación.

Developed by National PASS Center, Inc. – Leicester, NY and the National Center for Farmworker Health, Inc. – Buda, TX.
Funding from the Graduation and Outcomes for Success of Out-of-school Youth (GOSOSY) Migrant Education Program consortium grant.

Hablemos sobre el alcohol

Vocabulario
- Alcohol
- Abuso del alcohol
- Tomar con moderación

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.

¿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 sola semana es:

Para los hombres, 15 o más bebidas por semana

Para las mujeres, 8 o más bebidas por semana

¿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

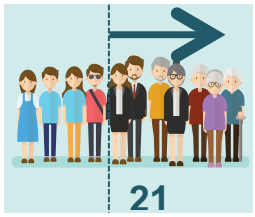
Tomar con moderación reduce los problemas de salud que el alcohol puede causar

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

Developed by National PASS Center, Inc. – Leicester, NY and the National Center for Farmworker Health, Inc. – Buda, TX.
Funding from the Graduation and Outcomes for Success of Out-of-school Youth (GOSOSY) Migrant Education Program consortium grant.

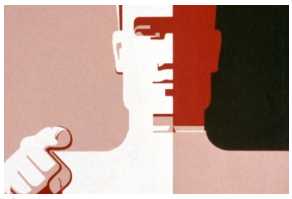
Usted NO debe tomar alcohol…

Si es una mujer embarazada



Si tiene menos de 21 años de edad

Si planea conducir un vehículo u operar maquinaria



Si toma medicamentos o tiene una condición médica que podría ser agravada por el consumo de alcohol

¿Cómo sé si tengo un problema con la bebida?

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

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.** Por ejemplo, tome solo los fines de semana.
- **Pida a otros que le ayuden.** 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.

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.

Developed by National PASS Center, Inc. – Leicester, NY and the National Center for Farmworker Health, Inc. – Buda, TX.
Funding from the Graduation and Outcomes for Success of Out-of-school Youth (GOSOSY) Migrant Education Program consortium grant.

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 hacienda 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**

Developed by National PASS Center, Inc. – Leicester, NY and the National Center for Farmworker Health, Inc. – Buda, TX.
Funding from the Graduation and Outcomes for Success of Out-of-school Youth (GOSOSY) Migrant Education Program consortium grant.

Hablemos sobre el alcohol
Hoja de práctica

Nombre: _____

Fecha: _____

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	

Developed by National PASS Center, Inc. – Leicester, NY and the National Center for Farmworker Health, Inc. – Buda, TX.
Funding from the Graduation and Outcomes for Success of Out-of-school Youth (GOSOSY) Migrant Education Program consortium grant.

Hablemos sobre el alcohol

Post-evaluación

Nombre: _____

Fecha: _____

Circule la respuesta correcta.

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:_____

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

_____

_____

Developed by National PASS Center, Inc. – Leicester, NY and the National Center for Farmworker Health, Inc. – Buda, TX.
Funding from the Graduation and Outcomes for Success of Out-of-school Youth (GOSOSY) Migrant Education Program consortium grant.

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 hacienda 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**

Developed by National PASS Center, Inc. – Leicester, NY and the National Center for Farmworker Health, Inc. – Buda, TX.
Funding from the Graduation and Outcomes for Success of Out-of-school Youth (GOSOSY) Migrant Education Program consortium grant.