

NE LESSON CODE NR-000-17

Verdad o mito: "Un solo trago durante el embarazo puede hacer daño al bebé"

LESSON DESCRIPTION

This class is designed to inform pregnant, breastfeeding and postpartum women about taking care of their health and how drinking alcohol during pregnancy can affect their baby. The video is designed to create awareness about Fetal Alcohol Spectrum Disorders (FASD) and how women can get help if they or someone they know has a problem with alcohol. Participants should be given a choice to attend and not automatically assigned to this class.

OBJECTIVES

Participants will be able to:

- Identify three things to do to stay healthy during pregnancy.
- Name two reasons to quit drinking during pregnancy.
- Identify resources for getting help to stop drinking.

MATERIALS

Brochure: National Institute of Health (NIH) publication - *La bebida y su embarazo*, No. 05-5610

Video: *No beba por dos: Evite los trastornos del espectro alcohólico fetal* stock no. DV0505

Background information for instructors

- This class is designed to bring awareness of different factors that affect women's health such as nutrition, exercise and alcohol use and to discuss the effects of drinking during pregnancy.
- Fetal alcohol spectrum disorders (FASD) describes a group of permanent birth defects caused by maternal consumption of alcohol during pregnancy.
- The only prevention for FASD is to not drink during pregnancy.
- FASD is completely preventable.
- Help is available for women who want to stop drinking.

A class discussion followed by the video ***No beba por dos: Evite los trastornos del espectro alcohólico fetal*** will be used to emphasize the message of alcohol use and pregnancy. *Un solo trago puede hacer daño al bebé y, aunque los efectos son irreversibles, sí se pueden reducir.*

Use the ice-breaker below or any other ice-breaker that will help the participants feel comfortable with each other.

ICE BREAKER

Begin with self introduction and explain your role in the WIC clinic.
Pídales a las participantes que se presenten y que hablen de una cosa que hacen para estar sanas.

After everyone has had a turn, share with the group three things you do to stay healthy.

Examples:

1. Hábitos alimenticios: coma más frutas y verduras
2. Haga más ejercicio y haga cosas divertidas: camine por lo menos 30 minutos cada día
3. Descanse mucho
4. Ríase y relájese

Pregúnteles a las participantes si tienen otras sugerencias.
Hable sobre estos 5 consejos para cuidar de la salud.

1. Coman sano: platique sobre las maneras de escoger y cocinar comidas saludables y de comer una comida balanceada.
2. Coman alimentos ricos en hierro, ácido fólico, vitaminas A y C, y alimentos bajos en grasas.
3. Hagan ejercicio físico con regularidad. Vayan a caminar, jueguen con sus hijos o hagan otras actividades divertidas
4. Vayan a las citas médicas y sigan las órdenes del doctor.
5. Eviten el alcohol: durante el embarazo todo lo que la mujer come y toma puede afectar al bebé.

DISCUSSION

Es importante conocer los beneficios de la nutrición, la lactancia materna, el ejercicio y el estilo de vida saludable cuando las mujeres toman decisiones que les afectan a ellas y a su familia. La salud de la mujer antes del embarazo y durante los años fértiles es fundamental para tener un embarazo y un bebé sano.

Los mensajes que vemos sobre beber alcohol durante el embarazo a menudo son confusos. La información que les estamos dando es para ayudarles si están embarazadas o están pensando tener un bebé. O puede ser para alguien que ustedes piensen que podría beneficiarse de esta información.

Beber alcohol durante el embarazo puede hacer daño al bebé. Los bebés pueden nacer demasiado pequeños y tener problemas leves o graves durante toda la vida.

- Efectos físicos: rasgos faciales, crecimiento reducido, problemas de la vista y la audición
- Efectos mentales: no comprender las instrucciones para hacer tareas sencillas
- Problemas de conducta: concentración y aprendizaje en la escuela
- Problemas sociales: no llevarse bien con los demás
- Problemas emocionales: trastornos de la alimentación y del sueño, ansiedad, depresión

Todos estos padecimientos son parte del trastorno del espectro alcohólico fetal o FASD.

Introduce the video by saying something like: **Ahora van a ver un video que es muy conmovedor y tiene un mensaje muy poderoso.** Van a escuchar a dos mamás que tienen hijos con FASD. El objetivo no es hablar de nadie en particular sino compartir con el máximo número de personas los efectos del alcohol porque la información es importante y puede afectar a cualquiera.

Show the video *No beba por dos: Evite los trastornos del espectro alcohólico fetal* . After the video hand out the brochure- *La bebida y su embarazo*

You may use the following points for a discussion.

- ¿Qué le pareció el video?
- ¿Cómo le hizo sentir el video?
- Si esto le ocurriera a alguien que usted conoce, ¿qué podría hacer para ayudarlo?
- ¿Qué es una bebida alcohólica?

La cerveza, el vino, los refrescos de vino, el licor o los cócteles son todas bebidas alcohólicas.

Un bebida estándar es como: una lata de cerveza de 12 onzas un vaso de vino de 5 onzas 1.5 onzas de licor (en cócteles)
--

¿Cuánto se puede tomar sin correr riesgo?

Cualquier cantidad de alcohol que se tome en cualquier etapa del embarazo es peligrosa.

¿Y si alguien tomó antes de saber que estaba embarazada?

Entre más pronto deje de tomar durante el embarazo, mejor será para la mamá y el bebé. Si alguien tomó antes de saber que estaba embarazada, debe hablar con el doctor o un consejero. Es importante que todas las mujeres se hagan los exámenes prenatales con regularidad. **Recuerde: nunca es demasiado tarde para dejar de tomar.**

¿Qué le diría a alguien que dice: "yo tomé en mi último embarazo y el bebé está muy bien"?

Todos los embarazos son diferentes y el alcohol puede afectar a un bebé más que a otro.

¿Se puede curar el trastorno del espectro alcohólico fetal?

No, no hay una cura para el FASD. Si recibe ayuda pronto, el bebé tendrá mejores posibilidades de una vida normal.

¿Cómo se puede evitar el trastorno del espectro alcohólico fetal?

El FASD se puede prevenir al 100%. Se evita no tomando durante el embarazo. Si la mujer está embarazada, lo primero que debe hacer es dejar de tomar. Si una mujer cree que está embarazada, debe dejar de tomar.

¿Qué ayuda hay disponible?

Dígalas a las participantes que lean el folleto *La bebida y su embarazo* publicado por el Instituto Nacional de la Salud. En el folleto aparecen varios números de teléfono donde encontrarán más información y ayuda.

Hay ayuda disponible para dejar de tomar. Para recibir ayuda para decir "No" al alcohol, llame a

La clínica local de WIC:

También puede llamar al:

1-877-966-3784 – Texas Outreach, Screening and Referral

1-888 425 2666 - Alcohólicos Anónimos

1-888-554-2627 - National Association for Children of Alcoholics

1-800-662-4357 - Substance Abuse Treatment Facility Locator