

"PAL" PILAR SALE LO MEJOR

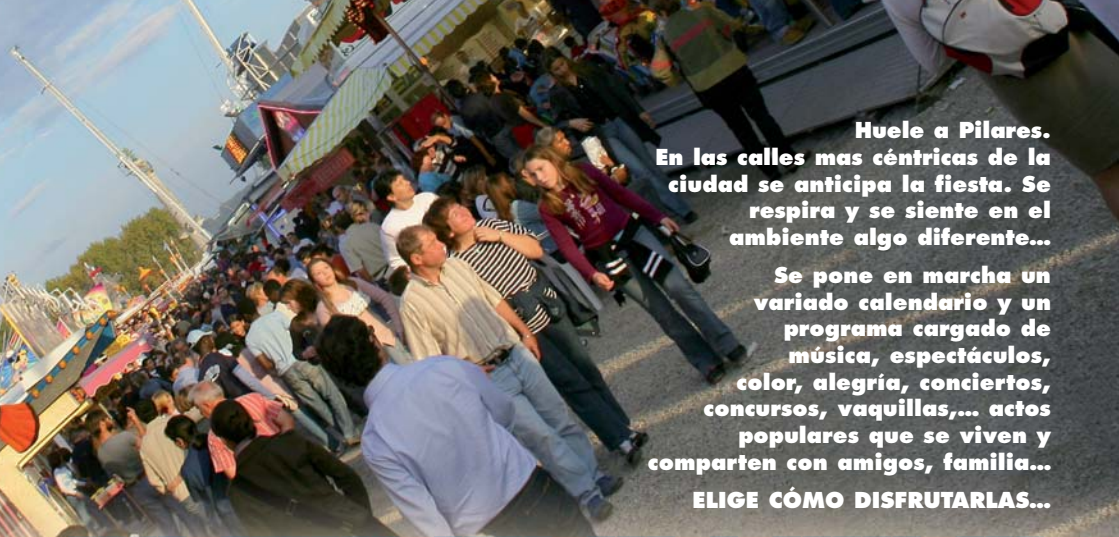
tu hija,  
tu hijo,  
TUS HIJOS

Zaragoza  
del 5 al 13 de octubre



...y TÚ

ESCUELA Y FAMILIA



**Huele a Pilares.**  
**En las calles mas céntricas de la ciudad se anticipa la fiesta. Se respira y se siente en el ambiente algo diferente...**

**Se pone en marcha un variado calendario y un programa cargado de música, espectáculos, color, alegría, conciertos, concursos, vaquillas,... actos populares que se viven y comparten con amigos, familia...**

**ELIGE CÓMO DISFRUTARLAS...**

## Pal' Pilar, ¿qué voy a hacer yo?

Quedar con amigos, hacer la lista de la compra, concretar las comidas familiares, estar con los de la peña, elegir el/los conciertos, ir al teatro, tener bebida en la nevera, oír el pregón, negociar con mis hijos, quedar en la fiesta de la cerveza, asistir a la ofrenda, elegir los vinos que vamos a poner en la mesa, celebrar el santo de las "Pilares" de la familia, ir a las vaquillas, dormir menos, ir a tomar el vermut...

### ¿En cuántas de estas cosas va a estar presente el alcohol?

Nos reunimos con la familia y amigos celebrando cualquier acontecimiento alrededor de una mesa con copas de diferentes formas y tamaños, podemos llegar a invitar a nuestros menores a que beban porque "por una copita no pasa nada", el brindis sólo lo entendemos si se hace con alcohol y entre bromas decimos que "coger el puntito" anima la fiesta.

### y luego... nos preguntamos: "¿Por qué nuestros adolescentes, nuestros jóvenes piensan que beber alcohol es normal?"

No olvidemos que es precisamente en las fiestas familiares, en las que estamos presentes los adultos, donde a menudo, nuestros hijos prueban por primera vez el alcohol.

Y está más claro que el agua que, cuando nuestros hijos son jóvenes, educamos más con lo que hacemos que con lo que decimos.

### Entonces, ¿qué pasa?, ¿debemos los padres ser abstemios?

No tendremos mucha autoridad moral para recomendar a nuestro hijo o hija que no beba, si nos ve abriendo varias latas de cerveza en la peña, en casa o en el bar, si nos ve cogiendo el coche algo "tocados" después del pregón, si...

Más importante que si bebemos o no, es la manera cómo hacemos las cosas. Y es precisamente en eso, en lo que se fijan especialmente nuestros hijos.

Hay una probabilidad hasta siete veces mayor de tener problemas con el alcohol cuando los padres son bebedores irresponsables.

# Pal' Pilar, ¿qué quieren nuestros hijos? y ¿nuestras hijas?

## SALIR TODOS LOS DÍAS

¿Debemos dejarles salir los nueve días que duran las fiestas?

¿Está justificado que por ser pilares los días que haya clase hagan pirola?

**Negocia con ellos/as los días que van a poder salir. No deben olvidar cumplir sus obligaciones y asumir sus responsabilidades.**

## QUE NO HAYA HORA DE VUELTA

Fijar la hora de regreso a casa suele ser un motivo de discusión habitual entre padres e hijos.

### **Establece horarios razonables de regreso a casa,**

negociados cuando sea posible, adaptados a la edad, a las características de cada adolescente (a su grado de madurez) y a determinadas circunstancias espaciales (existencia o no de transportes públicos, residencia en núcleos urbanos o rurales, etc.).

## TENER MÁS DINERO

En general para un adolescente o un joven, el dinero asignado por sus padres para sus gastos personales, sea cual sea su cantidad, nunca será suficiente.

Una parte importante de las asignaciones económicas que las familias dan a sus hijos para gastos personales, se **destinan a la adquisición de bebidas alcohólicas y tabaco.**

En estas fechas hay que tener en cuenta las posibles propinas extras que puedan recibir.

### **Conviene conocer de cuánto dinero disponen y en qué lo gastan.**

Numerosos jóvenes reconocen que no consumen más alcohol porque no tienen más dinero.

## IR A LA RIBERA

Los jóvenes necesitan de espacios propios de encuentro con otros jóvenes.

Habla con tus hijos, con naturalidad y sin dramatismos, sobre los hábitos de ocio y de consumo de alcohol y otras drogas en su grupo de amigos. Elige momentos adecuados utilizando un lenguaje sencillo, apoyado en ejemplos concretos y cercanos y haciendo hincapié en las ventajas que supone el no consumo ("te sentirás mejor, evitarás la resaca y hacer el ridículo, te ahorrarás vomitonas, ahorrarás dinero para otras aficiones,...").

Si vosotros como padres no habláis con ellos acerca del alcohol, la información la conseguirán por otras vías, probablemente menos adecuadas.

**No olvidar que los menores de edad no deben consumir ninguna bebida alcohólica bajo ningún concepto.**

## LIGAR

Muchos jóvenes toman alcohol para desinhibirse, vencer la timidez, ser más atrevidos, relacionarse, ligar...

El alcohol desactiva el control de la conducta y aunque al principio sale el buen rollo, la palabrería, la risa fácil... al final es más probable meterse en problemas, perder el control y favorecer conductas de riesgo (peleas, accidentes, relaciones sexuales...).

### **Habla y analiza con tus hijos los riesgos indirectos que pueden tener al consumir alcohol.**

**Conoce su opinión, sus razones, motivos, dificultades...**

## ESTAR CON LOS SUYOS

En la adolescencia el grupo tiene una gran importancia como espacio de socialización (en él se interiorizan valores, se incorporan hábitos, se aprende a relacionarse con los demás, etc.).

En los espacios de ocio se fortalecen los procesos de pertenencia, de vinculación y aceptación por el grupo de iguales y el consumo de bebidas alcohólicas pasa a ser una conducta del grupo que actúa reforzando la integración en el mismo.

**Es importante saber con quién va, a dónde va, qué va a hacer. Podéis hablar con otros padres de los amigos para establecer pautas comunes.**

**En estos días de fiesta, los padres debemos estar especialmente atentos.**

**Dejar que nuestros hijos disfruten y salgan no nos exime de nuestra labor educativa.**

# Alcohol, ¿Dónde está el riesgo?

Existe en general una actitud social tolerante frente a la ingesta de bebidas alcohólicas.

Muchos padres piensan que el consumo de alcohol no acarrea demasiados problemas, "todos hemos bebido de jóvenes y no nos ha pasado nada". Sin embargo, la falta de madurez psicológica, propia de la adolescencia, dificulta el manejo de muchas sensaciones y efectos que produce el consumo de alcohol (disminuye la atención, la capacidad y el tiempo de reacción y dificulta la toma de decisiones).

**Por lo que respecta a los adultos**, aunque la mayoría bebe de forma responsable y no sufre problemas de alcoholismo, cuando del alcohol se trata, lo que uno puede pensar que es **poco**, puede ser **mucho**.

## Equivalencias en contenido alcohólico

1 unidad de alcohol:



TIPO DE BEBIDA	VOLUMEN	Nº UNIDADES DE BEBIDA ESTANDAR
Vino	1 vasito (100 c.c.)	1 UBE
Cerveza	1 caña (200 c.c.)	1 UBE
Licor	1 copa (50 c.c.)	2 UBE
Cubata	1 combinado	2 UBE

### TIPO DE CONSUMIDORES SEGÚN LA OMS

CONSUMO	VARÓN x semana	MUJER x semana
Bajo riesgo	Hasta 17 UBE	Hasta 11 UBE
Alto riesgo	Entre 17 y 28 UBE	Entre 11 y 17 UBE
Peligroso	Más de 28 UBE	Más de 17 UBE

**Haz tu cálculo** y recuerda que el alcohol no afecta de la misma manera a hombres que a mujeres.

El consumo de alcohol **sólo es admisible para adultos sanos**, siempre que esta práctica se realice con responsabilidad y moderación. Eso implica:

- ▶ **Beber sólo en ocasiones y sin excederse (ver tabla anterior).**
- ▶ **Coger un transporte público (taxi, tranvía, bus) si se ha bebido y hay que volver a casa o trasladarse a algún sitio.**
- ▶ **Procurar no beber cada día, y si se hace, beber poca cantidad y mejor sólo bebidas fermentadas (vino o cerveza), con menos concentración de alcohol que las destiladas.**
- ▶ **Olvidarse del alcohol cuando se está tomando algún tipo de medicación, que contraindique su consumo.**
- ▶ **Por supuesto, y en caso de embarazo, el consumo de alcohol debe ser cero.**
- ▶ **No beber para afrontar un disgusto o un problema.**

**Nuestros hijos aprenden no sólo de lo que les decimos, sino fundamentalmente de lo que hacemos.**

**LEGALMENTE...** se prohíbe la venta y suministro de bebidas alcohólicas a menores de 18 años. (Ley 3/2001, de prevención, asistencia y reinserción social en materia de drogodependencias de la Comunidad Autónoma de Aragón).

¿Conoces algún establecimiento que venda alcohol a menores?

**La responsabilidad es de todos**

# Las Fiestas se acaban, .. pero nosotros continuamos con el oficio de ser padres

Tu puedes ayudar, a tu hijo, a tu hija, a decir NO al alcohol, al tabaco y demás drogas, al practicar estos sencillos pasos.

**Habla con ellos acerca de las drogas.** Pídeles su opinión, por ejemplo, acerca de afirmaciones que a menudo se oyen como: "la mayoría de la gente abusa del alcohol, fuma o consume otras sustancias adictivas". Es fácil demostrarles que no es así.

**Escucha realmente a tus hijos.** Tus hijos compartirán sus experiencias contigo, si demuestras estar escuchando atenta y activamente en cada momento.

**Ayúdales a sentirse bien consigo mismo.** Ellos y ellas se sentirán bien cuando alabes sus esfuerzos y logros, fortaleciendo así su autoestima. Critica sus acciones y no a ellos como personas.

**Ofrece un buen ejemplo.** Los hábitos y actitudes que tengas con respecto al consumo de estas sustancias, influenciarán fuertemente en las ideas que tus hijos desarrollen en relación al mismo.

**Ayuda a tus hijos a manejar la presión de grupo.** Los hijos e hijas que han aprendido a ser respetuosos, cariñosos y seguros de sí mismos, tendrán muchas más posibilidades de manejar la presión negativa de grupo, con un NO firme y positivo.



**Establece normas familiares.** Deben ser claras, concisas, coherentes, consecuentes.

**Fomenta su participación en actividades sanas y creativas** y comparte con ellos algunas de ellas.

**Ayuda a tus hijos e hijas a tomar decisiones.**

**Infórmate sobre qué debes hacer si tienes algún problema relacionado con el alcohol,** el tabaco u otras drogas. Aprende a reconocer los signos relacionados con su consumo. Si lo necesitas, no dudes en pedir ayuda.

Si estás interesado/a en reflexionar y profundizar en los temas planteados en este folleto,  
te invitamos a asistir a la sesión:

**Pal' Pilar sale lo mejor:  
padres, hijos, pilares y alcohol**

Que tendrá lugar el próximo 3 de octubre entre las 18:30 y las 20:30,  
en el Centro Cívico Universidad (Violante de Hungría, 4)  
Autobuses: 35, 42, C1, C2 y tranvía.

Si quieres asistir a esta sesión, contacta con antelación con el

**CMAPA**

 **976 724 916**  **prevencionadicciones@zaragoza.es**

En el apartado "asunto" debe figurar: Sesión padres pilares.  
Indicando tu nombre, el centro escolar al que asiste tu hijo/a, el curso en el que está  
(si tienes varios hijos en el centro es suficiente con indicar el que se encuentra en el curso más alto)  
y una vía de contacto (tel. o e-mail).

**Para más información**

Centro Municipal de Atención y Prevención de las Adicciones – CMAPA  
Avda. Pablo Ruiz Picasso, 59. Tel. 976 724 916. E-mail: prevencionadicciones@zaragoza.es

[www.zaragoza.es/escuelayfamilia](http://www.zaragoza.es/escuelayfamilia)



**Zaragoza**  
AYUNTAMIENTO