LA PREVENCIÓN SE INICIA EN LA FAMILIA

MADRES, PADRES...¿QUÉ PODEMOS HACER?

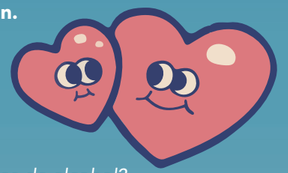
Hacer prevención es:

Asumir un rol ACTIVO Y NO CRUZARNOS DE BRAZOS frente al fenómeno del consumo de alcohol y otras drogas entre adolescentes, a la temprana edad de inicio, ante la asociación de la diversión ligada al consumo de alcohol.

HABLA claro con tus hijos, con tus hijas del alcohol y sus efectos...
"HABLAR NO ES SERMONEAR"

Es importante conocer su opinión.

¿Cuáles son sus razones?
¿Qué piensan del alcohol?
¿Qué saben?
¿Qué y cómo se sienten?
¿Qué les gustaría saber?
¿Qué hacen o harían ante situaciones de ofertas de alcohol?



COMENTAR con nuestro hijo/a las ventajas de no beber.

ANIMARLES a decir NO al alcohol ante situaciones de insistencia.

APOYAR EN MENORES DE EDAD el consumo 0,0 alcohol.

Y en estos días de PILARES ...Planificar conjuntamente el plan de fiestas, acordando aquellas alternativas, que les gusten y que sean adecuadas a su edad.

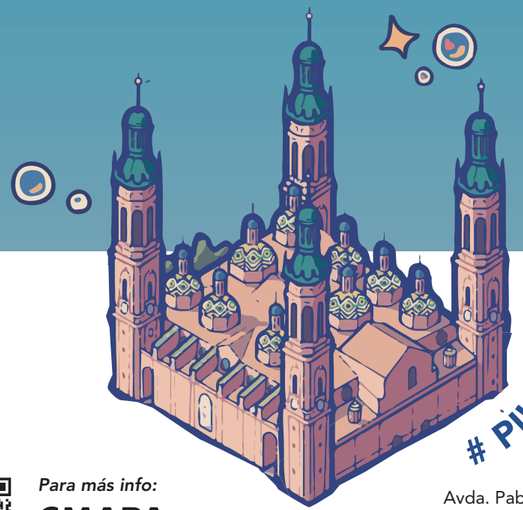
- Ofrecer un buen ejemplo respecto al propio consumo. Nuestras hijas/os aprenden no sólo de lo que les decimos,sino **fundamentalmente** de lo que hacemos.
- Fijar y controlar la hora de vuelta a casa y observar el estado en el que regresa. Dejarle claro que no desconfías sino que te preocupas.
- Establecer una forma segura de volver.
- Establecer normas con respecto al consumo de alcohol. Anticiparnos y dialogar, sobre qué hacer en caso de que haya presencia de alcohol y dejar claro que **no aprobáis que consuma.**
- Llegar al acuerdo, que ante situaciones de riesgo que no controlen, deberán llamarnos o pedir ayuda.

WEBS DE INTERES

www.zaragoza.es/cmapa
www.fad.es (Fundación de Ayuda contra la Drogadicción)
www.prevencionbasadaenlaevidencia.net (Prevención basada en la evidencia).
www.drogasycerebro.com

Audiovisuales:
https://www.youtube.com/watch?v=bHWV35fGVac (49")
Audiovisual del Ayuntamiento de Zaragoza que pone de relieve que el abuso de alcohol también se da en la población adulta.

Puedes profundizar en los contenidos de este folleto con el programa "A priori" que se ofrece a los centros educativos de Zaragoza, ¡también al vuestro! www.zaragoza.es/apriori



PILAR 22

Para más info:

CMAPA
Centro Municipal de la Atención y Prevención de las Adicciones

Avda. Pablo Ruiz Picasso, 59
976 724 916
prevencionadicciones@zaragoza.es

www.zaragoza.es/cmapa

Zaragoza
AYUNTAMIENTO

CMAPA
CENTRO MUNICIPAL DE ATENCIÓN Y PREVENCIÓN DE LAS ADICCIONES

VUELTA A LA DIVERSIÓN... PASA DEL ALCOHOL

Zaragoza
AYUNTAMIENTO

"NUESTROS CHICOS, NUESTRAS CHICAS"

¿QUÉ QUIEREN EN ESTAS FIESTAS ?... LO QUE DICEN...

Fundamentalmente **DIVERTIRSE**

¿Qué necesitan? Estar con sus amistades, conocer gente nueva, música, espacios para bailar, ligar…
En su lista en, muchas ocasiones, también incluyen otro elemento:
EL ALCOHOL

Actualmente en España, el alcohol es la droga más consumida,destacando su consumo entre las personas más jóvenes, **que no la suelen reconocer como una droga.**

PARA QUE QUEDE CLARO

El alcohol es una **DROGA**, depresora del **Sistema Nervioso Central**. Se trata de la droga más consumida en nuestro país, siendo la edad media del primer consumo los 14 AÑOS… (Encuesta ESTUDES 2021)

EL INICIO, CONSUMO Y ABUSO DE ALCOHOL EN JÓVENES se produce principalmente durante los **"finde" " las fiestas" " las vacaciones"**…

Puede provocar:
Euforia, optimismo, desinhibición, descoordinación, farfulleo, visión doble, irritación, sueño, dolores de cabeza, nauseas, **comportamientos violentos**, mareos, llantos, vómitos, peleas, coma etílico…

TIENES QUE SABER

QUE LA SUSTANCIA MAYORMENTE IMPLICADA, PARA PRODUCIR "SUMISIÓN QUIMICA", ES EL ALCOHOL.

*La sumisión química, es la utilización de sustancias tóxicas para anular la voluntad de la víctima y realizar actos delictivos (robos, acosos, abusos y agresiones sexuales).

ASPECTOS QUE FAVORECEN EL CONSUMO

"En muchas ocasiones, adolescentes y jóvenes no tienen ideas claras, ni información exacta sobre los efectos y las consecuencias del alcohol. No tienen tampoco sensación de riesgo elevada ante el consumo de alcohol. Y en muchas ocasiones lo consideran elemento imprescindible para divertirse" --> Asocian FIESTA = BEBER.

¿POR QUÉ?

- Elevada tolerancia social hacia el consumo de alcohol
- Permisividad familiar
- Precios bajos
- Presión e influencias hacia el consumo
- Baja percepción de riesgo
- Facilidad para acceder y obtener alcohol

El alcohol **es la droga** de la contradicción permanente...
Enviamos a nuestros hijos/hijas **mensajes ambiguos:**

"BEBER ES MALO", ¡NO BEBAS!

Les advertimos de sus peligros, pero en muchas de nuestras celebraciones, el alcohol está presente.

LO QUE A VECES DECIMOS…

¡Pero si solo bebe en fiestas! No pasa nada
¡Es algo por lo que hay que pasar!
¡Total que más da, un día es un día!
¡Algún día tiene que ser el primero!
¡Como sé que va a beber prefiero que antes lo pruebe en casa!
¡Todos lo hemos hecho! ¡Yo a su edad también bebía y aquí estoy!
¡Total si al final va a beber pues le compro el alcohol, así no le venden basura!
¡Mientras solo beba alcohol! ¡Hay drogas más peligrosas!
¡Que disfrute ahora que es joven!

"IMPORTANTE TENER EN CUENTA" QUE... EL CONSUMO DE ALCOHOL... Puede causar serios problemas a cualquier edad, **PERO EN EL CASO DE MENORES** las consecuencias adicionales **AUMENTAN. El hígado** está en proceso de desarrollo. El **cerebro** es muy susceptible a los efectos del alcohol.

"La dimensión de los riesgos y daños asociados al consumo de alcohol en adolescentes es una poderosa razón para que entre todos/as cambiemos los mensajes que justifican el consumo, por aquellos que ponen en valor las ventajas de su no consumo".

¿DÓNDE ESTÁ EL LÍMITE?

EN BASE A LA EVIDENCIA CIENTÍFICA ACTUAL;

NO EXISTE un nivel de consumo seguro de alcohol.
NO CONSUMIR Es lo único que evita sus efectos perjudiciales.
(Fuente: Ministerio de Sanidad,Consumo y Bienestar Social:www estilosdevidasaludable.mscbs.gob.es)

Teniendo esto en cuenta, los límites de **Consumo de Bajo Riesgo de Alcohol**, se sitúan:

En 10 g/día (1 UBE) para mujeres.
En 20 g/día (2 UBEs) para hombres.

10gr alcohol/día: 1 Chupito o Media Copa de vino o 1 Caña

20gr alcohol/día: 2 Chupitos o 1 Copa de vino o 1 Jarra

Y en estos casos, el consumo DEBE DE SER 0,0:
- MENORES DE 18 AÑOS.
- Embarazo y Lactancia materna.
- Conducción de vehículos.
- Otras actividades que requieren concentración o trabajos de precisión.
- Consumo de medicamentos.
- Actividades de riesgo.
- Cuidado de menores y mayores.

0,0

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/as