

"PAL" PILAR SALE LO MEJOR

**tu hija,
tu hijo,
TUS HIJOS**



ESCUELA Y FAMILIA



Zaragoza
AYUNTAMIENTO

Más de 5.000 años de convivencia con el alcohol..

Otorgan a esta droga un carácter de **NORMALIDAD** y **ACEPTACIÓN** de su consumo.

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



Para saber

EL INICIO, CONSUMO Y ABUSO DE ALCOHOL EN LOS JOVENES se produce preferentemente durante los "finde" "fiestas" "vacaciones"...

ESTE VERANO MAS DE UN MILLON DE JOVENES han dedicado 144 horas en formas de ocio, en las que el alcohol ha tenido una presencia predominante (www.fad.es).

CASI UN 60% DE LOS JOVENES ESPAÑOLES ENTRE 14-18 AÑOS se han emborrachado alguna vez (Estudes 2010: Encuestas de consumo en edad escolar 14-18 años del Plan Nacional sobre drogas).

Aunque sin riesgos aparentes.. el alcohol es la droga de la contradicción permanente

Es legal y se permite su consumo, pero se **advierte de sus peligros**, se puede usar, **pero no se puede ni se debe abusar...**

Enviamos a nuestros hijos mensajes ambiguos: "beber es malo", **¡¡¡NO BEBAS!!!** les **advertimos de sus peligros**, pero en nuestras celebraciones el protagonista imprescindible es el alcohol.

Para saber

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 y metaboliza muy lentamente el alcohol. A nivel cerebral se pueden producir alteraciones en la motivación, razonamiento y otros procesos intelectuales que van a incidir negativamente en el rendimiento escolar.

¡Lo que a veces decimos..

¡Pero si solo bebe en fiestas!

¡Total que más da, un día es un día!
¡Algún día tiene que ser el primero!

¡Que disfrute ahora que es joven!

¡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!

¡Como sé que va a beber prefiero que lo pruebe en casa!

¡Mientras solo beba alcohol!
¡Hay drogas más peligrosas!

..no debe justificar el consumo de alcohol!!

Para ayudarles podemos

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

ANIMARLES a decir NO al alcohol ante situaciones de insistencia.

APOYAR EN LOS MENORES el consumo 0,0 alcohol.

Debemos de tener en cuenta que..

- El alcohol es una droga.
- La edad de inicio de su consumo en Aragón se sitúa en los trece años y medio (La vulnerabilidad hacia el abuso de alcohol y la dependencia es superior en aquellos jóvenes que empiezan a beber antes de los 15 años).
- Casi el 70% de los adolescentes aragoneses de 14 años ha probado el alcohol y el 57% lo ha consumido en el último mes.
- Beben rápido y en poco tiempo: el 60% de 14 años y el 87% de 18, han bebido 5 o más bebidas alcohólicas en dos horas. Las posibles consecuencias de estos atracones de alcohol son: borracheras, peleas, discusiones, accidentes, relaciones sexuales no deseadas, sin protección, embarazos...
- El consumo de alcohol en fiestas se intensifica y los adolescentes aragoneses consumen más alcohol que la media del resto del país.
- El consumo de alcohol suele acabar combinado con otras drogas (tabaco, cannabis, pastillas...) (Más información en ESTUDES, Encuestas de consumo en edad escolar 14-18 años del Plan Nacional sobre drogas).

Para saber

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

MMERECER LA PENA

Y los chicos y las chicas.. ¿por qué beben? Ellos tienen sus razones

- **Integrarse en el grupo**, ser como los demás... *"bebo porque todos beben"*.
- **Baja percepción de riesgo**, sensación de controlar... *"ayer bebí mogollón y estaba como si nada"*.
- **Carácter reivindicativo** *"no soy un niño, no me digas lo que tengo que hacer"*.
- **Independencia** *"mis padres no se enteran cuando vamos de botellón"*.
- **Atractivo del riesgo** *"si te bebes tres cubatas seguidos en menos de cinco minutos te da un subidón impresionante"*.
- **Ruptura de las normas** *"hemos comprado bebidas y el de la tienda no se ha dado cuenta que tenemos 15 años"*.
- **Escasez de opciones** *"si no hacemos botellón, ¿dónde nos reunimos los jóvenes para divertirnos?"*.
- **Carácter liberador**, evasión de la rutina *"estoy harto de las clases, me voy a pillar una borrachera... y a gozar"*.
- **Por los efectos** *"ayer me cogí un puntillo y no paré de reír en toda la noche"*.
- **Por modelos de imitación** de adultos *"mi abuelo se bebía todos los días un vino y murió a los 80 años"*.
- **Presupuesto** *"vamos a hacer botellón que nos sale más barato"*.
- **Para emborracharse** *"Beber por beber"*.



Para ayudarles... habla claro con ellos del alcohol... "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?



Y en fiestas.. debemos estar especialmente atentos

- Dando buen ejemplo respecto a tu propio consumo.
- Preparando juntos el plan-programa de fiestas y, en función de la edad, acordar las actividades más adecuadas.
- Fijando la hora de vuelta a casa y dejando claro qué va a pasar si no se cumple.
- Hablando con los padres de los amigos para establecer reglas comunes.
- Saber de cuánto dinero dispone y en qué lo gasta.
- Conociendo con quién va, a dónde y qué va a hacer.
- Si se le permite salir, observar el estado en el que regresa.
- Estableciendo una forma segura de volver a casa. Si tú u otro padre vais a recogerlo, establecerás la hora de vuelta y, es posible que beba menos.
- Estableciendo anticipadamente normas sobre su consumo tanto si son menores o mayores de edad.
- En caso de un episodio de embriaguez , poner sanciones que le permitan apreciar la gravedad de su conducta.



Si la situación se complica y hay síntomas de intoxicación aguda, mantén la calma:

- Si está **consciente**, procura que no se lesione ni lesione a los demás. El alcohol transforma el carácter, deshinibe, euforiza y puede conllevar conductas agresivas.
- Si está **semi-inconsciente**, no le des líquidos ni ninguna medicación, mantenlo tumbado y de medio lado, abrigado, en un lugar tranquilo y siempre acompañado.
- Si está **inconsciente**, llévalo a un Centro Médico o al Servicio de Urgencias de un hospital.

Una vez superada la situación...

Habla con tu hijo/a, manifiéstale tu malestar, indaga acerca de las razones que pudieron provocarla y muéstrate dispuesto a ayudarle para que no vuelva a ocurrir.

Webs de interés

- ▶ <http://www.zaragoza.es>
- ▶ <http://www.msps.es/alcoholJovenes/padresMadres/home.htm>
- ▶ <http://www.fad.es/>
- ▶ <http://www.ceapa.es/web/guest/informes/>
- ▶ <http://www.universidaddepadres.es/>

Para más información

CMAPA

976 724 916

prevencionadicciones@zaragoza.es



Zaragoza
AYUNTAMIENTO