

DECIDIR, TAMBIÉN ES SABER DECIR ¡NO!

- ❑ **SABER DECIR “NO”** es una habilidad fundamental en la adolescencia. Es una forma de cuidarse, poner límites y tomar decisiones propias frente a la presión de grupo.
- ❑ **DECIR “NO”**, pueda resultar difícil por miedo a quedarse fuera del grupo, a no encajar o a decepcionar. Sin embargo **fortalece la autoestima, la seguridad personal y la autonomía.**
- ❑ **DECIR “NO”**, es una herramienta clave para manejar situaciones de riesgo, **como el consumo de alcohol**, permitiendo actuar de forma coherente con los propios valores y no solo por inercia o presión social.

Esta habilidad , se aprende y se entrena. Como familia, podemos ayudar ensayando respuestas sencillas como:

- * “No me apetece” .
- * “Hoy no, ¡ESTOY BIEN ASÍ !” .
- * “ ¡PASO! , mañana tengo cosas que hacer” .
- * “No , ¡ PREFIERO ESTAR BIEN Y CONTROLAR! ” .
- * “Estoy bien así, ¡NO NECESITO BEBER!” .
- * “Me lo paso mejor, cuando no bebo” .
- * “ No, ya lo he probado y ¡NO ME GUSTA !” .
- * “No, gracias” .
- * “ ¡HOY NO BEBO! ” .



Practicar estas respuestas en casa, ayuda a utilizarlas con más seguridad cuando llegue el momento.



RECUERDA:

- ♥ No hace falta dar explicaciones.
- ♥ Es válido decir “no” en cualquier momento.
- ♥ Si es necesario, puede repetirse con tranquilidad y firmeza.

ENSEÑAR A DECIR “NO” TAMBIÉN ES UNA FORMA DE PROTEGER.

La prevención funciona mejor

CUANDO SUMA:

- ❑ Familias que acompañan.
- * Entornos que protegen.
- ♥ Jóvenes con herramientas para decidir.



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



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
infocmapa@zaragoza.es
www.zaragoza.es/cmapa



CMAPA
CENTRO MUNICIPAL DE ATENCIÓN Y PREVENCIÓN DE LAS ADICCIONES



LO MEJOR DE LA FIESTA ES RECORDARLA



CMAPA
CENTRO MUNICIPAL DE ATENCIÓN Y PREVENCIÓN DE LAS ADICCIONES





EL PILAR: DISFRUTAR Y ACOMPAÑAR

Las Fiestas del Pilar son días de tradición, de encuentros, de diversión, ocio y nuevas experiencias.

Para niños, niñas y adolescentes, suponen días de mayor libertad, más planes, oportunidades y situaciones nuevas para vivir y relacionarse.

Situaciones, en las que **aparece con frecuencia el consumo de alcohol** y que perciben en muchas ocasiones, como una vía de escape que ayuda a divertirse, integrarse, perder la vergüenza o formar parte del ambiente festivo.

Por eso, el papel de las familias es clave. No se trata de prohibir la fiesta, sino de acompañar para que puedan disfrutarla de forma segura, consciente y saludable.

Las fiestas pueden ser una oportunidad para **aprender a disfrutarlas de forma sana y respetuosa** construyendo experiencias positivas, que no dependan del consumo.

DIALOGAR ES PREVENIR:



Antes de salir...

Estar presentes, interesarse por sus planes y generar confianza, **marca la diferencia.**

LAS FAMILIAS EDUCAN CON LO QUE HACEN

Mostrar y compartir momentos de ocio y celebración sin alcohol es una forma de prevenir el consumo.

Hablar con tus hijos e hijas, aunque no lo parezca, **sí influye.** Hablar no es sermonear, es **ESCUCHAR, COMPARTIR Y ACOMPAÑAR.**

❑ Preguntar sin juzgar, demostrar interés real por lo que van a hacer y con quién van a salir.

* Hablar sobre diferentes situaciones relacionadas con el alcohol que se puedan encontrar.

❑ Reforzar su capacidad para tomar buenas decisiones.

* Proteger la salud de nuestros/as menores y permitir el consumo de alcohol son cosas incompatibles.

TU EJEMPLO CUENTA: Tus hijas e hijos aprenden observando.

Por eso, es importante preguntarnos:

→ ¿Qué mensaje transmitimos sobre el alcohol?

→ ¿Cómo gestionamos las celebraciones?

→ ¿Asociamos siempre diversión con consumo?

→ ¿Mostramos límites también en nuestro propio comportamiento?

EL ENTORNO TAMBIÉN EDUCA

Durante las fiestas el entorno influye en el consumo de alcohol de diferentes maneras:

♥ **Normalización del consumo:** Cuando las personas cercanas animan o invitan a beber y el consumo de alcohol está muy presente durante las fiestas, se refuerza la idea de que beber es una conducta normal y de bajo riesgo.

♥ **Entorno facilitador:** En fiestas, el alcohol suele ser más visible, abundante y barato que otras bebidas sin alcohol, lo que hace más probable consumirlo.

♥ **Asociación con la diversión:** El ambiente festivo puede transmitir la idea de que beber alcohol es necesario para poder divertirse, relajarse o desinhibirse, minimizando la percepción de sus riesgos.

Por eso es importante actuar también sobre el entorno. **LA PREVENCIÓN AMBIENTAL** busca crear espacios que faciliten decisiones saludables y reduzcan los riesgos y los consumos.

CUIDAR EL ENTORNO ES EDUCAR Y ES PREVENIR



Para unas fiestas más seguras, es importante:

* Impedir la venta de alcohol a menores.

* Garantizar espacios seguros y supervisados.

* Ofrecer alternativas de ocio atractivas y sin alcohol.

* Establecer y cumplir normas claras sobre el consumo.

* Evitar patrocinios y la presencia de publicidad y estímulos visuales que hagan referencia al alcohol, especialmente en espacios frecuentados por población menor.

EL PAPEL DE LAS FAMILIAS:

Las familias también contribuimos a crear entornos saludables cuando:

❑ Damos ejemplo con un estilo de vida saludable.

❑ Conocemos y respetamos las normas.

❑ Participamos y apoyamos iniciativas comunitarias saludables.

❑ Detectamos y comunicamos situaciones de riesgo.



¿QUÉ QUEREMOS? ¿QUÉ DESEAMOS PARA NUESTROS HIJOS E HIJAS?

Queremos que crezcan con salud, seguridad y confianza; que aprendan a tomar decisiones responsables, disfruten sin ponerse en riesgo y construyan relaciones basadas en el respeto.

Desearnos que sepan decir “**no**” cuando algo no les convence y que no necesiten consumir alcohol para divertirse o sentirse parte de un grupo.

¿ENCAJA EL ALCOHOL EN ESTOS DESEOS?

No, ya que el alcohol:

- * Dificulta la toma de decisiones.
- * Afecta a la forma de relacionarse con las demás personas.
- * Interfiere en el desarrollo del cerebro durante la adolescencia.



¿QUÉ PODEMOS HACER COMO FAMILIA ?

→ No normalizar el consumo en menores, diciendo ; “Son cosas de jóvenes”.

→ No minimizarlo, pensando; “Solo bebe en fiestas”.

→ No ignorar señales o conductas de riesgo, cuando “Llega a casa con olor a alcohol o cambios bruscos de comportamiento”.

PLANAZO EN FIESTAS...

- ✖ Familia
- ✖ Amigos/amigas
- ✖ Música
- ✖ Buen ambiente
- ✖ Presión para beber

NO ASUMIR QUE EL ALCOHOL ES PARTE INEVITABLE EN LAS FIESTAS: cuestionarlo abre la puerta a formas diferentes de disfrutar más seguras y coherentes.