¿CÓMO PROTEGERLOS?

ESTRATEGIAS QUE SIRVEN

No es suficiente con informar de los efectos del consumo, TENEMOS QUE FACILITAR EL NO CONSUMO. Cuidar el entorno, el ambiente más próximo para que no sientan llamadas al consumo.

Sabemos que en algún momento nuestras hijas y nuestros hijos van a recibir alguna oferta de drogas (alcohol, tabaco, cannabis…) y sabemos también, que la ultima decisión, de probar o no, la van a tomar nuestros hijos e hijas.

Aún así desde la familia debemos establecer una serie de estrategias educativas propiamente preventivas:

- Dar un buen ejemplo, lo que decimos y lo que hacemos importa. Padres y madres somos modelo de referencia y educamos más, por lo que hacemos que por lo que decimos. En el caso de que bebamos alcohol, es importante que sea un consumo moderado y responsable.

- Reflexiona/Piensa sobre tu relación con el alcohol.

- Escuchar y hablar con nuestros hijos/ hijas del alcohol, generar momentos de debate y reflexión sobre situaciones relacionadas con el consumo, cuestionar las fuentes de influencia social, de esta manera, se desarrolla su pensamiento crítico por lo que serán menos influenciables y manipulables.

- Potenciar el mensaje de que salir de fiesta y divertirse, nada tiene que ver con beber alcohol. *RECORDAR RAZONES PARA PREFERIR UNA FIESTA EN LA QUE EL ALCOHOL, NO ES PROTAGONISTA.

- Estimular un uso creativo, divertido, saludable del tiempo libre con actividades lo más incompatibles con el consumo de alcohol, ya que un uso adecuado del tiempo libre = SALUD.

- Manifestarles nuestra aceptación y nuestro cariño. Una convivencia fluida y el apego familiar facilita aspectos tan fundamentales como: autoconcepto, autoestima, empatía, seguridad.

- Establecer en nuestra familia normas claras sobre el consumo.

Y RECUERDA "EN MENORES EL CONSUMO CERO DEBERÍA SER LO NORMAL"

Consumir alcohol, no es un ritual para pasar de la adolescencia a la vida adulta.
NO justifiques su consumo pensando que:

- La mayoría lo hace
- Porque tú lo has hecho
- Porque estamos de fiesta

Puedes profundizar en los contenidos de este folleto con el programa "A priori" que se ofrece desde CMAPA (Centro Municipal de de Atención y Prevención de las Adicciones) cada curso a los centros educativos de Zaragoza, ¡también al vuestro!
www.zaragoza.es/apriori

PILAR 2023

PILAR 23

Para más info:

CMAPA

Centro Municipal de 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

LAS DOS CARAS DEL ALCOHOL

Zaragoza AYUNTAMIENTO

¿EL CONSUMO DE ALCOHOL COMO PARTE DE NUESTRA CULTURA? O ¿LA CULTURA ES OTRA COSA?

Muchos años de convivencia "normalizada" con el alcohol…. Ha propiciado que vivamos en un entorno que favorece su consumo, ya que se asocia en muchas ocasiones a la cultura, la tradición, al ocio, la fiesta, la diversión…

La presencia de numerosos **estímulos sensoriales** en el ambiente, en nuestro paisaje urbano, incita (muchas veces de manera inconsciente) al consumo, influyendo en nuestra conducta y decisiones.

Piensa y reflexiona sobre todos esos estímulos, auditivos,visuales, olfativos…

Canciones … "Alcohol, alcohol, alcohol …ALCOHOL, ALCOHOL, ALCOHOL… hemos venido a emborracharnos el resultado nos da igual"…

¿DE VERDAD TE DAN IGUAL LOS RESULTADOS?

Mensajes…. "Una copita es buena para el corazón", " …. " ¡ Que disfrute ahora que es joven !"

¿QUÉ TIENE QUE VER EL CONSUMO DE ALCOHOL CON UN BUEN ESTADO DE SALUD? O ¿CON SER JOVEN?

Visibilidad y presencia de alcohol generalizada… "Nuestras ciudades ofrecen llamadas continuas al consumo de alcohol" en supermercados, terrazas, escaparates, mobiliario urbano (especialmente en fiestas)

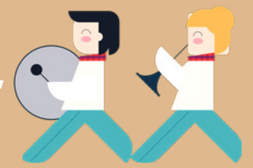
¿TE HABÍAS FIJADO EN LA VISIBILIDAD QUE TIENE EL ALCOHOL A TU ALREDEDOR?

Estímulos publicitarios… El patrocinio del alcohol en fiestas, eventos y celebraciones. La publicidad y las empresas alcoholeras se esfuerzan, en relacionar las bebidas alcohólicas con un estilo de vida joven, alegre, lleno de buenos momentos, dinámico y casi, casi, imprescindible para la vida moderna

¿VERDAD O MANIPULACIÓN? ¿QUIÉN SUELE ESTAR DETRÁS DEL PATROCINIO DE LAS FIESTAS? ¿CON QUÉ INTERÉS?

POR LO QUE VEN , POR LO QUE ESCUCHAN , POR LO QUE INTERPRETAN,

Nuestros/as menores se van sumando de una manera **INCONSCIENTE** a esta dinámica de consumo



LAS DOS CARAS DEL ALCOHOL

El alcohol puede provocar efectos buscados y deseados:

Deshinibirse, echarse unas risas, relajarse, olvidar puntualmente un estrés acumulado…

Pero el alcohol provoca otro tipo de efectos no deseados, con sus riesgos tanto físicos como psíquicos. Somnolencia, vómitos, accidentes, violencia, perdidas de memoria, tristeza, visión borrosa, coma etílico…

…Además en menores, son múltiples las investigaciones que demuestran que su cerebro se encuentra en plena etapa de desarrollo y que no adquiere la madurez hasta aproximadamente los 21 años. Por lo tanto, las consecuencias negativas derivadas del consumo de alcohol en esta etapa , se incrementan notablemente. A los efectos propios de la sustancia, se añade el hecho que interfiere en el desarrollo normal de algunas estructuras cerebrales que se encuentran en pleno proceso de maduración. Por este motivo cuando hablamos de alcohol y menores, el consumo cero debería ser lo normal.

ESTRUCTURAS CEREBRALES ESPECIALMENTE AFECTADAS POR EL CONSUMO DE ALCOHOL

HIPOTÁLAMO
Regula ciclos del sueño, temperatura, presión sanguínea, hambre…

HIPOCAMPO
Estructura cerebral directamente implicada en la memoria

CORTEZA CEREBRAL
Interviene en la percepción, el lenguaje, la memoria…

CEREBELO
Responsable del equilibrio, coordinación y movimiento.

QUE EL ALCOHOL **NO SEA EL PROTAGONISTA**

Si tuvieras que definir **"Salir de Fiesta"** con una sola palabra, es probable, que lo primero en lo que pienses sea **"Diversión"** y si cierras los ojos y piensas un segundo en elementos que forman parte de la Fiesta + Diversión. **¿Qué te viene a la mente?** Amigos, amigas, gente, música, baile, comida, un espacio bonito… **¿Algo más?** Tal vez otro elemento que incluyes y que de una manera automática te viene al pensamiento sea Alcohol **¿Por qué?**
Sin embargo para bastantes jóvenes, fiesta no es equivalente a alcohol y tienen muchas y buenas

RAZONES PARA PREFERIR UNA FIESTA en la que el alcohol no es el protagonista ni el origen del disfrute…*

Salir de fiesta es mucho más + QUE ALCOHOL

Quiero pasarlo bien… "El alcohol es un depresivo del SNC, provoca en un primer momento un estado de euforia, al que le suele seguir un fuerte bajón"

Quiero ligar… "Si crees que necesitas el alcohol para ligar y sentir seguridad es probable que acabes haciendo el ridículo"

Quiero vencer la timidez… "El alcohol solo saca una versión falsa sobre ti" "Mejor, conocerse, aceptarse y quererse tal y como eres, es la mejor versión de ti"

Quiero desconectar, olvidar los problemas… "El alcohol no soluciona ningún problema… para desconectar, mogollón de alternativas… pillar la bici y perderse , poner mi música a tope, hablar con mi gente, bailar sin parar, dormir, respirar…"

Quiero controlar y decidir… "Beber alcohol, hace que pierdas el sentido del peligro y provoca accidentes por imprudencias y riesgos innecesarios."

Quiero ser libre… "No me dejo manipular por firmas comerciales que se empeñan en relacionar el alcohol con un estilo de vida joven, alegre, libre y divertido"

SIN ALCOHOL, TENGO LA CABEZA CLARA …ME ENTERO…TOMO MIS DECISIONES…RECUERDO LO QUE HAGO…DISFRUTO AL MÁXIMO.