

"PAL" PILAR SALE LO MEJOR

**tu hija,
tu hijo,
TUS HIJOS
...y TÚ**



**QUE
NO TUMBE
TUS PILARES**

CMAPA

ESCUELA Y FAMILIA



Al 90,3% de los padres y madres les preocupa el consumo de alcohol de los hijos/as

Principales preocupaciones de los padres frente a los hijos



El consumo del alcohol, los horarios de salidas y el uso que hacen los menores de las nuevas tecnologías, serían tres de las principales preocupaciones de las familias españolas, según un estudio realizado recientemente.

... ¿Y POR QUÉ EN PRIMER LUGAR EL ALCOHOL?

Según los últimos estudios¹,



6 de cada 10 escolares de 14 a 18 años (58%), han participado en un botellón alguna vez en los últimos 12 meses y la frecuencia de esta práctica va aumentando con la edad, hasta alcanzar el 71.9% a los 18 años.



2 de cada 10 estudiantes se han emborrachado alguna vez en el último mes y **3 de cada 10 escolares** (31,9%) tiene un consumo de riesgo durante los fines de semana.



Las chicas consumen alcohol en **mayor proporción**, e incluso el porcentaje de ellas que se emborracha es mayor que el de los chicos.

En España, la edad de inicio en el consumo de alcohol es a los 13.8 años y, a estas edades se consume, especialmente, los fines de semana de manera intensiva.

Sin embargo, sabemos que quienes son **menores de 18 años, no deberían consumir alcohol:**

- por el importante impacto que sus efectos producen en un cuerpo en proceso de crecimiento,
- por lo difícil que resulta a esta edad manejar los riesgos que de su consumo se derivan,
- por la importancia que puede tener para su futuro el hecho de que se consoliden hábitos que van a repercutir negativamente en su proyecto de vida,
- y porque no pueden comprarlo.

¿¿...SON SUFICIENTES RAZONES???

El alcohol es un tóxico que tiene consecuencias más graves cuando se consume en la adolescencia.

No siempre son los hijos de los demás quienes se emborrachan los fines de semana.

¹ Encuesta sobre el uso de drogas en Enseñanzas Secundaria en España 2014-15. Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas. Datos referidos a estudiantes entre 14 y 18 años.

Lo que dicen unos,

“Las bebidas alcohólicas ayudan a animar las fiestas”

Parece que toda actividad recreativa de los jóvenes debe ir acompañada de la ingesta de alcohol para ser “verdaderamente” recreativa. Se bebe antes y durante la fiesta, como también se bebe alcohol en el “tercer tiempo” de una actividad deportiva.

...Lo que dicen otros

“Es normal que un chico o una chica consuma alcohol para pasarlo bien”

“Son Pilares. Es lo que toca”

“Cómo voy a decirle algo si sé que ha bebido ”

La permisividad tanto de los padres como de nuestra sociedad en general hacia el consumo de alcohol por parte de los adolescentes, es mencionada en diversas investigaciones como uno de los factores que **incrementa** las posibilidades de que su hijo/a beba.

Al hecho de que socialmente está aceptado su consumo, se añade, una **infravaloración o desconocimiento** de los peligros que para la salud de los adolescentes se deriva de la ingesta excesiva.

ASPECTOS QUE FAVORECEN EL CONSUMO



Una cultura adulta tolerante, junto con adolescentes con escasa percepción de los peligros del alcohol, generan un medio propicio para el **incremento del consumo**.

EVITA BROMEAR SOBRE EL CONSUMO DE BEBIDAS O SOBRE LOS MENORES DE EDAD QUE SE EMBORRACHAN. NO DEMUESTRES ACEPTACIÓN DEL CONSUMO DE ALCOHOL POR PARTE DE LOS ADOLESCENTES.

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

Un antes y un después... diferente

El consumo de alcohol, principalmente en jóvenes, está directamente relacionado con la práctica de relaciones sexuales no seguras.

EL ALCOHOL



- ▶ Desinhibe la conducta (se es capaz de hacer cosas que en situaciones normales no se harían).
- ▶ Aumenta la impulsividad.
- ▶ Hace que se pierda el autocontrol.
- ▶ Disminuye la capacidad para evaluar riesgos y tomar decisiones.

Es este estado de vulnerabilidad los factores de riesgo aumentan, siendo más fácil mantener relaciones sexuales poco seguras, no consentidas ni deseadas, o sin tomar las medidas de precaución adecuadas.

Consecuencias:

- a** Contagio de enfermedades de transmisión sexual: sífilis, gonorrea, herpes genital, VIH/SIDA, VPH o papiloma humano...
- b** Embarazos no deseados.
- c** Otras experiencias traumáticas como son el abuso, el acoso y las agresiones sexuales.

Comparados con los jóvenes que no beben, los adolescentes que consumen alcohol tienden, desde muy jóvenes, a ser sexualmente activos, a tener relaciones sexuales con mayor frecuencia y sin protección.

EL ALCOHOL ES LA DROGA MÁS PRESENTE EN LAS AGRESIONES SEXUALES EN CONTEXTOS DE OCIO NOCTURNO

(Informe de resultados 2014/2015 del Observatorio cualitativo sobre la relación entre el consumo de drogas y los abusos sexuales en espacios de ocio nocturno)



¿Qué...?, pero ¿qué haces?

Ni todos los bebedores son agresivos ni se van a ver envueltos en actos violentos; sin embargo, hay personas que se vuelven más agresivas cuando consumen alcohol.

Los niveles de consumo de alcohol entre los jóvenes están estrechamente relacionados con el riesgo de verse envueltos en actos violentos.

QUIENES EMPIEZAN A BEBER A EDADES MÁS TEMPRANAS, BEBEN CON MAYOR FRECUENCIA Y EN MAYOR CANTIDAD.

ADEMÁS CORREN MAYOR RIESGO DE SER VÍCTIMAS DE UNA AGRESIÓN O CAUSANTES DE LA MISMA.



De la preocupación a la ocupación

Con un adolescente en casa, es el momento de:

- ▶ Seguir estableciendo **límites y normas** de comportamientos: pocas, claras y que se cumplan.
- ▶ Servir de **modelos** en la toma de decisiones responsables.
- ▶ Mostrar cercanía, compartir experiencias y establecer vías de **comunicación**.
- ▶ Enseñarles a **superar la frustración** y a saber retrasar la gratificación, no dándoles todo lo que pidan, sino haciendo que ellos mismos sean capaces de privarse momentáneamente de algo que les gusta para conseguir disfrutarlo mejor más tarde.
- ▶ Fomentar que **tomen decisiones** y no darles todo hecho.
- ▶ Hablarles claramente y a su nivel del hecho social del **"consumo de alcohol"**.
- ▶ Fomentar una buena **autoestima** que les permita creer en ellos mismos, aceptándolos, valorándolos y generando en ellos expectativas de logro.
- ▶ Potenciar la capacidad de **autocontrol**.
- ▶ Consensuar la toma de decisiones y tratar de resolver los **conflictos democráticamente**.

Y ES EL MOMENTO DE HACERLES RESPONSABLES DEL BUEN USO DE SU LIBERTAD.

WEBS DE INTERÉS

<http://www.zaragoza.es/cmapa>

(web del CMAPA que incluye información de todos los programas que se llevan a cabo).

<http://www.estilosdevidasaludable.msssi.gob.es/>

(incluye recomendaciones, herramientas interactivas, vídeos y otros materiales y recursos de utilidad para hacer más saludables nuestros estilos de vida. Incluye información de interés sobre el alcohol).

<http://www.msssi.gob.es/alcoholJovenes/padresMadres/home.htm>

(web del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad que ofrece información clave sobre los efectos del consumo de alcohol en jóvenes. Incluye estudios, documentos clave, legislación, ...).

<http://drogasycerebro.com>

(Ofrece información sobre cómo actúa el alcohol en el cerebro).

<http://faros.hsjdbcn.org/es/articulo/adolescentes-ante-alcohol-mirada-padres-madres>

(“Adolescentes ante el alcohol: la mirada de padres y madres”. Investigación realizada por la Fundación La Caixa).

<http://www.menoresniunagota.es/>

(Más de cien razones para que los menores no consuman ni una gota de alcohol).

<http://www.fad.es/alcoholymenores>

(diferentes instituciones de la sociedad civil se han unido en un frente común para la puesta en marcha de una movilización preventiva frente al consumo de alcohol por parte de los menores de edad).

Si como padres estáis interesados en conocer más acerca de cómo prevenir el consumo de alcohol y otras adicciones en vuestros hijos, os podéis poner en contacto con el AMPA y/o el Departamento de Orientación de vuestro centro y solicitar el Programa de Prevención de las Adicciones desde la Familia, “A priori”.



Para más información

**Centro Municipal de Atención
y Prevención de las Adicciones**

CMAPA

Avda. Pablo Ruiz Picasso, 59

976 724 916

prevencionadicciones@zaragoza.es

www.zaragoza.es/cmapa



Zaragoza
AYUNTAMIENTO