

APRENDIENDO A CRECER. I

ORIENTACIONES PARA PADRES Y MADRES

Información sobre alcohol

3. Animarles a que si cuando sean mayores deciden consumir alcohol, consuman bebidas de baja graduación

4. Consensuando normas sobre las fiestas. No estés lejos si tu hij@ tiene una fiesta en casa. Evita tentaciones tales como dejar a su alcance tu propio bar, y proporcionalé comida sólida de manera que no beba con el estómago vacío. Si tu hij@ va de fiesta no olvides preguntar dónde tendrá lugar.

“La gente toma tequila y otras bebidas, haciendo mezclas extrañas. Sé que es estúpido, pero sin saber muy bien por qué, estás con tus amigos y lo haces” Beatriz, 15 años.

Si crees que tus hij@s han comenzado a beber, actúa con calma. Explícales por qué estás preocupad@, y asegúrate de que entienden los riesgos asociados al abuso del alcohol.

El alcohol a pesar de ser una droga socialmente aceptada, puede causar serios problemas a l@s jóvenes.

Puedes ayudar a tus hij@s a reducir estos riesgos actuando de la siguiente manera:

1. Haciéndoles ver que, independientemente de las opiniones de sus amig@s, beber alcohol no es una conducta necesaria, ni mucho menos obligatoria, sino que es una opción sobre la que cada persona debe decidir.

2. Recuérdales que el consumo de alcohol perjudica especialmente a l@s menores de edad, aún en proceso de maduración.

Asegúrate de que tu hij@ tiene una forma segura de volver a casa por la noche.

Información para tus hij@s sobre el alcohol

Tus hij@s ven cómo nuestra sociedad permite, cuando no se alienta, la venta de bebidas alcohólicas en diversos lugares sin demasiados miramientos.

Pueden, asimismo, ver que sus padres consumen bebidas alcohólicas.

Con esta omnipresencia del alcohol en nuestra sociedad, hace que resulte para ell@s un producto cercano y en cierta medida ... familiar.

Es esta proximidad la que hace más difícil la comprensión de los riesgos asociados al abuso de bebidas alcohólicas.

Para aclarar esta situación y ayudar a tus hij@s a tomar decisiones responsables al respecto, es importante que sepan que están corriendo los siguientes riesgos:

Beber en un periodo corto de tiempo, con el objetivo de emborracharse, es especialmente peligroso para l@s jóvenes. Sus organismos aún no han madurado, por lo que el alcohol les afectará más intensamente.

Algunas de las bebidas preferidas por l@s jóvenes tienen una graduación elevada, como ocurre, por ejemplo, con los licores que usan en diversas mezclas de moda.

Un número importante de adolescentes y jóvenes, son hospitalizad@s cada año en los servicios de urgencias, en estado de intoxicación etílica.

El consumo combinado de alcohol y otras drogas resulta especialmente peligroso. El alcohol puede, por ejemplo, aumentar el riesgo de padecer una sobredosis de otras drogas.

Tras haber bebido alcohol, aumenta notablemente el riesgo de sufrir un accidente de tráfico. Es asimismo, más probable que se vean envuelt@s en peleas.

El abuso regular de alcohol durante los fines de semana, limita las posibilidades de desarrollo de tus hij@s, al reducir su tiempo de ocio a noches de alcohol y mañanas de resaca.

No olvides que en el Plan Municipal Sobre Drogas* podrás consultar y obtener información y documentación que te puede ayudar en tu papel como padre o madre frente al consumo de alcohol.

Texto extraído del documento:
"Drogas. Guía para padres y madres"
De la Fundación Vivir sin Drogas. www.fvdsd.org



GOBIERNO DEL
PRINCIPADO DE ASTURIAS
CONSEJERÍA DE SALUD
Y SERVICIOS SANITARIOS

plan **sobre** Drogas :
para Asturias



AYUNTAMIENTO DE
TAPIA DE CASARIEGO



*Oficina de Tapia de Casariego del
PLAN MUNICIPAL SOBRE DROGAS
EL FRANCO, TAPIA DE CASARIEGO, CASTROPOL
AYUNTAMIENTO DE TAPIA DE CASARIEGO
PZ DE LA CONSTITUCIÓN, 1
33747 TAPIA DE CASARIEGO
985628205

Plandrogastapia@terra.es