

"PAL" PILAR SALE LO MEJOR

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

Zaragoza,
del 8 al 16 de octubre de 2016

Fiestas del **PILAR** 2016



En estos días los padres debemos estar especialmente atentos

ESCUELA Y FAMILIA



Zaragoza
AYUNTAMIENTO

La mayoría de adolescentes afirma estar informado sobre los efectos y consecuencias del consumo de alcohol, aunque también recalcan que no hablan del tema en el ámbito familiar. Precisamente, el papel de los padres es fundamental para evitar que los jóvenes tomen bebidas alcohólicas.

¡NOS PONEMOS A PRUEBA!

¿Cuánto sabéis vosotros? ¿Qué sabemos nosotros?

Comenta con tus hijos/as las siguientes cuestiones y señalad vuestras conclusiones finales.

A Alguien dijo que conocía hasta cuatro maneras de reducir/eliminar el alcohol de forma rápida del organismo. ¿Cuántas conocéis vosotros?

.....

.....

B El alcohol es un alimento, por lo tanto no es una droga

  

C En la vía pública, ¿a quién puede hacer la policía una prueba de alcoholemia?

- a los conductores de motos y coches.
- a quienes van andando (peatones).
- a los que se desplazan con el skate, la bici, los patines.

D ¿Qué le dirías a quien afirma que el alcohol ayuda a ligar y que, además, mejora las relaciones sexuales?

.....

.....

E Estos Pilares, los jóvenes mayores de 16 años y menores de 18 van a poder ir solos a los conciertos

  

F ¿Qué situaciones recordáis en las que os lo hayáis pasado francamente bien (juntos o padres e hijos con sus respectivos amigos)? ¿En cuántas de ellas estuvo presente el alcohol?

.....

.....

“Dialogar no es sólo hablar, sino escuchar, comprender y ponerse en el lugar de otro”

De la misma forma que vacunamos a los niños y adolescentes para evitar que tengan enfermedades peligrosas, también tenemos que “inmunizarlos” frente al consumo de alcohol y otras drogas. Si no están bien informados, corren un riesgo mayor de consumirlas.

A ¿Cuántos remedios habéis señalado para eliminar de forma rápida el alcohol del organismo y evitar así, por ejemplo, dar positivo en un control de alcoholemia?

Sería difícil plasmar aquí la gran cantidad y variedad de "soluciones" que han circulado y siguen circulando al respecto.

Hasta la fecha, lo único que se ha constatado es que **el hígado necesita una hora para metabolizar cada una de estas bebidas alcohólicas.**



Se debe ser muy crítico con todos esos tópicos porque ninguno funciona y ser consciente de que lo más seguro siempre será no beber cuando se vaya a conducir.

B A pesar de lo difícil que resulta asumir en nuestra sociedad que el alcohol es una droga (por lo integrado que está en nuestra cultura), lo cierto es que se trata de la droga más consumida en nuestro país y la que más problemas de toda índole produce.

Alimento es cualquier sustancia (sólida o líquida) normalmente ingerida por los seres vivos con fines nutricionales. El alcohol engorda pero no alimenta. Estas calorías se queman rápidamente, por eso se llaman calorías vacías.

Dicho de una manera "sencilla y clara", el alcohol:

- ▶ es una droga porque crea en el consumidor el deseo de continuar bebiendo, ya que siente placer y reduce tensiones o situaciones de malestar (dependencia) y
- ▶ no alimenta porque no tiene ningún valor nutritivo ni energético.

Como padre o madre, reconoces la importancia de la vida social de tu adolescente y sabes que las fiestas son un modo de socializar y relajarse. Pero una fiesta sin supervisión o mal planeada puede traer consecuencias indeseables.

MERECER LA PENA

C Tanto los peatones, como los conductores de vehículos con o sin motor, también pueden provocar o ser víctimas de accidentes de tráfico. Por lo tanto, cuando se considere necesario, deberán pasar el test de alcoholemia.

En este caso, las consecuencias no serán penales sino administrativas (multa), salvo en los casos de implicación en un accidente grave o muy grave con responsabilidad.

D El alcohol puede producir relajación y hacer a alguien más interesado en el sexo, pero interfiere en la capacidad sexual (impotencia) y se tienen menos en cuenta las consecuencias.

¿Qué atractivo pueden tener los embarazos no deseados, las infecciones de transmisión sexual (gonorrea, SIDA...), hacer daño sin querer a otras personas, hacer el ridículo, o la pérdida o disminución de la respuesta sexual...?

E Desde primeros de junio de este año, la **nueva Ley de Infancia y Adolescencia** permite, a las personas mayores de 16 y menores de 18 años, asistir solos a conciertos aunque se celebren en espacios en los que se sirvan bebidas alcohólicas.

Eso sí, tendrán que ir visiblemente identificados y abandonar el local en cuanto finalice la actuación en directo.

(BOA n° 115 de 16 de junio de 2016)

F Muchos jóvenes piensan que sin tomar alcohol o sin hacer “botellones” no es posible divertirse, porque algunos de sus amigos lo hacen. Sin embargo, es posible pasarlo bien realizando muchas actividades que no tienen nada que ver con beber alcohol.

Como padres, hay que procurar:

- ▶ Dar ejemplo positivo con la manera de ocupar nuestro tiempo de ocio. Compartir nuestro ocio con el de ellos (excursiones, rutas en bici, cine, deportes, cocina...).
- ▶ Fomentar alternativas más saludables al consumo de alcohol. Una de las razones por la que los jóvenes beben es para vencer el aburrimiento.
- ▶ Darles facilidades y apoyo para desarrollar actividades que les gusten y que sean adecuadas para su edad.
- ▶ Ser críticos con la admiración y valoración excesiva de ciertas costumbres de ocio juvenil nocturno.



P O R E L L O S

CÓMO MEJORAR LA COMUNICACIÓN CON TU HIJO ADOLESCENTE

Desarrollar una comunicación abierta, de confianza entre padres e hijos es esencial para ayudarles a evitar el consumo de alcohol. Si vuestro hijo se siente cómodo hablando con vosotros, va a ser más fácil orientarlo hacia la toma de decisiones saludables. Algunas maneras de comenzar:

- ▶ **Fomenta la conversación.** Invita a tu hijo a hablar sobre cualquier cosa que le interese. Escúchalo sin interrumpirlo. Escuchar atentamente sus intereses prepara el terreno para mantener conversaciones sobre temas que preocupan como padres.
- ▶ **Formula preguntas abiertas.** Evita preguntas que tengan un simple “sí” o “no” como respuesta. Estimula a tu hijo para que comente lo que piensa y siente con respecto al tema que estáis tratando.
- ▶ **Controla tus emociones.** Si escuchas algo que no te agrada, intenta no enfadarte. Respira profundamente unas cuantas veces y acepta sus sentimientos de manera constructiva.
- ▶ **Convierte cada conversación en una situación “en la que todos ganen”.** No le des sermones ni intentes “ganar puntos” ante tu hijo demostrándole cómo o en qué se ha equivocado. Si le demuestras respeto por su punto de vista, éste estará más abierto a escuchar y respetar el tuyo.



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.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://elalcoholytu.org> (Información general sobre el alcohol. Agència de Salut Pública de Barcelona).

<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.fad.es> (La Fundación de Ayuda contra la Drogadicción ocupa un espacio destacado como una organización líder y referente de las intervenciones preventivas a nivel del estado español).

<http://www.menoresniunagota.es/> (Más de cien razones para que los menores no consuman ni una gota de alcohol).

<http://universidaddepadres.es/> (Proyecto educativo para ayudar a los padres a desarrollar el talento de sus hijos).

<http://www.madridsalud.es/publicaciones/adicciones/DocumentosTecnicos.php> (Publicaciones del Instituto de adicciones. Monográficos de diferentes sustancias).

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