

EN estos
días los PADRES
debemos estar
especialmente
ATENTOS

A TOPE
DE DIVERSION
SIN PASARSE
CON EL ALCOHOL

ESCUELA Y FAMILIA



Zaragoza
AYUNTAMIENTO

“Nosotros,.. los padres y madres”

Debemos tener en cuenta que...

- ▶ En tiempo de fiestas se consume más alcohol.
- ▶ Los adolescentes y los jóvenes son más propensos a consumirlo cuando están con sus amigos y/o personas de su edad.
- ▶ La vulnerabilidad hacia el abuso de alcohol y la dependencia es superior en aquellos jóvenes que empiezan a beber antes de los 15 años.

“Nuestros chicos, nuestras chicas”

Cuántas preguntas

¿Cuánto me vais a dar?

¿Tendré que ir a clase mañana?

¿Podré salir por la noche?

¿Podré empalmar?

¿Puedo ir a...?

¿Nos vas a guardar las botellas de la peña?



He quedado con...

¿Me puedo quedar un poco más?

¿Puedo quedarme a dormir en casa de...?

¡Jo!!! A los demás les dejan hasta las...

¿Me vais a dejar salir todos los días?

Cuántas expectativas cuántos deseos



¿Qué respuestas? ¿Qué decir?

Habla con ellos del alcohol "Hablar no es sermonear"

Conoce su opinión sobre el alcohol.

◀ Qué sabe.

◀ Qué piensa de su consumo
(en adolescentes, adultos y jóvenes).

◀ Por qué se bebe.

◀ Por qué cree que él bebería.

Establece normas sobre su consumo, tanto si tus hijos son menores o mayores de edad.

Habla con los padres de los amigos para establecer reglas comunes.

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

Da buen ejemplo respecto a tu propio consumo.

NO permitas

que los menores¹ de edad beban alcohol, ni en casa ni fuera.

NO justifiques

el consumo de alcohol de tus hijos porque todos lo hacen, porque tú también lo has hecho o porque estamos en fiestas.

↪ No se debe apoyar el consumo de alcohol en menores bajo ningún concepto.

¹ Si bien el consumo de alcohol puede causar serios problemas a cualquier edad, en el caso de menores las consecuencias adicionales aumentan. Una de ellas es que el cerebro y el hígado antes de los 18 años están inmaduros y no metaboliza bien el alcohol. Además, se pueden producir alteraciones en la motivación, razonamiento y otros procesos intelectuales que van a incidir negativamente en el rendimiento escolar.

¿Qué hacer?

Preparar juntos el plan-programa de fiestas y, en función de la edad, acordar las actividades más adecuadas.

Fija hora de vuelta a casa y deja claro qué va a pasar si no se cumple.

Es conveniente que sepas de cuánto dinero dispone y en qué lo gasta.

Conoce con quién va, a dónde y qué va a hacer.

Si se le permite salir, observa el estado en el que regresa.

Asegúrate de que tu hijo/a tiene una forma segura de volver a casa. Si tú u otro padre vas a recogerlo, establecerás la hora de vuelta y, además, es posible que beba menos.

En caso de un episodio de embriaguez, poner sanciones que le permitan apreciar la gravedad de su conducta.

Si a pesar de las medidas adoptadas, tu hijo vuelve a casa y..

Tiene los ojos y la nariz excesivamente rojos,

Cuenta más cosas de las habituales,

Se traba al hablar,

Le cuesta caminar sin tropezar,

Desprende un fuerte olor a alcohol,

Bebe mucha agua (el alcohol da mucha sed),

○ se va directo a su habitación para que no compruebes su aspecto.



Está claro que ha bebido

No es el momento de broncas, pero no olvides hablar de ello cuando ya esté en condiciones de escucharte. Manifiesta tu desacuerdo con esta conducta y establece las sanciones oportunas en caso de repetirse.

Si presenta problemas de memoria, orientación, alucinaciones auditivas y/o visuales, somnolencia, tristeza, ansiedad... podemos pensar que se trata de una intoxicación aguda en cuyo caso:



◀ No le des ningún tipo de líquido si está semi o inconsciente, ni tampoco debes darle medicación u otro tipo de droga para contrarrestar los efectos.

Si está inconsciente mantenerlo tumbado y de medio lado para evitar la aspiración de un posible vómito (situación que se da con cierta frecuencia).

Sítalo en un ambiente lo más adecuado posible: silencio, poca luz, y sobre todo, abrigado, dado que con dosis elevadas de alcohol en sangre puede sufrir una hipotermia (disminución de la temperatura corporal).

No lo dejes solo, procura estar con él o con ella.

Ante cualquier duda, llévalo a un Centro Médico o al Servicio de Urgencias de un Hospital, ya que se trata de una auténtica urgencia médica.

No debes

▶ Darle de beber leche o cualquier otra cosa que tenga grasa. Tampoco van a ayudarle los remedios caseros (café con sal,...).

▶ Administrarle ningún tipo de bebida, si está inconsciente.

▶ Es inútil y no conduce a nada, intentar que ande, que pasee, que se mueva o que haga ejercicio. Lo mejor es acostarle ladeado.

▶ Si aún está en la etapa de euforia, hay que procurar que no se lesione, ni lesione a los demás; pero no hay que hacerlo con rudeza. No olvides que el alcohol transforma el carácter, desinhibe y hay muchas personas a las que convierte en seres agresivos o excesivamente críticos.

▶ Es importante reconocer si está dormido en el sopor del alcohol, o si realmente está en estado de coma, en cuyo caso no dudes en acudir a un servicio de urgencia en un centro sanitario.

Una vez resuelta la situación habla con él, maniéstrate tu malestar por la gravedad de la situación, indaga acerca de las razones que pudieron provocarla y muéstrate dispuesto a ayudarle para que no vuelva a ocurrir.

Webs de interés

- ▶ <http://www.msps.es/alcoholJovenes/padresMadres/home.htm>
- ▶ <http://www.fad.es/>
- ▶ <http://www.ceapa.es/web/guest/informes/>
- ▶ <http://www.universidaddepadres.es/>

Para más información

CMAPA

976 724 916

prevencionadicciones@zaragoza.es



Zaragoza
AYUNTAMIENTO