

"PAL" PILAR SALE LO MEJOR

**tu hija,
tu hijo,
TUS HIJOS**

Escuelas del
PILAR
2014
ZARAGOZA
DEL 4 AL 13 DE OCTUBRE

...y TÚ

ESCUELA Y FAMILIA

Esto debería inquietarnos¹

Consumo de alcohol

- Más de ocho de cada diez chicos y chicas de 14-18, años afirman haber consumido alcohol en el último año. Esta cifra se eleva ligeramente cuando de las chicas se trata, casi el 83%.
- A los 14 años, el 63,1% de chicos y chicas han consumido alcohol en el último año. A los 16 años, son ya el 84,2%.
- El 74% de los jóvenes entre 14-18 años afirman haber consumido alguna bebida alcohólica en el último mes.
- La EDAD MEDIA de inicio del consumo se sitúa en los 13,9 años.

El inicio de consumo de alcohol en la adolescencia aumenta 4 veces la probabilidad de padecer trastornos de personalidad e incrementa, al doble, el riesgo de ser alcohólico antes de los 24 años.

"Borracheras"

- 3 de cada 10 jóvenes de 16 años se ha emborrachado en el último mes.
- El porcentaje de estudiantes que se emborrachan aumenta con la edad.
- A los 14,15 y 16 años, el porcentaje de CHICAS que se emborracha es MAYOR que el de los chicos.

Jóvenes de 14 a 18 años que se han emborrachado (2012)

	ALGUNA VEZ	ÚLTIMO AÑO	ÚLTIMO MES
14 años	31,5	26,1	12,7
16 años	62,3	53,4	30,9
18 años	80,4	70,5	46,5

Los valores reflejan porcentajes.

Participación en botellones

- El 62% ha hecho botellón en el último año (porcentajes similares en chicos y chicas).
- Esta práctica AUMENTA CON LA EDAD:
 - 4 de cada 10 jóvenes de 14 años.
 - 8 de cada 10, a los 18 años.



¹Datos que aporta la última Encuesta estatal Sobre Uso de Drogas en Enseñanzas Secundarias (ESTUDES, 2012/13, España).

La mayoría de los padres cree que hay menores que beben, pero muy pocos piensan que sus hijos también lo hagan.

Entre todos podemos evitar que el consumo de alcohol, por parte de los menores de edad sea algo normal, también en "PILARES".

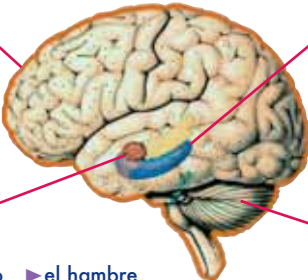


En menores, el consumo cero, debería ser lo normal

Son múltiples las investigaciones que demuestran que el cerebro de los adolescentes se encuentra en plena etapa de desarrollo y no adquiere la total madurez hasta 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 las sustancias, se añade el hecho de que va a interferir en el normal desarrollo de algunas estructuras cerebrales que se encuentran en pleno proceso de maduración.

Estructuras cerebrales especialmente afectadas por el consumo de alcohol:



Corteza cerebral
Interviene en:
▶ la percepción,
▶ el lenguaje,
▶ la memoria,
▶ la conciencia...

Hipocampo
Estructura cerebral directamente implicada en la memoria.

Hipotálamo
Regula:
▶ los ciclos del sueño ▶ el hambre
▶ la temperatura ▶ el comportamiento sexual.
▶ la presión sanguínea

Cerebelo
Responsable del:
▶ equilibrio,
▶ la coordinación
▶ el movimiento...

¿Cómo llegué a casa?

¿Qué hice ayer?

No conseguía poner la llave en la cerradura

"No se te entiende nada de lo que dices"

¿Con quién estuve anoche?

¿Dónde estoy?

¿Utilice preservativo?

¿Qué rollo!

¿Tú, quién eres?

Me has vomitado encima!!!

No se aguanta de pie

¡Se peleó con todo el que se le puso por delante!

Los adolescentes que consumen alcohol son más proclives a la actividad sexual a edades más tempranas, a tener relaciones más a menudo y a hacerlo sin protección, que los que no beben. Incluso, tienen mayores probabilidades que otros de resultar víctimas de violaciones, robos etc.

El menor no tiene que aprender a saber beber. Su consumo, independientemente de la cantidad, supone en él un abuso.

Además, su manera habitual de tomarlo es mucha cantidad en poco tiempo, lo que favorece aún más esa destrucción neuronal.

M M E R E C E L A P I E N A

Cuando no faltan razones

Para la gente joven, el alcohol es la droga preferida. De hecho, los adolescentes usan el alcohol más que el tabaco y otras drogas ilegales. Aunque la mayoría de los niños menores de 14 años no han comenzado a beber, la adolescencia temprana es una **etapa de gran riesgo** para comenzar a experimentar con alcohol.

¿Pueden sentirse los padres "tranquilos" porque sus hijos solamente beben?

El alcohol mata neuronas, afecta al rendimiento en los estudios, a su desarrollo psicológico y también les pone en riesgo en la carretera. Neurólogos y psiquiatras advierten que no existe una dosis de alcohol segura para los adolescentes.

El mensaje es claro: el consumo de alcohol es muy peligroso para los jóvenes.



Chicas, chicos:

iguales pero diferentes

Los efectos del consumo de alcohol son muy diferentes entre hombres y mujeres. Físicamente se diferencian en la forma en que sus cuerpos lo metabolizan.

Aún bebiendo la misma cantidad de alcohol, la concentración de alcohol en sangre va a ser **superior siempre en la mujer**, debido a:

Por lo general (pero no siempre), las mujeres tienen un **mayor porcentaje de grasa corporal y, consecuentemente menor cantidad de agua**, por lo que el alcohol en el torrente sanguíneo de la mujer se diluirá menos y será superior que en el hombre.

Una **menor cantidad de la enzima alcohol deshidrogenasa** (responsable de la metabolización del alcohol), hace que pase mucho más alcohol al intestino delgado para su absorción en el estómago, lo que se traduce en una **mayor concentración de alcohol en sangre**.

Otros efectos:

- ▶ El consumo de alcohol en el período menstrual puede incrementar muchos de los síntomas que aparecen (dolor menstrual, acné, ansiedad, irritabilidad, depresión, retención de líquidos, calambres menstruales...).
- ▶ En caso de embarazo, su consumo puede tener efectos muy graves para el feto (síndrome alcohólico fetal, entre otros).

Habla con tus hijos e hijas del alcohol. No decir nada puede darles el mensaje de que se aprueba su consumo.

Nunca debe verse con normalidad el consumo de alcohol en menores sino que por el contrario, debemos ser críticos, abordarlo y corregirlo de forma conjunta.

Una cuestión de todos

Las últimas evidencias científicas ponen de manifiesto que para disminuir los riesgos y daños derivados de los consumos abusivos de alcohol, se hace especialmente recomendable que



...madres, padres, tutores

- 1) Procuren mantener una **buena relación afectiva con los hijos**, con hijos que a veces pueden hacerles sentir mal, desafiantes, desobedientes y contestones, pero que necesitan saber que, aunque se comporten así, se les acepta y se les quiere. Y esto no está reñido con las normas, los límites y las consecuencias de su incumplimiento.
- 2) Confíen en los hijos, en que van a ser capaces de establecer su propia identidad personal. La confianza genera autoestima y la autoestima ayuda a tener seguridad en las decisiones, y a no dejarse influenciar. **Hay que confiar, pero con los ojos abiertos**. Mirar para otro lado no les va a ayudar. Cuando se aprende, cuando se está aprendiendo, el error es posible. Ante el error: información, normas, consecuencias y más confianza.
- 3) Les enseñen a **afrontar la frustración**, a que no siempre se puede tener o conseguir lo que se quiere, y a hacerles ver que, con esfuerzo, quizás sea posible lograrlo en otro momento.
- 4) **Hablen del alcohol y de sus efectos**. Aun así, los adolescentes tienen la creencia de que "yo controlo".
- 5) Establezcan **normas adecuadas** que ayuden a la familia a organizarse, sin olvidar estar atentos al grado de cumplimiento de los horarios.
- 6) Tengan presente que su función de **modelo** se mantiene todos los días del año y, también, en las fiestas del Pilar. Y los hijos, desde pequeños, van viendo el papel que el alcohol desempeña en las celebraciones familiares y en la vida social.



Los riesgos asociados al consumo de alcohol en pleno proceso de maduración física y personal, es una poderosa razón para que TODOS hagamos el esfuerzo de que se cumpla la norma: "prohibido vender alcohol a los menores de 18 años".

Si quieres reflexionar y profundizar en los temas planteados en este folleto, **te invitamos a asistir a la sesión:**

Pal' Pilar sale lo mejor: padres, hijos, pilares y alcohol

Que tendrá lugar el próximo 1 de octubre entre las 18:30 y las 20:30 h., en el Museo Pablo Gargallo (Pza. San Felipe, 3).

Autobuses (todos los que pasen por el centro) y tranvía (Mercado Central).

Si estás interesado en asistir puedes confirmarlo antes del 29 de septiembre, a través de

☎ 976 724 916 @ prevencionadicciones@zaragoza.es

en el apartado "asunto" debe figurar: Sesión padres pilares.

🌐 www.zaragoza.es/cmapa

complimentando la solicitud que se incluye.

Indica tu nombre, el centro escolar al que asiste tu hijo/a, el curso en el que está (si tienes varios hijos en el centro es suficiente con indicar el que se encuentra en el curso más alto) tel., e-mail y qué dudas en relación al consumo de alcohol y menores te gustaría que se abordaran.

Para más información
Centro Municipal de Atención
Prevención de las Adicciones

CMAPA

Avda. Pablo Ruiz Picasso, 59.

☎ 976 724 916

@ prevencionadicciones@zaragoza.es

🌐 www.zaragoza.es/cmapa



Zaragoza
AYUNTAMIENTO