

# “¡SI AL FINAL VAN A BEBER!”

“MEJOR QUE LO HAGAN EN CASA”

## ¡ERROR!

### Información para familias sobre el consumo de alcohol por menores

Algunos padres y madres piensan que es mejor que beban delante de ellos de forma “responsable” o con “moderación”, que tener reglas claras contra el consumo de alcohol en la adolescencia.



### TEN EN CUENTA.

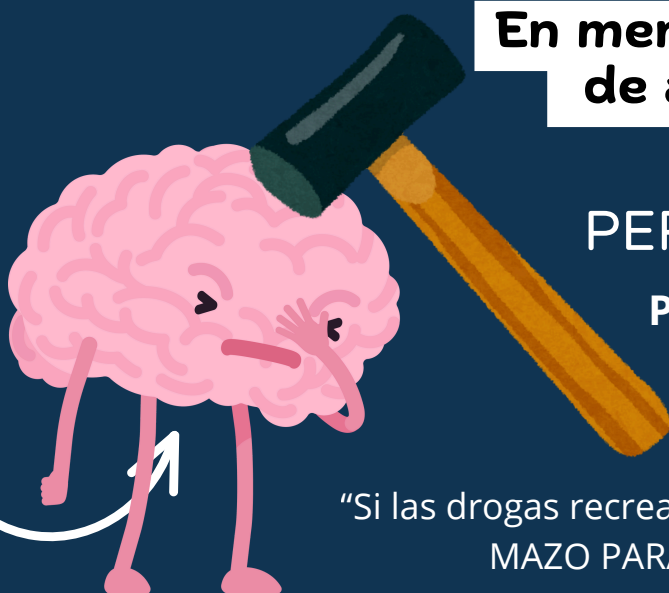
**En menores de edad cualquier consumo de alcohol, se considera siempre, UN ABUSO**

PERO... ¿Y esto, por qué?...

**POR LOS EFECTOS DAÑINOS DEL ALCOHOL EN UN CEREBRO EN FORMACIÓN**

El cerebro está formándose hasta los 25 años

“Si las drogas recreativas fueran herramientas, EL ALCOHOL sería un MAZO PARA EL CEREBRO” (Aaron White. Psiquiatra)



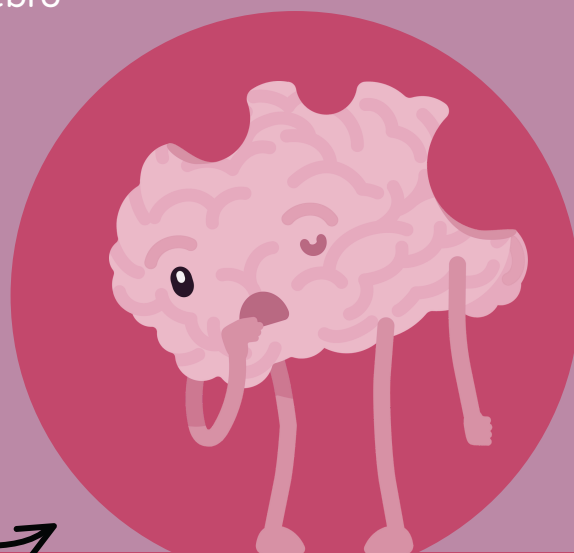
### ALCOHOL + CEREBRO ADOLESCENTE = MALA IDEA

El alcohol afecta negativamente al Área Prefrontal del cerebro adolescente, perjudicando funciones como:

- Planificación y programación de acciones.
- Toma de decisiones.
- Control del comportamiento.
- Control de impulsos.
- Empatía.
- Procesos de atención.

Consecuencias del abuso de alcohol:

- Reducción del volumen del córtex prefrontal.
- Efecto persistente hasta la adultez.



### ALCOHOL + CEREBRO ADOLESCENTE = MALA IDEA

El hipocampo, encargado de activarse en las tareas de aprender información nueva, de la memoria y del aprendizaje, sufre el peor daño.

Aquellos que beben más y durante más tiempo tienen hipocampos significativamente más pequeños (hasta un 10% más pequeño)



### ¿NECESITAS MÁS RAZONES?

- Vómitos
- Situaciones vergonzosas
- Relaciones sexuales de riesgo
- Accidentes de tráfico
- Aumento de la agresividad, más peleas
- Coma etílico e incluso la muerte



QUÉ DICE LA LEY 4/1997, de 9 de julio, de Prevención y Asistencia en Materia de Drogas, en su artículo 26: "Queda prohibido, la venta o **SUMINISTRO** de alcohol a menores de 18 años, así como permitirles el consumo dentro de los establecimientos". Con multas que van desde los 601,00€ a los 600.000,00€.



# ¿QUÉ PUEDO HACER COMO MADRE O PADRE?

"EL ACOMPAÑAMIENTO, ES CLAVE"

## HABLA CON ELLOS Y ELLAS

El consumo de alcohol no puede ser un tema tabú en casa.

Hablar no es prohibir o reñir, significa ser honestos e informar sobre las consecuencias y efectos de éste.

Evita bromear sobre el consumo de alcohol o sobre menores de edad que se emborrachan.



## ESTABLECE NORMAS Y LÍMITES CLAROS Y ACORDES A SU EDAD



Deja claro que NO se permite el consumo durante la adolescencia. No normalices ni justifiques el "todos los jóvenes beben"



## DA UN BUEN EJEMPLO

Tú conducta influye más que tus palabras.

Muestra responsabilidad y coherencia



## TRATA DE CONOCER LAS AMISTADES DE TUS HIJOS/AS

Interésate por con quién salen y qué tipo de amigos tienen.

Invítalos a casa, observa cómo se comportan.

Así podrás detectar y prevenir a tiempo.



## ENSÉÑALES A DECIR NO AL ALCOHOL

Haz simulaciones de las distintas situaciones con las que se puedan encontrar y practica frases como :

"No, gracias, hoy paso".

"Quiero mantener la cabeza despejada"

"Soy alérgico al alcohol" ....

