

# PREVENCIÓN = SAÚDE



Boletín para nais e pais

A prevención na casa  
a mellor axuda

Boletín da Unidade Asistencial de Drogodependencias de Monforte  
Equipo de Prevención



## Como educar aos nosos fillos e fillas respecto ao alcohol

Aínda que soe a tópico, parece que non hai celebración sen alcol. O consumo de alcol en Nadal é unha realidade e ademais é unha das épocas do ano en que máis alcol consómese, pensa un pouco no que fixemos nestas datas que acaban de pasar.

En xeral, os e as menores teñen unha baixa percepción do risco e non consideran o alcol como unha substancia nociva, como tampouco o fai un amplo sector da sociedade. Os patróns de consumo de alcol nesta época fan que menores e adolescentes perciban unha sensación de pouco risco e non reparan nas consecuencias indesexables do consumo de alcol.

Ao contrario, veno como un elemento que potencia a diversión e que presenta aspectos positivos como facilitar, desinhibir e potenciar as relacións sociais

# ACABAR CON LOS MITOS

Mitos habituales acerca de la bebida



**Si como mucha comida grasienta, puedo beber más**

Esto únicamente ralentiza la rapidez de absorción del alcohol, no la cantidad absorbida.



**Si bebo mucho café, estaré sobrio más rápido.**

Te sentirás más despierto, pero el alcohol seguirá en tu organismo.



**Si mezclo el alcohol con una bebida energética, puedo continuar bebiendo más tiempo**

Al igual que beber café, beber una bebida energética puede hacerte sentir más despierto, pero no cambia los efectos del alcohol en tu organismo.



**Mi medicación no me afecta demasiado, por lo tanto puedo beber lo que desee.**

La bebida puede exagerar o anular los efectos de cierta medicación.



**Beber mientras se consumen drogas ilegales me coloca aún más**

Mezclar alcohol con drogas puede provocar efectos impredecibles y es extremadamente peligroso.



**Puedo beber cuanto desee porque puedo dormir para recuperarme.**

Se requiere aproximadamente 1 hora para que el organismo elimine 1 unidad de alcohol, por lo tanto el alcohol puede continuar en tu organismo cuando te despiertes.



**El alcohol potencia mi rendimiento sexual**

Puede hacer que te sientas más seguro de ti mismo  
Pero realmente disminuye la capacidad sexual.

capacidad sexual.

É importante lembrar que, a pesar da gran cantidade de mitos que existen relacionados co alcol, ningunha dose é recomendable para ningunha persoa e moito menos durante a adolescencia.

← Estes son algúns dos moitos que existen.

Calquera ocasión festiva pode ser un momento idóneo para abordar a prevención do consumo de alcol desde a familia, sobre todo co noso exemplo como pais e nais.

É un momento de encontro, de acompañamento, de comunicación, que pode servirnos para transmitir uns hábitos saudables de vida e de lecer.

Temos que ser conscientes de que o consumo de alcol está ben visto socialmente e temos que enfrontarnos a esta realidade e desenvolver na familia os factores de protección necesarios para un desenvolvemento positivo nas nosas fillas e fillos.

Segundo os datos que temos da última enquisa ESTUDES, a idade media de inicio no consumo de alcol dos e as mozas en España é de 14 anos, sendo a idade de inicio nas bebedeiras 14,8. ESTUDES

[https://pnsd.sanidad.gob.es/profesionales/sistemasInformacion/sistemaInformacion/pdf/ESTUDES\\_2021\\_Presentacion\\_enWeb.pdf](https://pnsd.sanidad.gob.es/profesionales/sistemasInformacion/sistemaInformacion/pdf/ESTUDES_2021_Presentacion_enWeb.pdf)

Como pais e nais, non podemos ignorar estes datos e debemos ter en conta que unha parte máis do noso labor educativo é ensinarlles a relacionarse dunha maneira adecuada coas drogas, especialmente co alcol, que é a substancia máis consumida tanto por mozas como polo resto da poboación.

O alcol está moi presente nos nosos costumes, na nosa gastronomía, nas nosas festas e en definitiva, na nosa sociedade. Durante moito tempo considerouse ao alcol como un alimento e mesmo como unha medicina. E ademais, non podemos esquecer a importancia e a influencia que ten a industria do alcol e a hostalería na nosa contorna.



Tendo todo isto en conta, limitarnos a dar por feito que os nosos fillos e fillas non van beber, é unha formulación un tanto ilusa, E, ao contrario, o pensamento de que é normal que os menores beban, é irresponsable pola nosa banda.

Debemos ter claro que todo consumo de alcol conleva uns riscos, e máis aínda no caso de menores de idade, que se atopan en pleno proceso de maduración do seu sistema nervioso central. Estes riscos ven afectados por outros factores como poden ser o sexo (por motivos fisiolóxicos fai máis efecto ás mozas), o peso ou o tipo de bebida alcohólica que se consuma.

## Effects of Alcohol



# Alcol. Canto é moito?

Calquera cantidade pode ser nociva, sobre todo en menores.

Para educarles sobre este tema, unha das principais ferramentas que temos é a comunicación. Á hora de falar con eles e elas sobre o alcol debemos tocar os seguintes temas:

- Pregúntalle cal é o seu punto de vista. Pescuda que pensa o teu fillo ou a túa filla adolescente sobre o alcol. Se ten interese en beber, pregúntalle por que.

- Desmiente os mitos. O alcol está rodeado dunha chea de mitos e falsas crenzas, polo que convén ter boa información respecto diso e transmitila.

- Analiza as razóns para non beber. Explica os riscos do consumo de alcol e apela á súa autoestima. Non fai falta beber para divertirse.

- Planea maneiras de manexar a presión de grupo. Feixe unha choiva de ideas sobre como responder as ofertas de alcol. Podería ser tan simple como dicir: "Non, grazas" ou "Tes un refresco?".

- Prepárate para as preguntas. Poden preguntarche se ti bebiches alcol á súa idade. Podes contestar o que prefiras, pero pódese contestar con sinceridade tendo en conta a información que se tiña antes sobre o alcol, cando non se consideraba como unha droga e había unha gran permisividade dentro das propias familias.

**CÓMO EDUCAR ANTE EL ALCOHOL**

Desmiente los mitos

Pregúntale cuál es su punto de vista

Analiza las razones para no beber

Planea cómo manejar la presión de grupo

Contesta a todas sus preguntas

Plan municipal sobre Drogas  
AYUNTAMIENTO DE OVIEDO / [Reserva Social](#)

OVIEDO<sup>45</sup>  
AVENUE

Plan sobre drogas  
AYUNTAMIENTO DE OVIEDO

Otra ferramenta que temos é o exemplo. Non fai falta ir ao extremo de non beber alcol diante dos nosos fillos e fillas, pero debemos ter claro que somos modelos para eles e elas, non polo que dicimos senón polo que facemos. Neste sentido, non estaríamos a ser coherentes se bebemos alcol de forma frecuente ou abusiva, se insistimos a outras persoas para que beban ou se collemos o coche despois de consumir alcol.

# Sabemos que harás lo que quieras eres adolescente, pero puedes decidir lo que **te conviene**

## MOTIVOS PARA TOMAR BEBIDAS SIN ALCOHOL



- SOY YO
- LIGO YO
- LIGO SI QUIERO
- no me GUSTA EL ALCOHOL
- SÉ DISFRUTAR SIN
- GASTO MENOS
- EL ALCOHOL DAÑA MI CEREBRO Y MI CUERPO
- no TENGO RESACA
- ACTÚO como YO QUIERO
- me DIVIERTO con MUCHAS COSAS
- EL ALCOHOL ENGORDA
- LLEVO MOTO
- no me DA LA GANA BEBER ALCOHOL

## MOTIVOS PARA BEBER ALCOHOL

- ME CREO MAYOR
- ATRAIGO A LAS CHICAS (eso CREO YO)
- ATRAIGO A LOS CHICOS (eso CREO YO)
- ME GUSTA (AL PRINCIPIO No)
- DISFRUTO CON ÉL (EN EL MOMENTO)
- GASTO MÁS
- SÍ, PERJUDICA (puedo PILLAR un coma etílico), PERO...
- TENGO RESACA, PERO...
- NO ME AFECTA (ESO AL MENOS CREO YO)
- ME DIVIERTO CON ÉL
- SÍ ENGORDA PERO...
- YO es que... (TENGO CUIDADO)
- YO QUIERO SER BEBEDOR (PORQUE es LA MODA)





## EL MEJOR MOMENTO PARA EMPEZAR A HABLAR SOBRE LAS DROGAS Y EL ALCOHOL ES AHORA

LA CONVERSACIÓN ES LA HERRAMIENTA MÁS PODEROSA QUE LOS PADRES TIENEN PARA PROTEGER A SUS HIJOS.

PODES HABLAR CON ELLOS DESDE QUE SON NIÑOS. LA MAYORÍA YA VIÓ A ALGUIEN FUMAR O TOMAR ALCOHOL ALGUNA VEZ.

NUNCA ES DEMASIADO TARDE PARA HABLAR, INCLUSO SI TU HIJO YA PROBO ALGUNA SUSTANCIA;

### PODES ENSEÑARLE A DECIR "NO" LA PRÓXIMA VEZ.

TUS HIJOS TE ESCUCHAN, AUNQUE A VECES PAREZCA LO CONTRARIO, Y CUANDO LES HABLÁS SOBRE CUALES SON LOS RIESGOS DE CONSUMIR DROGAS, TIENEN MENOS PROBABILIDADES DE HACERLO. SI OPTAS POR NO DECIR NADA Y EN CASA NO SE HABLA DEL TEMA, ALGUNOS PUEDEN PENSAR QUE ESTA BIEN TOMAR O PROBAR DROGAS.

ES IMPORTANTE PODER HABLARLO. SI TODAVIA NO LO HICISTE, HOY PODRIA SER EL DÍA.

CUANDO HABLES CON TUS HIJOS, HÁCELO USANDO PALABRAS QUE PUEDAN ENTENDER, PERMITIENDO QUE TE HAGAN PREGUNTAS Y PRESTANDO ATENCIÓN A SUS DUDAS.

## DALES INFORMACIÓN

TENER INFORMACIÓN PRECISA PUEDE AYUDARLOS A QUE TOMEN BUENAS DECISIONES.

ELLOS NECESITAN SABER:

## ¿POR QUÉ LAS DROGAS Y EL ALCOHOL HACEN MAL?

### ¿CUÁLES SON LOS DAÑOS QUE PROVOCA CONSUMIR?

- ✓ MAYOR RIESGO DE ACCIDENTES DE TRÁNSITO Y OTROS RELACIONADOS AL CONSUMO.
- ✓ PROBLEMAS CON LA FAMILIA, PERDIDA DE RELACIONES COMO LOS AMIGOS O LA PAREJA.
- ✓ DIFICULTADES Y MAL RENDIMIENTO EN EL COLEGIO O EN EL TRABAJO.
- ✓ CAMBIOS EN EL COMPORTAMIENTO SEXUAL, PROVOCANDO ENFERMEDADES INFECCIONES Y/O EMBARAZO NO DESEADO.
- ✓ COMPORTAMIENTO VIOLENTO CONTRA SI MISMOS Y EL ENTORNO.
- ✓ PROBLEMAS CON LA LEY.
- ✓ ALTERACIONES EN LA PERSONALIDAD Y EN LA CONDUCTA.
- ✓ TRASTORNOS PSIQUIÁTRICOS GRAVES: COMO DEPRESIÓN, INTENTOS DE SUICIDIO, TRASTORNOS PSICÓTICOS CRÓNICOS
- ✓ ENFERMEDADES CLÍNICAS, CARDIOLÓGICAS, RESPIRATORIAS Y NEUROLÓGICAS.

## ENSEÑALES A DECIR "NO"



ALREDEDOR DE LOS 13 AÑOS LA MAYORÍA DE LOS CHICOS YA INCURSIONAN EN EL CONSUMO DE ALGUNA SUSTANCIA. POR ESO, ES IMPORTANTE **HABLARLO MUCHO ANTES**. SI TU HIJO TIENE ESA EDAD O MÁS ES POSIBLE QUE YA LE HAYAN OFRECIDO DROGAS O ALCOHOL.

### ENSEÑALES A DECIR "NO"

LOS CHICOS QUE COMIENZAN A CONSUMIR, LO HACEN PARA SENTIRSE IGUALES A LOS DEMÁS, FORMAR PARTE DEL GRUPO Y SER ACEPTADOS. DURANTE LA ADOLESCENCIA, CONSEGUIR LA APROBACIÓN DE SUS COMPAÑEROS LO SIGNIFICA TODO. ES UNA ETAPA DE GRAN VULNERABILIDAD, POR LO TANTO, ES CUANDO **MÁS NECESITAN LA PRESENCIA Y EL APOYO DE LA FAMILIA.**

AYUDALO A CONSTRUIR FRASES O RESPUESTAS PARA DECIR QUE "NO". LOS JÓVENES QUE NO SABEN QUÉ DECIR O COMO ALEJARSE DE UNA SITUACIÓN, TIENEN MÁS PROBABILIDAD DE CEDER A LA PRESIÓN DEL GRUPO.

ACONSEJALE:  
**PROBÁ "NO" PROBAR**

"DEJÁ EN CLARO TU PUNTO DE VISTA, PERO TAMBIÉN ESCUCHÁ LO QUE TUS HIJOS PIENSAN SOBRE EL TEMA"



## HACELE SABER QUE LO AMAS Y QUE TE IMPORTA



CREÁ UN AMBIENTE FAMILIAR DONDE **PUEдан HABLAR** SOBRE SUS SENTIMIENTOS, DONDE SE ELOGIAN SUS LOGROS Y SE ALIMENTA **SU AUTOESTIMA.**

- ✓ ENSEÑALE A TENER AUTOCONFIANZA Y A CONSTRUIR SU AUTOESTIMA.
- ✓ HACELE SABER TODAS LAS COSAS LINDAS QUE TIENE, NECESITA OÍR COMENTARIOS POSITIVOS ACERCA DE SU VIDA Y DE QUIEN ES COMO PERSONA.
- ✓ FELICITALO POR LAS COSAS QUE HACE BIEN Y POR SUS BUENAS DECISIONES.

## CONOCÉ SU ENTORNO

EL USO DE DROGAS EN LA ADOLESCENCIA SE INICIA COMO UN **COMPORTAMIENTO SOCIAL.** ES IMPORTANTE **CONOCER A LOS AMIGOS DE TU HIJO Y TAMBIÉN A SUS PADRES.** SERÍA ÚTIL HABLAR CON OTROS PADRES PARA PREVENIR EL CONSUMO Y COMPARTIR IDEAS SOBRE LAS DROGAS.

**LOS JÓVENES QUE TIENEN AMIGOS QUE CONSUMEN DROGAS, TIENEN MÁS RIESGO DE PROBARLAS. LO MÁS IMPORTANTE ES INVOLUCRARSE EN LA VIDA DE TUS HIJOS Y HACERLES SABER QUE CUENTAN CON TU APOYO.**





## REGLAS CLARAS

- ✓ LOS PADRES SON RESPONSABLES DE PONER **LOS LÍMITES Y HACERLOS CUMPLIR** DE UNA MANERA JUSTA.
- ✓ CONSTRUÍ REGLAS CLARAS DE CONVIVENCIA FAMILIAR.
- ✓ NO DEJARSE LLEVAR POR EL MITO, QUE SI LOS PADRES LOS "CUIDAN" MIENTRAS TOMAN ALCOHOL, ESO LES ENSEÑA A BEBER, POR EL CONTRARIO, ESA ACTITUD LES DA UN MENSAJE CONTRADICTORIO.
- ✓ DEJÁ EN CLARO, QUE CONSUMIR DURANTE LA NIÑEZ O LA ADOLESCENCIA SIEMPRE ES UN RIESGO Y UNA CONDUCTA PELIGROSA, QUE SE DEBE EVITAR.

## DALES RESPONSABILIDAD

ES IMPORTANTE QUE SEPAN QUÉ HACER SI UN AMIGO ESTA EN RIESGO POR HABER CONSUMIDO EN EXCESO. LA MAYORÍA DE LAS MUERTES POR INTOXICACIÓN SE DEBE A QUE TARDAN MUCHO EN PEDIR AYUDA ESPERANDO A QUE SE RECUPEREN SOLOS O POR TEMOR A SER REPRENDIDOS O CASTIGADOS.

ENSEÑALES QUE CUANDO ALGO ASÍ SUCEDE, TIENEN QUE ENTRAR EN ALERTA Y SABER QUE PEDIR AYUDA RÁPIDO HACE LA DIFERENCIA EN QUE SU AMIGO VIVA O MUERA.

## SER UN BUEN EJEMPLO



LOS PADRES SIEMPRE SON UN MODELO A SEGUIR, Y LOS HIJOS ADMIRAN A SUS PADRES POR MAS DEFECTOS QUE TENGAN O MÁS CRÍTICAS QUE LE HAGAN.

CON FRECUENCIA PUEDEN PONER EN DUDA LOS CONSEJOS QUE LES DAS, O A VECES CONTRADECIRLOS, PERO SIEMPRE LOS OYEN Y SEGURAMENTE LOS RECORDARÁN.

### SOS EL EJEMPLO:

- ✓ SI FUMAS, INTENTÁ DEJARLO.
- ✓ SI TOMAS ALCOHOL, HACELO CON MODERACIÓN Y NO MUY SEGUIDO.
- ✓ SI CONSUMÍS DROGAS, EMPEZÁ UN TRATAMIENTO.



LOS HIJOS IMITAN LOS COMPORTAMIENTOS DE AQUELLOS QUE AMAN Y ADMIRAN, ESPECIALMENTE LOS DE SUS PADRES





# WhatsApp



# 604 059 719

**DÚBIDAS ?** *Pregunta e infórmate*

**Tabaco, alcol,  
outras drogas,  
condutas adictivas**

Facebook: UNIDAD ASISTENCIAL  
DE DROGODEPENDENCIAS DE MONFORTE

Suxerencias e comentarios:

[uad@concellodemonforte.com](mailto:uad@concellodemonforte.com)

Se queredes poñervos en contacto connosco,  
estamos en:

UNIDADE ASISTENCIAL DE  
DROGODEPENDENCIAS  
SERVIZO DE PREVENCIÓN

Plaza da Estación - 17  
27400—Monforte de Lemos (Lugo)

Facebook:

Unidad Asistencial de Drogodependencias Monforte de Lemos

TLF. 982 40 04 95



CONCELLO DE  
MONFORTE  
DE LEMOS



XUNTA DE GALICIA  
CONSELLERÍA DE SANIDADE



UAD  
UNIDADE ASISTENCIAL  
DE DROGODEPENDENCIAS  
MONFORTE DE LEMOS



**FELIZ AÑO 2022**

Se crees que podes,  
entón xa estas a medio camiño.