



EN FIESTAS, MENORES SIN ALCOHOL

**PORQUE LAS FIESTAS SON EL
MOMENTO DE MAYOR RIESGO PARA
QUE LOS Y LAS ADOLESCENTES
SE INICIEN EN EL ALCOHOL**



CONSEJOS PARA FAMILIAS

ANTES DE LAS FIESTAS Y SIEMPRE

- **Si consumes alcohol** en casa o en fiestas que sea de forma moderada, explicando que eres adulto y dejando claro que en los y las menores no existe la posibilidad del consumo moderado ya que cualquier cantidad significa abuso.
- **Define bien las normas** y ten claro qué se va a hacer cuando no se cumplan. Las normas dan seguridad a tus hijas e hijos y aunque se rebelen necesitan saber lo que está bien y lo que no.
- En la adolescencia y, más en fiestas, **sigues siendo una persona de referencia**: acompaña y apoya. Ten una posición clara ante el alcohol ya que se conoce el daño que produce en el organismo adolescente y en su maduración: **la única conducta responsable es no beber**.
- Se comienza a beber en la adolescencia porque se ofrece dentro del grupo de amistades y se vive con presión o como una forma de integrarse mejor en el mismo. Ante sus expectativas al beber alcohol ten preparados argumentos y desmonta mitos:

“Es que así te relacionas mejor”

Cuando bebes no controlas lo que dices, puedes estar irritable, desorientarte y no se consiguen relaciones auténticas.

“Me lo paso mejor”

Beber no te convierte en una persona más divertida. En vez de estar con más energía puedes acabar con mareos sin darte mucha cuenta de lo que ocurre, vomitando y encontrándote mal.

“Se liga más”

Con mal aliento, más agresividad, de bajón, torpe de movimientos
¿Seguro que es la mejor estrategia para ligar?

“No quiero ser la única persona del grupo que no bebe”

en la adolescencia es muy importante sentir aceptación pero siempre puedes buscar ejemplos de compañeros o amigas que son populares por otras experiencias o cualidades que no tienen que ver con beber (deporte, voluntariado, música etc.)

LLEGAN LAS FIESTAS

- Explica a qué **presiones** se van a ver sometidos y aconseja cómo soportarlas para cuando les ofrezcan alcohol.
- **Limita la cantidad de dinero** que les das.
- Programa **unos momentos de encuentro** o llamadas periódicas durante las salidas para ver si todo va bien y pueden continuar de fiesta.
- Pon **una hora límite de regreso**.

¿QUÉ HAGO SI NOTO QUE MI HIJO O HIJA HAN BEBIDO CUANDO LLEGAN A CASA?

- Ante todo no precipitarse, **no es el mejor momento para hablar**. Mantener la calma y esperar al día siguiente para afrontarlo, pero no dejarlo pasar para “evitar una bronca familiar”.
- **No sirve de mucho gritar o enfadarse**. Hemos de explicarle que ha faltado a la confianza que se le había otorgado y también escuchar lo que tenga que contarnos. Hemos de demostrar nuestra desaprobación pero debemos interesarnos por sus razones para consumir alcohol.
- Hay que tratar de **conseguir que nos explique** las circunstancias en las que bebió, si ha ocurrido otras veces y por qué lo hizo (es diferente si fue por presión o porque se siente mal respecto a algún aspecto de su vida...)
- **No rendirse**. El consumo de alcohol, si son menores, nunca debe ser una norma negociable. Siempre terminar la conversación con un compromiso por su parte de que no va a volver a beber en las próximas salidas y volver a confiar.
- Aprovechar para, en días sucesivos, **abordar el tema del alcohol** incidir en las consecuencias del consumo en menores de edad y destacar las consecuencias positivas de no beber.

Si necesitas apoyo puedes participar como madre o padre en las actividades preventivas municipales.

El Ayuntamiento de Logroño ofrece además una asesoría dentro del programa **Familia y Salud**.

Gota de Leche. Tel. 941 201 615

Para más información a partir de octubre
www.logrosaludable.es



Logroño