GUÍA PARA LAS FAMILIAS DE HOY

CÓMO HABLAR DE ALCOHOL CON TUS HIJOS

TOMEMOS BUENAS DECISIONES, DILE NO AL CONSUMO DE ALCOHOL POR MENORES DE EDAD

LA CONSTANCIA

ÍNDICE

03 INTRODUCCIÓN

04 ¿Cómo debo comportarme?

- Cualquiera que sea su edad
- Entre 8 y 11 años de edad
- Entre 12 y 14 años de edad
- Entre 15 y 16 años de edad
- Entre 17 y 18 años de edad

10 ¿Qué debo saber?

- Efectos fisiológicos del alcohol
- Efectos psicológicos del alcohol

15 ¿Qué debo decir?

- Entre 8 y 11 años de edad
- Entre 12 y 14 años de edad
- Entre 15 y 16 años de edad
- Entre 17 y 18 años de edad

23 ¿Cuándo buscar ayuda?

25 Acerca de La Constancia

INTRODUCCIÓN

Esta guía para padres pretende dar información sobre el tema, aportando herramientas sencillas pero indispensables para llevar el mensaje a los menores de 18 años, del porqué simplemente no deben consumir productos que contengan alcohol. Ayudando a los padres de familia a tratar este tema con ellos para prevenir cualquier problema en su futuro.

Hoy en día el consumo de alcohol por parte de los menores de edad es un gran problema de la sociedad . Por esta razón, es importante hablar sobre la responsabilidad de los padres a la hora de educar a sus hijos en relación a los valores y referencias para el buen vivir, haciéndolos sentir parte esencial de los recursos que tienen sus hijos para atravesar cualquier peligro del camino de su vida.

Es importante mencionar que los problemas derivados por el consumo de bebidas con alcohol normalmente no se dan por falta de presencia paterna, sino por dificultades en el rol como padres, al no saber cómo tratar este tipo de temas debido a la falta de información en las familias, en las cuales no se cuenta con la conciencia suficiente sobre los efectos negativos que esto conlleva.

La Constancia tiene el firme compromiso de erradicar el consumo de alcohol por menores y por esta razón quiere unir esfuerzos con los padres de familia, menores de edad, autoridades e instituciones para que en conjunto demos este gran paso que puede lograr un impacto positivo en la salud de mucho jóvenes y en la cultura de la sociedad salvadoreña, a pesar de los obstáculos que se puedan llegar a tener.

¿CÓMO DEBO COMPORTARME?

Dile que puede contar contigo si necesita ayuda.

NO SIEMPRE ES FACIL SER PADRE

Es recomendable que establezcas un acercamiento positivo, que seas comprensivo y ganes su confianza. No existe un curso que pueda enseñarte como evitar que tu hijo consuma bebidas alcohólicas y algunas ocasiones deberás enfrentarte a esta realidad sin estar suficientemente listo.
Puedes comenzar por hablar con tu hijo acerca de las bebidas alcohólicas de la manera más natural y sencilla posible, sin usar un tono autoritario, evitando sermones, hablando con claridad y yendo al grano. Es importante explicar los hechos acerca del consumo de alcohol y exponer los pros y contras con actitud relajada.

LA PREVENCIÓN COMIENZA EN EL HOGAR

Es necesario confiar en él o ella.
Establecer límites sin temor a perder su afecto por esto. Desempeñar tareas en familia les da oportunidad de pasar tiempo juntos y acercarte más a ellos. Así como conocer e interesarte por los temas que motivan a tus hijos. Descubrir intereses comunes. Ningún menor debe consumir alcohol en ninguna circunstancia.

Disfruta Responsablemente

ERES UN EJEMPLO A SEGUIR

Tu actitud, tus acciones, tus palabras y tus decisiones tienen una influencia importante en tu hijo, por lo tanto, procura que tus actitudes concuerden con tus palabras.
CUANDO TOMES, SIEMPRE HAZLO CON MODERACIÓN.

¿A QUÉ EDAD PUEDE COMENZAR A CONSUMIR BEBIDAS ALCOHÓLICAS?

El consumo de bebidas alcohólicas es sólo para mayores de edad, sin embargo, no existe una edad específica que se considere “normal” para empezar a tomar.

No deben consumir productos con alcohol antes de los 18 años, en ninguna circunstancia, ya que esto afecta su desarrollo físico y emocional.

En algunas sociedades, se considera beneficioso exponer a los hijos a las bebidas alcohólicas en circunstancias controladas. Las investigaciones demuestran que en estas sociedades, la incidencia de problemas relacionados con el consumo de alcohol es más baja.

No deben consumir productos con alcohol antes de los 18 años, en ninguna circunstancia, ya que esto afecta su desarrollo físico y emocional.

¿TU HIJO NO SE ANIMA A HABLAR CONTIGO SOBRE LAS BEBIDAS CON ALCOHOL?

¿Ha considerado que su hijo o hija puede estar pensando en todo esto?
Él o ella puede confiar y hablar libremente sobre este tema con usted. O quizás no.
Tal vez le inquieta que usted...:
- Vaya a preocuparse demasiado
- No lo/la deje salir con sus amigos
- Le haga demasiadas preguntas
- Sea demasiado estricto y no comprenda nada sobre las necesidades de los jóvenes de su edad.
- Vaya a meterse en sus asuntos
- No confíe más en él o en ella.

NUNCA ES DEMASIADO TEMPRANO CUANDO SE TRATA DE CONSUMO DE ALCOHOL

Los niños a los 6 años, ya tienen una idea bastante clara de lo que es un comportamiento socialmente aceptable para adultos y niños.

ENTRE 8 Y 11 AÑOS DE EDAD

No supongas que a esta edad no toman bebidas alcohólicas. Es importante explicar la diferencia entre tomar con moderación y abusar del alcohol.

La idea no es evitar tomar con tu hijo, sino mostrarle que hacerlo moderadamente puede ser compatible con un estilo de vida saludable.

Es importante que tu hijo comprenda que no tiene que consumir alcohol para divertirse y que es posible para un adulto consumir alcohol y disfrutar si mantiene el control en todo momento, es decir, si lo hace con moderación.

Nunca dejes sin supervisión a los niños durante una fiesta y asegúrate que existan juegos y otras actividades organizadas, que haya comida, bebidas sin alcohol, jugos, que haya un adulto cerca y no dejes a su alcance bebidas con alcohol.

Algunos padres prefieren permitir a sus hijos mojar los labios en la bebida, creyendo que con ello no beberán a escondidas **(esto no es recomendable).**

Cada padre de familia debe tomar una decisión con cada uno de sus hijos, basándose en la edad, en sus propios principios y valores.

Es importante explicar la diferencia entre tomar con moderación y abusar del alcohol.

Es importante que tu hijo comprenda que no tiene que consumir alcohol para divertirse.

ENTRE 12 Y 14 AÑOS DE EDAD

Tener una relación de confianza puede ayudar a prevenir que tu hijo experimente con el alcohol.

Debes estar alerta, a esta edad los adolescentes comienzan a experimentar casi todo el tiempo y ponen a prueba la autoridad de los padres.

No entres en pánico ni sobre actúes si descubres que a pesar de tus estrictas reglas, tu hijo ha probado bebidas alcohólicas.

Explica a tu hijo los efectos que tiene el alcohol en el cuerpo y los riesgos asociados a su consumo.

Establece reglas muy específicas que sean razonables y aplicables.

Siempre considera que las bebidas con alcohol pueden ser perjudiciales para tus hijos, aún consumidas en pequeñas cantidades.

ENTRE 15 Y 16 AÑOS DE EDAD

Tienes que estar siempre al tanto y saber dónde están tus hijos, con quiénes están, qué hacen y cómo se están comportando,pero sin exagerar y recuerda confiar en ellos.

Una adecuada supervisión es la clave de una buena educación, principalmente en lo que se refiere al consumo de bebidas con alcohol.

Ejerce la autoridad con respeto, dile lo que esperas de él y establece reglas claras, razonables y posibles de cumplir. Al mismo tiempo, escucha los argumentos de tus hijos y sus dudas. Intenta comprender cómo piensan y perciben el mundo.

Esta es la edad durante la cual los adolescentes buscan reafirmarse más, salen frecuentemente y existe una gran presión por parte del grupo al que quieren pertenecer.

Los buenos padres establecen límites y al mismo tiempo escuchan a sus hijos.

ENTRE 17 Y 18 AÑOS DE EDAD

Hable abiertamente
- No tenga miedo de hablar abiertamente.
-Sólo porque es tan alto o alta como usted (¡o mas!) no significa que usted haya perdido su autoridad. Cuando hable con él o ella, asegúrese de que se escuchen y respetan las opiniones de todos.

Háblele sobre lo que puede pasar si toman en el trabajo, en el centro educativo, mientras practican deportes o conducen vehículos.

-Háblele de lo que significa el consumo moderado de alcohol y la diferencia entre éste y el consumo nocivo, que incluye tomarlo los menores de edad.

Si tu hijo va a manejar, comunícale que nunca debe tomar nada de bebidas alcohólicas. Si decides permitirle a tu hijo mayor de edad experimentar bebidas con alcohol, es fundamental explicarle en qué condiciones es adecuado su uso.

Es importante considerar la edad, el tipo de bebida, el horario, el local, la compañía y las actividades que va a hacer después de tomar.

Llega a un acuerdo con tus hijos mayores de edad en cuanto a la cantidad, el tipo de bebida y el contexto social en que pueden tomar. Mostrar firmeza en actitudes y decisiones, es indispensable.

Respeta para ser respetado, si esperas que tus hijos respeten tu punto de vista, escucha también los de ellos y evalúalos sinceramente.

La ausencia de una conexión emocional con la falta de apoyo, lo hace vulnerable a la presión de grupo, lo que puede conseguir que tome.

Necesita un equilibrio entre la conexión emocional y la independencia que se requiere.

¿QUÉ DEBO SABER?

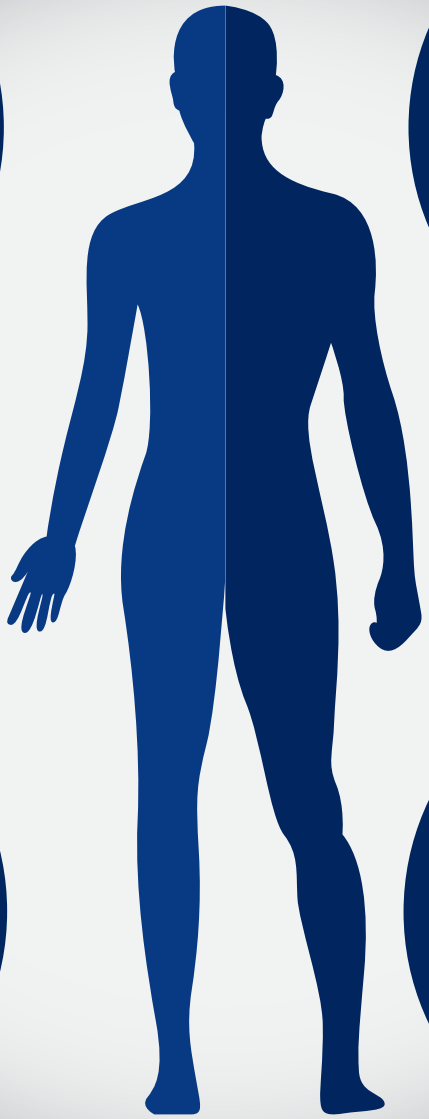
EFECTOS FISIOLÓGICOS DEL ALCOHOL

ABSORCIÓN

El alcohol entra en la sangre al instante que se comienza a beber. Transcurre aproximadamente una hora para que todo el alcohol entre al torrente sanguíneo. Si el estómago está vacío, el alcohol pasará inmediatamente y sentirá los efectos más rápido.

DISTRIBUCIÓN

La sangre lleva el alcohol a casi todos los tejidos que contienen agua y por lo tanto, se propaga a todas las partes del cuerpo. Las concentraciones más altas de alcohol se encuentran en el cerebro, los riñones y los músculos.



METABOLISMO

La mayor parte del alcohol se desecha gracias a los riñones por medio de la orina. El resto del alcohol ingerido (5% a 10%) se elimina (sin transformarse) en aliento, sudor y saliva.

ELIMINACIÓN

El 90% del alcohol que se toma, lo metaforizan enzimas especiales en el hígado. Un hígado sano puede metaforizar alcohol a una velocidad de aproximadamente 15 miligramos por cada 100 mililitros de sangre por hora.

A tomar en cuenta

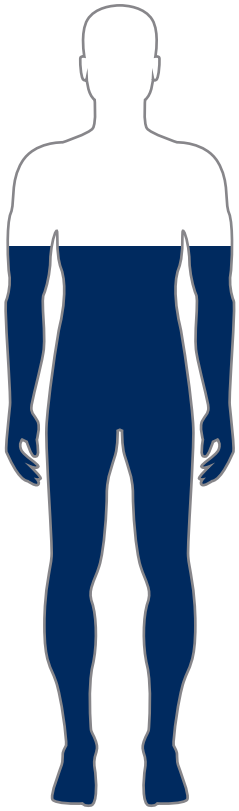
La cantidad de alcohol en el torrente sanguíneo puede variar de acuerdo a los siguientes factores: Cantidad de alcohol ingerido, Graduación alcohólica de la bebida, Tipo de bebida, Peso, Género, Edad, Hora del día, Rapidez con la que se ingiere, Consumo de alimentos, Circunstancias de la persona (por ejemplo fatiga), Somnolencia, Estrés, etc.

Las concentraciones más altas de alcohol se encuentran en el cerebro, hígado, corazón, riñones y músculos.

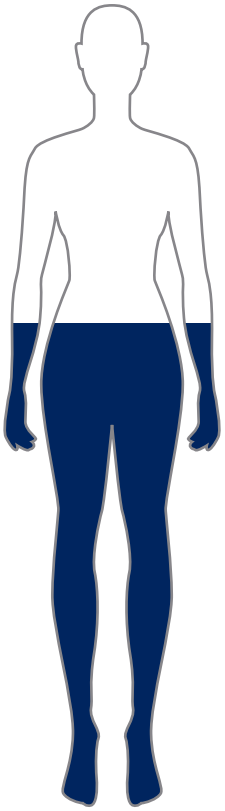
¿QUÉ DEBO SABER?
EFECTOS FISIOLÓGICOS DEL ALCOHOL

Las bebidas premezcladas tienden a contener más azúcar para **disfrazar el sabor fuerte del alcohol**, lo que hace fácil que los adolescentes tomen más estas bebidas que las bebidas alcohólicas ordinarias.

Los adolescentes no toleran tan bien el alcohol como las personas adultas, **ni su cuerpo, ni su madurez emocional son compatibles con el alcohol**, no están familiarizados con sus efectos.



Un hombre y una mujer de la misma edad y peso pueden consumir exactamente la misma cantidad de alcohol, pero la mujer sentirá sus efectos antes debido a que tiene menos agua en el cuerpo.



¿QUÉ DEBO SABER?

EFECTOS PSICOLÓGICOS DEL ALCOHOL

Es importante estar consciente de las consecuencias psicológicas del consumo del alcohol en menores.

Hablar acerca de las consecuencias del abuso del alcohol evita: perder el control, hacer cosas de las que luego se pueda arrepentir, ponerse violento o provocar comportamientos agresivos, perder el conocimiento y olvidar qué pasó, el peligro de un accidente serio, enfermarse gravemente, faltar a las responsabilidades, un paro respiratorio o incluso la muerte.

Los menores tienden a no percibir con claridad los riesgos que conlleva el consumo de bebidas con alcohol antes de la edad permitida.

El alcohol es calmante, en dosis bajas una de las primeras capacidades que será inhibida será la autocrítica, sin la cual la persona se torna más conversadora y activa, dando la impresión de euforia.

Efectos después de la primera o la segunda bebida: disminuye la capacidad de juicio crítico, desinhibe, provoca una sensación de euforia pasajera y artificial.

A partir de la tercera medida: Puede volverlos más sensibles, afecta los reflejos del cuerpo y comienzan a perder la conciencia de los actos.

Después: se pierde el discernimiento, se enreda el habla y se pierde la coordinación motriz, puede provocar agresividad y que se lastime alguien más, se puede olvidar el uso de preservativo en una relación sexual (con los riesgos que eso significa), comportamientos inapropiados, vomitar o entrar en coma alcohólico.

¿QUÉ DEBO SABER?
EFECTOS PSICOLÓGICOS DEL ALCOHOL

¿Cómo saber si tu hijo o hija tiene problemas con el consumo de alcohol?

Aunque seas un padre atento, muchas veces no es fácil saber si tu hijo tiene un problema serio o si es un problema de comportamiento típico de la adolescencia.

Si no estás seguro de lo que está sucediendo, observa fundamentalmente las señales y habla con él o ella, procurando seleccionar el momento correcto para conversar.

SITUACIONES PARA TENER EN CUENTA

- Cambios bruscos de comportamiento sin razón aparente.
- Llegadas tarde, retrasos o ausencias injustificadas.
- Falta de interés por los amigos, deportes o entretenimiento.
- Comportamiento depresivo.
- Descuido en la forma de vestirse o aseo personal.
- Faltas a clases.
- Falta de dinero en tu billetera.
- Estar durante mucho tiempo solo o encerrado en su habitación.
- Cambios significativos en el desempeño escolar.
- Pérdida del apetito.
- Hiperactividad o fatiga.
- Escapadas de casa.
- Rechaza programas o salidas cuando no se puede tomar alcohol (por ejemplo a causa del uso de medicamentos).

Lo mejor es ir directo al problema, empieza a hablar con tus hijos sobre las bebidas alcohólicas de la forma más natural y simple posible.

No uses un tono autoritario y evita los sermones.

Tienes que ser claro y conciso. Explícale las consecuencias del consumo del alcohol sin protegerlo excesivamente ni asustarlo.

¿QUÉ DEBO DECIR?

ENTRE 8 Y 11 AÑOS DE EDAD

CASO 1: DEMUESTRA FIRMEZA Y HONESTIDAD CON EL FIN DE PROMOVER EL DIÁLOGO.

Eres madre de dos hijos de 9 y 11 años. Están de vacaciones y sus vecinos invitan a algunas familias a una convivencia. Estos vecinos tienen una actitud bastante liberal en relación al consumo de bebidas alcohólicas. Defienden que es mejor que sus hijos beban en situaciones en donde los padres están presentes.

El ambiente es divertido y amigable y los anfitriones dan bebidas a todos. Tu hijo de 11 años dice que quiere un trago y el de 9 quiere probar.

Estás absolutamente en contra pero sientes la presión social, ya que los anfitriones no tienen nada en contra siempre que haya adultos presentes. Los demás vecinos piensan de la misma manera y permiten que sus hijos se tomen un vaso. Nadie opina como tú.

¿QUÉ PUEDES HACER?

Tienes que ser firme, tu decisión ya está tomada. Mantenla y comunica nuevamente a tus hijos que no estás de acuerdo, recuérdales que ya hablaron sobre este tema, así como el acuerdo que alcanzaron (si existe).

De esta manera ellos siempre sabrán exactamente lo que quieres y lo que esperas de ellos para evitar quejas y desilusiones. También puedes explicar tus razones a los anfitriones si consideras que esto será bien recibido y respetado.

Una vez en casa, siéntete libre para hablar del incidente con tus hijos y recuérdales lo que consideras aceptable y lo que no en cuanto al consumo de bebidas con alcohol. También háblales de las consecuencias de la desobediencia de las reglas.

Explica tus razones y pregúntales a ellos si entendieron la situación. El diálogo hará que tus hijos sientan que te preocupas por ellos. Muéstrales que comprendes lo difícil que es decir “no” y reitera que ellos no tienen por qué justificarse o explicarse.

¿QUÉ DEBO DECIR?

ENTRE 8 Y 11 AÑOS DE EDAD

CASO 2: TUS HIJOS PUEDEN NO SENTIRSE SEGUROS SI TIENES ACTITUDES NEGATIVAS.

Estuviste observando que las botellas de bebidas con alcohol de tu casa se están vaciando y tú no fuiste quien las estuvo bebiendo.

Te pones a investigar y descubres que tu hijo de 10 años de edad bebe a escondidas.

¿QUÉ PUEDES HACER?

Aunque estés alterado, trata de mantener la calma cuando hables con tu hijo. Este es el momento para iniciar un diálogo con respecto a las consecuencias del consumo de bebidas con alcohol y los posibles riesgos asociados.

Tienes que mostrarte firme y amoroso. No te asustes, pero no cedas.

Intenta descubrir por qué estuvo bebiendo a escondidas y no saques conclusiones precipitadas, el hecho de que haya bebido no quiere decir que en un futuro sea alcohólico. Si eres muy autoritario y controlador, puedes provocar rebeldías serias y comportamientos agresivos que más adelante podrían llevar a tu hijo al uso nocivo del alcohol.

Tus hijos no se sentirán seguros si tienes actitudes negativas.

¿QUÉ DEBO DECIR?

ENTRE 12 Y 14 AÑOS DE EDAD

CASO 1: BUSCA EL MEJOR MOMENTO PARA HABLAR CON TUS HIJOS. ESCUCHA LO QUE ELLOS TIENEN PARA DECIRTE Y MANTÉN LA CALMA.

Tu vecino te cuenta que algunas veces, cuando sales de noche, tus hijos de 12 y 14 años invitan amigos a tu casa, toman bebidas con alcohol, hacen ruido, no hacen caso a los reclamos y tu hijo menor de 8 años está presente en la situación.

¿QUÉ PUEDES HACER?

Escucha a tus hijos, aunque ellos se contradigan, se alteren o se impacienten, de esta manera entenderán que estás interesado en lo que ellos dicen. Mantén la situación bajo control, alzar el tono de voz no ayuda, solo hará que la comunicación se torne cada vez más difícil por lo que si estás muy alterado y consideras que la posibilidad de perder el control es grande, deja la conversación para otro día. Ellos deben saber cuáles son tus sentimientos, preocupaciones y sobre todo, qué esperas de ellos en relación al consumo de bebidas con alcohol. Ofréceles tu apoyo y los medios necesarios para que ellos no se sientan obligados a hacer lo que otros hacen.

Aunque algunos chicos de esas edades toman, no son la mayoría. Aconseja a tus hijos que sugieran al grupo hacer otra cosa que no sea tomar bebidas con alcohol. Si los amigos lo rechazan tus hijos deben pedirles que se vayan de su casa. Establece las consecuencias en caso de incumplimiento de las reglas.

Esta experiencia sirve de alerta a los padres, haciéndolos entender que es muy importante mantener los ojos bien abiertos en relación a los hijos. Ellos crecen, quieren experimentar nuevas sensaciones, se quieren comportar como los mayores y quieren desafiar a los adultos.

No es recomendable hablar con ellos si estás por ir al trabajo o si está haciendo cualquier otra actividad.

¿QUÉ DEBO DECIR?

ENTRE 12 Y 14 AÑOS DE EDAD

CASO 2: DEJA EN CLARO TU PUNTO DE VISTA PERO TAMBIÉN ESCUCHA LO QUE TUS HIJOS PIENSAN SOBRE EL TEMA.

Tu hija de 13 años va frecuentemente a la casa de su mejor amiga. Descubres que los padres de esa amiga tienen problemas con el consumo excesivo de alcohol. En tu círculo familiar y el de tus amigos todos beben moderadamente y nadie tiene problemas relacionados con el consumo de alcohol. No deseas que tu hija tenga este tipo de experiencia a esta edad.

¿QUÉ PUEDES HACER?

Considera la opción de prohibirle a tu hija que vaya a la casa de su amiga, lo que no va a ser fácil para ninguna de las dos, o bien trata de tener una conversación con ella para explicarle lo que pasa cuando las personas abusan de las bebidas con alcohol.

Sugiere que se reúnan en tu casa. Tal vez de esta manera logres un alivio para tu hija. Recuerda que no todos lo hijos de alcohólicos serán también alcohólicos.

Con esta opción puedes ayudar a la amiga a sentirse comprendida y respetada, al margen de los problemas que viva en su casa.

Deja en claro tu punto de vista pero también escucha lo que tus hijos piensan sobre el tema.

¿QUÉ DEBO DECIR?

ENTRE 15 Y 16 AÑOS DE EDAD

CASO 1: PREGUNTA A TUS HIJOS CÓMO SE SIENTEN EN SU GRUPO DE AMIGOS. ¿ALGUNA VEZ SE SINTIERON AVERGONZADOS?

Tu hija de 16 años llega a tu casa después de una fiesta diciendo que algunas personas bebieron mucho, se terminaron peleando y hasta se tiraron vasos. Algunos vomitaron y una de las chicas estaban tan alcoholizada que se desmayó.
A tu hija le desagradó la situación y no se sintió cómoda ante tales hechos. Tienes que decidir si es mejor contactar a los padres de los otros adolescentes. Es importante que tu hija sepa que estás presente y que puede contar contigo.

¿QUÉ PUEDES HACER?

Muestra estar feliz porque tu hija se haya sentido cómoda para contarte lo que pasó (esto demuestra que ella confía en ti y que hay diálogo entre ustedes). Continúa confiando y motívala a mantener ese comportamiento.

No le prohíbas ver a esas personas nuevamente ni intentes alejarla de sus amigos. Ayúdala a encontrar soluciones para enfrentar situaciones con las que ella todavía no sabe lidiar y hazle sugerencias de cómo rechazar invitaciones a fiestas en las que haya mucho alcohol o para que regrese a casa cuando no se sienta bien.

Como ella no toma, simplemente tiene que decir “no gracias” cuando le ofrezcan bebidas con alcohol. Ella tiene que ser capaz de divertirse sin la necesidad de tomar bebidas con alcohol.

Hablar con personas que toman demasiado resulta un poco difícil y tu hija tiene que dejarles en claro que no se siente cómoda con su comportamiento. Es importante que tu hija sepa que estás presente y que puede contar contigo.

Con tus hijos no tengas actitudes del tipo “el que sabe soy yo”. escúchalos pacientemente y no pongas objeciones cuando ellos digan alguna cosa con la que no estás de acuerdo.

¿QUÉ DEBO DECIR?

ENTRE 15 Y 16 AÑOS DE EDAD

CASO 2: CONOCE A LOS AMIGOS DE TU HIJO Y A LOS PADRES. INTENTA SABER SIEMPRE EN DÓNDE Y CON QUIÉN ESTÁ.

Tu hijo de 15 años asistió recientemente a una fiesta con unos amigos. Conoces bien a tu hijo y notas que está algo tenso cuando llega a casa. Al hablar con él, descubres que casi todos tomaron bebidas con alcohol en la fiesta.

Tu hijo tomó un trago pero los otros lo presionaron para que tomara más, particularmente sus mejores amigos. Ahora cada vez que hay una fiesta, tu hijo se preocupa, duda entre su deseo de estar con los amigos y el temor a la presión para tomar bebidas con alcohol.

¿QUÉ PUEDES HACER?

Aunque estés muy ocupado, date tiempo para hablar con él y hazle saber que estás disponible siempre que necesite algo. Tienes que garantizar apertura y confianza entre ustedes.

No hagas comentarios de desaprobación con relación a sus amigos y no los juzgues antes de conocerlos. Anímalo a salir con personas cuyos padres comparten tu opinión sobre el consumo de bebidas con alcohol.

Evita los conflictos de valores que puedan causar situaciones complicadas. Asegúrate de que haya un adulto presente en las fiestas y si no estás seguro que un adulto está presente, llama al lugar y asegúrate de eso, aunque tu hijo te pida que no lo hagas.

Conoce a los amigos de tu hijo y a los padres. Intenta saber siempre en dónde y con quién está.

¿QUÉ DEBO DECIR?

ENTRE 17 Y 18 AÑOS DE EDAD

CASO 1: DEMUESTRA CUÁLES SON TUS PREOCUPACIONES.

La fiesta de egresados está llegando; te preguntas si tienes que llamar a casa de la amiga en la que tu hija va a dormir para hablar con sus padres sobre el consumo de las bebidas con alcohol y qué planean hacer ellos al respecto.

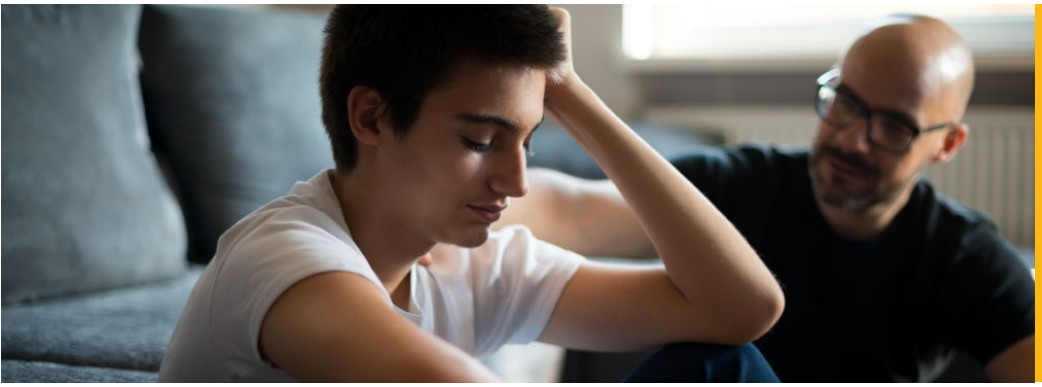
Tu hija te dice que ya es grande y no quiere que llames pero aprovechas para llamar cuando tu hija no está en la casa. La madre de la amiga te dice que no está preocupada al respecto y que si ellas toman de más, ni ella ni su esposo las van a dejar manejar el auto.

¿QUÉ PUEDES HACER?

Las fiestas de egresados son muy importantes para los jóvenes de esta edad, sin embargo, en ocasiones los egresados se pasan de copas y pueden sufrir accidentes. Es por ello que tienes que hablar con tu hija al respecto y a pesar de que prometa no consumir bebidas con alcohol debes preguntarle cómo se siente en relación con esto y si le preocupa no ser aceptada por el grupo en caso de que no tome.

Expresa lo que esperas de ella. Sugiérele que te llame si le parece que las personas no están en condiciones de llegar a sus casas con seguridad. Tú conoces a tu hija y sabes cuando tienes que ser firme con ella.

Muchos padres dicen que sí a todo y no expresan sus opiniones por temor a que sus hijos se alejen de ellos.



Tienes que ser firme, honesto y permitir un diálogo abierto.

¿QUÉ DEBO DECIR?

ENTRE 17 Y 18 AÑOS DE EDAD

CASO 2: ES IMPORTANTE QUE LE DES EL APOYO QUE NECESITA A PARTIR DEL CONTACTO CARIÑOSO QUE PUEDAS ESTABLECER CON ÉL, ASÍ COMO TAMBIÉN ESTABLECER LÍMITES Y EXPLICAR LOS MOTIVOS.

El sábado pasado tu hijo fue a una fiesta en la facultad de su universidad. Bebió de más en un corto período de tiempo, cayó al suelo y se desmayó. Cuando volvió en sí, vomitó y se sintió terriblemente mal. En casa nadie se percató de lo sucedido porque ya estaban durmiendo y al día siguiente tu hijo no dijo nada.

Después te enteras del suceso por medio de otro padre.

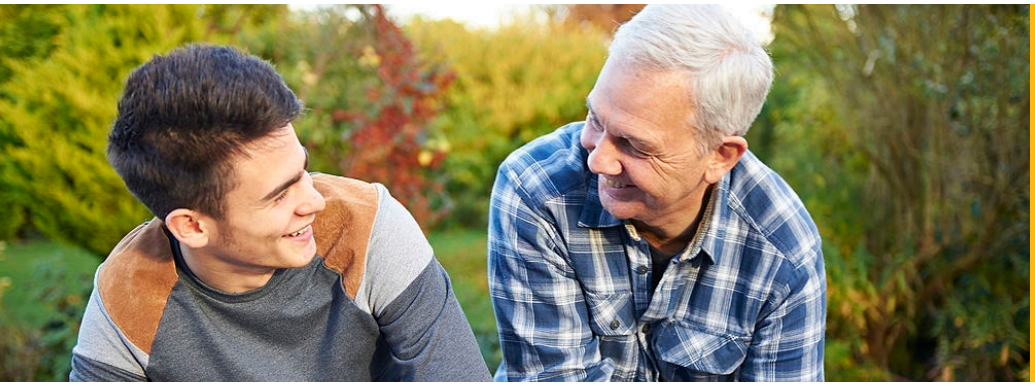
¿QUÉ PUEDES HACER?

Es mejor enfrentar los hechos: el chico bebió de más y se emborrachó. Cuando te sientas cómodo para hablar con él sin perder la calma y sin expresar tu desilusión, hazlo e intenta entender qué pasó.

Escucha la versión de tu hijo, tal vez él fue presionado por el grupo, tal vez era la primera vez que tomaba o tal vez él lo ha hecho antes.

Explícale que los efectos del alcohol no sólo dependen de cuánto tome, sino también de la velocidad con que lo haga, de lo cansado que esté, de cuánto pesa, entre otros factores. Él debe sentirse lo suficientemente avergonzado con lo sucedido y no necesita de un sermón.

Estas señales no indican necesariamente que tu hijo es un dependiente del alcohol o que esté consumiéndolo, pero si sientes que es necesario, busca ayuda.



Deja en claro tu punto de vista pero también escucha lo que tus hijos piensan sobre el tema.

¿CUÁNDO DEBO BUSCAR AYUDA?

Tu hijo llega a tener problemas graves de cualquier naturaleza.

Si el diálogo a pesar de tus esfuerzos, ya no es suficiente.

Sientes que perdiste el control de la situación.

Conversaste con los profesores de su escuela sobre el asunto y a pesar de eso los problemas continúan.

SI OBSERVAS ALGUNOS DE ESTOS CAMBIOS, CONSULTA CON TU MÉDICO FAMILIAR.

El Art. 33. de la Ley de Protección Integral de la Niñez y Adolescencia, establece: Se prohíbe la venta o simple distribución a niñas, niños y adolescentes, por cualquier medio, de (...) sustancias estupefacientes y psicotrópicas, bebidas alcohólicas, pegamentos industriales, tabaco y otras que puedan producir adicción. (...)

El Art. 49 de la Reguladora de la Producción y Comercialización del Alcohol y de las Bebidas Alcohólicas establece: Queda terminantemente prohibido vender bebidas alcohólicas a menores de dieciocho años de edad(...) Además del daño en la salud física y mental de los jóvenes, y sus repercusiones en la sociedad, existen consecuencias legales por venderle bebidas alcohólicas a un menor de edad: La ley establece una multa de veinticinco mil colones (¢25,000.00 – USD $ 2,857.14) para aquellas personas que incumplan el Artículo 49 de la Ley Reguladora de la Producción y Comercialización de Alcohol y de las Bebidas Alcohólicas.

El Código Penal, establece: SUMINISTRO INDEBIDO DE BEBIDAS ALCOHÓLICAS Art. 147-D.- El que suministrare o expendiere bebidas alcohólicas para su consumo, a menores de dieciocho años de edad, será sancionado con prisión de seis meses a tres años y con multa de cincuenta a cien días (día multa equivale a un rango de 1/3 salario mínimo diario y máximo de 5 veces el salario mínimo diario del sector).

SOBRE LA CONSTANCIA

La Constancia es el legado cervecero de El Salvador desde 1906 y a partir de 2016 se integra a la familia global de AB-InBev, la compañía cervecera más grande del mundo. Sus más de 3,000 empleados trabajan para ofrecer al consumidor: 12 marcas de cerveza, 4 marcas de bebidas carbonatadas, variedad de jugos, bebidas energéticas, bebidas isotónicas, leches de semillas y agua purificada. La empresa produce el 1% del producto interno bruto del país y representa el 2.8% de la recaudación tributaria del gobierno. Tiene un efecto multiplicador sobre ventas adicionales del 5.6% del PIB y 14 en el empleo.

Durante más de un siglo La Constancia ha unido a la gente a través del deporte, la música y la cultura. Su compromiso de producir las mejores bebidas, entregar las mejores experiencias de marca y generar un efecto multiplicador en la economía apalancadas por su plataforma de sostenibilidad hacen tangible su sueño: Unir a la Gente por un Mundo Mejor.

www.laconstancia.com

@ILCElSalvador

LaConstanciaSV

@LaConstanciaSV

Basado en el Manual de Éduc´alcool
www.educalcool.qc.ca

LA CONSTANCIA

Tomemos buenas decisiones, dile no al consumo de alcohol por menores de edad