

¿QUÉ ES MÁS IMPORTANTE?, ¿BIOLOGÍA O LEGALIDAD?

Legalmente en España se considera adulta a una persona que ha alcanzado la "mayoría de edad" al cumplir los 18 años.

La edad adulta, viene condicionada principalmente por factores sociales más que biológicos, alcanzar la mayoría de edad también significa poder realizar muchas actividades como ponerse un tatuaje, votar, conducir y la posibilidad de **consumir alcohol legalmente**.

PIENSA... Aunque sea legal. ¿Neurológicamente, están preparados/as para beber alcohol ?

– "CUIDA TU CEREBRO AHORA, ÉL TE CUIDARA DESPUÉS"–
(Frances Jensen, Neuróloga)

ENTONCES...

¿QUÉ HACER PARA QUE NO LES INTERESE EL ALCOHOL?

Algunas claves para hacerlo de manera efectiva:

- Fomentar el **diálogo abierto** con una escucha activa y sin juicios.
- Informar con honestidad.
- Establecer **límites claros** desde el diálogo y tener normas claras en relación al no consumo.
- Promover **actividades sanas**, incentivar actividades que les apasionen y les permitan desarrollarse en un entorno saludable.
- Acompañar emocionalmente, **aceptar sus estados de ánimo** sin minimizar lo que sienten. El alcohol muchas veces se usa como escape. Enseñarles a manejar sus emociones se convierte en una herramienta preventiva poderosa.
- No olvidarse del **autocuidado personal**, si estamos bien física, emocional y mentalmente tendremos más recursos para ejercer nuestra labor educativa de una manera más efectiva.
- El modelo familiar es poderoso. Ser coherente con los propios hábitos y actitudes respecto al alcohol. En el caso de beber alcohol, **dar ejemplo de un consumo moderado y de bajo riesgo**. Evitar el consumo de alcohol en cada celebración, procurar como personas adultas de referencia, no perder el control o recurrir al alcohol para relajarse, divertirse, disminuir el estrés, coger el coche...



–Pilar 2025→

EDUCAR A LOS HIJOS E HIJAS EN LA PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE ALCOHOL DESDE EL AMOR Y EL RESPETO ES UNA LABOR FUNDAMENTAL PARA SU BIENESTAR Y DESARROLLO.

Se puede aprender distinto
"Acompaña- Escucha- Guía."

"PREVENIR ES AMAR, CON VISIÓN DE FUTURO"



Puedes profundizar en los contenidos de este folleto con el programa "A priori" que va a ofrecerse a los centros educativos de Zaragoza, ¡también al vuestro!
www.zaragoza.es/apriori



Para más info:

CMAPA

Centro Municipal de la Atención y Prevención de las Adicciones

Avda. Pablo Ruiz Picasso, 59
976 724 916
prevencionadicciones@zaragoza.es

www.zaragoza.es/cmapa

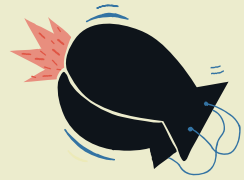


CMAPA
CENTRO MUNICIPAL DE ATENCIÓN
Y PREVENCIÓN DE LAS ADICCIONES



¡Y DE PRONTO, ADOLESCENTE EN CASA!

Ya no es un niño/a, y todavía no es una persona adulta... está en ello... La adolescencia es una etapa de muchos cambios físicos, emocionales y sociales. En la familia nos tenemos que adaptar. No es una batalla, no es la guerra, es simplemente una **época de transición significativa**, en busca de su identidad e individualidad y aunque, en ocasiones su conducta y su distanciamiento nos resulta provocativa y desafiante, **es una parte normal del proceso de crecimiento**.



Nunca volverán a ser niños/niñas pero nosotros/as siempre seremos sus padres/madres

**“EL ACOMPAÑAMIENTO, EN ESTA ETAPA, ES CLAVE.”
OCUPARNOS, ACOMPAÑAR, SIN INVADIR**

Y ENTRE SUS INTERESES ¿ESTÁ EL ALCOHOL?... LOS DATOS HABLAN

Consumo de alcohol 14 –18 años en España:

El alcohol es la **sustancia más consumida en la adolescencia** y en la población joven, lo que provoca serios riesgos para su salud y seguridad. El 75,9% ha consumido alcohol alguna vez en la vida, el 73,6% lo ha hecho en los últimos 12 meses, el 56,6% en los últimos 30 días.

Aunque la población de 14–18 años, beben con menos frecuencia, cuando lo hacen, suelen beber más y **de forma más compulsiva** que las personas adultas.

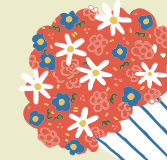
En relación a los consumos intensivos, las borracheras aumentan según lo hace la edad, pasando del **19,5% en los alumnos de 14 años** hasta el **59,8% a los 18 años**, y son más frecuentes entre las chicas.

Fuente: Encuesta sobre uso de drogas en enseñanzas secundarias en España (ESTUDES–2023)

Vamos a entender: ¿Por qué adolescentes y jóvenes beben alcohol?

RAZONES APRENDIDAS POR DES-APRENDER

- Beben por diversión
- Por estar con el grupo
- Sentirse más a gusto
- Sentirse más alegres
- Por probar
- Ayuda a relacionarse
- Ayuda a reírse
- Se olvidan los problemas
- Son fiestas
- Por aburrimiento
- Mis padres están de acuerdo
- Las personas mayores lo hacen



La **percepción de riesgo asociada al alcohol** es considerada por la población, en general y por la más joven, como un consumo de bajo riesgo.

El alcohol es **omnipresente en nuestra cultura**. Los y las adolescentes, **incluso cuando no beben**, están **expuestos/as al alcohol**.

Muchos/as adolescentes, no reconocen la influencia del entorno, en su decisión de beber alcohol, pero la presión social a la que están sometidos/as y la cultura de normalización, **“moldea”** y **“repercute”**, sobre sus decisiones, marcando sus creencias y su conducta frente al alcohol. Es algo tan integrado que no somos muy conscientes y de manera automática asociamos cualquier celebración y fiesta con un peligroso elemento: el alcohol.

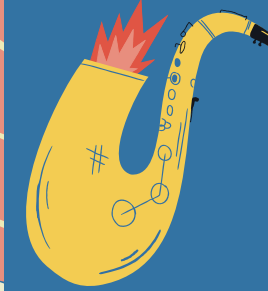


→ **PREGUNTA:** ¿Dime una razón que te puede influir para beber alcohol?

→ **RESPUESTA:** Todo el mundo a tu alrededor bebe alcohol y no les pasa nada. (alumno de 3º ESO. Exposición preventiva: “Salimos”)

LOS Y LAS ADOLESCENTES, APRENDEN E IMITAN LOS COMPORTAMIENTOS QUE VEN.

– Padres, madres, familias, no somos la única influencia que reciben nuestros hijos/hijas adolescentes, pero sí, la más importante, para darles las herramientas que les sirvan a la hora de tomar decisiones saludables –.



YA, PERO ... ¿SI AL FINAL VAN A BEBER! ... ¿Es bueno enseñar a los/las menores a beber con moderación?

Algunos padres, madres o personas a cargo de niñas, niños y adolescentes creen que es mejor enseñarles a beber de forma responsable o con moderación, que tener reglas claras contra el consumo de alcohol antes de la edad adulta. “PIENSAN” ¡Lo normal es que consuman algo de alcohol, tampoco es muy preocupante, hay drogas peores!

“Varios estudios han demostrado que los **menores con madres/padres que les permiten beber** suelen correr más riesgos cuando beben y tener más adelante problemas relacionados con el alcohol que los menores de padres/madres que no permiten la bebida antes de la edad adulta y tienen normas claras en relación al no consumo”.



TEN EN CUENTA, en menores de edad cualquier consumo de alcohol, se considera siempre, **“UN ABUSO”**. **PERO... Y esto ¿POR QUÉ? ...**

POR LOS EFECTOS DEL ALCOHOL EN UN CEREBRO EN FORMACIÓN

“Si las drogas recreativas fueran herramientas, EL ALCOHOL sería un mazo para el cerebro” (Aaron White, psiquiatra)



La exposición al alcohol, **antes de la edad adulta**, afecta al desarrollo del cerebro y aumenta su vulnerabilidad. **La evidencia científica en relación al desarrollo neurológico**, establece la maduración cerebral a los 25 años.

“ En adolescentes el consumo de alcohol está relacionado con el déficit de atención, la depresión y los problemas de memoria. Está demostrado que el alcohol afecta al tamaño y la eficacia de la **CORTEZA**

PREFRONTAL encargada de la toma de decisiones, razonamiento, resolución de problemas, evaluación del riesgo y autocontrol. Así como al **HIPOCAMPO**, de importancia capital para el aprendizaje y la memoria. Los efectos del exceso del alcohol en el durante la adolescencia, no solo mata y elimina neuronas, sino que además reduce la capacidad del hipocampo de fabricar otras nuevas”. **(Frances E. Jensen en su libro; “El cerebro adolescente”)**

