

## ¡Y NO PASA NADA! ...¿O SÍ?

- La media de edad en la que se produce la primera borrachera entre quienes son adolescentes se sitúa en los 14,4 años.
- El 49% de los y las jóvenes de 14-18 años adquieren el alcohol en los supermercados y lo consiguen generalmente a través de otras personas de 18 años o más.
- Beber 5 o 6 copas de alcohol durante el fin de semana sólo es considerado como peligroso por el 45,7%.
- La cerveza es la bebida que más consumen en los días laborales. De viernes a domingo, los combinados o cubatas.
- Quienes dicen no haber bebido alcohol en los últimos 30 días, afirman tener mejores relaciones (bastante buenas o muy buenas) con padres y madres de quienes sí lo han hecho.

Fuente: Estudios 2016/17. Jóvenes entre 14-18 años de Aragón.

Los y las menores suelen beber más cuando viven en familias permisivas en relación al consumo o cuando son muy punitivas o controladoras.

Por contra, en aquellos núcleos familiares en que padres y madres mantienen una actitud "dialogante o educativa", el consumo se produce "de manera más moderada".

## ¿... SON SUFICIENTES RAZONES?

### Quienes consumen alcohol o se han emborrachado...

- Tienen más posibilidades de repetir curso.
- Más probabilidades de ser expulsados (al menos un día) del centro escolar.
- Sacan menos sobresaliente o notables y más suspensos.
- Mayor riesgo de implicarse en conductas violentas.
- Mayor probabilidad de practicar conductas sexuales de riesgo.
- Más probabilidades de viajar como pasajero/a cuando quien conduce ha bebido.
- Es más probable que consuman otras sustancias.

En menores, el **NO CONSUMO** de alcohol debería ser lo normal.

Cualquier consumo de alcohol en quienes son menores de edad, es un abuso.

¿te apuntas

a un Pilar

responsable

divertido

emocionante

y sin alcohol! ♥

## Webs de interés

[www.zaragoza.es/cmapa](http://www.zaragoza.es/cmapa)  
[www.pnsd.msssi.gob.es](http://www.pnsd.msssi.gob.es) (Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad/Plan Nacional sobre drogas)  
[www.fad.es](http://www.fad.es) (Fundación de Ayuda contra la Drogadicción)  
[www.prevencionbasadaenlaevidencia.net](http://www.prevencionbasadaenlaevidencia.net) (Prevención basada en la evidencia)  
[www.drogasycerebro.com](http://www.drogasycerebro.com)  
[www.menoresniunagota.es](http://www.menoresniunagota.es)

Puedes profundizar en los contenidos de este folleto con el programa "A priori" - Escuela y familia que podemos realizar en tu centro.

[www.zaragoza.es/apriori](http://www.zaragoza.es/apriori)



PilarResponsable



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](http://www.zaragoza.es/cmapa)



Zaragoza  
AYUNTAMIENTO

"Pal" Pilar sale lo mejor

Tú, tus hijas y tus hijos

¿te apuntas

a un Pilar

divertido

responsable

emocionante

y sin alcohol! ♥



#MeApunto!

**CMAPA**  
CENTRO MUNICIPAL DE ATENCIÓN Y PREVENCIÓN DE LAS ADICCIONES

Zaragoza  
AYUNTAMIENTO

## ¿POR QUÉ LES ATRAE EL ALCOHOL?

porque ven a otras personas que lo consumen

### PADRES, MADRES...

Beber "les permite" dejar la infancia y entrar de lleno y cuanto antes, en el mundo adulto.

"BEBIENDO SOY MAYOR"

Padres y madres a menudo no son conscientes de cuándo y cuánto beben delante de sus hijos e hijas.

### AMIGOS, AMIGAS...

Amigos/as presionan entre sí para beber.

"SI BEBO SOY PARTE DEL GRUPO"

Creencias positivas acerca de los efectos esperados por la bebida.

"EL ALCOHOL ME AYUDA A PASARLO BIEN"

Frecuentemente los/as jóvenes empiezan a beber porque creen que esto les da una buena imagen delante de su grupo.

Practica con tu hijo/a la manera en la que podría responder a esta situación:

"No, GRACIAS, NO QUIERO"

"NO PUEDO, VAN A VENIR A BUSCARMÉ"

elevada presión por parte de los medios de comunicación para beber

- Presentan el consumo de alcohol con ausencia de riesgo.
- Exhiben una imagen "glamurosa" que lo vincula con aspectos positivos.
- Normalizan el consumo de alcohol en la vida diaria.

Aunque la publicidad del alcohol es especialmente nociva para la población joven, quienes lo publicitan y comercializan, saben conectar perfectamente con sus intereses y "necesidades".

Ahora pregúntate: ¿Qué puede pasar si celebro los pilares en casa, con personas adultas y SIN alcohol? ¿Cómo reaccionarán mis invitados/as? ¿Cómo me sentiré yo?

¿te apuntas

a un Pilar

sin alcohol?

En estas fechas presta especial atención a cómo aparece el alcohol en la mayoría de series, películas, redes sociales...

En las celebraciones importantes (pilares, fiestas navideñas...) ¿qué nos recuerdan las vallas publicitarias, los mupis... que "no puede faltar" en nuestras mesas?

ESTAS FECHAS PUEDEN SER UN BUEN MOMENTO PARA HABLAR DE TODO ELLO CON TU HIJO/A

## CUANDO EL CEREBRO DICE ¡BASTA!

A los ojos de la ley, una vez que se alcanzan los 18 años ya se considera la mayoría de edad, sin embargo, el cerebro sigue madurando y perfeccionándose hasta casi los 25 años.

Hoy sabemos que el consumo de alcohol provoca cambios en la estructura cerebral, con peores consecuencias en la de quienes son adolescentes, especialmente en:

**EL HIPOTÁLAMO,** se encarga de regular la reabsorción de agua por parte de los riñones. El alcohol hace que el cerebro tenga menos agua y se deshidrate, lo que se traduce en dolores de cabeza y malestar general (RESACA).

**EL HIPOCAMPO,** directamente implicado en el aprendizaje y la memoria. El alcohol hace que resulte difícil recordar lo que ha hecho, con quién y dónde ha estado, cómo ha llegado hasta casa...

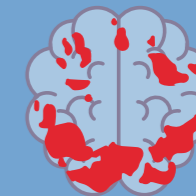


**LÓBULO FRONTAL,** hace posible que podamos elegir, planificar y tomar decisiones voluntarias y conscientes.. El alcohol dificulta la capacidad para pensar con claridad, prever las consecuencias de los actos...

**EL CEREBELO,** involucrado en prácticamente cualquier movimiento (lanzar una pelota, cruzar la calle, montar en bicicleta o tocar el piano...). El alcohol va a hacer que quien lo haya consumido se tambalee, tropiece con facilidad y/o tenga dificultades para coordinar movimientos (poner la llave en la cerradura).

El consumo de alcohol durante esta etapa puede estancar el proceso y dar como resultado un adulto que presente importantes carencias en el pensamiento maduro.

Joven no bebedor de 15 años: las zonas coloreadas indican actividad cerebral saludable y normal.



Joven bebedor crónico de 15 años: poca o ninguna actividad en las áreas clave del cerebro.



IMÁGENES CEREBRALES QUE MUESTRAN EL POSIBLE IMPACTO QUE EL ALCOHOL PUEDE TENER EN EL CEREBRO ADOLESCENTE

La carencia o desarrollo incompleto de estas habilidades, imprescindibles para el desarrollo de la educación y el aprendizaje, pueden traer graves consecuencias en la edad adulta.

Entre todos y todas vamos a hacer posible que cada vez seamos más los padres y las madres que hagamos posible que en menores... ni una gota.

sin alcohol?

## ALCOHOL, ADOLESCENTES Y... NOSOTRAS, NOSOTROS

Se ha de reconocer que no podemos vacunar a nuestros hijos e hijas contra el posible consumo de alcohol. Sin embargo, nuestra actitud frente a la relación que él o ella mantenga con esta sustancia, puede favorecer o disuadirle de ese consumo.

¿apuntas

a tu hijo/a

a un Pilar

TUS HIJOS/AS Y EL ALCOHOL	COMO MADRE, PADRE O TUTOR/A LEGAL		
POSIBLES SITUACIONES	QUÉ PUEDES HACER	QUÉ PUEDES DECIR	NO OLVIDEIS QUE
<b>NO lo han probado.</b>	Refuerza su decisión.	Estoy orgullosa/o de que te mantengas en tu posición aunque haya quien no entienda que no bebas.	El alcohol es un tóxico que tiene consecuencias más graves cuando se consume en la adolescencia.
<b>No lo han probado pero manifiestan una cierta curiosidad.</b>	Retardar al máximo la edad de inicio y prohibirlo si es menor de edad.	A tu edad, el consumo de alcohol puede tener consecuencias demasiado graves.	No se debe apoyar el consumo de alcohol en menores, bajo ningún concepto.
<b>Sabes que lo han probado en alguna ocasión.</b>	Tomar las medidas necesarias para que ese consumo no se repita.	Ya sabes que para nosotros es importante que no bebas cuando sales.	No decir ni hacer nada puede darles el mensaje de que se aprueba ese consumo.
<b>Nos comenta que sus amigos/as beben.</b>	Valorar alternativas (otras actividades, conocer otra gente ...). Animarle a que sea crítico ante esa situación.	Podrías plantearte hacer esas actividades que hace tiempo comentas que te gustaría hacer.	Manteniendo abierta la comunicación, prestándole atención, siendo un buen ejemplo, puede reducirse esa "cierta presión" hacia el consumo de alcohol.
<b>Dice que "no bebe" pero llega a casa visiblemente bebido/a.</b>	Planificar con seriedad "qué hacer" y no actuar en caliente.	Es evidente que hoy no te has comportado como nos gustaría. Mañana hablaremos con calma.	Debemos ser críticos con el consumo de alcohol en menores, abordarlo y corregirlo de forma conjunta.