

¿QUÉ PAPEL JUEGA LA FAMILIA?

*Una guía para educar a menores
sobre el consumo de alcohol*



¿QUÉ PAPEL JUEGA LA FAMILIA?

DIFERENCIAS ENTRE CONSUMO DE ALCOHOL Y ALCOHOLISMO
MITOS SOBRE EL ALCOHOL

FACTORES DE RIESGO, PROTECCIÓN Y SEÑALES DE ALERTA DE UN CONSUMO PROBLEMÁTICO

¿QUÉ HACER? PAUTAS DE ACTUACIÓN Y PREVENCIÓN CONTRA EL ALCOHOL

DECÁLOGO PARA PREVENIR EL CONSUMO DE ALCOHOL

RECURSOS DE INTERÉS EN EXTREMADURA

TÍTULO

¿Qué papel juega la familia? Una Guía para educar a menores sobre el consumo de alcohol.

EDITA

JUNTA DE EXTREMADURA
Consejería de Sanidad y Servicios Sociales.
Servicio Extremeño de Salud.
Secretaría Técnica de Adicciones

AUTORAS/ES

Aguilar Medrano, Rosa.
Apostúa Méndez, Wenceslao.
Durán Mateo, Eva.
Gallarín Martín, Mercedes.
Nacarino Palma, Carmen.
Pizarro Pizarro, Carmen.
Rodríguez Palomino, Pepi.

COLABORADORAS/ES

Castillo Sánchez, M^ª Magdalena.
Cortés Mancha, Mercedes.
Gallardo Becerra, Antonia.
Santos Casado, José Antonio.
Morcillo Sánchez, M. Pilar.

LUGAR Y FECHA DE PUBLICACIÓN

Badajoz, noviembre 2022.

MAQUETACIÓN E IMPRESIÓN:

José Manuel Domínguez Pastelero - Flush Impresión Digital

www.drogasextremadura.com



DIFERENCIAS ENTRE CONSUMO DE ALCOHOL Y ALCOHOLISMO

El alcohol es una sustancia química (tóxica) derivada del azúcar que contienen los productos vegetales a los que se somete a un tratamiento. Al ser introducida en el organismo actúa sobre el cerebro provocando que nos desinhibamos. Esta desinhibición provoca que perdamos la timidez y con ello nos podamos relacionar con más facilidad con nuestros iguales o seamos capaces de transgredir normas

USO-ABUSO

USO: Aquel tipo de consumo de alcohol en el que, bien por su cantidad, por su frecuencia, o por la propia situación física, psicológica y social del sujeto, no se detectan consecuencias inmediatas sobre la persona consumidora ni sobre su entorno. La cantidad es pequeña, la frecuencia es baja, la persona consumidora está en buen estado físico, psicológico o social. Si la persona consumidora cumple las tres características, su consumo no producirá daño. Sin embargo, una pequeña cantidad de droga consumida muy frecuentemente, o si se consume teniendo una enfermedad, sí provocará daño físico, psíquico o social.

ABUSO: Aquel tipo de relación con el alcohol en la que, bien por su cantidad, por su frecuencia, o por la propia situación física, psíquica y social de la persona, se producen consecuencias negativas para la persona consumidora y su entorno. Se define también como un "uso excesivo, esporádico o persistente relacionado con una práctica aceptable". Es un uso desaprobado, peligroso, desadaptativo y nocivo.

Las consecuencias del dicho abuso, pueden ser:

Físicas: enfermedades, daños.

Psicológicas: malas relaciones con uno mismo y con el resto de personas.

Sociales: impactan a la comunidad, al mundo laboral y académico.

Legales: problemas con la justicia.

MITOS SOBRE EL ALCOHOL

"El alcohol es un estimulante". El alcohol es primero un desinhibidor y segundo un depresor del sistema nervioso central.

"El alcohol ayuda a resolver problemas". La realidad es que al desinhibir provoca que perdamos el control de nuestras emociones y actúe contra nuestros pensamientos y sentimientos.

"El alcohol es un alimento". Son calorías vacías, a su paso por el intestino delgado destruye las vitaminas y sólo permite el paso de grasas que es lo que nos hace engordar.

"El alcohol nos sirve para combatir el frío". Sólo lo hace en los primeros minutos y por un acto físico de vasodilatación que una vez conseguida hace que disminuya la presión arterial y haga el efecto contrario.

"El alcohol aumenta el deseo sexual". En el hombre provoca impotencia y en la mujer que disminuya la libido.

FACTORES DE RIESGO, PROTECCIÓN Y SEÑALES DE ALERTA DE UN CONSUMO PROBLEMÁTICO

Como hemos visto, consumo de alcohol y alcoholismo no son sinónimos.

Pero, ¿cuáles son las variables que median en encontrarse en uno u otro? ¿Cómo exactamente podemos identificar que nuestros hij@s empiezan a tener un problema de adicción?. A continuación, se presentan factores de riesgo y protección del alcoholismo, así como 11 señales de alerta que nos indican el comienzo de un consumo problemático.

FACTORES DE RIESGO

- Ambiente de consumo (socialización mediante alcohol)
 - Progenitores bebedores
 - Nivel socioeconómico bajo
- Unidad familiar desestructurada y conflictiva
- Estilo educativo permisivo o negligente
- Acceso y familiaridad con la sustancia
- Percepción positiva del alcohol: presencia social, estereotipos y valores
- Problemas en la gestión emocional
 - Baja autoestima
 - Altos niveles de impulsividad
- Dificultades en habilidades sociales
- Ocio poco saludable



FACTORES DE PROTECCIÓN

- Comunicación con la familia
- Progenitores no consumidores
- Estilo educativo democrático
- Apego seguro con padres y madres
- Normas claras y consistentes contra el consumo de alcohol
- Estrategias asertivas para hacer frente a las presiones (habilidades sociales)
- Ocio saludable

SEÑALES DE ALERTA

- Necesidad compulsiva de consumir alcohol
- Capacidad deteriorada para controlar la bebida ("no sabe parar")
- Cambio de hábitos relacionados con la bebida (por ejemplo, beber a horas o en situaciones que antes no bebía)
- Aumento de la tolerancia (necesita cada vez más dosis de alcohol para embriagarse)
- Preocupación por la disponibilidad de alcohol a la que dedica un tiempo excesivo (controlar el alcohol disponible, esconder alcohol en casa...)
- Cambios emocionales (malestar e irritabilidad cuando consume)
- Estado de agitación sin desencadenante externo claro
- sudoración excesiva, náuseas, temblores o escalofríos)
- Deterioro de los lazos afectivos con familia y amigos
- Problemas laborales/ académicos
- Dificultades económicas y legales
- Preocupación de sus amigos y parientes por el consumo que causan enfado en el sujeto



¿QUÉ HACER? PAUTAS DE ACTUACIÓN Y PREVENCIÓN CONTRA EL ALCOHOL

Actuar y prevenir en materia de alcoholismo es responsabilidad y trabajo del conjunto de la sociedad. Podemos empezar educando a nuestros y nuestras menores sobre lo que frecuentemente se sigue aceptando como un hábito social normal, pero esto no es suficiente, pues tanto instituciones, profesionales y padres y madres, debemos seguir y tener en cuenta una serie de actuaciones:



Ámbito escolar

- Transformar la percepción de normalidad del consumo.
- Reforzar la percepción de riesgo.
- Rectificar la percepción normativa del grupo y creencias erróneas hacia el uso de sustancias.
- Impulsar el desarrollo de factores de protección: habilidades y competencias personales.
- Promover lazos entre los sistemas sociedad-familia-escuela.
- Prevención del fracaso escolar.
- Fomentar la inclusión de la educación para la salud en el proyecto del centro.
- Impulsar hábitos de vida saludables y la práctica del deporte, así como actividades creativas y artísticas. Publicitar la oferta pública de actividades de ocio con alternativas al consumo de alcohol.
- Localización de menores de riesgo.



Ámbito familiar

- Fomentar el desarrollo de competencias y recursos personales de los hijos.
- Vivificar factores de protección familiar, vínculos a través de la mejora de la comunicación, desarrollo de la autoestima y la autonomía.
- Actuar precozmente con hijos/as de consumidores.
- Incluir a la familia en programas escolares.



Ámbito comunitario y medios de comunicación

- Sensibilizar a la población para aumentar el rechazo social hacia ciertos patrones de consumo.
- Incrementar la percepción de riesgo.
- Intervención prioritaria en zonas que se detecten de mayor riesgo.
- Disminuir la accesibilidad a bebidas alcohólicas.
- Evitar cualquier publicidad o promoción comercial que directamente relacione el consumo de bebidas alcohólicas con el éxito, con la mejora del rendimiento físico o que expresamente induzca al consumo de alcohol por parte de menores de edad u ofrezca una imagen negativa de la abstinencia o de la sobriedad.
- Involucrar a los medios de comunicación y redes sociales en relación con la conveniencia de información de los perjuicios del consumo de alcohol por menores de edad y la de establecer medidas de control para evitar que la publicidad y promoción se dirija a los y las menores de edad, en los medios o espacios dirigidos a este público.
- Desarrollar campañas públicas de educación y prevención enfocadas a evitar el consumo de alcohol por menores de edad, detectando los factores de riesgo y potenciando los factores de protección.

DECÁLOGO PARA PREVENIR EL CONSUMO DE ALCOHOL

1.- INFORMARLES

Las diferentes instituciones especializadas en conductas adictivas ponemos a disposición de los padres y las madres cada año información sobre el consumo de drogas en los adolescentes. Es importante que el/la menor esté informado sobre los riesgos reales y las consecuencias que estas tienen, tanto a corto como a largo plazo.

2.- REALIZAR ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES

Es positivo motivar al adolescente para que practique alguna actividad extraescolar y así mantenerlo lejos de los focos donde se consume. Lo ideal es elegir juntos la actividad que más se adecue a los gustos del/la menor.

3.- OFRECERLES APOYO PROFESIONAL

En ocasiones, puede haber un mal ambiente en casa o en el instituto, por lo que el/la adolescente puede desarrollar una falta o carencia emocional y hacerlo más vulnerable ante el consumo de sustancias tóxicas. Acudir a un/a profesional le puede ayudar a desarrollar mecanismos de defensa emocional y potenciar la seguridad en sí mismo/a para aprender a decir no.

4.- CONOCER SU GRUPO DE IGUALES

La elección de las amistades es algo personal, pero en ocasiones algunas compañías pueden perjudicar la seguridad del/la adolescente. Hay que estar atento y saber con quién frecuenta el/la menor.

5.- EMPLEAR REFUERZO POSITIVO

Es conveniente aprender en un ambiente positivo, y potenciar aquellas facetas que se le dan peor a cada persona para que no se sienta frustrada.

6.- MANTENER EL NÚCLEO FAMILIAR

Un núcleo familiar fuerte es importante, ya que ayuda a tener una mejor comunicación. Este tiene que percibir y tener la confianza de que si hay algún problema puede contar con la familia para solucionarlo.

7.- DESARROLLAR EL SENTIDO CRÍTICO

Alguien bien informado y con sentido crítico será más capaz de tener una visión real sobre el consumo de sustancias tóxicas. Hay que conseguir que se juzgue las drogas tal y como son: sustancias perjudiciales para la salud física y psicológica.

8.- EVITAR LA SOBREPOTECCIÓN

Aunque sea una reacción natural que indica la preocupación de alguien que nos importa, la sobreprotección puede provocar un efecto no deseado de huida. La persona debe sentir que los demás le aceptan tal y como es y que puede desarrollar su personalidad sin ser juzgado.

9.- SER COHERENTE CON EL DISCURSO

Es difícil evitar el consumo en jóvenes si también se consume en casa. Para que el mensaje contra las drogas sea coherente y sincero, debe ser acorde con nuestra conducta.

10.- APRENDER A IDENTIFICAR SEÑALES DE ALARMA

La rebeldía es un síntoma natural de ciertos periodos del desarrollo, en concreto en la adolescencia, pero hasta cierto punto. Si se nota que la persona cambia de amistades, de hábitos, comienza a demandar más dinero y se niega al diálogo, puede ser una señal de alarma.

RECURSOS DE INTERÉS EN EXTREMADURA

De forma generalizada puedes acudir a solicitar información de prevención o tratamiento a:

- Centros de atención primaria de tu localidad o zona sanitaria más cercana y consultar por los Equipos de Conductas Adictivas (ECAS).
- Delegación de los Servicios Sociales de tu Ayuntamiento.
- Servicios de Orientación del centro educativo de tu hijo o hija.
- La Secretaría Técnica de Adicciones, Servicio Extremeño de Salud. Consejería de Sanidad y Servicios Sociales. Junta de Extremadura.

CENTROS AMBULATORIOS ESPECÍFICOS DE ALCOHOL

- ALREX ALMENDRALEJO. Alcohólicos Rehabilitados Extremeños de Almendralejo
- ALREX BADAJOZ. Alcohólicos Rehabilitados Extremeños de Badajoz
- ALREX DON BENITO. Alcohólicos Rehabilitados Extremeños de Don Benito
- ALREX MÉRIDA. Alcohólicos Rehabilitados Extremeños de Mérida
- ALREX MIAJADAS. Alcohólicos Rehabilitados Extremeños de Miajadas
- ALREX MONTIJO. Alcohólicos Rehabilitados Extremeños de Montijo
- ALREX NAVALVILLAR DE PELA. Alcohólicos Rehabilitados Extremeños de Navalvillar de Pela
- ALREX TALAVERA LA REAL. Alcohólicos Rehabilitados Extremeños de Talavera la Real
- ALREX VILLANUEVA DE LA SERENA. Alcohólicos Rehabilitados Extremeños de Villanueva de la Serena
- ALREX ZAFRA. Alcohólicos Rehabilitados Extremeños de Zafra
- ANEX CÁCERES. Alcohólicos Nominativos Extremeños
- ANEX CORIA. Alcohólicos Nominativos Extremeños

OTROS RECURSOS DE ALCOHOL Y DROGODEPENDENCIAS

- Unidad de Alcoholismo del Centro Sociosanitario de Plasencia.
- Secretaría Técnica de Adicciones, Servicio Extremeño de Salud.
- Federación de Alcohólicos Rehabilitados de Extremadura (FALREX).
- Cáritas Diocesana de Mérida- Badajoz.
- Asociación Nueva Vida.
- Fundación ATENEA.
- Asociación AMAT.



Una guía para educar a menores sobre el consumo de alcohol



En esta guía breve podrás leer unos pequeños apuntes que podrán ayudarte en la difícil tarea de educar a las hijas e hijos en la prevención del consumo de alcohol.

Si se desea ampliar la información, la versión completa de la guía se encuentra ampliada en la siguiente página web: www.drogasextremadura.com