

GUÍA PARA LAS FAMILIAS DE HOY

No consumo de alcohol
por menores de edad



ÍNDICE

3	Introducción
4	¿Cómo debo comportarme?
5	Cualquiera que sea su edad
6	Entre 8 y 11 años de edad
7	Entre 12 y 14 años de edad
8	Entre 15 y 16 años de edad
9	Entre 17 y 18 años de edad
10	¿Qué debo de saber?
10	Efectos fisiológicos del alcohol
12	Efectos psicológicos del alcohol
15	¿Qué debo de decir?
15	Entre 8 y 11 años de edad
17	Entre 12 y 14 años de edad
19	Entre 15 y 16 años de edad
21	Entre 17 y 18 años de edad
23	¿Cuándo buscar ayuda?
24	Acerca de cerveceros de México

INTRODUCCIÓN

Hoy en día el consumo de alcohol por parte de los menores de edad es un gran problema de la sociedad en nuestro país.

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, como lo es el consumo de bebidas alcohólicas.

Es importante mencionar que los problemas derivados por el consumo de bebidas con alcohol normalmente no se da 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.

Cerveceros de México 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 muchos jóvenes y en la cultura de la sociedad mexicana a pesar de los obstáculos que se puedan llegar a tener.

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

¿CÓMO DEBO COMPORTARME?

CUALQUIERA QUE SEA SU EDAD

▶ NO SIEMPRE ES FÁCIL SER PADRE

Es recomendable que establezcas un acercamiento positivo, que seas comprensivo, gana su confianza.

No existe un curso que pueda enseñarte cómo evitar que tu hijo consuma bebidas alcohólicas y en 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 tono autoritario y evitando sermones, hablando con claridad y yendo al grano.

Es importante explicar los hechos acerca del consumo del alcohol y exponer los pros y contras con actitud relajada.



Dile que puede contar contigo si necesita ayuda.

▶ LA PREVENCIÓN COMIENZA EN EL HOGAR

Es necesario confiar en él o ella y establecer límites, sin temor a perder su afecto por esto.

Desempeñar tareas en familia les da la oportunidad de pasar tiempo juntos y acercarte más a ellos; así como también conocer e interesarte por los temas que motivan a tus hijos a descubrir intereses comunes.



Ningún menor debería consumir alcohol en ninguna circunstancia.

▶ 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.



Procura que tus actitudes concuerden con tus palabras.

► ¿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 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 del alcohol es más baja.



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



Cuanto más temprano comience tu hijo a beber, más alto será el riesgo de que tenga problemas con el alcohol en el futuro.

► ¿TU HIJO NO SE ANIMA A HABLAR CONTIGO SOBRE BEBIDAS ALCOHÓLICAS?

Si tus hijos no hablan contigo sobre el consumo de bebidas alcohólicas, pueden estar pensando en que te vas a preocupar demasiado por este tema, que no los vas a dejar salir con los amigos, les vas a hacer muchas preguntas, que serás muy rígido, te vas a meter más en su vida o no vas a confiar más en ellos.

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 a los niños solos durante una fiesta sin supervisión y asegúrate que existan juegos y otras actividades organizadas, que haya comida, bebidas sin alcohol y jugos, que haya un adulto cerca y no dejar 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

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.

DE 15 Y 16 AÑOS DE EDAD

Tienes que estar siempre al tanto y saber en dónde están tus hijos,

con quiénes están, qué hacen y como 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 alcohólicas.

Ejerce la autoridad con respeto,

dile lo que esperas de él o ella y establece reglas claras, razonables y posibles de cumplir. Al mismo tiempo escucha sus argumentos y sus dudas. Intenta comprender cómo piensan y perciben el mundo.

Los buenos padres establecen límites y al mismo tiempo,

escuchan a sus hijos. Los protegen de los riesgos asociados al consumo de bebidas con alcohol, diferenciándose de aquellos que son solo autoritarios.

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.



Hagas lo que hagas, no expreses comentarios negativos acerca de sus amigos y no los juzgues hasta conocerlos.

DE 17 Y 18 AÑOS DE EDAD

Si tu hijo va a manejar, comunícale que **no debe tomar nada de bebidas con alcohol.**

Si decides permitirle a tu hijo experimentar con bebidas alcohólicas, es fundamental explicarle en qué condiciones el uso es adecuado.

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 en cuanto a la cantidad, el tipo de bebida y el contexto social en que puede tomar. Mostrar firmeza en actitudes y decisiones es indispensable.

Respeto para ser respetado, si respetas 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 y que sea en exceso.



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

¿QUÉ DEBO SABER?

EFFECTOS FISIOLÓGICOS DEL ALCOHOL

► 1. ABSORCIÓN

El alcohol entra en la sangre en el 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 se sentirán los efectos más rápido.

La cantidad de alcohol puede variar de acuerdo a: graduación alcohólica de la bebida, tipo de bebida, género de la persona, peso, edad, hora del día, rapidéz con la que se ingirió, consumo de alimentos y circunstancia de la persona, ya sea fatiga, somnolencia, estrés, etc.

► 2. DISTRIBUCIÓN

El 90% del alcohol que se toma, lo metabolizan enzimas especiales en el hígado. Un hígado sano puede metaforizar alcohol a una velocidad aprox. de 15 mg. por cada 100 ml. de sangre por hora.

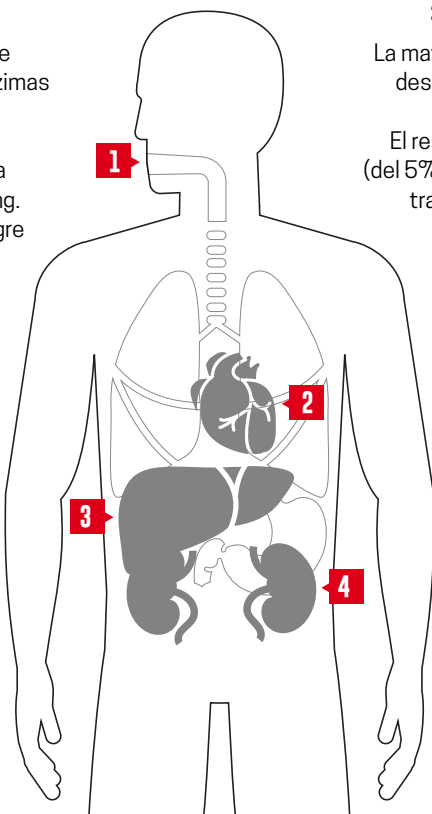
► 4. ELIMINACIÓN

La sangre lleva el alcohol a casi todos los tejidos que contienen agua, y por tanto se propaga a todas las partes del cuerpo.

3. METABOLISMO ◀

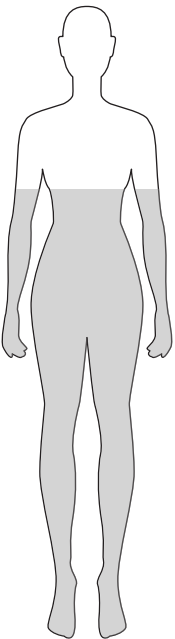
La mayor parte del alcohol se deshecha por medio de los riñones en la orina. El resto del alcohol ingerido (del 5% al 10%) se elimina sin transformarse en aliento, sudor o saliva.

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

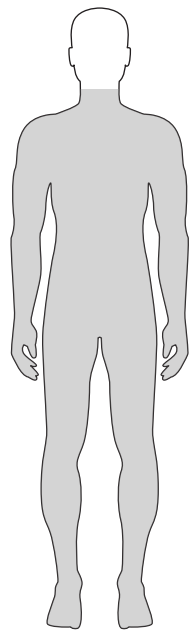


Las bebidas pre-mezcladas tienden a contener más azúcar para disfrazar el sabor fuerte del alcohol, lo que hace más fácil que los adolescentes tomen estas bebidas que las alcohólicas ordinarias.

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



Un hombre y una mujer de la misma edad y peso pueden consumir exactamente la misma cantidad de alcohol, sin embargo **la mujer sentirá los efectos antes debido a que su cuerpo contiene menos agua.**



¿QUÉ DEBO SABER?

EFFECTOS 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 toma 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.

¿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.

¡TÓMALO EN SERIO!



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 a 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 MENORES DE 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 esta 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 (en caso de existir).

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 aceptado.

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, así como de las consecuencias de la desobediencia de las reglas.

Explica tus razones 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.

ENTRE MENORES DE 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 en tu casa se están vaciando y no fuiste tú quien las estuvo bebiendo. Te pones a investigar y descubres que es tu hijo de 10 años quien las 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 alcohólicas 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 que haya bebido no quiere decir que en un futuro sea alcohólico. Si eres muy autoritario y controlador, puede provocar rebeldías serias y comportamientos agresivos que más adelante podrían llevar a tu hijo al uso nocivo del alcohol.

Tus hijos pueden no sentirse seguros si tienes actitudes negativas.

ENTRE MENORES DE 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 la casa, toman bebidas alcohólicas y hacen ruido. No hacen caso a los reclamos y tu otro hijo 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 estas muy alterado y consideras que la posibilidad de perder el control es grande, deja la conversación para otro día.

Ellos deben saber cuales son tus sentimientos, preocupaciones y sobre todo, qué esperas de ellos en relación al consumo de bebidas alcohólicas. Ofréceles tu apoyo y los medios necesarios para que ellos no se sientan obligados a hacer lo que otros hacen.

Obviamente aunque algunos chicos de esas edades no toman, no son la mayoría.

Aconseja a tus hijos que sugieran al grupo a hacer otra cosa que no sea tomar bebidas con alcohol. Si los amigos los rechazan, tus hijos deben pedirles que se vayan de la 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 estas por ir al trabajo o si se está haciendo cualquier otra actividad.

ENTRE MENORES DE 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 casa de su mejor amiga. Descubres que los padres de esa amiga tienen problemas con el consumo excesivo del 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 casa de su amiga, lo que no va a ser fácil para ninguna de las dos, o bien tratar de tener una conversación con ella para explicarle lo que pasa cuando las personas abusan del alcohol.

Sugiere que se reúnan en tu casa. Tal vez de esta manera logres cierto alivio para tu hija. No todos los hijos de alcohólicos lo serán también.

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.

ENTRE MENORES DE 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 por no beber como los otros?**



Tu hija de 16 años llega a casa después de una fiesta diciendo que algunas personas bebieron mucho, se terminaron peleando y hasta se tiraron vasos, algunos más vomitaron y una de las chicas estaba 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 (eso demuestra que ella confía en ti y que hay diálogo entre ustedes). Continúa confiando y motívala a mantener este comportamiento.

No le prohibas ver a esas personas nuevamente ni ententes alejarla de sus amigos. Ayúdala a encontrar soluciones para enfrentar situaciones con las que ella todavía no sabe lidiar y hazle sugerencias de como rechazar invitaciones a fiestas en las que hay 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 alcohólicas.

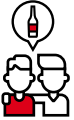
Hablar con personas que toman demasiado resulta un poco difícil y tu hija tiene que dejarles en claro que no se siente cómoda con sus comportamientos. Es importante que tu hija sepa que estas presente y puede contar contigo.

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.

ENTRE MENORES DE 15 Y 16 AÑOS DE EDAD

Caso 2 Conoce a los amigos de tu hijo y a sus 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 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 fiesta tu hijo se preocupa, duda entre sus deseos de estar con sus amigos y el temor a la presión para tomar bebidas con alcohol.

¿Qué puedes hacer?

Aunque estés muy ocupado, date el 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 alcohólicas.

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 estará presente, llama al lugar y asegúrate de eso aunque tu hijo pida que no lo hagas.

Conoce a los amigos de tu hijo y a sus padres.

Intenta saber siempre en dónde y con quién está.

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 bebidas con alcohol y que planean hacer ellos al respecto.

Tu hija dice que ya es grande y no quiere que llames pero aprovechas para llamar cuando tu hija no está en casa.

La madre de la amiga te dice que no está preocupada al respecto y que si los jóvenes toman de más 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 esto que tienes que hablar con tu hijo a 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 no tomar.

Expresa lo que esperas de ella. Sugiere 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.

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 o ella, así como también establecer límites y explicar los motivos.



El sábado pasado tu hijo fue a una fiesta en la facultad de su universidad. Te enteraste por otro padre que él bebió de más en un corto periodo de tiempo, cayó al suelo y se desmayó.

Cuando volvió en sí, vomitó y se sintió terriblemente mal. Tu marido y tú estaban durmiendo y no se percataron de nada; a la mañana siguiente el chico no dijo nada.

Cuando te enteraste, se lo contaste a tu marido porque crees que él tiene que hablar con tu hijo. Tu marido reaccionó mal, convencido de que su hijo no actuaría de esa manera.

¿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 que pasó.

Escucha la versión de tu hijo, tal vez él haya sido presionado por su grupo, tal vez haya sido la primera vez que tomaba o tal vez él ya lo haya hecho antes.

Explícale que los efectos del alcohol no solo dependen de cuánto tome, sino también de la velocidad con que lo haga, de lo cansado que esté, de cuanto pesa, entre otros factores.

Él debe sentirse lo suficientemente avergonzado con lo sucedido y no necesita un sermón.

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

Déjale en claro que la causa de tu preocupación no es la bebida en sí, sino su salud y bienestar.

¿CUÁNDO DEBO BUSCAR AYUDA?

Tu hijo llega a tener problemas graves de cualquier naturaleza.

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

Sientes que perdiste el control de la situación.

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



Centro de atención a la ciudadanía (CECIADIC):
01.800.911.2000

En ningún caso y de ninguna forma se podrán expender o suministrar bebidas alcohólicas a menores de edad.

La violación a esta disposición será equiparable con el delito de Corrupción de Personas Menores de Dieciocho Años de Edad o de Personas que no Tienen Capacidad para Comprender el Significado del Hecho o de Personas que no tienen Capacidad para Resistirlo.

Art. 220 Ley General de Salud. La violación a esta disposición será equiparable con el delito de Corrupción de Personas Menores de Dieciocho Años de Edad.

Cerveceros de México es el órgano representativo que tiene como misión apoyar el desarrollo de la industria cervecera mexicana, impulsar una cultura de consumo inteligente de sus productos, mediante el desempeño eficaz de tareas de investigación, representación y comunicación, así como mantener un entorno propicio para las actividades de la industria.

Está integrada por cerveceros que producen y comercializan en México que son: **Allense, Beer Factory, Calavera, 5 de Mayo, Ceiba, Concordia, Colima, Cru-Cru, HEINEKEN México, Fortuna, Grupo Modelo, La Silla, La Patrona, Minerva, Nevado y Tulum.**

Su principal objetivo es mostrar a la cerveza como un producto estratégico que contribuye fuertemente en el desarrollo industrial del país, con importantes beneficios sociales y económicos.



www.cervecerosdemexico.com



Cerveceros de México



@cervecerosdemexico

Basado en el Manual de Educ'alcool
www.educalcool.qc.ca
