

AYUDANOS A CUIDAR A TUS HIJOS

Fundación Domecq a través de este material desea darte algunas herramientas para acercarte más a tus hijos, guiándolos hacia el respeto al no bebedor y hacia un consumo responsable y moderado.

Actualmente el consumo de bebidas con alcohol es un tema que conviene abordar desde muy temprana edad; estudios nos indican que el primer consumo de alcohol se está dando en los mexicanos entre los 12 y 13 años de edad y que la mayoría de las veces éste inicia en casa y fiestas familiares.

Debes saber que dar de beber alcohol a un menor de edad es un delito, además de que ni su cuerpo ni su cerebro están preparados para asimilar el alcohol.

LOS RIESGOS Y CUIDADOS QUE DEBEMOS DE TENER

- Los padres de familia jugamos el papel principal en el tema del consumo responsable, estando atentos a las situaciones de riesgo y contextos sociales en los que se desenvuelven nuestros hijos. Esto se logra a través de redes con otros padres de familia.
- No se trata de reprimirlos, simplemente de darles un espacio en el que puedan expresarse con responsabilidad.
- Conoce a los amigos de tus hijos y a sus papás.
Cuando el grupo presiona, los hijos pueden caer en el consumo excesivo por el deseo de pertenecer a un grupo y las ganas de identificarse con los demás.
- Enséñalos a respetarse a sí mismos, a desarrollar y utilizar su autoestima.
- Fomenta el deporte, la cultura y el buen uso del tiempo libre para apoyar un estilo de vida saludable.
- No aceleres las etapas de crecimiento de tus hijos. ¿Para qué?
- No fomentes ni propicies la violencia y prepotencia en ellos.

HAZ DE TU CASA UN HOGAR CALIDO DONDE ELLOS QUIERAN ESTAR

EL AMOR POR UNO MISMO, LOS BUENOS VALORES Y LA COMUNICACION SON LA MEJOR HERRAMIENTA CONTRA EL ABUSO DEL ALCOHOL

- Enséñale a tus hijos que valen mucho y demuéstroles que les tienes confianza.
- Los hijos al tener bien cimentados buenos valores no van a permitir ser influenciados, ni a permitir romper su código establecido en la familia.
- Estemos más presentes. Que tu hijo sepa que siempre estarás allí para apoyarlo.

HAY QUE SABER COMUNICARNOS

- Escúchalos y míralos a los ojos.
- Sé congruente.
- Controla tus impulsos.
- Busca el mejor momento.
- Habla claro y sé conciso.
- Aclara sus dudas.
- Acepta que como padres también tenemos errores.

APRENDE A PONER LÍMITES

- Infórmate sobre el tema.
- Enseña a tus hijos que hay responsabilidades.
- Establece límites claros. Los necesitan.
- Aprende a negociar. Llega a acuerdos con ellos.

INFÓRMALOS

- El abuso de alcohol puede conducir a la dependencia del mismo. Esto significa la necesidad de consumir alcohol de modo habitual. Este proceso puede ocurrir de forma gradual.
- En un inicio, se consume para conocer sus efectos, luego se pasa a un consumo ocasional y finalmente se da un consumo habitual, que es donde se desarrolla la tolerancia y la dependencia.
- El consumo de alcohol en exceso produce una sensación de falsa seguridad, lentitud de reflejos y de respuesta ante el peligro.

- Si hablas con tus hijos de esto, estarán más informados y podrán tomar decisiones más inteligentes.

RECUERDALES QUE LA CLAVE ESTA EN VIVIR CON RESPONSABILIDAD, QUE SE DIVIERTAN SANAMENTE

Pautas de consumo responsable

Anímalos a seguir estos consejos y conseguirás minimizar los riesgos de consumo.

Si son mayores de edad y han decidido consumir alcohol diles que...

- Coman algo antes de beber.
- No tomen más de una copa por hora.
- No más de tres copas por ocasión en hombres y dos en mujeres.
- Beban pequeños sorbos y no de golpe.
- Saboreen la bebida, que no beban deprisa.
- No consuman en barras libres, ni bebidas adulteradas o "shots"
- Tomen alguna bebida sin alcohol entre copa y copa.
- No concentren toda la bebida en un día, una tarde o una noche.
- Recomienda que nunca se suban a un auto si el conductor se ha excedido en su manera de beber.
- Si por alguna razón se excedieron bebiendo y llevan auto, dales la confianza de que **te** hablen por teléfono para que los puedas ir a recoger y evitar así accidentes que podrían llegar a ser fatales.

Hablarles de los riesgos los mantiene informados y menos expuestos al peligro.

Riesgos...

- El exceso de alcohol puede afectar su salud física y mental, así como su trabajo o escuela y sus relaciones personales.
- Además, es más probable que se encuentre en situaciones peligrosas si ha estado bebiendo más de la cuenta, ya que el alcohol en exceso afecta su capacidad crítica y podría llegar a hacer cosas que jamás haría si estuviera sobrio.

Los principales factores que pueden incrementar el riesgo de un consumo poco moderado son:

- Baja autoestima
- Poca tolerancia a la frustración
- Problemas nutricionales
- Falta de atención escolar
- Angustia y depresión
- Problemas en las relaciones interpersonales

Como padres, es difícil protegerlos y estar siempre con ellos, aunque a veces es lo que nos gustaría.

Las herramientas que les damos para salir al mundo son las que estarán con ellos, por lo que conviene asegurarnos de mantenerlos bien informados.

**NO SOMOS SUS AMIGOS, SOMOS ALGO MUCHO MEJOR QUE ESO:
SOMOS SUS PADRES**

www.fundaciondomecq.org