

#NoTeHagasGüey

GUÍA PARA
LAS FAMILIAS
DE HOY

NO CONSUMO DE ALCOHOL POR MENORES DE EDAD



ÍNDICE

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

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 consciencia 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 menores de 18 años del porqué simplemente, no deben consumir productos que contengan alcohol y ayudando a los padres de familia a tratar este tema con ellos para prevenir cualquier problema en su futuro.



#NoTeHagasGüey

NO CONSUMO DE ALCOHOL
POR MENORES DE EDAD



¿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 de alcohol y exponer los pros y contras con actitud relajada.

DILE QUE PUEDE CONTAR CONTIGO SI NECESITA AYUDA

→ 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.

NINGÚN MENOR DEBERÍA CONSUMIR ALCOHOL EN NINGUNA CIRCUNSTANCIA.

→ La prevención comienza en el hogar:

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

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

Ningún menor debe consumir alcohol en ninguna circunstancia.

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 de alcohol es más baja.

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

NO CONSUMIR PRODUCTOS CON ALCOHOL ANTES DE LOS 18 AÑOS, EN NINGUNA CIRCUNSTANCIA, YA QUE ESTO AFECTA SU DESARROLLO FÍSICO Y EMOCIONAL.

CUANTO MÁS TEMPRANO COMIENZE SU 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 las bebidas con alcohol?:

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

ENTRE 15 Y 16 AÑOS DE EDAD

Tienes que estar siempre al tanto y saber dónde están tus hijos, con quiénes están, qué hacen y cómo 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 con alcohol.

Ejerce la autoridad con respeto, dile lo que esperas de él y establece reglas bien claras, razonables y posibles de cumplir. Al mismo tiempo, escucha los argumentos de tus hijos 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.

HAGAS LO QUE HAGAS, NO EXPRESSES COMENTARIOS NEGATIVOS ACERCA DE SUS AMIGOS Y NO LOS JUZGUES HASTA CONOCERLOS.

LOS BUENOS PADRES ESTABLECEN LÍMITES Y, AL MISMO TIEMPO, ESCUCHAN A SUS HIJOS.

ENTRE 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 bebidas con alcohol, 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.

Respetar 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 sentirá los efectos más rápido.

La cantidad de alcohol puede variar de acuerdo a los siguientes factores: cantidad de alcohol, graduación alcohólica de la bebida, tipo de bebida, peso, género, edad, hora del día, rapidez con la que se ingiere, consumo de alimentos, circunstancias de la persona ya sea fatiga, somnolencia, estrés, etc...

2 Distribución

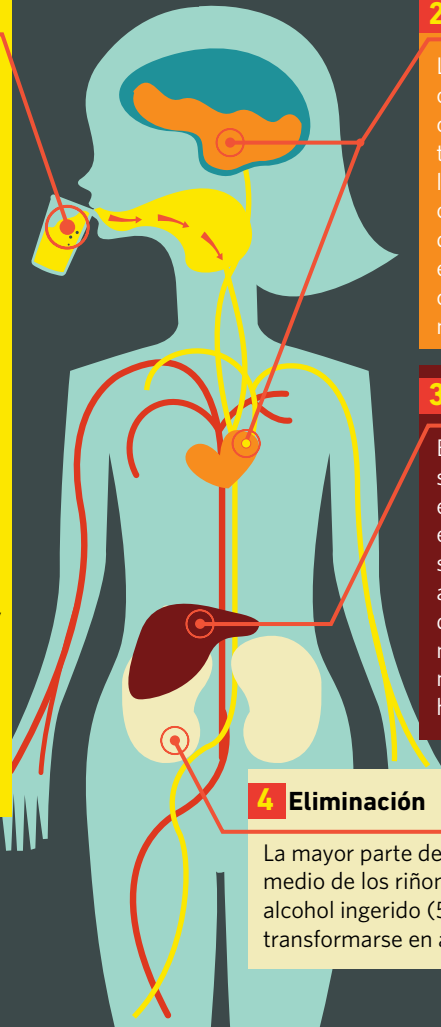
La sangre lleva el alcohol a casi todos los tejidos que contienen agua, y por lo tanto, se propaga a todas las partes del cuerpo. Las concentraciones más altas de alcohol se encuentran en el cerebro, el hígado, el corazón, los riñones y los músculos.

3 Metabolismo

El 90% del alcohol que se toma, lo metabolizan enzimas especiales en el hígado. Un hígado sano puede metabolizar alcohol a una velocidad de aproximadamente 15 miligramos por cada 100 mililitros de sangre por hora.

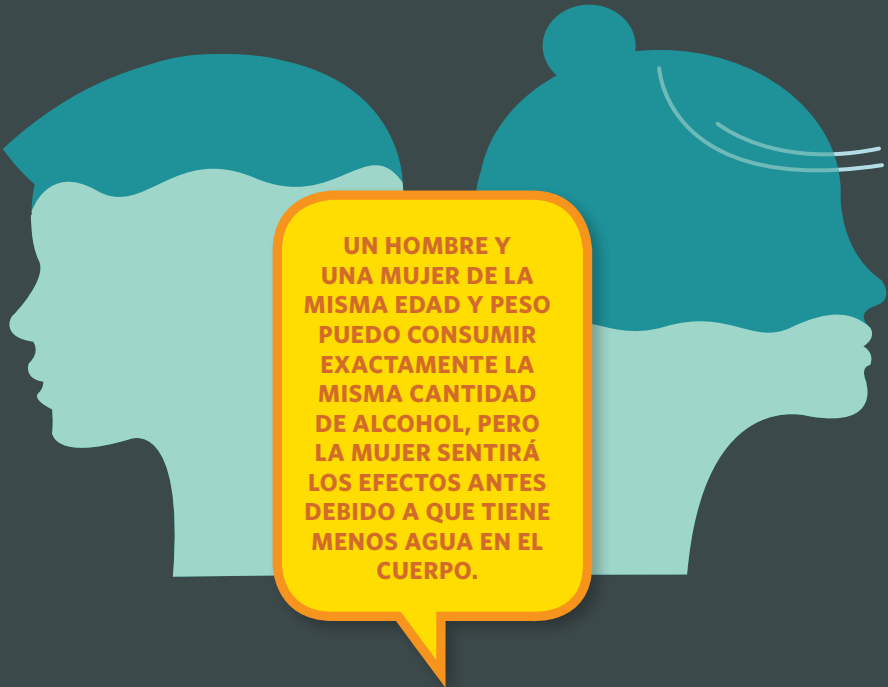
4 Eliminación

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



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

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



UN HOMBRE Y UNA MUJER DE LA MISMA EDAD Y PESO PUEDO CONSUMIR EXACTAMENTE LA MISMA CANTIDAD DE ALCOHOL, PERO LA MUJER SENTIRÁ LOS EFECTOS ANTES DEBIDO A QUE TIENE MENOS AGUA EN EL CUERPO.

EFFECTOS PSICOLÓGICOS DEL ALCOHOL

Es importante ser consciente de las consecuencias psicológicas del consumo de bebidas con alcohol en menores:

.....

Hablar acerca de las consecuencias del abuso del alcohol para que evite:

Perder el control, hacer cosas de las que luego se pueda arrepentir, ponerse violento y provocar comportamientos agresivos, perder el conocimiento y olvidar lo que pasó, el peligro de un accidente serio, enfermarse gravemente, faltar a las responsabilidades, un paro respiratorio o inclusive 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.

→ Efectos después de la primera o la segunda bebida: disminuye la capacidad de juicio crítico, desinhibe, provoca una sensación de euforia pasajera y artificial.

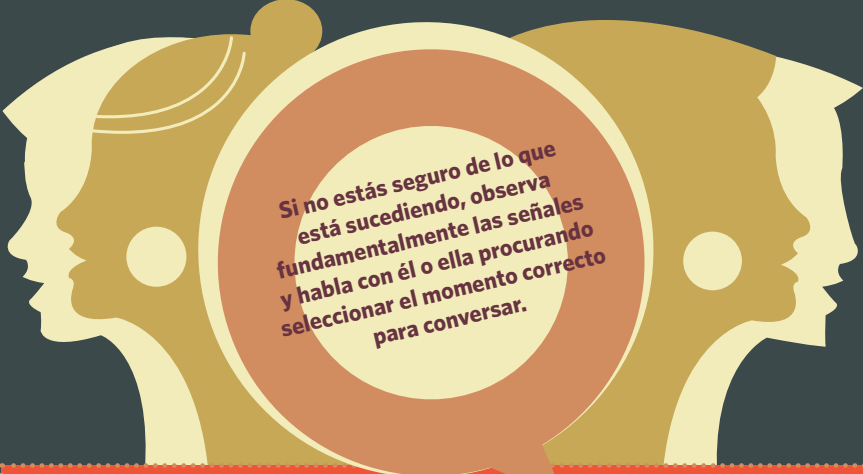
→ Después: se pierde el discernimiento, se enreda el habla y se pierde la coordinación motriz, puede probar agresividad y que lastime a alguien más, se puede olvidar el uso de preservativo en una relación sexual (con los riesgos que esto significa), comportamientos inapropiados, vomitar o entrar en coma alcohólico.

→ El alcohol es calmante. En dosis bajas, una de las primeras capacidades que será inhibida será la autocrítica, sin la cual la persona se torna más conversadora y activa, dando la impresión de euforia.

→ A partir de la tercera medida: puede volverlos más sensibles, afecta los reflejos del cuerpo, comienzan a perder la conciencia de los actos.

¿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, los deportes, el entretenimiento.

Comportamiento depresivo.

Descuido en la forma de vestirse o en el 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.

Rechazo a programas o salidas cuando no 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 CON ALCOHOL 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 DE ALCOHOL SIN PROTEGERLO EXCESIVAMENTE NI ASUSTARLO

¿QUÉ DEBO DECIR?

ENTRE 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 algunas familias a una convivencia. Estos vecinos tienen una actitud bastante liberal en relación al consumo de bebidas con alcohol. Defienden que es mejor que sus hijos beban en situaciones en las que 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 que 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 está 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 (si existe).

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 respetado.

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 y pregúntales 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 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 de tu casa se están vaciando y tú no fuiste quien las estuvo bebiendo.

Te pones a investigar y descubres que tu hijo de 10 años de edad 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 con alcohol 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 de que haya bebido no quiere decir que en un futuro será 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 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 tu casa, toman bebidas con alcohol y hacen ruido. No hacen caso a los reclamos y tu hijo menor 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 estás muy alterado y consideras que la posibilidad de perder el control es grande, deja la conversación para otro día. Ellos deben saber cuáles son tus sentimientos, preocupaciones y, sobre todo, qué esperas de ellos en relación al consumo de bebidas con alcohol. 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 toman, no son la mayoría. Aconseja a tus hijos que sugieran al grupo hacer otra cosa que no sea tomar bebidas con alcohol. Si los amigos lo rechazan, tus hijos deben pedirles que se vayan de su 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 ESTÁS POR IR AL
TRABAJO O SI ESTÁ
HACIENDO CUALQUIER
OTRA ACTIVIDAD.**



ENTRE 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 la casa de su mejor amiga. Descubres que los padres de esa amiga tienen problemas con el consumo excesivo de 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 la 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 de las bebidas con alcohol.

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

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 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 tu casa después de una fiesta diciendo que algunas personas bebieron mucho, se terminaron peleando y hasta se tiraron vasos. Algunos 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 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 (esto demuestra que ella confía en ti y que hay diálogo entre ustedes). Continúa confiando y motívala a mantener ese comportamiento.

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

Hablar con personas que toman demasiado resulta un poco difícil y tu hija tiene que dejarles en claro que no se siente cómoda con su comportamiento. Es importante que tu hija sepa que estás presente y que 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 15 Y 16 AÑOS DE EDAD

CASO
2

**Conoce a los amigos de tu hijo y a los 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 algo 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 su deseo de estar con los 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. Anímalos a salir con personas cuyos padres comparten tu opinión sobre el consumo de bebidas con alcohol.

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

**CONOCE A LOS
AMIGOS DE TU HIJO
Y A LOS 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 las bebidas con alcohol y qué planean hacer ellos al respecto.

Tu hija te 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 ni 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 al respecto y a pesar de que prometa no consumir bebidas de alcohol debes preguntarle cómo se siente en relación con esto y si le preocupa no ser aceptada por el grupo en caso de que no tome.

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 les des el apoyo que necesita a partir del contacto cariñoso que puedas establecer con él, 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 período 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 su 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 qué pasó.

Escucha la versión de tu hijo, tal vez él haya sido presionado por el grupo, tal vez haya sido la primera vez que tomaba o tal vez él 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 cuánto pesa, entre otros factores. Él debe sentirse lo suficientemente avergonzado con lo sucedido y no necesita de un sermón.

Estas señales no indican necesariamente que tu hijo es un dependiente del alcohol o que esté consumiéndolo, 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

#NoTeHagasGüey



“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.



**DENUNCIAS AL
01800 033 5050**



NO CONSUMO DE ALCOHOL POR MENORES DE EDAD





Acerca de Cerveceros de México

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: **Allende, Beer Factory, Calavera, Cinco de Mayo, Ceiba, Concordia, Colima, Cuauhtémoc-Moctezuma, Grupo Modelo, La Chingonería, La Silla, La Patrona, Minerva, Nevado, Primus, 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.org.mx



Cerveceros de México



cervecerosdemexico



@cervecerosdemexico

Basado en el Manual de Educ'alcool

www.educalcool.qc.ca



NO CONSUMO DE ALCOHOL POR MENORES DE EDAD

