



# HABLANDO CON NUESTROS HIJOS MENORES DE EDAD SOBRE LAS BEBIDAS ALCOHÓLICAS



Este folleto es una guía informativa sobre por qué tus hijos menores de edad no deben consumir bebidas alcohólicas.



# ALGO MUY IMPORTANTE

Como padre de un adolescente debes:

- **Generar confianza** en la relación con tus hijos.
- **Compartir con tus hijos** información sobre las bebidas alcohólicas.
- **Ser coherente** con lo que enseñas a tus hijos.

## CIFRAS

Sabías que en el Perú ...

**53%** de los menores entre **12 y 17** años han consumido alcohol alguna vez en la vida y el **27%** en el último mes.

**14 años** es la edad promedio de inicio del consumo de alcohol y cada vez es a más temprana edad.

**39.9%** del consumo se inicia en el entorno familiar. Los menores suelen iniciar el consumo en sus casas o en casas de sus amigos.

Fuente: DEVIDA

# ¿CUÁL ES TU ROL?



- **Estar informado:** Sobre las bebidas alcohólicas, sus efectos en el organismo y las razones por las cuales tus hijos no deben consumirlas.
- **Dialogar:** Es fundamental hablar sobre el consumo de bebidas alcohólicas con tus hijos.
- **Estar atento:** Tú eres el que más conoces a tu hijo y debes estar atento a las señales, observa los cambios repentinos en su comportamiento y conductas imprudentes.
- **Promover que tus hijos desarrollen actividades deportivas o culturales:** Anima a tus hijos, desde pequeños, a usar su tiempo libre en actividades deportivas, artísticas o culturales.
- **Conocer a los amigos:** Conoce a los amigos de tus hijos y a sus padres, es importante saber con quienes se relacionan y las posibles influencias a las que pueden estar expuestos.
- **Enseñar a decir NO:** Construye una autoestima positiva en tus hijos y enséñales a decir NO a aquello que los puede dañar. Esto contribuirá a que en la adolescencia puedan decir NO al consumo de bebidas alcohólicas, y resistir la presión del grupo.
- **Ser ejemplo:** Tu actitud y comportamiento servirá de ejemplo a tus hijos, esto pesa mucho en sus decisiones. Si bebes responsablemente, es muy probable que cuando tus hijos sean adultos imiten tu conducta. Los niños y jóvenes tienden a seguir los comportamientos de aquellos que aman y admiran.
- **Asumir tu rol:** No le dejes el trabajo a otros (amigos, escuela, medios, etc.). Si sientes que el problema se te escapa de las manos busca ayuda.



# ¿CÓMO DIALOGAR CON TUS HIJOS ACERCA DEL CONSUMO DE BEBIDAS ALCOHÓLICAS?



- Busca los momentos y aprovecha situaciones en las que el tema salga a la luz, de manera espontánea.
- Genera un ambiente de confianza y respeto mutuo, que tus hijos se sientan cómodos para hablar.
- Escúchalos y háblales en lenguaje sencillo y directo, siempre con amor.
- Sé claro y firme en el mensaje: “los menores no deben consumir bebidas alcohólicas”.
- Explica con argumentos el por qué no deben consumir alcohol.
- Sin ser alarmistas, háblales sobre los riesgos y efectos que podrían provocar en su cuerpo y mente.
- Conversa periódicamente sobre el tema con ellos.

## Más allá del diálogo...

- No mandes a comprar bebidas alcohólicas a tus hijos menores de edad.
- Mantén el alcohol fuera del alcance de tus hijos.
- Si tu hijo sale a una fiesta, debes saber dónde y con quién está.
- Apoya e interésate por sus actividades.
- Sugiere actividades para el tiempo libre: deportivas o culturales.
- Refuerza los comportamientos positivos y saludables.
- Crea reglas, de común acuerdo con ellos, determinando consecuencias al no cumplirlas.
- Ponte de acuerdo con otros padres para formular reglas comunes.

# ¿QUÉ DEBES SABER SOBRE LAS BEBIDAS ALCOHÓLICAS?

- Las bebidas alcohólicas contienen alcohol etílico o etanol y están ampliamente difundidas alrededor del mundo.
- Se obtiene de la fermentación o destilación de diversos granos, frutos o plantas (uvas, manzana, cebada, caña de azúcar, etc.).
- El nivel o grado de alcohol que contienen determina el efecto que puede tener en el organismo.

## Tipo de bebida

## Porcentaje de alcohol en las bebidas alcohólicas

Cerveza	4 a 5%
Vino	11 a 14%
Pisco	38 a 45%
Ron, Tequila y Vodka	35 a 45%
Coñac, Whisky y Gin	40 a 45%

- Las bebidas alcohólicas son legales y socialmente aceptadas, por lo que se encuentran disponibles en supermercados, bodegas, bares y restaurantes, y por ley su venta está permitida sólo a mayores de edad.
- El alcohol es absorbido rápidamente por nuestro cuerpo debido a su fácil disolución en el agua y adhesión al tejido graso. Una vez ingerido atraviesa las paredes del estómago, llega al intestino delgado donde es absorbido y a través de la sangre llega a los distintos tejidos y órganos del cuerpo.
- Su concentración en la sangre se llama alcoholemia.



# ¿QUÉ ES UNA BEBIDA INFORMAL?

Es aquella de la cual **NO** se conoce su procedencia, por tanto no sabemos con qué, dónde y cómo es elaborada.

Tampoco conocemos la calidad y cantidad de alcohol utilizado y las condiciones de limpieza de su almacenamiento y comercialización. No tiene Registro de Sanidad.

Existen 4 tipos de bebidas informales:

- Pseudo-formales (bebidas adulteradas comercializadas bajo una marca conocida).
- Artesanales (mezcla de diferentes bebidas y hierbas).
- Alcohol etílico de alta gradación (50° o más).
- Bebidas de contrabando.

Por su bajo precio son de fácil acceso a los menores de edad y a las personas de escasos recursos económicos.

El consumo de bebidas informales alcanza el 32% del volumen total de alcohol consumido en el Perú, convirtiéndose en un problema social que afecta la salud de las personas que las consumen.

Es indispensable que los adultos que decidan consumir bebidas alcohólicas sólo consuman bebidas formales, cuya procedencia y calidad esté asegurada.

## ¿POR QUÉ LOS MENORES NO DEBEN CONSUMIR BEBIDAS ALCOHÓLICAS?

El consumo de bebidas alcohólicas en menores de edad es nocivo para su salud. Puede alterar e interferir en los procesos normales del desarrollo fisiológico y psicológico:



## Efectos Físicos

**Cerebro:** Puede interferir en el desarrollo del cerebro, afectando el juicio, toma de decisiones y auto control. Puede afectar los procesos de atención, memoria y orientación espacial.

**Hormonas:** Puede afectar el crecimiento y desarrollo sexual.

**Sangre:** Puede generar mayor susceptibilidad a enfermedades e infecciones.

**Corazón:** Puede elevar la presión sanguínea y causar latidos irregulares.

**Hígado:** Puede interferir en su funcionamiento y este órgano es el centro del proceso metabólico.

**Riñones:** Puede afectar la regulación del metabolismo, alterando su desarrollo físico.

**Intestino delgado:** Puede impedir la absorción de nutrientes.



## Efectos Psicológicos

- Puede afectar su rendimiento intelectual y capacidad de aprendizaje.
- Puede afectar su desarrollo verbal y motor.
- Puede disminuir la calidad del sueño, indispensable para su desarrollo.
- Puede causar, a futuro, trastornos de depresión y ansiedad.



# Bac<sup>us</sup>

