



¡Mi hijo se gradúa
del colegio este año!

¿Cómo orientarlo para que
celebre de manera adecuada?



La salida del último año del colegio es una época muy importante en la vida de los jóvenes así como en la de su familia. Se termina un ciclo y se inicia otro en que los hijos adquieren independencia y empiezan a tomar decisiones clave para hacerse cargo de sus vidas.

Junto con las actividades oficiales del colegio como la convivencia, graduación y despedida, hay otra serie de eventos organizados por los jóvenes —y en ocasiones con apoyo de los padres de familia— que se realizan casi de forma tradicional.

Serenatas, paseos a la playa, fiestas en fincas y hasta viajes en crucero, entre otros, completan la lista de eventos con los cuales los muchachos desean cerrar, junto con sus compañeros, una de las etapas más bonitas de la vida.

¿Qué debo saber?

El consumo de alcohol, si tiene consecuencias en los menores de edad. En el corto plazo, la exposición a conductas

riesgosas bajo los efectos del alcohol, tales como conducción de vehículos, combinaciones con otras sustancias, sexo inseguro, violencia, y el riesgo de intoxicación severa pueden generar consecuencias inmediatas, a todas luces indeseadas. En el largo plazo, el cerebro del adolescente se encuentra aún en formación, lo cual le hace especialmente vulnerable. Los lóbulos frontales, importantes para planificar, formar ideas, tomar decisiones y tener autocontrol; y el hipocampo, que maneja la capacidad para aprender y para recordar, pueden verse afectados, incluso de manera permanente, por la exposición al alcohol. Todas estas funciones juegan un papel fundamental en el desarrollo intelectual y profesio-

nal del joven. Igualmente el sistema digestivo, el hígado y otros órganos y funciones fisiológicas del joven pueden verse comprometidos.

Por otra parte, los estudios revelan que

En ocasiones los adultos facilitan, por acción u omisión, el acceso al alcohol a los hijos

cuanto más se retrase el consumo de bebidas alcohólicas, las probabilidades de que nuestros hijos tengan problemas de dependencia del alcohol en

su adultez se reducen hasta en un 40%.

Sea por falta de información, presión social o aún ingenuidad de parte de los adultos, el caso es que en ocasiones los adultos facilitan, por acción u omisión, el acceso al alcohol a los hijos.

En Costa Rica, los datos del IAFA muestran que, entre los colegiales, 4 de cada 10 ha consumido bebidas alcohólicas alguna vez, 2 de cada 10 lo hizo en el último mes y la mitad de ellos se intoxicó.

¿Qué debo hacer?

Contrario a la creencia popular, los jóvenes sí escuchan a sus papás

Nadie mejor que usted sabe lo que es más conveniente para su hijo, por lo que es importante que previamente al inicio de estos eventos, converse con él acerca de los riesgos a los que se puede exponer. Además, ayúdelo a saber tomar decisiones cuando usted no esté presente.

Contrario a la creencia popular, los jóvenes sí escuchan a sus papás,

incluso, estos últimos tienen mayor influencia sobre ellos que los medios de comunicación por ejemplo.

Por esta razón, recuerde estos cuatro aspectos siempre:

- Apoyo: muestre afecto y confianza.
- Supervisión: sepa lo que hacen sus hijos y ponga límites.
- Comunicación: dé a conocer su posición, promueva la honestidad y evite los sermones.
- Modelaje: sus hijos aprenden de su ejemplo.

Es importante que usted esté informado acerca de cuáles actividades de celebración se llevarán a cabo, cuáles adultos estarán presentes, cómo irán y regresarán del lugar los muchachos. Conviene obtener compromisos con los jóvenes y establecer límites, así como coordinar con otros padres y docentes para propiciar espacios de diversión seguros.

¿Qué debo decir?

Ningún joven desea escuchar sermones o discursos. Por esto, comparta datos

objetivos y con sustento científico que le permitan a sus hijos comprender que no es un capricho suyo, sino que en verdad lo que se busca es evitarles

La respuesta: "No, porque yo soy su papá y punto" no es asertiva ni promueve el diálogo respetuoso

un mal. A continuación compartimos algunos mensajes clave que le pueden ayudar en esta tarea:

- El alcohol puede interferir con el desarrollo del cerebro afectando la capacidad de juzgar, razonar, solucionar problemas y controlar los impulsos.
- También afecta los procesos de atención, memoria y orientación espacial. Eso pone a los menores en desventaja para estudiar y para hacer deportes, por ejemplo.
- Además, consumido en exceso puede dañar el hígado, el corazón, el intestino y los riñones, entre otros órganos.
- Asimismo, puede contribuir a causar trastornos de depresión y ansiedad, así como hacer que disminuya la calidad y la cantidad de sueño.
- Los menores tienen menos enzimas en su hígado para procesar el alcohol, y menor proporción de agua corporal por lo que el efecto en su organismo es mayor que en el de un adulto.
- No es cierto que la mayor parte de los menores consuman alcohol, al contrario, es una minoría la que lo hace.

¡Una esfuerzos!

Conviene además, que padres, madres, docentes y administradores de locales y servicios de transporte tengan presente que en nuestro país es

prohibido servir bebidas alcohólicas a personas menores de edad.

Más allá de la prohibición en sí misma, lo importante es resaltar el fin último de la ley de proteger la salud de nuestros jóvenes y el interés de la sociedad.

Queremos jóvenes resistentes a las presiones negativas de sus amistades, esta es una buena oportunidad para ser modelos de cómo no ceder ante esas presiones y hacer de las celebraciones algo positivamente memorable.

Sobre la Ley Código de la Niñez y la Adolescencia:

“Los adultos están obligados a velar por el desarrollo físico, intelectual, moral, espiritual y social de sus hijos menores de dieciocho años.” **(Art. 29)**

Ley de Licores:


“Es prohibido dar alcohol a menores de edad, a incapaces, a ebrios o gente que perturba el orden público.” **(Art. 9)**

Contacto:

T. 2290.5570

info@educalcoholcr.org

www.educalcoholcr.org

 Educ alcohol Costa Rica