



# Como prevenir el consumo de alcohol en sus hijas(os) adolescentes.



Juntos  
por la  
Paz



## RECOMENDACIONES PARA MADRES Y PADRES





GOBIERNO DE  
MÉXICO

Juntos  
por la  
Paz



# ESCUCHA SU AUSENCIA

## No dejes solos a tus hijos

#FrenteALasAdicciones

#EscuchemosPrimero

Línea de la vida 800 911 2000

ESTRATEGIA NACIONAL PARA LA PREVENCIÓN DE LAS ADICCIONES



GOBIERNO DE  
MÉXICO

SALUD  
SECRETARÍA DE SALUD



CONADIC  
COMISIÓN NACIONAL CONTRA  
LAS ADICCIONES

Las madres y padres de familia, tienen un papel fundamental en ayudar a sus hijas (os) a desarrollar actitudes saludables, para evitar y disminuir los riesgos al consumo de alcohol.

Informarse sobre el tema le ayudará a educar a sus hijas (os). Dese un tiempo para leer este cuadernillo, puede serle de utilidad a la hora de conversar con sus hijas (os).

---

## ¿CUÁLES SON LOS DAÑOS QUE PUEDE PROVOCAR EL CONSUMO DE ALCOHOL EN LA POBLACIÓN ADOLESCENTE? DAÑOS A LA SALUD.

---

Disminuye su capacidad para prestar atención y llegan a tener problemas de memoria.

Se exponen a sufrir accidentes y actos de violencia.

Aumenta la posibilidad de que desarrollen adicción al alcohol.

Tienen más probabilidades de tener relaciones sexuales sin protección o incluso con un desconocido (a), lo que aumenta la probabilidad de contraer una infección de transmisión sexual o de quedar embarazadas.

También corren el riesgo de contraer una infección de transmisión sexual o de quedar embarazados.

Ser víctimas de un ataque sexual o de ser responsables de presionar a alguien para tener relaciones sexuales.

Cuando beben mucho, pueden llegar a experimentar con drogas como marihuana, cocaína, entre otras.

El consumo de alcohol produce 7 tipos de cánceres diferentes.

### **Dificultades en la escuela:**

Presentan retardos e inasistencias.

Bajan su rendimiento académico.

Aumenta la posibilidad de que abandonen sus estudios.

Los menores de edad que beben presentan mayores probabilidades de resultar víctimas de delitos, sufrir accidentes de tránsito, tener serios problemas escolares y dañar su salud física y mental.

## ¿SABÍA QUE?

Cuando un adolescente o joven consume alcohol, puede causarle depresión o ansiedad, incluso puede estar ocultando alguno de estos problemas emocionales.

El consumo de alcohol aumenta los intentos de suicidio utilizando métodos más letales.

---

## ¿QUÉ ES EL USO NOCIVO DE ALCOHOL?

---

El uso nocivo del alcohol se refiere al consumo de bebidas alcohólicas en exceso, así como al consumo que pone en riesgo la salud y el desarrollo de la persona que las consume y que llega a implicar con frecuencia consecuencias sociales adversas:

Por menores de edad.

Por mujeres embarazadas.

Personas que van a manejar vehículos de transporte público, automotores o maquinaria.

Personas que van a desempeñar tareas que requieren habilidades y destrezas, o que implican el cuidado de otras personas.

Personas con alguna enfermedad crónica.

Consumo en Exceso

## ESTADÍSTICAS SOBRE EL USO NOCIVO DE ALCOHOL:

causa...  
**3,000,000**  
muertes cada año.

**3<sup>er</sup>** factor de enfermedad  
y discapacidad en el  
mundo.

Alrededor de **320,000** jóvenes entre  
**15 y 29** años de edad, mueren por causas  
relacionadas con el consumo de alcohol.

**9%** Representa un nueve por ciento de las  
defunciones en ese grupo de edad.

Se relaciona con más de **60** tipos de enfermedades  
y lesiones, tales como cánceres, padecimientos cardia-  
cos, enfermedad crónica hepática(cirrosis), entre otros.



En México, aproximadamente  
**27,000,000** de personas  
reportaron haber bebido con poca  
frecuencia, peor en grandes cantida-  
des por ocasión de consumo.

Casi **4,000,000** de mexicanos(as) beben gran-  
des cantidades de alcohol una vez a la semana o con  
mayor frecuencia por lo que se consideran bebedores  
consuetudinarios.



**7** de cada **10** adolescentes  
han consumido alcohol  
alguna vez en su vida.



**4** de cada **10** ha consu-  
mido alcohol en el último  
mes.

## ¿CÓMO PUEDO SABER SI MI HIJA (O) HA TOMADO RECIENTEMENTE BEBIDAS ALCOHÓLICAS?

### Algunas señales son las siguientes:

Tiene aliento alcohólico.

Presenta lenguaje poco claro.

Muestra dificultad para mantener el equilibrio.

### Su comportamiento puede cambiar:

Cambios repentinos de humor o estado de ánimo (tristeza, enojo).

Cambios en los patrones de actividad (salidas, horas de llegada).

Cambios en su círculo de amigos (frecuenta a personas que beben alcohol).

Cambios en sus hábitos alimenticios y/o de sueño y vigilia.

Conflictos en la familia, la escuela y en las relaciones sociales.



### Nota:

Estas señales varían de acuerdo con la cantidad de alcohol que haya consumido.

Fuente: Tendencias del uso de drogas en la Ciudad de México: Encuesta de estudiantes del 2009. Villatoro, Jorge.

---

## ¿DEBO DE ENSEÑAR A MIS HIJOS(AS) A BEBER ALCOHOL?

---

**No.** Aunque la edad de inicio del consumo de alcohol ha ido disminuyendo, eso no significa que se les enseñe a los hijos (as) a beber o consumir alcohol.

Diversas investigaciones indican que:

- a. Adolescentes que tenían papás que les permitían beber en casa, consumían mayores cantidades de alcohol en comparación con los adolescentes a quienes no se les permitió.
- b. Cuando en la familia no hay reglas claras, la comunicación no es favorable o los padres abusan del alcohol, favorece el consumo excesivo en los/las adolescentes.

Es sumamente importante prevenir el consumo de alcohol y retrasar lo más posible la edad en que comienzan a beber.

Hay que tener presente que el consumo de alcohol durante la niñez y la adolescencia puede afectar el desarrollo normal del cerebro.

La crianza que se establece con los(as) hijos(as), influye en la decisión de los adolescentes de consumir o no bebidas alcohólicas.

Cuando los adolescentes y jóvenes son educados en hogares donde existe una disciplina equilibrada, valores sólidos, muestras de afecto positivas, comunicación clara, directa y respetuosa y se promueven actividades saludables, disminuye de manera importante la probabilidad de que los adolescentes consuman alcohol, ya sea por la influencia o presión de su grupo de amigos, por la curiosidad o por cambios en su estado de ánimo, entre otras condiciones.

Hablar de manera informada y frecuente con los(as) hijos(as) sobre los riesgos y consecuencias del consumo de alcohol es una práctica necesaria y recomendable. Aunque en apariencia los adolescentes no muestren interés hacia el tema o a la interacción con sus padres, ellos por lo general escuchan y en contextos de riesgo suelen considerar esos consejos, recomendaciones y límites.

## RECOMENDACIONES PARA PREVENIR EL USO NOCIVO DE ALCOHOL EN ADOLESCENTES Y JÓVENES.

Si sus hijos(as) mayores de edad consumen bebidas alcohólicas, oriéntelos para que disminuyan los daños y los riesgos a su salud física y mental, recomiende:

- Consumir alimentos antes o mientras se bebe alcohol.
- Beber un vaso de agua entre cada copa de alcohol.
- Hombres: no más de **4** copas (tragos) por ocasión, y no más de **12** copas a la semana.
- Mujeres: no más de **3** copas por ocasión, y no más de **9** copas a la semana.
- No manejar en estado de ebriedad.

Manténgase informado sobre los riesgos, daños y formas de prevenir el consumo de alcohol.

Platique con sus hijas(os) sobre el alcohol. Hágalo desde que son pequeños, evite esperar hasta que entren a la secundaria, a la preparatoria o a que sean mayores de edad.

Promueva una comunicación constante y clara con sus hijas(os).

Supervise a sus hijas (os), estar alerta le ayudará a protegerlos (as).



Participe con otros padres y madres de familia en actividades de sus hijas(os).

Promueva que sus hijas (os) participen en actividades deportivas, culturales, artísticas, recreativas, entre otras.

Evite beber alcohol en casa, con lo cual contribuirá a no ser un modelo a seguir, y a no favorecer la disponibilidad y accesibilidad de bebidas alcohólicas en sus hijas (as).

### UNA COPA ESTÁNDAR EQUIVALE A:



UNA CERVEZA  
(355ml.)



UNA COPA  
DE VINO  
(148 ml.)



UN JARRO  
DE PULQUE  
(148 ml.)



UN CABALLITO  
DE TEQUILA  
(44 ml.)



UN COCTEL  
CON 1.5 ONZAS  
DE DESTILADO  
(44 ml.)

### OTRAS EQUIVALENCIAS



3 COPAS  
UNA CAGUAMA



6 COPAS  
UNA BOTELLA  
DE 250 ml.  
DE DESTILADO



12 COPAS  
UNA BOTELLA  
DE 500 ml.  
DE DESTILADO



8 COPAS  
UNA BOTELLA  
DE UN LITRO  
DE VINO

---

## ESCUCHE A SUS HIJAS (OS).

---

Es esencial que busque el momento y el lugar adecuado para platicar sobre el tema.

Primero pregúnteles su opinión sobre el consumo de alcohol en la adolescencia y pregúnteles el por qué cree que lo hagan. Escúche respetuosamente sin interrumpir, dele tiempo para que exprese su opinión.

Posteriormente, explíqueme alguno de los riesgos y daños de tomar alcohol siendo menores edad. Deje claro que el cerebro termina de desarrollarse alrededor de los 20 años, y que el alcohol puede dañarlo.

Explíqueme qué puede hacer para evitar la presión de las amistades.

Antes de finalizar, repasen actividades en que pueda divertirse sin recurrir al alcohol.

Recuerde ofrecerle su apoyo en todo momento.

Los/las adolescentes que son educadas (os) por mamás y papás que apoyan, vigilan y hablan con ellas (os) tienen menor probabilidad de consumir bebidas alcohólicas que sus compañeras (os).

### **¿Dónde puede acudir si pienso que alguno de mis hijos (as) ya tiene problemas con su manera de beber?**

Asista a alguno de los 335 Centros de Atención Primaria en Adicciones CAPA; proporcionan atención en consulta externa, y cuentan con personal profesional.

Llama a la  
**Línea de la Vida**  
**800 911 2000**



GOBIERNO DE  
MÉXICO

Juntos  
por la  
Paz

**ES NORMAL**  
que tu hijo se sienta **SOLO**  
pero **NO LO ABANDONES**

#FrenteALasAdicciones

#EscuchemosPrimero

Línea de la vida 800 911 2000

ESTRATEGIA NACIONAL PARA LA PREVENCIÓN DE LAS ADICCIONES



GOBIERNO DE  
MÉXICO

SALUD  
SECRETARÍA DE SALUD



CONADIC  
COMISIÓN NACIONAL CONTRA  
LAS ADICCIONES

[f](#) [t](#) [@](#) [gob.mx/juntosporlapaz](#)

# ¡Infórmate!

 **En la Línea de la Vida**  
**#QueremosEscucharte**

## 800 911 2000



[gob.mx/salud/conadic](http://gob.mx/salud/conadic)