

QUE NO S'HO EMPASSIN TOT !

**ORIENTACIONS SOBRE L'ALCOHOL  
PER A PARES I MARES AMB FILLS MENORS**



**Elaborat per:**

Associació PDS, Promoció i Desenvolupament Social

**Amb el suport de:**

Associació Educació per a l'Acció Crítica (EdPAC)

**Finançat per:**

Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad

**Edita:**

Associació PDS, Promoció i Desenvolupament Social

Provença, 79, baixos 3a

08029 Barcelona

pds@pdsweb.org

© Associació PDS, Promoció i Desenvolupament Social

Disseny i muntatge: Eduard Bosch

Impressió: Litosplai, SA

Edició: juny 2012

Tiratge: 3000 exemplars (edició en català)

# Índex

	■ <b>Presentació</b> .....	2
1.	■ <b>El saber mai no està de més</b> ..... L'alcohol com a droga	3
2.	■ <b>Si tanta gent beu, alguna cosa bona tindrà...</b> ..... Efectes negatius de l'alcohol	4
3.	■ <b>Podem beure davant dels fills</b> ..... La relació dels pares amb la beguda	5
4.	■ <b>Ens fa por que surti de festa</b> ..... La preocupació per "la festa"	6
5.	■ <b>Volem el millor per ell</b> ..... Ajudar-los a no beure	7
6.	■ <b>Estem tranquils perquè no beu</b> ..... Ajudar-los a protegir-se de l'alcohol dels altres	8
7.	■ <b>No és que sigui bo, però depèn...</b> ..... Factors que influeixen en els riscos de beure	9
8.	■ <b>Per més que li diguem que no begui...</b> ..... Quan comencen a beure	10
9.	■ <b>Podem tenir un problema!</b> ..... Quan les coses es poden complicar	11
10.	■ <b>Que es digui, val; però que sigui veritat, no</b> ..... Tòpics i creences errònies sobre l'alcohol	12

# Presentació

2

**T'ho empasses tot?** és un programa de l'associació PDS, Promoció i Desenvolupament Social, desenvolupat amb finançament de la Delegació del Govern per al Pla Nacional sobre Drogues (PNSD) i elaborat en col·laboració amb l'associació Educació per a l'Acció Crítica (EdPAC), i amb la participació de la Subdirecció General de Drogodependències de l'Agència de Salut Pública de Catalunya i de les associacions Alborada (Galícia) i AESED (València). Actualment, es troba disponible a Catalunya, Galícia i el País Valencià, així com a la ciutat de Saragossa.

**T'ho empasses tot?** s'adreça al treball amb joves de 13 a 15 anys per a, des de la perspectiva dels adolescents no bevedors (encara majoria a aquestes edats), reforçar la seva posició sobre el consum d'alcohol i ajudar-los a qüestionar críticament els aspectes de la representació social de l'alcohol que no es corresponen amb la realitat. Es tracta, per tant, de fomentar entre els més joves la reflexió sobre l'ús de l'alcohol i propiciar-hi actituds contràries, tot acceptant la realitat que altres sí que en beuen, i suggerint alhora estratègies per reduir danys i riscos en cas de beure'n.

El seu àmbit d'aplicació inclou els diferents entorns i espais d'influència dels menors, tant a nivell escolar com familiar i comunitari. Els seus materials inclouen una exposició de deu panells que tracten conceptes sobre l'alcohol i la festa, la salut, la pressió social, la parella, la convivència amb la gent que beu, etc., així com una guia per a educadors (de l'àmbit escolar i extraescolar), per facilitar la realització d'una visita guiada a l'exposició i el desenvolupament d'activitats complementàries relacionades amb temes d'informació, tòpics i dubtes sobre l'alcohol i el seu consum. Alhora, el programa inclou materials complementaris per als joves, els professionals i els pares.

Aquesta guia s'adreça als pares i mares, i constitueix un material de suport del programa **T'ho empasses tot?** per tal de facilitar orientacions educatives sobre l'alcohol amb els fills i filles menors d'edat. D'aquesta manera es pretén complementar des de la família el treball realitzat en la mateixa direcció per altres instàncies socials, a nivell escolar i comunitari. El seu desenvolupament ha comptat amb la participació i la col·laboració de les diferents organitzacions implicades en el programa indicades més amunt, per tal d'unificar criteris per afavorir des de casa i en sinergia amb l'escola i altres recursos comunitaris, una millor educació sobre l'alcohol als nostres menors, que contribueixi si més no, a retardar l'edat d'inici del seu consum.



# 1 EL SABER mai no està de més

L'alcohol és una droga. Per aquest motiu no hem de parlar de "l'alcohol i les drogues" sinó de "l'alcohol i les altres drogues". Ho és (una droga) perquè comparteix amb la resta de drogues una sèrie de característiques:

Actua sobre el cervell, modificant alguna de les seves funcions, provocant canvis en l'estat d'ànim, la percepció de la realitat, el comportament, etc.

*Un noi o una noia que hagi begut molt es comporta i parla d'una manera diferent a com ho faria si no hagués begut.*

Els seus efectes (el que la persona experimenta en beure) i les seves característiques químiques (com actua sobre el cervell) faciliten la repetició del seu consum, i quan es repeteix moltes vegades pot generar dependència (enganxar).

*Un grup de joves es veuen incapaços de sortir de festa un cap de setmana sense beure alcohol.*

Com moltes altres drogues (però no totes) si es consumeix amb certa assiduitat, amb el temps cal beure'n més quantitat per notar els mateixos efectes que abans.

*Uns mesos després de beure el seu primer cubata, un noi en beu ara tres cada cop que surt per assolir el mateix "punt" que abans sentia amb un de sol.*

La beguda (hauríem de dir millor l'alcohol etílic que contenen les begudes alcohòliques) és la droga que crea més problemes a un major nombre de joves. Aquests problemes poden ser físics (ex.: una borratxera que acaba en vòmit), psicològics (ex.: alterar una etapa de creixement i maduració), emocionals (ex.: una jove que se sent malament per haver estat amb un noi sense desitjar-ho realment) i socials (ex.: un grup de xavals és multat per fer un botellón).

De vegades, aquests problemes no deriven directament del consum d'alcohol (com seria en el cas d'un coma etílic) sinó de conductes de risc que tenen els joves sota els seus efectes. Per exemple, accidents de trànsit quan la persona que condueix ha begut, baralles, intimidacions o faltes de respecte quan s'intenta lligar, etc. Per això, els problemes relacionats amb l'alcohol no afecten només els joves que beuen sinó també, moltes vegades, als que no ho fan però comparteixen espais (de festa o no) amb els primers.



## 2 SI TANTA GENT BEU, ALGUNA COSA BONA TINDRÀ...

4

Que l'alcohol provoca efectes agradables o desitjats és una cosa òbvia. Pot ajudar a deixar-se anar, a riure amb els amics, a sentir-se "superamiga" d'algú que s'acaba de conèixer, a treure unes llàgrimes que es tenien acumulades...

Però també té sovint efectes no desitjats. I els seus riscos físics i psíquics són encara més grans quan el sistema nerviós central de la persona –el cervell, perquè ens entenguem– es troba encara en creixement (una cosa que ara sabem que no s'acaba fins als vint i tants anys). Per això quan es tracta dels joves en general i dels nostres fills en particular, el més desitjable és que –si més no, mentre siguin menors d'edat– no beguin.

L'alcohol impacta negativament en el nostre organisme, sobretot en el sistema digestiu (principalment en el fetge i el pàncrees) i en el sistema nerviós. La sobredosi d'alcohol –el coma etílic– és una urgència sanitària de primer ordre (pot arribar a ser mortal).

A més, distorsiona la percepció i altera la capacitat de judici i la valoració de la realitat (la de fora i la de dins). En beure, també es relaxa el cos i es torna més maldestre, i disminueix la capacitat de reacció davant d'estímuls externs. Per això és molt més fàcil tenir accidents sota els seus efectes. També potencia la impulsivitat i pot afavorir que es desencadenin conductes agressives.

D'altra banda, l'addicció a l'alcohol –l'alcoholisme– és una de les dependències més destructives que existeixen. Fins i tot, no estant enganxats a la beguda, si es beu amb assiduitat i/o en quantitats elevades (cosa freqüent, ja que en ser una droga socialment acceptada tendim a considerar com a "normals" o no perjudicials nivells de consum que són de risc en termes de salut), es poden veure afectades diferents activitats o aspectes de la persona, com ara el rendiment acadèmic, les relacions –d'amistat, de parella o familiars–, l'estat físic, l'alimentació equilibrada, etc.

Per tant, tenim molts motius per desitjar i fer el que està a les nostres mans per a què els nostres fills menors d'edat no beguin alcohol. O, si ho fan, per procurar que ho facin de manera pausada (en petites quantitats) i no habitual.



### 3 Podem beure davant dels fills

Està més clar que l'aigua que, quan els nostres fills són joves, eduquem més amb el que fem que amb el que els diem. Quan comencen a ser grans, les converses de vegades es redueixen molt –si més no comparat amb uns anys enrere– i els valors i les actituds es transmeten d'una altra manera.

D'alguna manera, els pares i les mares som un referent per als nostres fills i filles –encara que de vegades sigui perquè ho facin tot al revés–, però això no implica que no puguem beure. Si no poguéssim beure perquè ells no poden (o no deuen), tampoc podríem conduir un cotxe, anar a treballar o a buscar feina, o tenir una targeta de crèdit.

Més important que si bevem o no, és la manera en què fem les coses. I en això es fixaran els nostres fills. Nosaltres els observem a ells, però ells també ens observen a nosaltres (fins i tot sense proposar-s'ho), i a la seva edat –que són molt espavilats– no se'ls escapa ni una.

No tindrem gaire autoritat moral per recomanar el nostre fill o filla que no begui, si nosaltres o la nostra parella ens passem el dia al bar, si ens veuen obrint una llauna de cervesa cada dos per tres amb qualsevol excusa, o si ens veuen agafar el cotxe una mica "tocats" en sortir d'un casament.

En el cas que beguem alcohol, hem de parar atenció a fer un consum responsable. Això implica beure només de vegades i sense excedir-nos, agafar un transport públic (taxi, bus...) si hem begut i hem tornar a casa o traslladar-nos a algun lloc, procurar no beure cada dia o –si ho fem– beure poca quantitat i millor només begudes fermentades, com ara el vi o la cervesa (amb menys concentració d'alcohol que les destil·lades o licors).

A més, i tan important com l'anterior: si mai ens equivoquem o fem alguna cosa que no hauríem d'haver fet, ho hem de reconèixer, i fins i tot demanar disculpes als fills si cal. Si li donem la raó al nostre fill quan ens diu que l'altra nit la nostra parella va tornar a casa "tocada" per la beguda després de veure el partit al bar, o si li expliquem que també nosaltres hem ficat la pota amb l'alcohol alguna vegada, veurà que reconeixem els nostres errors i que podem aprendre d'ells. En altres paraules: que ens apliquem el mateix que li demanem a ell.



## 4 Ens preocupava que surti de festa

6

Sovint ens fa l'efecte que sumar "sortir de festa" i "joves" equival a borratxeres i desfasament. Però, aquesta és només una part de la realitat. Bastants joves que surten no beuen alcohol i, entre els que en beuen, n'hi ha molts que ho fan en poca quantitat i d'una manera moderada. És clar que també n'hi ha molts que es passen; però, és que a més, es fan notar més.

D'altra banda, el fet de sortir no passa necessàriament per haver d'anar a un bar, a una discoteca o fer un *botellón*. Si per nosaltres un dia de festa és aquell en què no treballem –o no anem a buscar feina– i l'aprofitem per fer alguna cosa especial, per als joves és igual. Festa pot voler dir fer una sortida a la muntanya i dormir a cel obert, participar en un campionat esportiu, muntar un concert solidari a l'institut o fer una demostració de *hip-hop*.

Els joves que tot i tenir ja edat de sortir, no surten –perquè es queden veient una sèrie per Internet, jugant amb la consola o xatejant– segur que no beuen, però s'estan perdent també moltes coses. Estar amb la seva gent, experimentar, tenir noves i emocionants experiències és una necessitat a la seva edat. I això difícilment s'aconsegueix davant d'un ordinador.

Si a casa posem límits, pactem amb ells unes normes coherents amb la seva edat i les seves necessitats, els mostrem que ens preocupem per ells, fomentem la seva capacitat per decidir de manera que no només tinguin en compte el plaer immediat sinó també la seva salut, si els ajudem a ser responsables... serà més probable que facin les coses bé.

I si passa això, sortiran només quan toca, respectaran l'hora de tornada a casa que haguem pactat amb ells, i si no hi estan d'acord, ens faran una proposta alternativa que no serà desgavellada, no beuran alcohol o ho faran prudentment i sense perdre el control. I d'aquesta manera, ni tindran problemes –ni faran que els tinguin els seus amics o la seva família– ni faran coses de les que hagin de penedir l'endemà.





## 5 Volem el millor per ell

L'última decisió –sobre beure alcohol o no– la tenen ells. I així ha de ser perquè és la seva vida. No obstant això, els pares també juguem un paper important: tenim alguna cosa a dir i bastant a fer. Si ja tenen edat de sortir sols, no es tracta d'acompanyar-los quan estan de festa, però allò que passi també tindrà a veure amb el que haguem parlat a casa i amb l'educació que hagin rebut.

Quan els joves tenen una vida rica –en un sentit ampli, que inclou amics, estudis, esport, aficions, associacionisme, etc.– l'alcohol no pot guanyar molt d'espai perquè ja està ple de moltes activitats interessants. Així que, o bé no beuran o, si ho fan, serà un tema secundari (tot i que això no descarti algun possible desfasament puntual) en lloc de ser l'eix del seu temps lliure o de les seves relacions.

Per això, el primer que podem fer és afavorir que tinguin un temps lliure ric i unes relacions amb amics i amigues que els potenciïn com a persones i que els permetin ser tal com són. I això implica, entre altres coses, no deixar-se portar en les coses importants.

A més, per facilitar que no beguin alcohol o que retardin l'edat en què comencin a fer-ho els pot anar bé:

- Sortir poc –o gens– a llocs on l'alcohol és el protagonista (certs bars, discoteques, "botellons", etc.).
- Tenir amics que tampoc beguin, de manera que els permeti passar-s'ho bé amb un ritme semblant (els joves que beguin molt estaran i es mouran en plans diferents al seu).

Ahora, podem intentar incidir en la seva capacitat per mantenir la seva decisió quan tenen la beguda molt a prop. Cal tenir en compte que, de vegades, altres joves que sí que beuen els oferiran alcohol –no necessàriament amb malícia– però sí sovint amb insistència. Per enfrontar aquestes situacions necessitaran idees sobre com actuar. Les poden pensar ells sols, però també els podem ajudar nosaltres a trobar-n'hi algunes (però, per fer-ho, hem d'esforçar-nos per veure les coses des de la perspectiva d'un noi o una noia de la seva edat, d'avui en dia; no de la nostra època). Si els ajudem en això, millor que les idees siguin en positiu, de manera que no trenquin el bon ambient, i reservar el "no", sec, per a situacions d'insistència extrema.



## 6 ESTEM TRANQUILS PERQUÈ NO BEU

8

Que el nostre fill o la nostra filla no begui, no impedeix (si està en llocs on molta gent beu, com ara en una discoteca, o bé en un lloc on l'alcohol suposa un risc molt; per exemple, a la carretera) que no pugui tenir problemes relacionats amb el consum d'alcohol (en aquest cas, d'altres persones). Quan s'està de festa les situacions es confonen, les persones es barregen i si hi ha problemes tothom en surt esquitxat.

Si els nostres fills no beuen, tindran molts avantatges:

- Mantindran el cap clar.
- No tindran borratxeres, ni marejos desagradables, ni vomitaran, ni patiran un coma etílic.
- L'endemà estaran al cent per cent de la seva capacitat mental i física, i s'estalviaran ressaques.
- Possiblement es gastaran bastants menys diners que els que beuen alcohol.
- Les relacions que tinguin seràn –almenys per la seva banda– més autèntiques i podran durar més enllà de l'estona de la festa.

Tot i això, és important ajudar-los a estar preparats per afrontar de la millor manera possible situacions problemàtiques en què es poden trobar i que tenen a veure amb l'alcohol que beuen altres joves. Per això, cal parlar amb els nostres fills i filles d'aquestes coses, per ajudar-los a preveure per endavant què fer en certs casos. La taula següent planteja algunes d'aquestes situacions i possibles maneres d'afrontar-les:



Tot sembla indicar que hi pot haver una baralla –una cosa que l'excés d'alcohol facilita.

*El millor és anar-se'n a un altre lloc quan s'intueix que la situació acabarà malament, i no caure en provocacions.*

Rep una intimidació de tipus afectiu o sexual –la qual cosa que és més freqüent que passi amb persones que van molt "begudes".

*Estar en companyia per portar millor la situació, i si les paraules sembla que no serveixen, deixar les coses clares amb els fets (ex.: fer mitja volta i marxar).*

Tenia previst tornar a casa en moto o en cotxe i qui ha de conduir ha begut.

*Intentar convèncer la persona perquè no condueixi, i si no hi ha manera d'evitar-ho, no pujar al vehicle i buscar una altra alternativa (ex.: trucar-nos a nosaltres o a una altra persona).*

## 7 No és que SIGUI BO, PERÒ DEPÈN...

9

L'alcohol, en si mateix, no és ni bo ni dolent. El que farà que tingui uns efectes o altres, que faciliti passar una bona estona o que la festa sigui un desastre, serà com els joves (i les persones en general) el consumeixin. El que passi dependrà de diversos factors que intervenen alhora:

### **L'edat**

Si està prohibit vendre alcohol als menors de 18 anys és perquè en època de creixement i maduració crea encara més problemes.

A més els joves tendeixen a beure de manera més compulsiva, acostumen a ser més inestables emocionalment, tenen menys consciència de risc i solen tenir menor experiència i informació sobre com i quant beure.

### **La quantitat**

A més quantitat, més efectes i, òbviament, més probabilitats de tenir problemes.

### **El costum (adaptació a la beguda)**

Quan algú que no beu comença a beure, el seu cos no està acostumat (adaptat a la beguda) i amb poca quantitat tindrà efectes relativament intensos. Per això, si prenen com a referència a amics més habituats a beure (que aguanten més), és fàcil que es passin.

Aguantar més no indica "saber beure millor" sinó estar més acostumat (l'organisme ha començat a desenvolupar tolerància fisiològica a l'alcohol) i, per tant, suposa més risc d'acabar tenint problemes relacionats amb l'alcohol.

### **El sexe**

Per raons biològiques (no culturals), a les noies l'alcohol els afecta més que als nois. Una mitjana de cervesa en un noi equivaldria més o menys a un "quinto" en una noia. D'aquí que elles hagin d'anar encara amb més compte si beuen.

### **El pes**

Una mateixa quantitat d'alcohol afectarà més a una persona que pesi menys que una altra que pesi més, sempre que la diferència sigui prou gran.

La graduació de la beguda

Els licors o begudes destil·lades (whisky, rom, ginebra, etc.) són més "potents" (tenen una proporció més gran d'alcohol) que les begudes fermentades (cervesa, vi, cava, etc.).



## 8 Per més que LI DIGUEM que no BEGUI...

10

Potser preferiríem que no beguéss. O potser això no sigui una cosa massa rellevant per nosaltres, perquè també bevíem a la seva edat i no ens sembla tan preocupant. En qualsevol cas si el nostre fill o la nostra filla ha decidit beure, pot ser difícil evitar que ho faci, sobretot a partir de certa edat (tot i estar prohibit vendre begudes alcohòliques als menors d'edat).

En aquests casos (i entenent que es tracti d'adolescents majors –propers a la majoria d'edat) és més pràctic i més útil intentar incidir en el com i quan, que en "sí" o "no":

- Posats a beure, millor begudes de baixa graduació: en termes generals sí, per exemple, beuen cervesa, controlaran més i tindran menys riscos que si beuen licors o *cubates* (en el ben entès que parlem del mateix nombre de consumicions).
- No seguir el ritme de persones més grans o més acostumades a beure: els anirà millor si van al seu propi ritme i no s'apunten a totes les rondes.
- Haver sopat abans, per evitar prendre alcohol amb l'estómac buit: sense aliment, passa més ràpid a la sang i col·loca més.
- No arribar al punt en què és fàcil perdre el compte de quant s'està bevent i desfesar-se.
- Ajustar-se també (seria ideal, preferentment) amb amics que no beguin o que ho facin amb prudència.
- No acostumar-se a beure sempre que se surt o, si quan surten de festa solen a beure, alternar el sortir de marxa amb altres formes de passar-s'ho bé en les que no hi hagi alcohol: fer una partida de cartes, veure una pel·lícula, etc.

També els podem recordar algunes altres coses que haurien de tenir en compte quan surtin de marxa, tant o més importants que saber beure:

- No conduir mai sota els efectes de l'alcohol, ni pujar a un vehicle conduït per algú que hagi begut. Si se senten madurs per beure, demanar-los que demostrin ser-ho actuant com a tals si han begut, buscant altres formes de desplaçar-se.
- L'únic que baixa l'alcohol que hi hagi a la sang és el pas de les hores (no dels minuts). Qualsevol altra cosa que sentin dir perquè baixi més ràpid no té fonament real i és una creença errònia, per molt difosa que pugui estar.
- No oblidar-se del preservatiu si hi ha possibilitats d'usar-lo.
- Mantenir el bon rotllo amb els altres joves i respectar-los de la mateixa manera que ells volen ser respectats.



## 9 Podem tenir un problema!

Hem educat els nostres fills el millor que hem sabut. Però ja sigui perquè s'han ajuntat amb qui no devien, perquè el nostre barri no era el millor dels exemples, perquè ningú ens va explicar com havíem actuar o pel que sigui, el cert és que les coses s'han torçat. I ara, què?

Si les coses van malament i no fem res, és fàcil que vagin a pitjor. Mentre els nostres fills visquin amb nosaltres, no podrem controlar part del que passi fora però sí les normes de casa i què passa quan no es compleixen.

El fet que abans haguem actuat d'una manera –potser, donant-li màniga ampla– no treu que decidim, a partir d'un cert moment, actuar d'una altra manera. De fet, és el mateix que demanem als nostres fills: que aprenguin del que ha anat malament i dels seus errors, i els corregeixin.

Quan les coses es torcen o quan preveiem que es puguin torçar, ens pot anar bé plantejar aquestes accions:

- Supervisar més i millor (però no d'amagat) al nostre fill o filla: què fa, amb qui està, on va quan surt, amb qui va, com actuen els seus amics amb l'alcohol i les altres drogues, etc.
- Procurar intervenir en el seu entorn, si és negatiu (bé directament –per exemple, segons quina sigui la seva edat, anant a buscar-lo perquè no se'n vagi amb certa gent– o bé donant-li instruccions sobre com ha d'actuar– ex.: dient-li que ha de tornar a casa de seguida que surti de la classe de repàs).
- Castigar-lo quan sigui necessari; fent-ho, això sí, d'una manera assenyada (càstigs que estigui a les nostres mans el seu compliment i que tinguin relació amb el fet) i proporcional amb el que hagi fet malament (sense passar-se).
- Potenciar-li les coses que faci bé i felicitar-lo per elles (ex.: acceptar col·laborar en les tasques de casa, o potser juga bé a futbol o canta molt bé...), de manera que no ens fixem només en el que no funciona bé.

I, si fins i tot amb aquestes coses la situació no es redreça, sempre podem parlar amb professionals –del centre educatiu, dels serveis socials, etc.– perquè ens orientin i ens ajudin. Si, a més, coneixen el nostre fill o la nostra filla, no només podran adaptar més les seves indicacions sinó també –una cosa de vegades molt útil en aquests casos–fer de mediadors entre ells i nosaltres.



Tant els joves com els adults, tenim moltes creences errònies sobre l'alcohol, perquè el seu consum forma part de la nostra tradició i per això tendim a buscar excuses per seguir bevent tot i saber que no és bo. A més, hi ha interessos econòmics que ho propicien. Conèixer alguns dels tòpics sobre l'alcohol més difosos entre els joves ens pot ser útil per parlar amb ells del tema:

**Si l'alcohol fos tan perjudicial estaria prohibit**

Si s'hagués de prohibir qualsevol pràctica que tingués riscos, no podríem anar amb cotxe ni pujar a la muntanya. A més, que una cosa sigui legal no implica que no pugui crear problemes, sense oblidar que vendre alcohol a menors està prohibit.

**Qui va begut sempre diu la veritat**

Però "la veritat" d'aquell dia difícilment coincidirà amb la veritat de quan estigui sobri. Per això, aquella amiga de l'ànima d'ahir a la nit, potser avui no sàpiga ni qui ets.

**El cafè amb sal, la dutxa freda o l'oli treuen la borratxera**

Aquestes coses potser espavilin una mica a una persona intoxicada, però l'únic que baixa l'alcohol en sang és el pas de les hores per a que el fetge el transformi i l'elimini. Per això a algú que ha begut molt i dormit poc, l'alè encara li fa olor d'alcohol en despertar. Tot i que la persona es pugui desvetllar una mica amb el cafè o el fred, en mantenir la mateixa quantitat d'alcohol a la sang, els seus efectes sobre el cervell segueixen estant presents.

**La festa és més divertida amb alcohol**

A vegades sí. I, de vegades qui beu s'ho passa bé però amarga a les persones del seu voltant. També, de vegades, la ressaca del dia següent potser faci que no hagi valgut la pena. I altres vegades no resulta més divertida la festa: perquè es beu massa, perquè s'agafa un vehicle quan no tocava, perquè acaba en baralla, perquè es rep una multa, perquè la persona s'embolica amb qui no s'havia d'embolicar, perquè es gasta més diners del previst, etc.

**L'alcohol estimula i excita**

Ho sembla, però només ho sembla. Encara que la persona sembli alegre i eufòrica, el cos i els sentits estan sedats i retardats. I això afecta moltes coses, per exemple per conduir, però també a l'hora d'intentar lligar, perquè pot fer que es faci el ridícul o que a ell no li funcioni l'assumpte (per més que li despertí les ganes).



## ALGUNS PROGRAMES DE PREVENCIÓ DISPONIBLES PER A PARES I MARES

### **CONNECTA amb els teus fills**

Programa per ajudar a resoldre els dubtes, les pors i les inseguretats que pateixen els pares i les mares al voltant de la important tasca de connectar amb els fills en temes relacionats amb els estils de vida i prevenir i gestionar conductes de risc.

Disponible a Catalunya. Adequat per a l'àmbit escolar, del lleure, etc.

#### **Més informació:**

Agència de Salut Pública de Catalunya. Subdirecció General de Drogodependències

C. Roc Boronat, 81-95 08005 Barcelona

Tel.: 935 513 608 - A/e: susana.rivera@gencat.cat

### **LÍMITS. Prevenció familiar de la transgressió i del consum de drogues en menors i joves que passen pel circuit de justícia juvenil**

Programa per potenciar la funció educativa de les famílies amb fills que passen pel circuit de la justícia juvenil, amb l'objectiu d'evitar o limitar l'ús de drogues i la reincidència en les transgressions de les normes.

Disponible a Catalunya. Adequat per la justícia juvenil i altres àmbits equiparables.

#### **Més informació:**

Agència de Salut Pública de Catalunya. Subdirecció General de Drogodependències

C. Roc Boronat, 81-95 08005 Barcelona

Tel.: 935 513 608 - A/e: susana.rivera@gencat.cat

### **MONEO. Educació familiar per a la prevenció de les drogodependències**

Programa per a mares i pares de la població general amb fills preadolescents, orientat a augmentar la informació sobre les drogues, millorar les seves habilitats educatives i clarificar la posició de la família en relació al consum de drogues.

Disponible a Catalunya i altres Comunitats. Adequat per l'àmbit escolar, del lleure, etc.

#### **Més informació:**

Associació PDS, Promoció i Desenvolupament Social

C. Provença, 79 baixos 3a 08029 Barcelona

Tel.: 934 307 170 - A/e: pds@pdsweb.org

### **PROTEGO. Entrenament familiar en habilitats educatives per a la prevenció de les drogodependències**

Programa per dotar a les famílies en risc o amb fills amb problemes d'adaptació social o escolar, habilitats educatives per millorar les relacions familiars, reduir els factors de risc i potenciar els factors de protecció.

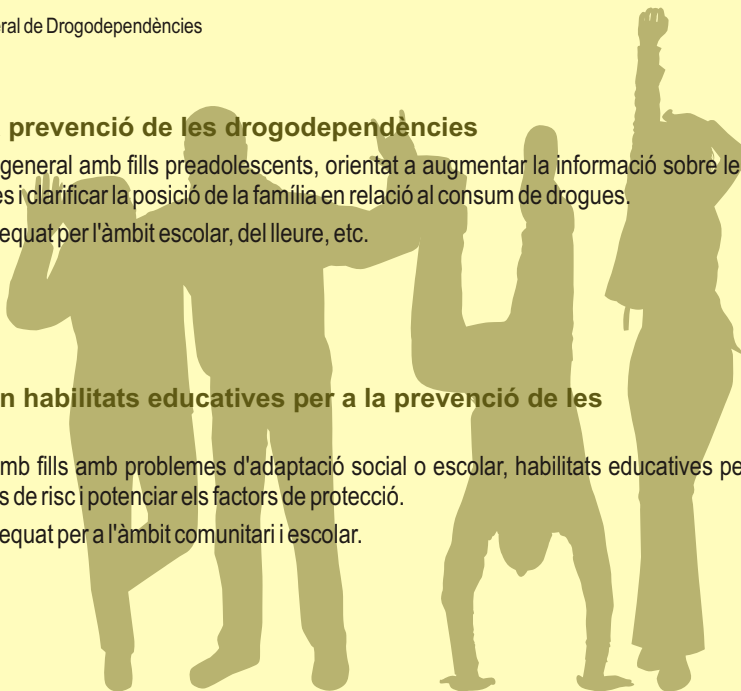
Disponible a Catalunya i altres Comunitats. Adequat per a l'àmbit comunitari i escolar.

#### **Més informació:**

Associació PDS, Promoció i Desenvolupament Social

C. Provença, 79 baixos 3a 08029 Barcelona

Tel.: 934 307 170 - A/e: pds@pdsweb.org



# T'HO EMPASSES TOT?

## Una invitació a pensar sobre l'alcohol

Un programa de:



Finançat per:



Amb la participació de:

