

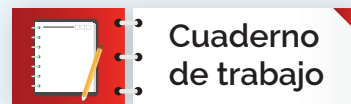


Centros de
Integración
Juvenil, A.C.



2023

Abuso de alcohol en la familia



- ¿Cuáles son los daños y consecuencias del abuso de alcohol en las familias?
- ¿Qué hacer ante el abuso de alcohol en la familia?



Directorio

Dr. Roberto Tapia Conyer

Presidente del Patronato Nacional

Sra. Kena Moreno

Fundadora de CIJ y Vicepresidenta Vitalicia del Patronato Nacional

Dra. Carmen Fernández Cáceres

Directora General

Mtro. David Bruno Díaz Negrete

Director Normativo

Dr. Ángel Prado García

Director Operativo y de Patronatos

Lic. Iván Rubén Rétiz Márquez

Director Administrativo



Coordinación

Lic. Miriam Carrillo López
Directora de Prevención

Revisión

Dra. Beatriz León Parra
Subdirectora de Prevención
Lic. Claudia Mejía Fernández
Jefa del Departamento de Modelos y Tecnologías Preventivas

Actualización

Mtra. Ana Beatriz Ortiz Gallegos
Departamento de Modelos y Tecnologías Preventivas

Diseño Gráfico

Lic. Víctor Gerardo Gutiérrez Campos
Lic. Juan Manuel Orozco Alba

Los contenidos de esta publicación son propiedad intelectual y pertenecen a Centros de Integración Juvenil. Su uso o difusión está permitido para fines educativos siempre y cuando se cite la fuente original. Queda prohibida la comercialización de la información.
©Derechos reservados Centros de Integración Juvenil.



Presentación

El abuso de alcohol se relaciona con la violencia, problemas laborales, accidentes, depresión o ansiedad e incluso, con el suicidio.

Este cuaderno de apoyo dirigido a madres y padres de familia, es un recurso de Centros de Integración Juvenil (CIJ) con información y ejercicios prácticos para prevenir el abuso de alcohol, ¡esperamos sea de utilidad!



Índice

Consumo de alcohol	3
La historia de “Don Arturo y su familia”	4
El abuso en el consumo de alcohol y la familia	7
Test sobre consumo de alcohol	8
Daños y consecuencias del abuso de alcohol	9
Recomendaciones para evitar el consumo de alcohol en los hijos	10
Responsabilidad en el consumo de alcohol	13
Plan familiar para prevenir el abuso de alcohol	16
¿Qué hacer si alguien de la familia abusa o tiene dependencia al alcohol?	17

Consumo de alcohol

El uso, la cantidad y las situaciones en que se bebe, son decisiones personales, aunque el consumo de alcohol se perciba como algo “normal” en nuestra sociedad. Los estándares para beber alcohol con responsabilidad son los siguientes:



Rebasar estos estándares y beber más de tres ocasiones por semana, se define como ***abuso de alcohol***.

La ***dependencia al alcohol*** ocurre cuando se genera una necesidad física por consumir mayor cantidad y con más frecuencia. La persona puede sentirse incapaz de dejar de beber provocando daños físicos y psicológicos tanto en el consumidor, como en su familia y entorno.

¡Si usted ha decidido beber alcohol, hágalo de forma responsable!

La historia de "Don Arturo y su familia"

"Don Arturo arroja al piso un plato con sopa, tambaleándose se levanta y amenaza a su esposa y su hija sale corriendo de la casa. Su hijo ve la situación, pero no interviene. Una vez más, don Arturo abusó del alcohol, se ausentó de su negocio y arriesgó su vida y la de otros al manejar su automóvil. La economía familiar está yéndose a pique, la esposa carece de autoridad y trata de utilizar a su hija adolescente para controlar a su marido. En casa de don Arturo se respira temor, enojo, resentimiento..."

La historia de Don Arturo y su familia, ayuda a visualizar algunas consecuencias en la dinámica familiar por el abuso de alcohol; para ver el video "Don Arturo y su familia", ir a la siguiente liga:

https://www.youtube.com/watch?v=_8lg5ij-a-c&t=7s

Reflexione

1. ¿Qué consecuencias podrían presentarse por el abuso de alcohol de Don Arturo?

2. ¿Cómo afecta la relación familiar el abuso de alcohol en esta historia?

3. ¿Qué puede hacer la familia de Don Arturo para actuar ante el problema?

Ejercicio de reflexión: colocar el número correspondiente de las **5** situaciones de la columna izquierda (¿qué pasa en la historia?) en los paréntesis de la columna de la derecha (¿qué puede pasar?), que ilustran posibles consecuencias de las acciones de **Don Arturo** al abusar del alcohol.

¿Qué pasa en la historia?

- 1 Don Arturo utiliza su dinero para consumir alcohol; bebe en exceso y descuida su negocio.
- 2 Don Arturo conduce su vehículo alcoholizado.
- 3 Don Arturo agrede a su esposa y a su hija con insultos y amenazas.
- 4 Don Arturo no establece límites ni responsabilidades claras y equitativas para su hijo e hija.

¿Qué puede pasar?

- () Accidentes automovilísticos por desconcentración al manejar o como peatón.
- () Ausentismo laboral, problemas económicos, riesgo de accidentes o de perder el trabajo.
- () Violencia familiar con impacto en la salud física y mental de los integrantes de la familia.
- () Falta de límites, problemas y conductas de riesgo en los hijos/as.

El abuso en el consumo de alcohol y la familia

La forma de beber de Don Arturo tiene consecuencias que afectan a otras personas, especialmente a su familia haciendo más probable que otros integrantes (sobre todo los más jóvenes) también consuman alcohol u otras drogas, debido a:

- La aceptación de beber en exceso
- La disponibilidad de bebidas alcohólicas en casa y al alcance de cualquier integrante de la familia
- Las atribuciones de los padres con relación al consumo: “me hace sentir bien, me relaja, me divierte, etcétera”



¿Cómo saber si se está abusando del alcohol? A continuación se incluye un test para saberlo; puede ser útil para cualquier miembro de la familia.

Test sobre consumo de alcohol

Marcar en cada pregunta, el número que mejor refleje su respuesta (del 0 al 4).
Sume los puntos que obtuvo en cada pregunta; compare su total con la columna de la derecha.

1 ¿Con qué frecuencia bebe alcohol?

Nunca	= 0
Una vez al mes o menos	= 1
Dos o cuatro veces al mes	= 2
Dos o tres veces por semana	= 3
Cuatro o más veces por semana	= 4

2 ¿Cuántas copas bebe en un día común?

Una o dos	= 0
Tres o cuatro	= 1
Cinco o seis	= 2
Siete, ocho o nueve	= 3
Diez o más	= 4

3. Cuando bebe, ¿rebasa las 6 copas?

Nunca	= 0
Menos de una vez por mes	= 1
Una vez al mes	= 2
Una vez por semana	= 3
Diario o casi diario	= 4

SUMA DE PUNTOS

Si usted obtuvo de **0 a 3 puntos**: Bebe en forma responsable. Felicidades, continúe así.

Si obtuvo de **4 a 7 puntos**: Bebe en forma riesgosa. Procure disminuir la cantidad y la frecuencia de consumo.

8 o más puntos: Tiene una posible dependencia. Es importante que busque apoyo de un especialista.

Si se obtienen 4 puntos o más, le sugerimos responder un cuestionario más detallado que le ofrece alternativas de apoyo en CIJ. Acceda en la siguiente liga:

<http://www.cij.gob.mx/autodiagnostico/index.html#alcohol1>

Daños y consecuencias del abuso de alcohol

El abuso de alcohol implica riesgos y consecuencias importantes para la salud y el bienestar tanto de la persona que bebe como de su familia. Algunos ejemplos son:

- Repercusiones en la salud física
- Depresión, estrés, ansiedad
- Violencia familiar
- Conflictos y/o separaciones de pareja
- Problemas en el trabajo
- Riesgo de usar otras drogas en quien bebe o en otros miembros de la familia
- Involucramiento en riñas, peleas o muertes violentas o accidentales
- Lesiones permanentes o fallecimientos por accidentes



Recomendaciones para evitar el consumo de alcohol en los hijos

Algunas acciones que pueden llevarse a cabo para prevenir el uso de alcohol en los/as hijos o actuar ante el consumo son:

1

Mantener una comunicación estrecha. Explicar los riesgos y consecuencias del abuso de alcohol; recordar que es preferible la abstinencia o beber con moderación.

2

Fortalecer la autoestima. Acercarse y reconocer los esfuerzos y logros con frases como: “qué bueno que lo intentaste, estamos orgulloso de ti, lo vas a lograr, te apoyamos”, entre otras.

3

Hablar y escuchar. Poner atención y expresar sentimientos con respeto. Buscar el mejor momento para hacerlo.



4 Proporcionar afecto y amor. Demostrar afecto en cualquier situación con palabras, mensajes, cartas, abrazos, etcétera.

5 Fomentar el interés por la escuela. Las actividades escolares, promueven el desarrollo intelectual y aprendizaje de las hijas e hijos, manteniéndolos ocupados y con un proyecto de vida.

6 Enseñar que la diversión NO necesita alcohol. Al organizar reuniones o festejos, evitar el consumo de alcohol o si son mayores de edad, hacerlo de manera responsable.

7 Promover la participación en grupos y actividades en las que no se consume alcohol ni otras drogas. Puede ser a través del deporte, tocar algún instrumento musical, disfrutar del cine o el teatro, ser voluntario en CIJ o en otra instancia comunitaria.



8

Estar al pendiente y acompañar. En cada etapa del desarrollo necesitan compañía, ayuda, supervisión y límites para protegerlos.



9

Enseñar a decir "no" ante la presión de otras personas. Respetar y fomentar cuando NO se desea algo, ayuda a mantener firme la decisión de no beber alcohol, a pesar de la insistencia de otras personas.

10

Divertirse en familia. Las actividades familiares promueven cercanía, confianza y comunicación.



¡No olvide que en nuestro país está prohibido el consumo de alcohol en los menores de edad!

Responsabilidad en el consumo de alcohol

Los menores de edad, mujeres embarazadas y personas enfermas no deben consumir alcohol porque afecta el desarrollo cerebral, la salud y pone en riesgo la vida. Todos podemos contribuir a erradicar la falsa idea: “es mejor que lo haga en casa”; el organismo se va acostumbrando y cada vez va a requerir mayores cantidades de alcohol hasta volverse dependiente.



En el caso de personas adultas que han decidido beber, deben considerar algunas recomendaciones para beber con responsabilidad, evitar el abuso y reducir los riesgos:

Comer antes y durante el consumo de alcohol.

Tomar máximo una copa por hora; no más de 3 por ocasión.

Diluir las bebidas alcohólicas con jugos, refrescos o agua.

Beber tragos cortos.

Intercalar dos bebidas sin alcohol (agua natural, jugos, refresco, agua mineral) por cada bebida con alcohol.

Bailar y platicar más, beber menos.



Mantener el vaso en la mesa y alejado de la mano, para no beber rápido.

No mezclar bebidas destiladas (ron, brandy, tequila) con bebidas fermentadas (cerveza, vino) ni con otras drogas.

Evitar beber por tristeza, enojo, para sentirse alegre; después sentirá mayor malestar emocional y culpa.

No beber si toma medicamentos.

Si se bebe, no manejar maquinaria ni vehículos.

Plan familiar para prevenir el abuso de alcohol

Tener un **plan familiar** para prevenir el abuso de alcohol en la familia delimita acciones a realizar en familia y apreciar sus ventajas. Escribálas de acuerdo a su opinión:



Beber alcohol con responsabilidad

Ventajas: _____



Comer antes y durante el consumo de alcohol

Ventajas: _____



Evitar tener bebidas alcohólicas en casa

Ventajas: _____



Hablar en familia sobre los riesgos y consecuencias de abusar del alcohol

Ventajas: _____



No manejar si se bebió alcohol

Ventajas: _____



Otra acción:

Ventajas: _____

¡Manos a la obra; ponga en práctica estas acciones!
Evalué los resultados y si es necesario, haga ajustes.

¿Qué hacer si alguien de la familia abusa o tiene dependencia al alcohol?

Para obtener información o apoyo especializado, puede recurrir al Centro de Integración Juvenil más cercano, comunicarse vía telefónica o en sus líneas de WhatsApp.



Oficial



<https://www.facebook.com/groups/teammadrespadres/>



**Centros de
Integración
Juvenil, A.C.**

Atención psicológica en línea

CIJ CONTIGO



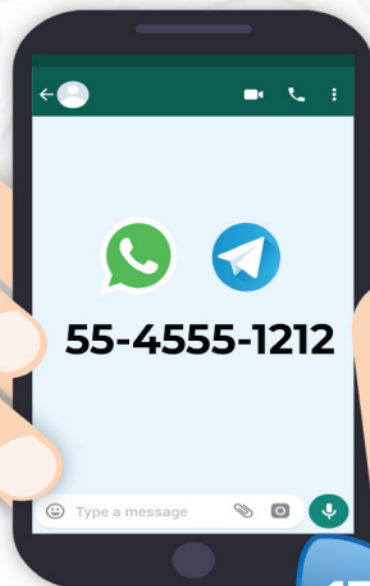
55 52 12 12 12

Especialistas en adicciones y salud mental

**Horario: 8:00 am a 10:00 pm
de Lunes a Viernes**



cij@cij.gob.mx



17