

# LOS FAMILIARES, AGENTES DE SALUD

## En casa

- \* Leernos la Guía o hacer la formación de la CEAPA.
- \* Si vivimos en pareja o compartimos la custodia con otra persona, consensuar unas normas y una manera educativa de afrontar el tema del alcohol y los vapeadores.

## Con otras familias

- \* Compartir preocupaciones y maneras de actuar.
- \* Aprenderemos de su experiencia y estrategias que les han funcionado.
- \* Invitarles a informarse con la oferta de la CEAPA.

## En la AMPA

- \* Organizar con el centro educativo un taller sobre el tema.
- \* Difundir entre las familias del centro educativo nuestros materiales preventivos y la formación.



Más  
recursos en  
nuestra web  
ceapa.es



Guía de sensibilización para familias sobre alcohol y vapeadores



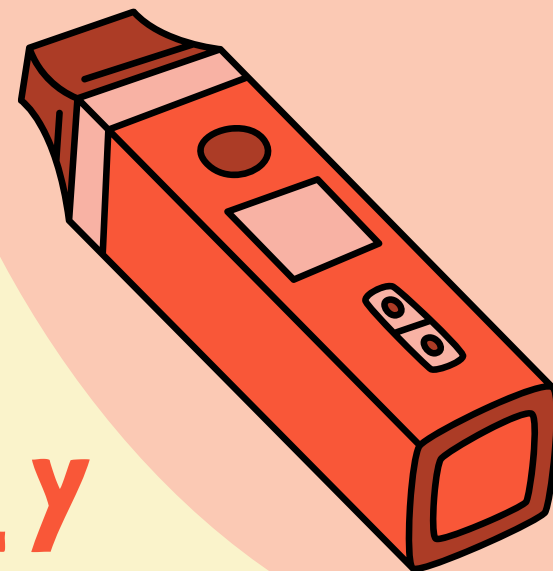
Formación autoaplicada para madres y padres sobre el tema  
*(incluye certificado)*

## CEAPA

Confederación Española de Asociaciones de Padres y Madres de Alumnado  
Puerta del Sol, 4 - 6º A (28013 Madrid)  
<https://ceapa.es> - [ceapa@ceapa.es](mailto:ceapa@ceapa.es)

# ALCOHOL Y VAPEADORES

UNA REALIDAD QUE NOS OCUPA,  
UN PROBLEMA QUE NOS PREOCUPA



Una iniciativa de:



Financiado por:



# EL ALCOHOL

Si bien se trata de una droga legal, es de las que más problemas crea.

Están los que puede provocar su consumo: intoxicación, coma etílico, problemas de salud física y mental o la adicción.

Y por otro, **conductas de riesgo o problemáticas** que se practican **bajo sus efectos**:

- Conducción con los sentidos alterados.
- Agresividad y violencia.
- Relaciones sin consentimiento o sin protección.
- etc.

**En época de crecimiento beber alcohol entraña más riesgos.** Lo más saludable es la abstinencia y, si se toma, empezar lo más tarde posible, bebidas más suaves y en poca cantidad.

## PREVENIR SU CONSUMO DESDE CASA

Ayudará a que no usen estas sustancias, que tengan una **oferta rica y sana de tiempo libre**, fomentar **hábitos saludables** o que se valoren, sean capaces de **tomar decisiones responsables** y de defenderlas incluso en espacios donde no es fácil hacerlo (como cuando en su grupo hay quien bebe alcohol o vapea).

# LOS VAPEADORES

La comunidad científica afirma que **son un problema de salud** y que no son una buena alternativa al tabaco.

Tienen tres riesgos principales. Por un lado está el **daño en el aparato respiratorio** que provocan sus aerosoles.

Por otro, la **adicción a la nicotina** -con todo lo que conlleva si su carga la contiene.

Y, por último, que actúa como **normalizador del humo en cualquiera de sus variantes**. La industria lo viste de un halo de inocuidad para poder hacerse un hueco en los hábitos adolescentes.



Además, establecer unas **normas** y **actuar si no se respetan** les servirá para marcarse límites.

Por nuestra parte, es fundamental que creemos un **ambiente de confianza** y sinceridad, para que puedan hablar del tema con sinceridad, y poner en práctica aquello que defendemos, para que **no solo eduquemos con lo que decimos, sino también con lo que hacemos**.