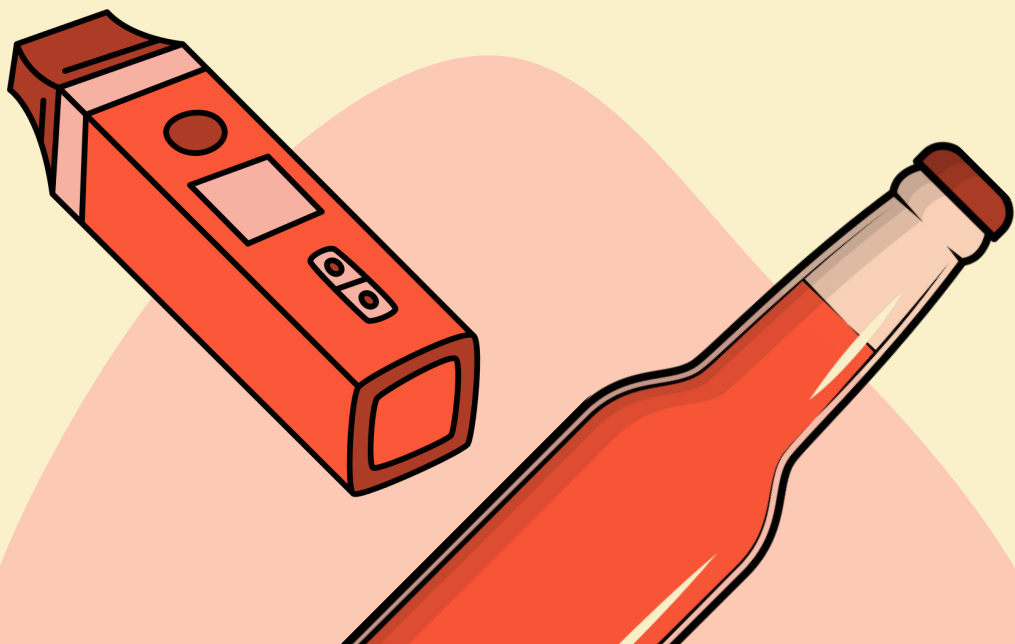


GUÍA DE SENSIBILIZACIÓN PARA FAMILIAS SOBRE ALCOHOL Y VAPEADORES



FINANCIADO POR:



SECRETARÍA DE ESTADO
DE SANIDAD

DELEGACIÓN DEL GOBIERNO
PARA EL PLAN NACIONAL SOBRE DROGAS

Las opiniones vertidas en este documento no son necesariamente las de la Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas o las del Ministerio de Sanidad

Coordinación

María Sánchez Martín, Rubén Pacheco Díaz, Javier Sánchez Sobral, Daniel Butti Julià, Camila Mercado, Lola Ramírez Álvarez y Montse Ramírez Álvarez

Textos

Promoción y Desarrollo Social, PDS

Maquetación

Martí Bravo (PDS)

Impresión

Mayo 2026

IO Innovación y Estrategias de Comunicación
Enrique Granados, 24
28523 Rivas Vaciamadrid (Madrid)

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

Junta directiva

María Sánchez Martín, Rubén Pacheco Díaz, Javier Sánchez Sobral, Daniel Butti Julià, Gemma Aguado López, Raúl Luis Pelegrín, Inmaculada López Noves, Vicente Manuel Brito Rodríguez, Leticia Cardenal Salazar, Cristina Prados Arroyo, L. María Capellán Romero, Cristian Gil Martínez, Hadduch Marzok Mohamed, Rogelio Carballo Solla, Ángela Sesto Yagüe, Isabel Maldonado Zambudio, Maite Franco López, Javier López Hernáez y Josep P. Albiol Esteller

**UNA PROPUESTA
PARA AYUDAR A LAS FAMILIAS
A GESTIONAR
EL ALCOHOL Y LOS VAPEADORES
CON ADOLESCENTES**

Presentación	8
Hablemos de temas importantes	9
En casa tenemos mucho que decir (y hacer)	11
Objetivos (y deseos) de esta guía	12

EL ALCOHOL

Y sí... el alcohol es una droga	15
Blando por fuera, duro por dentro	16
Todo es alcohol, pero...	17
Las desgracias no vienen solas	19
Más complicado de lo que parece	21

EL VAPEADOR

La juventud tiene muchos humos (los mayores, también)	22
El cómo va y el qué tiene	23
Sobre gustos hay cosas escritas	24
Daño a la persona, daño al medio ambiente	24
Se tendría que llamar aerosolador	26
Tú dale, que no es tabaco	26
Una puerta de entrada a un espacio peor	27

ÍNDICE ÍN

NUESTRO (GRAN) PAPEL PARA EVITAR PROBLEMAS

Dejarse llevar, y beber alcohol o vapear	30
Las normas están para saltárselas (o no)	32
Hablamos, pero también escuchamos	33
Más vale buen ejemplo en mano que cien charlas volando	34

¿Y SI YA HAN EMPEZADO?

A veces no es el sí o no, sino el cómo, cuánto, cuándo y dónde	38
Limitar el consumo a momentos especiales	39
Hablando en tercera persona	40
Algunas ideas para beber alcohol con menos riesgos	41
En la calle (botellón), en casa, en el bar o en la discoteca	42
Esforzarse para no juzgar (aunque fácil no es)	43

EL PAPEL DE LAS AMPA 45

SABER MÁS 49

MÁS PROPUESTAS Y HERRAMIENTAS DE LA CEAPA 51



00

PRESENTACIÓN

HABLEMOS DE TEMAS IMPORTANTES

Y entre los temas que importan, están el alcohol y los vapeadores. Tienen en común que son drogas legales y que para la población adolescente, son muy accesibles y asequibles.

ALCOHOL

Empecemos por **el alcohol**. Se trata de la droga más consumida en nuestro país en todas las edades; en adolescentes y jóvenes también. Son varios los factores que contribuyen en que sea así:

- * Su **arraigo**: forma parte de nuestra cultura y es su droga más característica.
- * La **normalización de su consumo**: la presencia de alcohol en espacios de ocio, actos festivos o comidas se vive como algo habitual y *normal*.
- * Su **amplia presencia**: los bares son los establecimientos comerciales más numerosos, además se puede comprar en cualquier negocio alimentario, está presente en la mayoría de nuestras casas, etc.
- * El **vínculo que tiene con las celebraciones**: forma parte de los hábitos y los rituales de la mayoría de los actos festivos.
- * Su **trato legal** amable: aunque su venta tiene limitaciones -está prohibida a menores, algunas licencias de establecimientos solo pueden ofrecer bebidas de baja graduación, a ciertas horas no se puede vender, etc.- es una sustancia legal, regulada y de amplia distribución.

- * Su **fácil acceso**: cualquier persona de dieciocho años puede comprar alcohol para todo un grupo de adolescentes, en las casas puede haber cerveza en la nevera o vino en la despensa, etc.
- * Una **percepción del riesgo baja**: es inferior a la que le tocaría en base a lo que dice la evidencia científica y la información disponible de que se dispone sobre su impacto en la salud y otros riesgos.

VAPEADOR

El **vapeador**, aunque tiene un impacto considerablemente menor que el alcohol (social, en la salud individual y pública, y otros) y menos riesgos, también es importante. Y lo es por varios motivos:

- * Hay consenso científico acerca de que **no es una alternativa saludable al tabaco**.
- * Aunque sea agradable para el sentido del gusto, **daña los pulmones** y el sistema respiratorio.
- * Es un “lobo (o un lobezno) con muchas pieles de cordero”, que va acompañado de un halo de tecnología y **estética atractiva**.
- * Su **implantación** y difusión son el resultado de estrategias de una industria tabaquera multinacional que veía como su negocio disminuía y **decaía**.
- * **Han entrado con fuerza en la población adolescente** -la diana preferida de este tipo de empresas-, con el consiguiente mayor riesgo que implica por su edad y condición física, y por la instauración de hábitos poco saludables.



EN CASA TENEMOS MUCHO QUE DECIR (Y HACER)

El papel de madres, padres y otros referentes es muy importante en todo lo relacionado con el alcohol, al vapeador y otras drogas tanto en la infancia, como en la adolescencia, ya que:

- * Nuestros hijos, nuestras hijas, a esa edad **necesitan de cierto grado de protección**.
- * **Podremos contrarrestar influencias poco saludables** que reciban de gente de su edad o de negocios que se pretenden lucrar a costa de su salud.
- * Muchos de los riesgos asociados a estas sustancias son todavía mayores durante esta etapa de la vida, ya que se trata de un **periodo de desarrollo y de crecimiento** biológico, psicológico y social.
- * Las lecciones aprendidas, los hábitos adquiridos y las reflexiones realizadas a esta edad les marcará e influenciará el resto de sus vidas.

OBJETIVOS (Y DESEOS) DE ESTA GUÍA

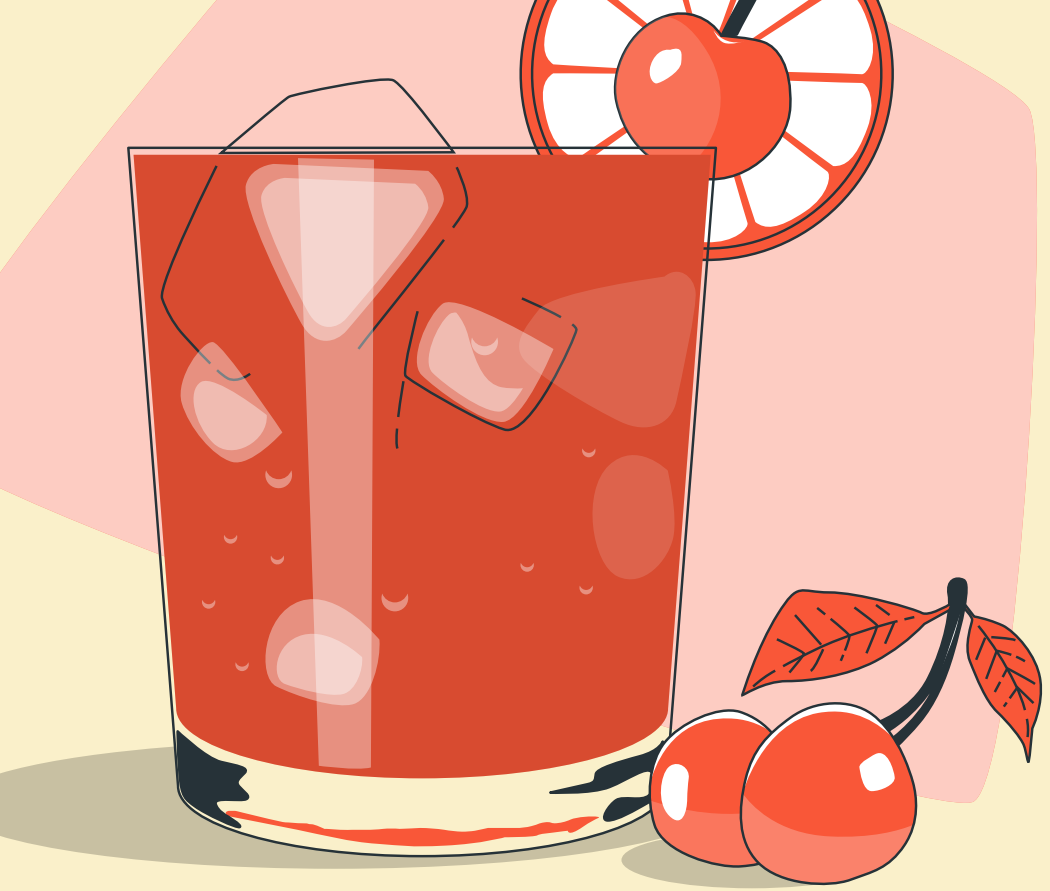
Nos gustaría, primero de todo, que nos interese lo que encontramos en esta publicación, y que nos dé ideas para gestionar en casa los temas del alcohol y el vapeador. Y que, si ya sabemos muchos de sus contenidos, sirva para refrescar y reordenar ideas.

Además, nos gustaría que ayude a:

- * **Sensibilizarnos** en darle a estas sustancias la importancia que les corresponde, tanto en lo que tiene que ver con los adolescentes que tenemos en casa, como en nuestro propio consumo.
- * **Revisar nuestra relación con el alcohol y con el vapeador**, para que seamos modelos y referentes para la chavala o para el chico.
- * Disponer de más **recursos, información y estrategias** para plantear el tema, para evitar o retrasar su consumo, y para procurar que -si ya están bebiendo alcohol o vapeando- se haga de la mejor manera posible.
- * **Organizar acciones preventivas** a través de asociaciones de familiares de alumnado o participar en iniciativas que se puedan montar en nuestro pueblo, barrio o ciudad.

En definitiva, nos gustaría que sintamos esta guía como nuestra, que colaboremos en su difusión, y que la tengamos como referente en nuestra biblioteca, sea esta física o virtual.

Empecemos, pues →



01

EL ALCOHOL



Y SÍ... EL ALCOHOL ES UNA DROGA

Una droga tiene tres características:

- * Es una sustancia.
- * Produce efectos en el sistema nervioso central; es decir, distorsiona la percepción con efectos que pueden ser estimulantes, tranquilizantes o alucinógenos.
- * Puede provocar una dependencia, ya sea física, psicológica o ambas.

El alcohol cumple las tres. Por eso, no tenemos que decir “el alcohol y las drogas”, sino “el alcohol y las otras drogas”. **Tratarlo como si no fuese una droga, dificulta darle la importancia que tiene** y tomar conciencia del impacto que provoca en la salud.

Sin embargo, tiene algunas características que hace que sea una droga particular:

- * Su uso, repetido en el tiempo y con una cierta cantidad, provoca tanto **dependencia física como psicológica**.
- * La intensidad y violencia de su síndrome de abstinencia (y estamos hablando de personas alcohólicas) hace que tenga un nombre propio: el ***delirium tremens***.
- * Sus efectos en cierta manera nos engañan, porque a pesar de ser una droga con un efecto depresor del sistema nervioso, la sensación que tiene quien la consume puede parecer la contraria (como si fuera estimulante porque puede desinhibir). Y este hecho aumenta ciertos riesgos, como se concretará más adelante.
- * Su sobredosis puede ser mortal, de ahí que cuando hay una intoxicación por cantidad -un coma etílico- sea necesario acudir a urgencias hospitalarias o llamar a una ambulancia.

- * La tolerancia (afecta menos a base de repetir su consumo) puede reducir la percepción de riesgo. Existe la **creencia de que quien “aguanta mucho” es que “sabe beber alcohol”**, cuando es justo lo contrario.
- * Pasar de una cantidad cuyos efectos se dominan, a beber alcohol y descontrolar (lo que se dice, lo que se hace, lo que está pasando), es relativamente fácil, ya que la frontera débil entre ambas situaciones es fina.
- * El alcoholismo -nombre que recibe la adicción al alcohol- es especialmente duro y nada fácil de revertir, de ahí la existencia de programas y centros especializados en este problema de salud.

BLANDO POR FUERA, DURO POR DENTRO

Aunque el alcohol tenga una apariencia amable -solo hay que ver cualquier anuncio que promueva su consumo-, en la práctica **es de las drogas que crea más problemas**. No solo en número (todas las personas a las que, de alguna manera u otra, les está haciendo daño), sino también en intensidad (las consecuencias orgánicas y psicológicas que provoca, muchas de las cuales no son reversibles).

Además, su uso problemático impacta también en personas cercanas (familia, etc.), gente que está de fiesta y es víctima de conductas violentas bajo sus efectos, y en la comunidad. Estamos hablando de menor rendimiento académico o laboral, del gasto sanitario o en cobertura social, pérdidas económicas y otros.

El alcohol está **relacionado con muchos problemas de salud** (la lista es larga). Entre otros, aumenta el riesgo de diferentes cánceres, puede ir acompañado de problemas de alimentación y exceso de peso, y provoca daño hepático. Su uso también interacciona negativamente con muchos tratamientos farmacológicos y durante el embarazo provoca problemas prenatales; el síndrome de alcoholismo fetal es el más grave.

En lo referente a la salud mental, además de la posible adicción, está vinculado a diferentes **problemas psicológicos** y con efectos en el sistema nervioso central. Entre ellos, alteraciones en la memoria, la toma de decisiones o el control de los impulsos.

La distinción de las drogas entre **duras** y **blandas** siempre ha sido una simplificación que da pie a confusiones. Pero ya puestos, y valorando todos los impactos, el alcohol sería más **duro** que **blando**.

TODO ES ALCOHOL, PERO...

Ya en el siglo XV Paracelso escribió que “solo la dosis hace el veneno”. De aquí que, en ocasiones, **no se trate solo de beber alcohol o no, sino de la cantidad y el tipo** de bebida alcohólica.

Las bebidas **fermentadas** (proceso natural de transformación química de azúcares en alcohol) dañan menos la salud que las **destiladas**. Estamos hablando básicamente de las cervezas y los vinos. Además, como tienen menos graduación (menos alcohol a igual volumen) que las destiladas (licores en todas sus variantes), sus efectos son más fáciles de controlar.

Por otro lado, es más fácil intoxicarse mezclando diferentes tipos de bebidas alcohólicas, y tomando bebidas alcohólicas dulces. Esto es así porque, por un lado, el alcohol se absorbe más rápido, y por otro, su sabor la hace parecer más suave e inofensivo, respecto a las que son más amargas.

En definitiva, **lo mejor para la salud es no beber alcohol**, así y sin más. Pero, si se consume, impactan menos las fermentadas y se dan menos intoxicaciones cuando no se mezcla y cuando no son dulces.

MÁS COMPLICADO DE LO QUE PARECE

La mayoría de gente de su edad tiene relación con el alcohol de una manera u otra. Hay adolescentes que no tocan el alcohol, está quien lo hace pocas veces y poca cantidad quizás en días señalados, y en el otro extremo quien tiene dificultades con la **bebida**.

Lo mismo le pasa a la población adolescente. Lo tienen más o menos cerca y está más o menos presente. Aunque tiene un papel relevante en su ocio festivo. En su fiesta -sea de tarde o de noche, sea en un local alquilerado, un bar, una discoteca o la calle- se juntan dos elementos: es su espacio y están con su gente.

Sin entrar en temas subjetivos (con quién están, qué rollo lleva el grupo, las expectativas, la visión o prestigio que tiene el alcohol entre sus amigos y amigas...), **en lo que les pase si consumen alcohol tendrán que ver muchos factores:**

- * El tipo de bebida alcohólica.
- * La cantidad: sus efectos perjudiciales son proporcionales a lo que se consuma (al margen de la sensación que tiene la persona de **aguante**).
- * La rapidez con la que se bebe: la velocidad con la que se bebe va relacionada directamente con la pérdida de control y el consumo excesivo.
- * La edad: cuantos menos años tengan, su consumo tiene más riesgos.
- * La costumbre: el cuerpo se va acostumbrando al alcohol y sus efectos (tal como los percibe la persona) disminuyen.
- * El sexo: a las chicas una misma cantidad les afecta más que a ellos por temas orgánicos.
- * Lo que se hace bajo sus efectos.

LAS DESGRACIAS NO VIENEN SOLAS

Tendemos a pensar, cuando se habla de drogas, en sus impactos físicos y en los psicológicos. Pero el uso de alcohol puede afectar en muchos otros ámbitos:

- * **Estudios y trabajo**

Si salen mucho de fiesta, si se encuentran mal porque han bebido mucho alcohol, si trasnochan mucho, seguramente afecte en sus estudios o en sus tareas (como cumplir con las obligaciones de casa - la ropa no se lava sola, los alimentos no se cocinan solos, los pisos hay que barrerlos...).

- * **Sanciones por normativas cívicas**

En muchas poblaciones les sancionarán (multa, para entendernos) si beben alcohol en ciertos espacios públicos o instalaciones.

- * **Accidentes**

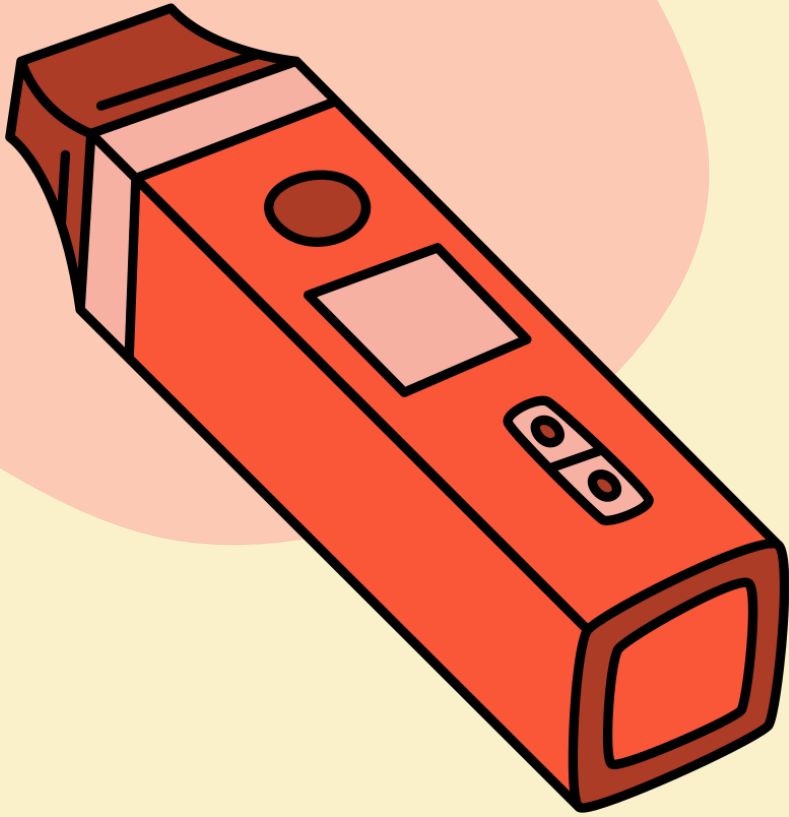
Bajo sus efectos la conducción es mucho más peligrosa: se suele conducir más rápido, peor y con menos reflejos, o la chica o el chico puede dejarse conducir por alguien que va borracho/a.

- * **Sexualidad desprotegida o relaciones sin consentimiento**

La gente joven es más promiscua y si las relaciones sexuales se practican bajo sus efectos, la pérdida de conciencia y control que conlleva facilita que sean desprotegidas, con una persona que no es la adecuada o de una manera que no es la deseada.

- * **Agresividad**

El alcohol por sus características favorece la agresividad. Así que, quien tiene tendencia a ella, será más violenta en todas sus vertientes: con la pareja, con otras personas de fiesta, etc.



02

EL VAPEADOR

LA JUVENTUD TIENE MUCHOS HUMOS (LOS MAYORES, TAMBIÉN)

En los últimos años, han aparecido un montón de dispositivos para fumar o inhalar sustancias. La cosa va de humos, pero ya no hablamos solo del cigarrillo de toda la vida o del que se lía. Ahora **existen diferentes sistemas para consumirlas** (con o sin nicotina) **que tienen un aspecto moderno y tecnológico**.

Entre ellos están los vapeadores, también llamados cigarrillos electrónicos. Son aparatos que funcionan como una pipa de agua o cachimba, pero en una versión más pequeña y sofisticada. Los hay **de todos los colores y sabores**, en sentido literal y figurado. Algunos son pequeños y desechables, aquellos se pueden recargar y personalizar, y otros se parecen a un USB o a un **gadget** para pasar desapercibidos. Y para mucha población adolescente, se trata de una práctica atractiva: “Cómo mola vapear” “Cómo molo cuando vapeo”.

Tiene tres partes principales:

- * **Una batería**, normalmente de litio.
- * **Una resistencia o atomizador**, para calentar el líquido.
- * **Un líquido**, que se inhala en su estado gaseoso.

Hay cientos de marcas y muchísimos modelos. Algunos son de usar y tirar, mientras que otros pueden rellenarse y recargarse. **Esta variedad de oferta y de puntos de venta** (en estancos, tiendas especializadas, por internet, algún súper, bazares...), **facilita mucho su acceso a adolescentes** (a pesar de estar prohibida su venta a menores) y la experimentación, algo que agrada especialmente en esta edad.

EL CÓMO VA Y EL QUÉ TIENE

Cuando se inhala, el dispositivo se activa de manera manual o automática, la batería calienta la resistencia, y sube la temperatura del líquido hasta convertirlo en humo para inhalar.

El líquido suele llevar agua desionizada, glicerina vegetal, propilenglicol, aromas, alcoholes, en muchos casos nicotina, y otros compuestos químicos. Cuando tienen nicotina, los hay con diferentes concentraciones (incluso algunos sin indicarlo, saltándose una ley que obliga a hacerlo).

Y algo fundamental: **si alguna sustancia es altamente adictiva, esa es la nicotina.** Si la consume una o un adolescente el riesgo aumenta porque su cerebro todavía está en desarrollo. La exposición a ella en estas edades puede afectar la atención, el control de impulsos, la regulación emocional y, por supuesto, favorecer la dependencia.

SOBRE GUSTOS HAY COSAS ESCRITAS

Si algo ha favorecido la expansión de los vapeadores entre adolescentes y jóvenes, son **sus sabores**. Hay líquidos con sabor a frutas, a chicle, a mango, a bebidas estimulantes, a refrescos o incluso a postres. Y esto no es casual.

Un producto que sabe a fresa o a algodón de azúcar, no se asocia con el tabaco (ni con todos sus problemas asociados harto conocidos). Parece más inofensivo y suave. Y ahí está parte del problema. El sabor agradable puede hacerles bajar la guardia.

Pero **que algo tenga buen sabor no significa que sea saludable**. Esos aromas, al calentarse e inhalarse, se transforman químicamente y generan sustancias irritantes o potencialmente dañinas.

DAÑO A LA PERSONA, DAÑO AL MEDIO AMBIENTE

La comunidad científica en este sentido ha sido unánime: los vapeadores son un problema de salud. Aunque no tengan monóxido de carbono, **las sustancias que se inhalan (tengan o no nicotina) hacen daño**.

Son relativamente recientes si los comparamos con el tabaco convencional. Sabemos bastante sobre sus efectos a corto plazo, pero todavía se están estudiando con más profundidad sus consecuencias a largo plazo. Y que aún se esté investigando no significa que sean seguros, sino que estamos viendo hasta dónde pueden llegar sus impactos indeseables.

Entre ellos, ya se han observado:

- * **Problemas en las vías respiratorias** similares a los asociados al humo del tabaco.
- * **Sustancias potencialmente cancerígenas** en algunos líquidos y en el aerosol que se genera.
- * **Inhalación de partículas finas** (PM2.5), nicotina y otros compuestos tóxicos.

El propilenglicol y la glicerina, cuando se calientan y se inhalan, pueden irritar las vías respiratorias. Esa irritación puede empeorar enfermedades como el asma o la EPOC (Enfermedad pulmonar obstructiva crónica), pero incluso en personas sanas puede provocar inflamación y molestias si la exposición es repetida.

La nicotina tiene efectos conocidos sobre el sistema cardiovascular: aumenta la frecuencia cardíaca, eleva la presión arterial y genera dependencia. Además, puede convertirse en la puerta de entrada a otras formas de consumo (como fumar tabaco porque ya se ha generado una adicción).

También preocupa la presencia de metales pesados que pueden desprenderse de las resistencias que calientan el líquido. Aunque estén en pequeñas cantidades, pueden resultar tóxicos.

Y no todo queda en la salud individual. Muchos vapeadores son desechables. Eso significa más **residuos electrónicos**, más **baterías de litio**, más **plásticos** y más sustancias químicas que acaban en la basura. Cuando se tiran sin un tratamiento adecuado, pueden contaminar el suelo y el agua.

La extracción o minería de litio es muy exigente en recursos (tierra y agua), e impacta negativamente en ecosistemas ambientales y sociales de países del Sur. Y su reciclaje es costoso y difícil (hay pocas plantas preparadas para ello).

El vapeo no solo afecta a quien lo consume. **También tiene un impacto colectivo y ambiental.**

SE TENDRÍA QUE LLAMAR AEROSOLADOR

La palabra vapeador suena suave. Evoca vapor de agua, algo natural, cotidiano e inocente. Pero lo que realmente se inhala es un aerosol: una mezcla de partículas microscópicas suspendidas en el aire que contienen sustancias químicas. Esas partículas llegan profundamente a los pulmones y algunas pueden pasar al torrente sanguíneo.

El lenguaje importa. Llamarlo vapor puede hacernos pensar que no pasa nada. Mientras que nombrarlo aerosol nos acerca más a la realidad de lo que están respirando. **El nombre puede sonar amable; pero su composición química no lo es tanto.**

TÚ DALE, QUE NO ES TABACO

Más de una o un adolescente habrá escuchado esta frase: **“Tranquilo, que esto no es tabaco, no pasa nada”**. Muchos creen que vapear es más seguro por eso. Los vapeadores se venden como una alternativa moderna y *saludable*. Tal como lo presentan, solo hay un vapor, sin combustión, sin los peligros típicos del cigarrillo.

Y sí, es verdad que no se quema tabaco ni se produce alquitrán como en los cigarrillos. Pero **que no haya combustión no significa que sea seguro**. Lo que se respira no es aire limpio ni vapor de agua, es un aerosol con sustancias químicas. Y esas sustancias sí afectan, y más a su edad, cuando todavía están creciendo.

UNA PUERTA DE ENTRADA A UN ESPACIO PEOR

Los estudios muestran y demuestran que los y las adolescentes que empiezan **vapeando tienen más posibilidades de probar después cigarrillos** tradicionales que quienes no lo han hecho.

Esto pasa por varias razones. Primero, la nicotina crea dependencia. Una vez que el cerebro se acostumbra, puede buscar otras formas de conseguirla, incluso en forma de cigarrillos. Segundo, el gesto de inhalar, sostener el dispositivo y acostumbrarse a **fumar** algo reduce la barrera psicológica para probar el tabaco e incluso los porros. En otras palabras, se normaliza la acción.

Además, el vapeo **puede hacer que el tabaco parezca menos peligroso**. Si el primer contacto con la nicotina es algo **moderno** o **menos dañino**, alguien puede restarle importancia a probar un cigarrillo.



03

**NUESTRO (GRAN)
PAPEL PARA EVITAR
PROBLEMAS**

DEJARSE LLEVAR, Y BEBER ALCOHOL O VAPEAR

Hay tantas adolescencias como adolescentes. Sin embargo, y como tendencia, podemos decir que es la etapa en la que toda **la importancia que la familia pierde, la gana el grupo de iguales**.

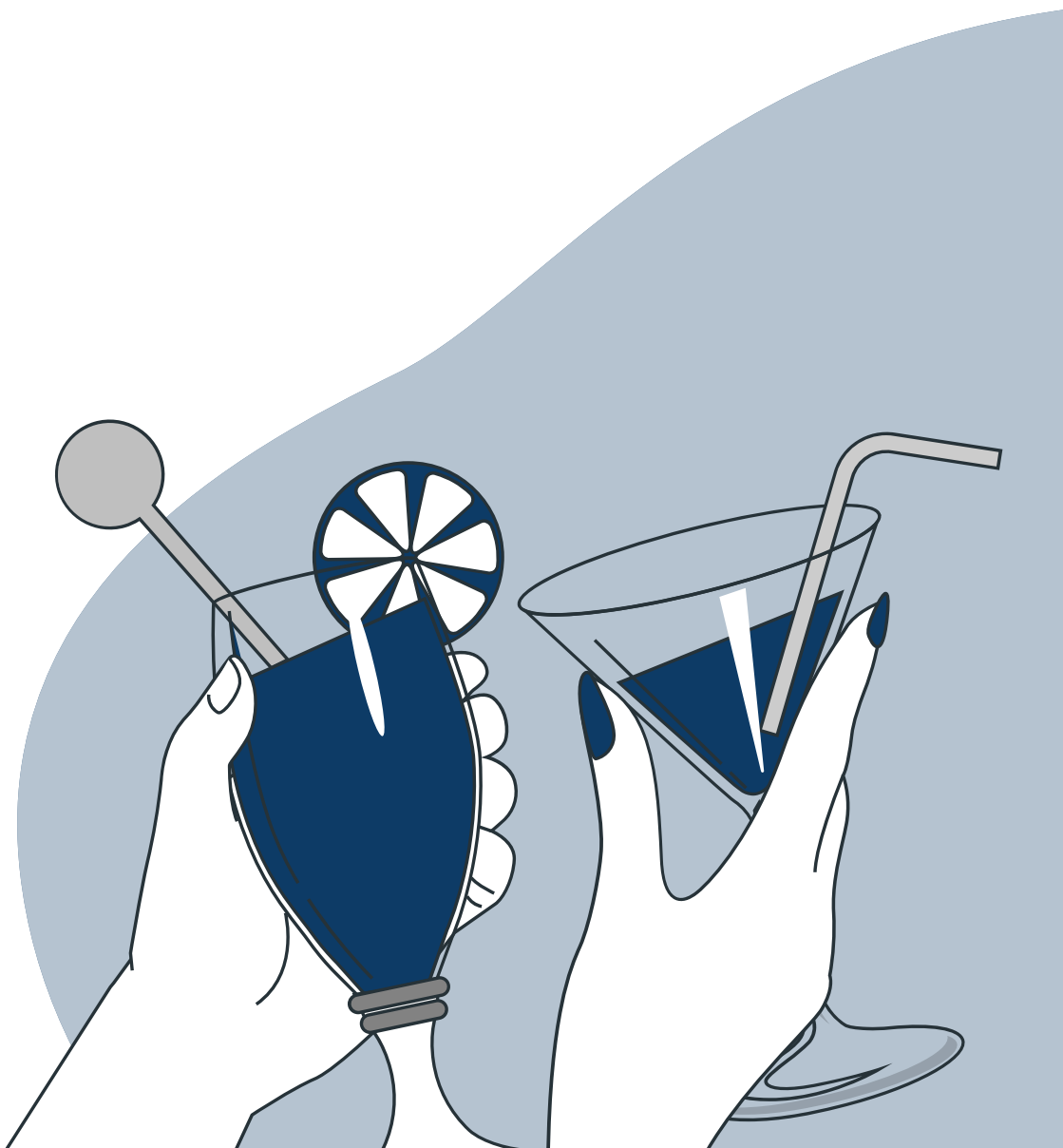
En su grupo o en sus grupos es fácil que tanto el alcohol como los vapeadores estén presentes. Así que nuestra hija o nuestro hijo seguramente **se los van a encontrar cerca** y seguramente acompañados de un cierto prestigio (“es algo nuestro, les guste o no a nuestros padres”).

No es muy probable o no pasará con frecuencia que se encuentren con una presión directa a consumir, pero sí con una **invitación** sutil a hacerlo: por imitación, porque se ve como algo interesante o divertido, porque no se quiere ser diferente (por eso se llaman **iguales**), por un cierto miedo al rechazo o a no gustar, etc.

Tendrán que tomar decisiones, muchas veces y de diferente índole. Y aunque no quieran hablar con nosotros de si beben alcohol o vapean (lo rehúyan o directamente expresen su voluntad de no hacerlo), sí es importante la educación que reciban sobre la toma de decisiones (en general y aplicable a muchos aspectos y situaciones de la vida).

Cualquier momento es bueno para ayudarles. Debemos **acompañarlos en el proceso de pensar qué es lo que quieren** -al margen de la opinión o la opción de la mayoría-, que valoren no solo el deseo del momento sino las consecuencias que puede tener una acción a medio plazo, que no se sientan mal por actuar de manera distinta a amigas o amigos, y que puedan defender su decisión con firmeza, pero de una manera amable o sin crear tensión en su grupo.

Este aprendizaje y esta práctica le servirá y le será muy útil cuando tenga bebidas alcohólicas cerca y escojan una opción más saludable, o le pasen un vapeador por si quiere darle algunas caladas.



LAS NORMAS ESTÁN PARA SALTÁRSELAS (O NO)

La adolescencia es un momento de experimentar con intensidad o, dicho con otras palabras, de tirarse a la piscina sin pensárselo mucho. Esta actitud, cuando hay sustancias de por medio que no son saludables, aumenta sus riesgos. **De ahí que sea tan importante que en casa se marquen unos límites. Y no con ánimo de coartar su libertad, sino de protegerles.** De hecho, cumplirán la misma función que un semáforo en una calle.

Establecer unas normas (y los límites que los acompañan) ayudarán a que no estén demasiado tiempo de fiesta o en la calle, a que no salgan en un horario que no les toca, a no gastar más dinero y energía de lo prudente, a que no usen alcohol o vapeadores, y a que puedan cumplir sus obligaciones.

Los límites tienen que ser claros -para no dar lugar a diferentes interpretaciones-, **razonables** -moverse en unos márgenes apropiados para su edad y situación-, **y deben justificarse** y razonarse -no son arbitrarios ni ilógicos. Además de su utilidad práctica, tienen otra de cariz afectivo. Porque cuando las normas están bien hechas e incluso aunque no les gusten, les están dejando claro que sus padres o familiares se están preocupando por ellos/as y que ponen atención en qué hacen. Sienten que lo suyo importa.

Y sí, **pondrán a prueba las normas**, y a su madre, a su padre, a ambos... Lo harán verbalmente -las cuestionarán con todo tipo de argumentos- y tensarán los límites con sus acciones para comprobar si el tema va en serio. No podemos olvidar que, ante el alcohol y los humos, es tan perjudicial que no haya normas (“haz lo que quieras y como quieras”) como que sí existan, pero sean inconsistentes (“aunque te digamos hasta donde, sabes que si no las cumples no te pasará nada”).

Por eso, **si se las saltan tendrá que haber necesariamente consecuencias**. Siguiendo la analogía de un semáforo, además de protegernos, nos multan si nos lo saltamos (hecho que sabíamos antes de incumplir la norma y que nos invita a pensárnoslo dos veces la próxima vez antes de repetir la infracción). Conviene que conozcan esta sanción con anterioridad, que tenga una relación con el límite que se ha saltado y que sea proporcional a lo que han hecho. Y todavía mejor si tanto las normas como las consecuencias están pactadas y consensuadas por las dos partes.

HABLAMOS, PERO TAMBIÉN ESCUCHAMOS

Beber alcohol o vapear es un tema personal y, en cierta manera íntimo. Por eso **hablar de ello para nuestro hijo o para nuestra hija no es fácil** si se trata de su propio consumo (comentar qué hace o qué le ha pasado a otra gente de su edad les es más fácil).

Es importante que se abran con nosotros sobre su relación con estas prácticas, ya que les podremos **dar nuestra opinión, informarles u orientarles**. Porque, aunque muchas veces parezca lo contrario, les interesa e importa lo que les digamos.

No obstante, para hacerlo con sinceridad **necesitan sentir que están en un entorno de confianza**. Para que nos hablen de lo suyo, tendremos que estar dispuestos, habrá que estar preparados, a escuchar y constatar que no nos hizo caso. Eso sí, estaremos charlando con la chica o con el chaval real, de sus consumos, de sus errores y de sus problemas. Y aunque tengamos que reducir expectativas o reformular muchas cosas, nos acercará más a él o a ella.

MÁS VALE BUEN EJEMPLO EN MANO QUE CIEN CHARLAS VOLANDO

Cuando son peques se lo creen todo y todo lo que les decimos adquiere mucha relevancia. Pero **a medida que van creciendo, nuestras palabras van perdiendo peso y nuestras acciones las van ganando**. Y aquello del padre que vemos pedaleando sin casco llevando a la niña con el casco puesto, empieza a chirriar.

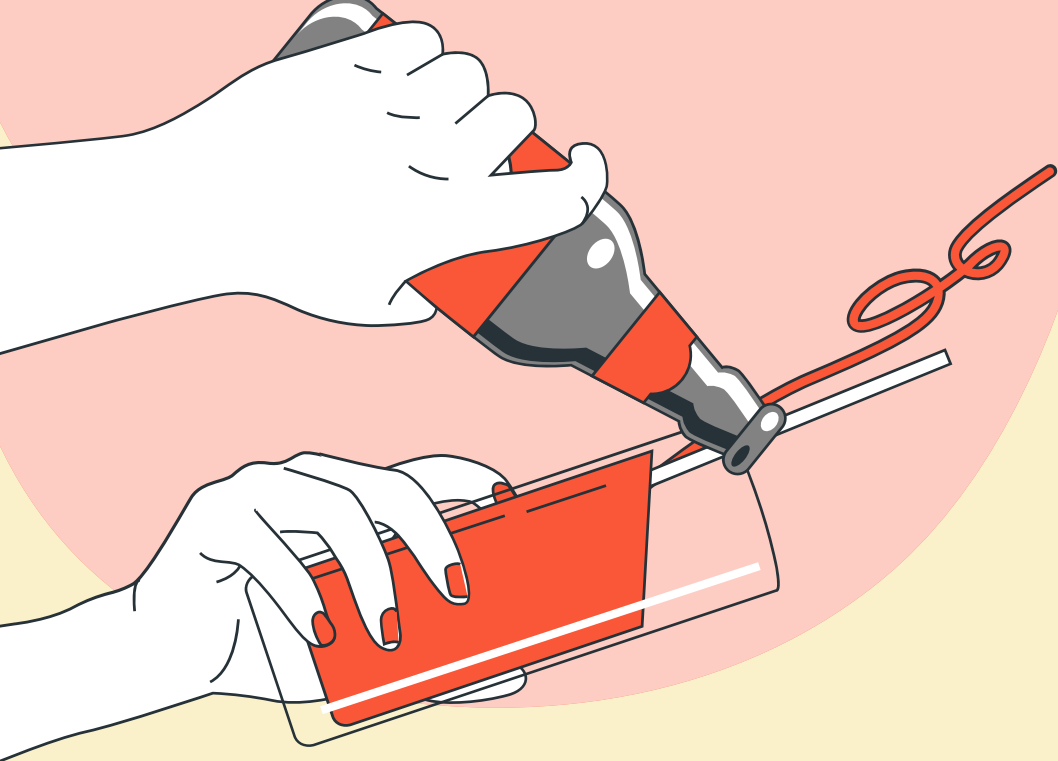
Los vapeadores no solo los usan adolescentes, sino también adultos (muchos de los cuales son madres o padres). Y la persona que dice cosas fuera de tono o pasadas de rosca por los efectos del alcohol y luego quiere subir al asiento del conductor **bebido**, tiene 46 años y una hija de 15 que lo ha presenciado todo.

Cómo manejemos los familiares el alcohol, además de **darles un ejemplo u otro** (saludable o no), también impacta en el valor y en la autoridad de todo aquello que les decimos. De ahí que sea tan importante eso que llaman modelaje (deberíamos ser buenos modelos ¿verdad?). **Nuestro papel no estriba únicamente en cómo educamos y actuamos ante la chica o el chico, sino también en poner atención en qué hacemos nosotros/as y qué ven.**

La parentalidad positiva no se limita a no beber alcohol ni a fumar nunca ni en ninguna de sus variantes actuales (sin duda, la opción más sana). También incluye **mostrar las propias contradicciones y limitaciones, reconocer qué no estamos haciendo bien**, mostrarnos tal como somos y no como nos gustaría ser, o pedir ayuda cuando lo necesitamos.

Si cuando hemos actuado de manera inadecuada por haber bebido mucho alcohol, en vez de negarlo o buscar una justificación donde no la hay, lo aceptamos de manera responsable, los adolescentes aprenderán esta forma de actuar (la misma que les pedimos cuando charlamos con ellos). Si con humildad les sugerimos que no vapeen, no solo porque los queremos sino también porque tenemos la experiencia de una adicción a la nicotina, se llevarán un aprendizaje a partir de nuestra vivencia.





04

**¿Y SI YA
HAN EMPEZADO?**

A VECES NO ES EL SÍ O NO, SINO EL CÓMO, CUÁNTO, CUÁNDO Y DÓNDE

Aunque todo sea vapear, es muy diferente que prueben un día el sabor a sandía del dispositivo de una amiga, a llevar uno con nicotina encima e ir inhalando continuamente. Y lo mismo pasa con el alcohol.

Hace ya muchos años que se habla de que **en el ámbito de las drogas hay que tener en cuenta tres grandes ejes**, para valorar cualquier situación:

- * **La sustancia** (o sustancias)
En este caso el alcohol, la nicotina u otros elementos que lleve la carga.
- * **El contexto**
Cambia mucho si le da unas caladas con unas amigas en la grada de un skate park, a si lo hace sola y a escondidas en el patio de un instituto.
- * **La persona** (sus características personales)
Un chico tendrá totalmente desaconsejado vapear porque tiene asma, u otra chica tiene serias dificultades en controlar sus impulsos y deseos así que si empieza a vapear es fácil que acabe fumando tabaco cada día.

De ahí que tendríamos que dejar de pensar en abstracto (*el alcohol, los vapedores*) y solo tener en cuenta la droga como única variable. Y, paralelamente, considerar en qué sitio está, quien le acompaña, qué carácter y personalidad tiene la chica o el chico, etc.

Esto podría justificar que en una familia se marquen normas diferentes y se gestione de manera diferente una misma situación en dos hijos. La distinción se explicaría porque los

grupos con los que salen no son iguales, o porque sabemos que actuarán de manera muy diferente ante una situación.

Un uso de sustancias en soledad, de día o en entornos de trabajo o estudio conllevará más riesgos que si se hace en compañía, de tarde o noche, y en espacios ligados al tiempo libre.

LIMITAR EL CONSUMO A MOMENTOS ESPECIALES

Una de las mayores preocupaciones que tenemos las familias no es tanto que las tome, sino que lo haga muy a menudo y que llegue a engancharse. Nos daría mucha pena saber que la chica depende ya de la nicotina, quizás porque por experiencia propia o cercana sabemos que no aporta nada positivo. O nos entristecería ver cómo el chico es incapaz de salir de fiesta sin beber mucho alcohol, llega a casa tarde y fatal, y al día siguiente sirve para bien poco.

De ahí que, si hay o habrá un consumo, conviene que mantengan dos principios: **que se reserve a momentos especiales** (1) y que no se asocie a una gente o un lugar (2).

Es así por varios motivos. Respetarlos conlleva entender que **lo normal y habitual, es no consumir**. Y, además, que el hecho de encontrarse con ciertos amigos o amigas o ir a ciertos lugares no conllevará necesariamente fumar o beber alcohol.

Lo más saludable es no tomarlas pero, si se usan estas sustancias, sería recomendable que **se hiciera únicamente en momentos de ocio**. Respetar esta idea quiere decir que primero están las obligaciones (estudiar, hacer los deberes, participar en las tareas de casa, etc.) y después y como premio, pasárselo bien. Huelga decir que, en este caso, el orden de los factores sí que altera el producto.

HABLANDO EN TERCERA PERSONA

No es fácil sugerirles que no beban alcohol o no vapeen, y simultáneamente ofrecerles pautas de cómo hacerlo. Ambas tareas son importantes y necesarias. La primera porque es la mejor manera de ahorrarse problemas y de cuidar la salud, y la segunda porque aplicando un criterio de realidad, sabemos que una parte acabarán haciéndolo de una u otra manera. O, en otras palabras, es más probable que algún día den unas caladas a un cigarrillo electrónico o beban alcohol, a que no sea el caso.

Para hacer ambas cosas sin entrar en contradicción, una posibilidad a nuestro alcance es **explicar las pautas sobre cómo consumir en tercera persona (ni hablamos de mí ni de ti)**. O sea, ofrecer aquella información que nos parece relevante pero como si fuese dirigida a amigas o amigos, o personas que tienen su edad.

Una aplicación práctica de esta sugerencia la tendríamos en una madre que le pregunta a la chica: “Tú el tema del alcohol lo tienes claro y haces bien. Pero si sales de fiesta con una amiga que bebe combinados o cervezas, ¿cómo puede evitar pasarse y acabar vomitando o incluso con un coma?”.

Una conversación así nos facilita el trabajo a los padres, ya que nos permite dar información y debatir sobre temas de consumo de una manera amable. Pero paralelamente también ayuda a que nuestra hija o nuestro hijo esté más relajado y pueda hablar con más naturalidad. Esto es así porque no se sentirá interpelado directamente y podrá mantener su intimidad. Hablaremos del hecho de beber alcohol y no de cómo lo hace ella o él.

ALGUNAS IDEAS PARA BEBER ALCOHOL CON MENOS RIESGOS

- * **Solo de fiesta y como algo especial.** No tocarlo entre semana ni en ningún espacio que no esté ligado al ocio.
- * **Si se es una chica, beber menos cantidad porque afecta más** (un botellín de cerveza para ella es más o menos lo mismo que un tercio para él).
- * **Cuando se empieza a tomar alcohol, no tomar de referente a personas más acostumbradas** a consumirlo, ni en cantidad ni en frecuencia, y aplicar el criterio de prudencia.
- * **Evitar mezclar** diferentes tipos de alcoholes e ir con cuidado con las bebidas alcohólicas dulces.
- * **Ser capaz de parar;** dejar de consumir alcohol en el momento en que puede cruzarse esa fina línea del consumo controlado (saber qué se hace) al que no lo es.
- * **Si se busca emborracharse, prever antes las posibles consecuencias y minimizarlas:** acompañarse de amigos o amigas que puedan estar atentas a la situación, evitar conducir o subirse a un vehículo conducido por alguna persona intoxicada, etc.
- * **Cuando el alcohol hace menos efecto** porque el cuerpo se acostumbra a él (la tolerancia), **descansar un tiempo** en vez de aumentar la cantidad.
- * Beber menos o dejar de tomar alcohol si se tiene tendencia a la agresividad o a actuar de una manera inadecuada.
- * **Responsabilizarse de todo lo que se hace bajos sus efectos:** no darse cuenta de qué se hace o dice por la embriaguez, es una decisión que se ha tomado.

- * Tener en cuenta que sus efectos engañan y que, parezca lo que parezca, **provoca más lentitud y los sentidos no funcionan como deberían** (por eso es tan peligrosa la conducción).
- * **Alternar periodos en los que se bebe alcohol con los que se mantiene la abstinencia**, por un tema de salud y para poder controlar más el consumo.
- * **Ser especialmente prudente en malos momentos**, porque es más fácil que el tema se des controle.

EN LA CALLE (BOTELLÓN), EN CASA, EN EL BAR O EN LA DISCOTECA

Tomar **alcohol en un espacio público** (un botellón) va parejo de algunas ventajas (desde su perspectiva): tienen más libertad, no hay normas y la bebida -alcohólica o no- es más barata. Sin embargo, tiene algunos riesgos particulares, como el impacto en el medio ambiente (cuando son envases de un solo uso), las molestias al resto de la comunidad (ruido, plástico y latas sin recoger, cristales rotos, etc.), la falta de supervisión y de servicios (no hay seguridad, lavabos, control del acceso de menores a alcohol, etc.), la facilidad de pasarse por no saber la cantidad de alcohol que se bebe (botellas grandes, mezclas diferentes, etc.), la posibilidad de recibir una multa (normativas cívicas).

Fumar en vapedor o tomar alcohol en un piso o una casa -entendiendo que se trata de una fiesta organizada por los propios adolescentes- tiene aspectos positivos. Entre ellos el ocio activo y la capacidad de organizar todos los aspectos de la fiesta (luz, música, qué bebidas se ofrece, quien asistirá, etc.) y que una persona pueda quedarse a dormir o descansar unas horas si no está en condiciones de subirse a un vehículo.

Pero también tiene sus inconvenientes, sea la falta de supervisión adulta y de servicios, o la posible molestia al vecindario. Por otro lado, el domicilio particular o el local alquilado tendrá que estar en perfecto estado unas horas más tarde. De ahí que quien la monte tendrá que prever no solo el antes y el durante, sino también el después de la fiesta (limpieza y orden) para que no haya sorpresas. Igualmente deberá ofrecer bebidas sin alcohol, espacios libres de humo, y evitar molestar a otras viviendas o llegar a algún acuerdo.

Los bares y las discotecas, aunque sea la opción más cara, tienen profesionales del ocio. Estos -especialmente cuando se han formado en dispensación responsable de alcohol, en seguridad y en un ocio saludable y seguro- podrán prevenir y actuar en caso de que haya algún problema de consumo, o conductas problemáticas relacionadas (acciones violentas o acoso, conducción bajo sus efectos, etc.). Paralelamente, evitarán la venta de alcohol a menores y tienen toda la información necesaria para actuar en caso de un consumo excesivo y problemático.

ESFORZARSE PARA NO JUZGAR (AUNQUE FÁCIL NO ES)

Nos sabemos la teoría y nuestros hijos e hijas también. Pero una cosa es que sepamos que mejora la salud no beber alcohol, comer verdura, hacer ejercicio o no fumar en cualquiera de sus variantes, y otra que lo pongamos en práctica.

Queremos que nuestros hijos/as no solo no tengan problemas con estas sustancias, sino que si las consumen **tengan la suficiente confianza para explicarnos qué les pasa**, qué hacen o qué problemas han tenido. En algunas ocasiones, lo que nos digan puede ser de nuestro agrado, pero seguramente en otras aquello que escuchemos nos incomodará.

Si la chica o el chico nota que cuando se abre no le escuchamos, siente que le estamos juzgando duramente o le soltamos frases del estilo “Si me hubieses hecho caso” “No me extraña; tú te lo has buscado”, lo más probable es que se corte la comunicación y no comparta lo que le pasa cuando sale de fiesta y consume alguna cosa.

Seguramente queremos ser su referente (al menos como madre, padre o el familiar que seamos), y con certeza querrán que lo seamos. Para ello, **tendrán que podernos explicar también las dificultades que han tenido con el alcohol, y todo aquello que no han hecho bien.** Y aunque lo hayamos podido hablar con anterioridad, tendremos que esforzarnos a recordar que la adolescencia es una etapa de experimentar, llegar al límite, cuestionar las normas y el sentido común, y todo aquello que ya sabemos.



05

EL PAPEL DE LAS AMPA

Las asociaciones de madres, padres u otros familiares podemos poner nuestro grano de arena (e incluso llenar un cubo de playa) en la prevención relacionada con los vapeadores y el alcohol, en la adolescencia.

Algunas acciones que podemos llevar a cabo:

- * **Repartir entre las familias del centro esta guía y el folleto** que ha hecho la CEAPA, u otros que también nos pueden parecer instructivos.

- * **Organizar un taller para familias con el equipo del instituto o del colegio**, sobre estas sustancias y la educación en casa. Este taller puede ser presencial o telemático, y mejor que sea una persona del ámbito psicosocial y con formación en prevención. Podemos ponernos en contacto con el ayuntamiento para que busque la persona, o con la comarca o Diputación si nuestra población es pequeña.

- * **Sugerir a madres y padres que demos un buen ejemplo cuando vamos al centro** a recoger a nuestros hijos/as, y no nos vean vapear o fumar allá. Podemos enganchar un cartel con la propuesta en el tablón de anuncios de la entrada.

- * **Enviar un comunicado a las familias** -vía correo electrónico o grupo de mensajería- **sensibilizando del tema si el aula ha organizado un viaje de fin de curso**. Se trata de unos días donde suele haber primeros consumos de alcohol y problemas ligados a esta sustancia.

- * **Enviar por redes sociales digitales una cápsula de vídeo** hecha de manera artesanal por la propia AMPA, sobre el tema.

- * **Invitar a los miembros de la asociación a hacer la formación telemática de la CEAPA** sobre el alcohol y los vapeadores.
Pueden hacer solo una parte (siempre será mejor que nada), desde casa y a su ritmo.
- * **Si el centro educativo no hace prevención dentro del aula, sugerirles que la incorporen de manera estable.**
La puede llevar a término el profesorado o invitar a especialistas del ámbito. Y combinar ambas propuestas es todavía más interesante. 2º ESO es un buen curso para hablar de vapeadores y 3º o 4º ESO para trabajar el tema del alcohol.

Si no conocen el recurso, podéis presentar a la coordinadora/or pedagógico la web <https://recursospreventivos.org> Ahí tienen muchas propuestas didácticas y asesoramiento para hacerlo (sin ningún coste).

Podemos presentar nuestras ideas a profesionales del territorio que lleven a cabo tareas de prevención sobre drogas (conductas de riesgo y adicciones). Nos ayudarán a perfilarlas, participarán en la medida de lo posible y nos facilitarán recursos.



06

SABER MÁS

Encontraremos muchos materiales para familias sobre el alcohol por internet. Como ya sabemos que en este canal hay de todo, nos podemos cerciorar de que tiene una **garantía por ser de alguna administración pública o una ONG con apoyo público detrás**. El logotipo de un ayuntamiento, una comunidad autónoma o el Plan Nacional sobre Drogas (la organización especializada del Gobierno de España), nos la está dando.

Desconfiad de materiales de empresas con ánimo de lucro, de influencers que lo saben todo, de respuestas mágicas ante problemas de los/as jóvenes y el alcohol, o de información no verificada que nos llegue por redes sociales digitales.

Y recordemos que **una fuente interesante y muy actual** sobre todo lo relacionado con los vapeadores y el alcohol, **la tenemos en casa**. Nuestro chico, la chica, y su grupo de amigos nos contestará con pelos y señales a la pregunta: ¿qué se está cociendo con este tema por ahí?

MÁS PROPUESTAS Y HERRAMIENTAS DE LA CEAPA

Además de esta guía y sobre el mismo tema, tenemos a nuestra disposición:

- * Folleto de cuatro páginas con las ideas básicas.
- * Formación autoaplicada con un cuestionario de valoración y certificado de aprovechamiento.

En la web de la CEAPA, dentro del apartado Publicaciones, podemos encontrar más guías y recursos, sobre otros temas de salud y educación que son de nuestro interés.

