

Semana de Prevención del Alcoholismo

Recuerdo un comentario que me hizo una vez un amigo, *“En una fiesta hay dos opciones que la gente se ría de uno o que uno se ría de la gente, por eso yo no tomo”*

Esta frase denota lo que sucede cuando una persona consume alcohol olvidándose de lo que podría suceder después. Es una paradoja que en nuestra sociedad la edad de consumo de alcohol disminuye. Esto se refleja en el siguiente documento del IAFA

 <http://www.iafa.go.cr/Estadisticas%20y%20Estudios/Consumo%20de%20drogas%20%20en%20Costa%20Rica.%20Resultados%20de%20la%20encuesta%20nacional.%202006.pdf>

Sobre prevención de alcoholismo podemos decir mucho, pero es importante destacar la visión que tienen nuestros jóvenes de 11 años de un colegio público de nuestro país.

Ellos nos indicaron que la prevención es:

Evitar algún peligro o cosa por el estilo. Es como una advertencia a algo que pueda pasarte. Pensar bien antes de actuar y no hacer cosas que uno sabe que les traen consecuencias malas. La prevención es como una señal que se nos da para estar más atento o tener más cuidado. Es una manera de evitar situaciones y consecuencias futuras respecto a muchas acciones que se pueden presentar en cualquier momento. De tratar de no buscar peligro, evitándolos, ponerse más al día de lo que está sucediendo en el mundo por no prevenir. Es tratar de dar información y tratar de prevenir sobre alguna situación que no queremos que pase.

En resumen la prevención para este grupo de jóvenes es:

Tratar de dar información sobre alguna situación que no queremos que suceda. También es algo que le avisa de alguna situación que puede pasar en el futuro.

Sobre alcoholismo los jóvenes dicen que es:

Es un vicio muy terrible que afecta a muchas personas que generalmente se inicia en el colegio y también se inicia con un trago. Una bebida que para alguno es refrescante, pero para mí es un contaminante en gran potencia para la salud, el cuerpo y la mente.

Los jóvenes también creen que muchos de los que toman alcohol es por:

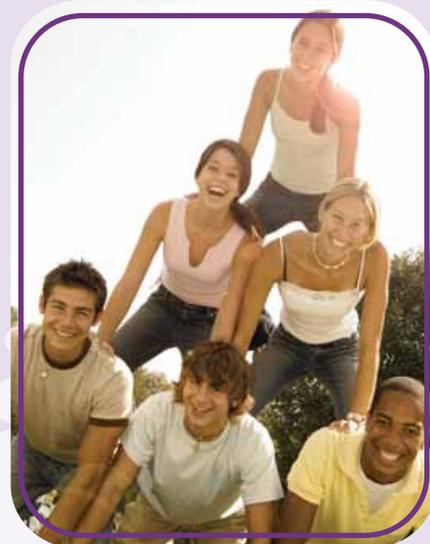
En mucho por la influencia de los amigos. Por presión de grupo.



Tal vez porque creen que con eso se pueden divertir. Para olvidarse de algún problema. Por jugar de vivos. Otros por curiosidad.

Los jóvenes también me compartieron que actividades pueden propiciarse para que no tomen bebidas alcohólicas, ellos indicaron las siguientes actividades:

Algunas actividades que sean divertidas y que nos informen sobre el alcohol y las consecuencias de este. Hacer competencias deportivas. Pegar carteles con cosas que digan lo malo que es tomar. Actividades culturales. Presentar videos con testimonios y con imágenes impactantes de las consecuencias para llamar la atención. Paseos. Actividades mentales. Rallys, Actividades de drama, canto, baile, juegos interactivos, Conciertos, Show de talentos, campamentos donde se comparta los deseos, sueños, etc y algunas actividades divertidas que nos informen sobre el alcohol y las consecuencias de este.



Sugiero para **apoyo teórico** sobre el tema de **prevención del alcoholismo**



las siguientes direcciones electrónicas:

www.iafa.go.cr

<http://www.educared.net/congresol/pdf/congreso-i/g9.pdf>

http://www.bvs.sld.cu/revistas/mgi/vol16_4_00/mgi19400.pdf

http://www.iin.oea.org/Cursos_a_distancia/Complementaria%206.pdf

<http://pubs.niaaa.nih.gov/publications/SpanParents.pdf>

http://www.alcoholfreechildren.org/files/pubs/html/Strategies_Espanol.htm

http://www.irefrea.org/archivos/sa/educacion_sobre_alcohol.pdf

<http://basica.sep.gob.mx/escuelasegura/pdf/adicciones/guiaorientaciones.pdf>

<http://www.cruzroja.es/crj/docs/salud/manual/002.pdf>

http://www.lafamiliaeduca.net/Archivos/Apoyo/Mat_Padres/adolescenteanteelalcohol.pdf

http://www.lafamiliaeduca.net/Paginas/log.php?ti=Como_crecer_libre_de_drogas&f=Li9BcmNoaXZvcy9BcG95by9NYXRfUGFkcmVzL2NyZWNIcmxpYnJIZGVfZHJvZ2

<http://www.lafamiliaeduca.net/Paginas/log.php?ti=Comunicaci%F3n%20y%20Conflictos%20hijos-padres.%20FAD&f=Li9BcmNoaXZvcy9BcG95by9NYXRfUGFkcmVzL2NvbXVuaWNhY2lubl9jb25mbGljdG9zLnBkZg==&nom=>



y los siguientes videos

<http://www.youtube.com/watch?v=5SxWTnWAVVY> videos:

<http://www.youtube.com/watch?v=5SxWTnWAVVY>

<http://www.youtube.com/watch?v=yYmvklIZQ9Q>

Elaborado por:

Jorge Ballesterero Rojas, Asesor de Orientación.

Dirección de Recursos Tecnológicos en Educación - M.E.P.

Diseño gráfico: Gabriela Cruz M. DRTE - MEP