



[www.tänkom.nu](http://www.tänkom.nu)

**El objetivo de TÄNK OM es que los jóvenes y sus padres aprendan más sobre los efectos del alcohol. Como padre o madre puedes modificar la idea que tu hijo o hija tiene del alcohol y la cantidad que bebe. Puedes hablar con tu hijo adolescente y con otros padres y no invitar a los chicos a beber alcohol ni comprarles para que beban.**

#### ¿Por qué motivos no deben beber los jóvenes?

El alcohol daña el cerebro independientemente de la edad que uno tenga. Pero el cerebro de los jóvenes es más delicado que el de los adultos y se sigue desarrollando hasta los 25 años de edad. Durante este periodo, el alcohol puede afectar el desarrollo del cerebro y disminuir la capacidad de controlar impulsos, evaluar riesgos y razonar, planificar y tomar decisiones<sup>1</sup>.

Los jóvenes tienen mayor dificultad para evaluar el grado de ebriedad, beben con frecuencia y rápidamente y les resulta más difícil saber cuándo parar. Por eso los jóvenes corren mayor riesgo que los adultos de enviarse con el alcohol.

En 8 de cada 10 casos de violencia el alcohol está presente. Generalmente es el agresor quien ha bebido pero en la mitad de los casos la víctima también ha bebido<sup>2</sup>. El alcohol también suele estar presente en accidentes de tráfico, incendios, caídas y ahogos. Los accidentes son consecuencia de que el alcohol empeora la capacidad de juicio.

#### ¿De dónde sacan el alcohol los jóvenes?

La manera más común de conseguir alcohol es de hermanos y amigos mayores que les compran cerveza, vino y bebidas espirituosas. Además los jóvenes consiguen bebidas de contrabando y destiladas en casa a través de redes criminales. Pero también a veces reciben alcohol de sus padres. El 4% de los jóvenes de 15 años dicen que reciben alcohol de sus padres. El doble de los jóvenes – el 10% de las chicas y el 8% de los chicos – reciben vino de sus padres<sup>3</sup>. Ofrecerle alcohol a los chicos en casa es una señal de que los padres consideran que está bien beber alcohol.

#### ¿Qué puedes hacer tú como padre o madre?

Lo más importante es hablar con tu adolescente. Otra cosa es hablar con los otros padres sobre tus propias experiencias y las de ellos y tratar de acordar reglas. Los estudios realizados muestran que los padres tienen la mayor influencia sobre la actitud de los jóvenes ante el alcohol. Puedes influenciar a tu hijo o hija con tus palabras y actitudes, participar en las caminatas nocturnas y no ofrecer alcohol en el hogar.

#### Sobre TÄNK OM

TÄNK OM es un proyecto informativo para que los jóvenes y sus padres aprendan más sobre los efectos del alcohol. El objetivo a largo plazo de este proyecto es limitar las posibilidades de los jóvenes de conseguir alcohol informando a los padres:

- de los riesgos que implica comenzar a beber alcohol a temprana edad
- la importancia de tener límites, normas y valores claros en cuanto al alcohol
- que deben negarse a comprar alcohol a menores de 20 años.

TÄNK OM es un proyecto del Instituto Nacional de Salud Pública (Statens folkhälsoinstitut) en cooperación con la policía, Systembolaget y IOGT-NTO: Si quieres más información sobre TÄNK OM dirígete a los coordinadores de alcohol y drogas de tu municipio o provincia (visita la página de la Diputación Provincial en [www.lansstyrelsen.se](http://www.lansstyrelsen.se)).

#### Si quieres saber más

El Instituto Nacional de Salud Pública desarrolla y publica conocimientos para una mejor salud. Puedes leer más en [www.fhi.se](http://www.fhi.se). (página web en inglés: [www.fhi.se/en/](http://www.fhi.se/en/)).

Puedes leer más datos e ideas sobre los adolescentes y el alcohol en Tonårsparlören, en la página [www.tonårsparlören.se](http://www.tonårsparlören.se).

Svenskar och Invandrare Mot Narkotika, [www.simon.org.se](http://www.simon.org.se).

El teléfono de Rädta Barnen para los padres es 020-786 786, [www.raddabarnen.se](http://www.raddabarnen.se).

BRIS, teléfono sobre niños para adultos 077-150 50 50, [www.bris.se](http://www.bris.se).

<sup>1</sup> Crews et al. 2007

<sup>2</sup> Tonårsparlören 2010

<sup>3</sup> Skolelevers drogvanoer, CAN 2009

