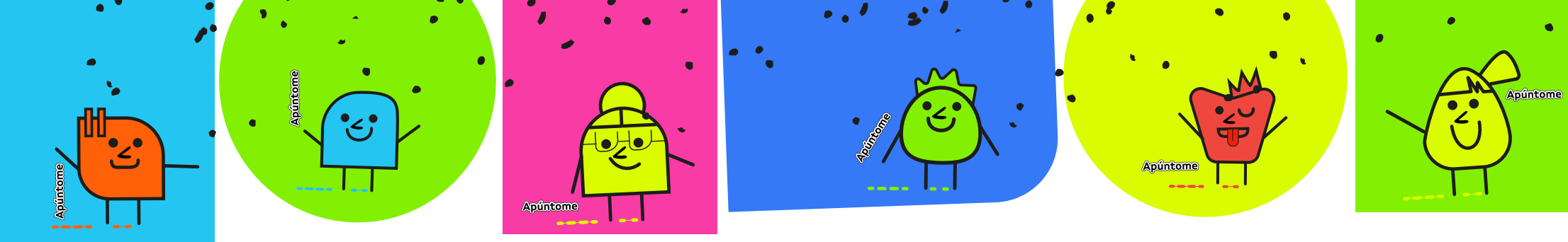


Recomendacións
para a familia

**Apuntámonos a
non beber**





Dada a prevalencia do consumo de bebidas alcohólicas e enerxéticas en idades temperás, a normalización que a nosa sociedade aínda fai sobre o consumo destas bebidas e a minimización dos seus riscos, propoñemos algunhas recomendacións:

- Non normalicedes o consumo de bebidas alcohólicas nin enerxéticas, nin sequera nas festas, celebracións... Actuede como modelo de comportamento e evitade as expresións "por unha copiña non pasa nada".

- Falade abertamente dos seus riscos, con información veraz e real. Ofrecédelle exemplos de persoas próximas que tiveron ou teñen problemas co consumo de alcohol e de bebidas enerxéticas.

- Precisades que a mocidade confíe en vós. Amosádevos comunicativos e empáticos e conversade dende a sinceridade e o afecto, ofrecéndoos dispoñibles para aclarar dúbidas ou desmentir mitos.

- Ofrecede alternativas de ocio saudable e facédeas en familia (deportes, actividades culturais, saídas familiares).

- Aproveitade os momentos en familia para desmitificar e inculcar un espírito crítico na visualización da publicidade destas bebidas. A industria é moi potente pero os vossos fillos contan coa mellor defensa contra estas bebidas, contan con vós.

- Prestade atención e supervisade as saídas. Poñede horas de regreso nas que esteades presentes e/ou encontros intermedios durante as saídas (festas patronais, salas de festa).

- Controlade a cantidade de diñeiro que manexa e a que o destina, amosando confianza segundo a responsabilidade que amose no seu uso.

- Amosade interese polas súas amizades e grupos de relación. Coñecedo os proxenitores das súas amizades e formade alianzas buscando apoios mutuos para facilitar a asunción de normas e límites.

- Poñede límites claros e coherentes en relación cos consumos destas bebidas, así como consecuencias realistas no caso de incumprimentos. Amosádevos firmes e traballade en equipo.

- Se detectades algún consumo de bebidas alcohólicas ou enerxéticas nos menores de idade, amosade preocupación, así como comprensión e respecto. Escoitade e evitade culpabilizar, a comunicación neses momentos é prioritaria. Se precisades axuda externa, recordade que podedes contactar co voso centro de saúde para que vos asesore e axude.

CONVENCEDE

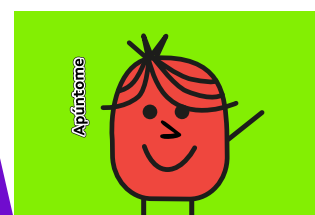
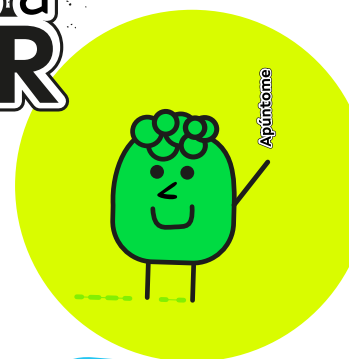
CO VOSO EXEMPLO,

OS MENORES APRENDEN

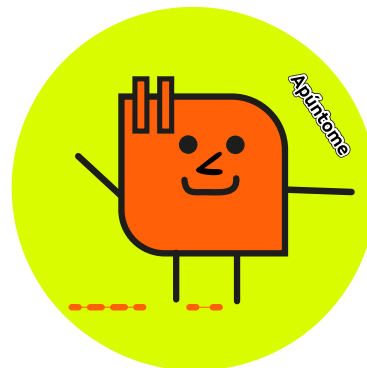
E REPITEN O QUE VEN

NO FOGAR

**Apuntámonos a
non beber**



Apuntámonos a
non beber



Información
para a familia



XUNTA
DE GALICIA

CONSELLERÍA
DE SANIDADE