

Cuando los jóvenes fuman, consumen cannabis, o beben alcohol:

Qué podemos hacer como padres,
vendedores, o personal de
bares y restaurantes.

Spanisch

SUCHT BEGINNT IM ALLTAG. PRÄVENTION AUCH.

Die Stellen für **Suchtprävention** im Kanton Zürich

¿Cuál es el propósito de un folleto informativo sobre tabaco, alcohol y cannabis?
El tabaco y el alcohol pueden ser adquiridos de forma legal, pero el cannabis es una sustancia prohibida. Sin embargo, la realidad refleja —y no sólo en Suiza— que a pesar de la prohibición, el consumo de cannabis está casi igual de extendido entre los jóvenes que el del alcohol o el tabaco. Dejando al margen el tema legal, el abuso de estas tres sustancias resulta nocivo para la salud, además de crear dependencia física o psicológica. Por ello pretendemos facilitar información sobre estas tres sustancias, además de sugerencias sobre la forma en que podemos ayudar a que nuestros niños y jóvenes puedan estar protegidos lo mejor posible frente a los problemas derivados de la adicción.

La adicción comienza en la vida diaria. La prevención también.

La juventud del cantón de Zurich fuma tabaco y cannabis, además de consumir alcohol, en cantidades mucho más superiores a hace algunos años.

La prevención de la adicción no puede resolver los problemas ya existentes derivados de una dependencia a estas sustancias. Sin embargo, esta dependencia puede ser reducida o incluso atajada en su origen. La prevención ha de llevarse a cabo día a día: en el ámbito familiar, en la escuela, en los lugares donde los jóvenes se reúnen, en los centros deportivos, o incluso en la tienda del pueblo o en el restaurante.

Qué necesitan tanto los niños como los jóvenes para protegerse.

En una sociedad en la que conviven personas que cuentan con opiniones muy diferentes lo que está bien o está mal, los niños y los adolescentes deben aprender más que nunca a orientarse ellos mismos y a asumir su propia responsabilidad. Todos los jóvenes experimentan, más tarde o más temprano, el hecho de que se les ofrezca cigarrillos, drogas o bebidas alcohólicas. Y tienen que aprender a lidiarlos. Para aprender a distanciarse allí donde haga falta, necesitan independencia y confianza en sí mismos. La independencia y la autoconfianza no se aprenden de un día para otro. Hace falta mucho tiempo y apoyo por parte de los adultos.

Tómese su tiempo para intentar comprender a los jóvenes.

Los niños y los jóvenes necesitan confianza, cariño, reconocimiento y aprobación con los que poder desarrollar la confianza en ellos mismos. Como padres, es necesario elogiar a nuestros hijos ante un buen comportamiento. Muéstreles que se alegran de ello y que están orgullosos. Esto es algo que les anima a seguir por ese camino. Pero hay también que delimitarles de forma clara lo que no se está dispuesto a aceptar, y explicarles las razones de ello. Póngales límites. Les sirven de ayuda para poder orientarse. También es necesario hablar tranquilamente sobre temas que resulten molestos.

A la larga no se llega a ninguna parte si en la familia, para evitar posibles confrontaciones, se eluden las conversaciones sobre las sustancias adictivas. Los niños y los adolescentes necesitan que los adultos dediquen tiempo a este tipo de charlas, que les tomen en serio, y que les ayuden a encontrar su camino. Aún cuando pueda resultarles difícil hablar sobre estos temas, o aunque los jóvenes protesten o no lo acepten: no lo deje pasar. Adopte una postura firme con respecto al consumo de sustancias adictivas.

Asimismo, los padres son siempre modelos a seguir. Los niños y los jóvenes observan el comportamiento de los adultos con este tipo de sustancias. Por ello, es bueno hablar con los adolescentes sobre la actitud que uno adopte, por ejemplo, ante los cigarrillos y el alcohol.

Fomente la actitud crítica frente a las sustancias adictivas.

La mayoría de los jóvenes se muestran inseguros sobre qué posición adoptar frente a este tipo de sustancias. Entre jóvenes de la misma edad pueden encontrarse opiniones totalmente diferentes.

A veces, en estos grupos existe mucha presión al aceptar entre ellos sólo a aquellos que fuman o beben, o consumen cannabis (o como ellos dicen, fumar "porros"). Hay que apoyar a los jóvenes para que puedan resistirse a esa presión. No sirve de nada que los padres digan "¿Drogas? ¡Ni hablar!" Es necesario identificarse con la situación en la que los adolescentes viven, y reflexionar con ellos sobre las diferentes estrategias que pueden utilizar cuando sus compañeros fumen cigarrillos, porros, o beban alcohol. Muestre comprensión ante el deseo de los jóvenes por ser aceptados incluso entre ese tipo de compañeros, pero también hable tranquilamente con ellos sobre la postura que adoptan ante el tabaco, el cannabis y el alcohol, al igual que dónde y cómo pueden decir simplemente "no" cuando se dé el caso. Los juicios generales por parte de los padres con respecto a esos amigos de sus hijos que fuman o consumen porros, suelen ser igual de perjudiciales que la prohibición generalizada de hablar con esos compañeros. Merece la pena ver las cosas tal y como son en realidad, que los niños o los adolescentes siempre pueden acabar por conocer amigos que se relacionan excesivamente con estas sustancias. Deben aprender a convivir con este tipo de situaciones.

Esto es algo que también afecta a familias en las que no se fuma o no se tiene costumbre de beber alcohol. Dentro del entorno social, los niños y jóvenes de estas familias entran asimismo en contacto con compañeros que fuman, consumen cannabis y beben alcohol. Ellos también necesitan ayuda y apoyo para aprender a distanciarse pero sin llegar a ser excluidos.

Cuanto mejor informados estén los padres sobre las sustancias adictivas, más creíbles resultarán ante los jóvenes a la hora de hablar sobre estos temas. Por ello conserve este folleto, para así tener a mano la información que se expone en las páginas siguientes.

Nosotros, los adultos, somos los responsables.

Fumar, consumir porros y tomar alcohol con frecuencia, perjudica a los niños y a los jóvenes. Los adultos que venden este tipo de sustancias a la juventud, están rehuyendo su responsabilidad como tales. Hay que fomentar la información sobre la nocividad de ese consumo y tomar cartas en el asunto en los casos en los que se obre de forma irresponsable. Incluso allí donde las leyes ofrezcan una precaria protección a los adolescentes. En Suiza, la protección legal de niños y jóvenes en este campo sólo se ha puesto en práctica parcialmente. No existen disposiciones legales frente a la venta de tabaco a los jóvenes. Es cierto que la venta de alcohol a menores de edad está legalmente prohibida, pero es una prohibición que no se respeta de forma consecuente. En caso de que el cannabis se legalice en un futuro, será igualmente necesario crear una serie de reglamentos para la protección de niños y adolescentes. Dentro del consumo de sustancias adictivas, los jóvenes tienen menos en cuenta las prescripciones legales, que la postura de los adultos de su entorno. Por este motivo, todos somos responsables.

Debemos comprometernos por el bien de la salud de los jóvenes.

Para prevenir la adicción de forma efectiva, debemos de contribuir todos. Ya seamos padres, trabajemos en la venta o en bares y restaurantes, tenemos en nuestra mano la oportunidad de frenar el consumo de las sustancias adictivas que producen tanto daño a nuestros adolescentes. Si los adultos hablamos abiertamente de estas sustancias con ellos, si prestamos atención a la actitud consumista de los jóvenes y discutimos sobre el tema de una manera respetuosa, y si nosotros mismos tenemos postura clara que sirve de modelo, es algo que a los jóvenes no les resulta indiferente. Hemos de involucrarnos por principio, pues apartar la vista es fácil, pero no ayuda en absoluto a los jóvenes.

Tabaco: lo que debe saber



SUCHT BEGINNT IM ALLTAG. PRÄVENTION AUCH.

Die Stellen für **Suchtprävention** im Kanton Zürich

Cifras y hechos

En Suiza, la mayor parte de la población es no fumadora. Poco menos de la mitad de los habitantes no ha fumado jamás. Alrededor de un 20% ha fumado con anterioridad, sin embargo actualmente lo han dejado. Por término medio, una de cada tres personas es fumadora, los hombres algo más que las mujeres. Incluso entre los jóvenes, fumar no es lo predominante. Sin embargo, durante los últimos años, el número de fumadores entre chicos y chicas jóvenes se ha visto incrementado. En un segundo curso de grado superior del cantón de Zurich, una de cada tres chicas, y uno de cada cuatro chicos son fumadores. Por lo tanto, dentro de ese grupo de edad, las chicas que fuman son más frecuentes que los chicos. La mitad de los jóvenes fuma a diario, y una cuarta parte lo hace una vez por semana o de forma aislada.

Con frecuencia los jóvenes tienen la idea errónea de que la mayoría de las personas de su misma edad son fumadores. Aquellos que no fuman, alegan como causa principal la salud, aunque también el deporte o los motivos económicos.

Los que fuman tienen a menudo una relación ambivalente con el tabaco. Entre los fumadores de quince años, la mitad declara que desea dejarlo.

Igualmente, la influencia que ejerce la publicidad del tabaco en la juventud es muy alta. Las leyes prohíben que la publicidad esté dirigida a los jóvenes. A pesar de esto, se sienten identificados con los estilos de vida que se presentan en los carteles y en los anuncios, algo que les resulta atractivo e imitan, pues piensan que lo de fumar es cosa de ser adultos.

¿Qué efectos produce la nicotina?

Los cigarrillos son productos industriales elaborados con tabaco y muchos otros aditivos. La nicotina contenida en el tabaco es una neurotoxina de efecto rápido. Fumar puede producir un efecto relajante o estimulante. La nicotina es una sustancia que provoca una rápida adicción. Cuanto más temprano se haya empezado a fumar, mayores serán las dificultades para poder abandonarlo. El hábito de fumar también representa un factor muy importante a la hora de dejar el tabaco. Los jóvenes subestiman esa dependencia y erróneamente piensan que dejarlo resulta fácil. Sobre todo son las chicas fumadoras, quienes tienen la falsa creencia que al fumar pueden controlar mejor el peso. No obstante, lo que más condiciona el peso es la alimentación, y en todo caso, el tabaco

siempre es mucho más dañino que tener algo de sobrepeso.

¿Cuándo comienza a ser peligroso fumar?

Todo cigarrillo perjudica la salud. El alquitrán, el monóxido de carbono, y muchas otras sustancias tóxicas como el cadmio o el arsénico, se introducen en nuestro organismo con cada cigarrillo. Un sólo cigarrillo es suficiente para provocar la irritación de las vías respiratorias, al igual que inhalar las sustancias nocivas que produce el humo del tabaco que fuman otras personas estando en el mismo local. Cada cigarrillo reduce la disposición al rendimiento, incluso en las personas jóvenes. Los daños originados en los pulmones por culpa del tabaco son incurables. Una inmensa mayoría de los casos de cáncer de pulmón tienen su origen en el tabaco.

Una de cada dos personas que comience con el tabaco a los quince años y fume una media de uno a dos paquetes diarios, muere prematuramente. Además, fumar tiene también efectos negativos a corto plazo. Si se padece asma, el tabaco provoca fuertes ataques; en el caso de un catarro, el proceso curativo se ve retrasado. Otras consecuencias de fumar son el mal aliento, una piel insana, e incluso que el pelo y la ropa huelen mal.

Hasta las empresas tabaqueras se ven obligadas hoy en día a admitir que los cigarrillos son productos sumamente nocivos. En Suiza, la información "fumar perjudica seriamente la salud" es obligatoria tanto en la publicidad en general, como en cada paquete de cigarrillos.

Disposiciones legales

- Hasta el momento, no existen leyes que prohíban a los jóvenes la compra o el consumo de cigarrillos. Sin embargo, la industria y el comercio recomiendan que se prohíba la venta a menores de 16 años.
- La publicidad dirigida a los jóvenes está legalmente prohibida.
- La Ley de Enseñanza Pública del cantón Zúrich, prohíbe fumar en todo el área escolar.
- Los jóvenes que realizan un aprendizaje en la rama de la formación profesional se benefician de la protección a los no fumadores de la Ley del Trabajo. (Esto significa que el empresario está obligado a velar para que los jóvenes, y los adultos no fumadores, eviten verse perjudicados por que otros fumen).

Las siguientes reivindicaciones políticas son muy importantes de cara a la prevención:

- Una prohibición de la venta del tabaco a menores de 16 años.
- Una prohibición generalizada de la publicidad del tabaco.
- Un aumento del impuesto sobre el tabaco.

¿Qué podemos hacer?

Como padres:

- Adopte una postura clara contra el tabaco.
- Hable con sus hijos sobre el tabaco. Los jóvenes tienden a obedecer menos las prohibiciones sin motivo que los acuerdos que se desprendan de un análisis consensuado sobre el tema.
- En caso de que los adolescentes fumen, no cierre los ojos y hable abiertamente con ellos sobre el consumo.
- Si usted es una persona fumadora, hable con sus hijos sobre su propia actitud, además de intentar que comprendan lo difícil que es dejarlo.
- Comunique a sus hijos que celebra y apoya los reglamentos sobre el tabaco (la prohibición de fumar en el ámbito escolar, en los lugares de encuentro para la juventud, en el tranvía, etc).

- Fomente, por ejemplo mediante algún tipo de recompensa, que sus hijos no prueben el tabaco hasta que finalicen su formación profesional.
- Si los niños o los adolescentes no respetan los acuerdos que se han pactado, reaccione, pero también sea consciente de que, a veces, los jóvenes están expuestos en su entorno a una fuerte presión. Converse con ellos sobre la situación que están atravesando, y adopte una postura clara, pero sin gritos, sermones o amenazas.
- Si es necesario, busque ayuda en un centro profesional (consulte la lista en este prospecto).

Como vendedores o personal de bares y restaurantes:

Apoye la prohibición facultativa sobre la venta de tabaco a menores de 16 años.

Cannabis: lo que debe saber



**SUCHT BEGINNT IM ALLTAG.
PRÄVENTION AUCH.**

Die Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich

Cifras y hechos

Muchos adolescentes prueban el cannabis una vez o en más de una ocasión. En la mayoría de los casos, el consumo se reduce a una o muy pocas veces. Son muy pocos los jóvenes de entre 15 y 24 años, aproximadamente un 6%, que fumen de forma habitual, es decir, a diario, y que presenten un consumo problemático.

Según una encuesta llevada a cabo en 1998 entre jóvenes de 14 a 15 años en el cantón de Zurich, un 33,8% de los chicos y un 29% de las chicas habían fumado cannabis al menos en una ocasión. Apenas un 10% de ese grupo de edad declararon haber consumido cannabis en los últimos 12 meses de forma habitual o varias veces.

¿Qué es el cannabis?

Cannabis es el nombre del cáñamo indico que contiene la sustancia psicoactiva Tetrahidrocannabinol THC. El **hachís** es la resina obtenida a partir de las hojas y las flores del cáñamo indico. Se denomina **marihuana** a las flores y a las hojas de la misma planta. La marihuana también es conocida en el lenguaje coloquial como "hierba", y por regla general tiene un efecto menos fuerte que el hachís. Los productos del cannabis tienen un olor dulzón. Lo más habitual es mezclar el cannabis con tabaco y fumarlo envuelto en papel de liar cigarrillos. En el lenguaje coloquial el cigarrillo derivado de este proceso se llama

"canuto" (en alemán se utiliza el término anglosajón "joint") y al fumarlo se está "fumando un porro" (en alemán "kiffen"). Extraordinariamente también puede consumirse introducido como ingrediente en galletas, como infusión, o fumado en narguile. La mayor parte de las veces los jóvenes consiguen el cannabis a través de los amigos. Asimismo, aunque es ilegal, se vende en tiendas especializadas en productos del cáñamo. Son muchos los consumidores que cultivan el cáñamo de forma casera. El cannabis forma parte de las llamadas drogas "blandas" (concepto con el que se denominan a las sustancias adictivas que están legalmente prohibidas, pero cuyo efecto es mucho menos peligroso que el de la heroína o la cocaína entre otras).

¿Cuáles son los efectos del cannabis?

Si el cannabis se consume en forma de "porro" el efecto se siente en poco tiempo. Mezclado con la comida o la bebida éste tarda un poco más en aparecer. El efecto depende de la cantidad y de la calidad del cannabis, así como de la constitución física y psíquica de los consumidores.

- El cannabis aumenta o mitiga estados de ánimo o sensaciones existentes.
- El cannabis transforma y perjudica la percepción, la capacidad de concentración y de reacción, así como la atención y la memoria a corto plazo (algo que puede resultar muy peligroso, cuando los consumidores han de conducir un vehículo o manejar maquinaria pesada), además de reducir la capacidad de aprendizaje.
- El cannabis no provoca dependencia física.
- El cannabis no es inocuo, pero cuando su consumo es moderado no resulta más nocivo que el alcohol.
- La persona que consume cannabis no tiene por qué pasar automáticamente a consumir drogas duras.

¿Por qué consumen cannabis los adolescentes?

Muchos jóvenes sólo pretenden probar una vez el cannabis. Es algo que suele ocurrir estando en compañía de amigos o amigas. Al fumar "porros" conjuntamente experimentan un sentimiento de afinidad muy fuerte. Como punto central destaca la búsqueda de diversión y relajación.

¿Cuándo comienza a ser problemático su consumo?

- El consumo elevado y prolongado del cannabis puede conducir a una dependencia psicológica.
- En casos de dosis elevadas pueden desencadenarse estados de angustia o ataques de pánico.

- El consumo frecuente de cannabis disminuye la capacidad de concentración y la atención, y debilita el rendimiento de la memoria. Igualmente, el tiempo de reacción se ve bastante mermado. Por eso la conducción de vehículos puede resultar muy peligrosa bajo los efectos del cannabis.
- En los casos de personas con problemas psicológicos o neurológicos, el consumo de cannabis puede provocar e intensificar las depresiones o, caso de tener predisposición a ellas, enfermedades mentales graves.
- El cannabis es igual de nocivo para los órganos respiratorios que el tabaco, o incluso hasta más perjudicial, pues el humo se inhala con mayor intensidad.
- Generalmente, el consumo de cannabis entre los adolescentes más jóvenes resulta problemático, y tanto los padres, como los profesores y maestros, han de considerarlo como una clara señal de alarma.
- La persona se vuelve reservada y se encierra en sí misma.
- Un cambio súbito en el círculo de amistades.
- Desgana y apatía o fluctuaciones del estado de ánimo.
- "Fumar porros" se convierte en lo más importante para los jóvenes; sin consumir cannabis, ya no pueden volver a relajarse, dormir o incluso trabajar.

Disposiciones legales

El cultivo, comercio, tenencia y consumo de cannabis están prohibidos. Ya que actualmente se está debatiendo dentro del ámbito político la supresión de esta prohibición, las infracciones no suelen castigarse de forma muy dura. En Suiza, las diferencias entre municipios y cantones pueden ser bastante notables al respecto. Probablemente, el cannabis acabe siendo legalizado dentro de algunos años en el marco de una revisión legal. Lo que es seguro es que la venta a jóvenes menores de 16 ó 18 años seguirá estando prohibida.

¿Cómo se manifiesta un consumo problemático de cannabis?

El consumo de cannabis entre los adolescentes no se convierte en un problema de un día para otro. Los síntomas de que el consumo se ha vuelto problemático son:

- Un fuerte y repentino descenso en el rendimiento, así como frecuentes ausencias en la escuela o en el puesto de trabajo.

Las siguientes reivindicaciones políticas son muy importantes de cara a la prevención:

- En el caso de que se legalice, ha de respetarse la prohibición de la venta a menores y controlarse de forma efectiva.
- También en un futuro, ha de existir una prohibición generalizada sobre la publicidad del cannabis.

¿Qué podemos hacer?

Como padres:

A los padres que en su infancia y juventud no han experimentado la problemática de las drogas, a menudo suele resultarles bastante difícil enfrentarse a estas cuestiones. Esto es algo que incumbe a todos los padres, incluso a los que se han criado en Suiza. En el ámbito familiar se prefiere evitar este tipo de temas y dar por supuesto que los propios hijos se mantienen alejados de las drogas. Pero con un posicionamiento de esta clase nos arriesgamos a cerrar los ojos ante una realidad que demuestra que, por lo menos las drogas "blandas" como el cannabis, están muy extendidas y que incluso nuestros propios hijos, más tarde o más temprano, habrán de enfrentarse con personas que les ofrezcan drogas. Algunos niños, gracias también al apoyo de los padres, pueden manejarse mejor ante esas situaciones, pero otros menos.

Si como padres sospechamos o sabemos que nuestro hijo o nuestra hija consume cannabis, hay que intentar reaccionar sin pánico ante esos "porros" que sospechamos o sabemos que nuestros hijos fuman. Es imprescindible hablar con ellos sobre el tema, pero sin mantener una conversación colmada de reproches. Probablemente los jóvenes te quitarán importancia a este tipo de consumo, o no querrán ni hablar de ello.

Hay que mantenerse tranquilos, hacerle saber, a él o a ella, que estamos informados sobre los riesgos que implica el consumo del cannabis, que por ejemplo sabemos que un consumo habitual conduce a un descenso en el rendimiento y a una dependencia psicológica; que es por esto por lo que nos preocupamos, y que deseamos establecer una serie de reglas con él o ella. También es importante intentar comprender si el adolescente está pasando por una etapa problemática que le aflige, o si tiene miedo de perder a sus amistades en caso de no fumar "porros" con ellos. Ya que los adolescentes suelen hablar de mala gana sobre sus problemas o sus miedos, merece la pena tratar este tipo de temas más bien de forma indirecta, por ejemplo, mediante preguntas del tipo: "¿Cómo crees que te sentirías si dejases de consumir cannabis?" o "¿Qué crees que dirían tus amigos si te ofreciesen un porro y tu les dijese que no?"

Si notamos que la situación se agrava, podemos intentar que el adolescente acepte algún tipo de asesoramiento (consulte las direcciones en este folleto) o proponerle una conversación en común con el profesor o la profesora, o con un profesional en un centro de consulta. Hay que hacerles ver que para nosotros es muy importante poder comprender su situación y que para ello necesitamos ayuda. Si nuestro hijo o nuestra hija rechaza el diálogo, podremos ir nosotros mismos a visitar un centro de orientación.

Alcohol: lo que debe saber



SUCHT BEGINNT IM ALLTAG. PRÄVENTION AUCH.

Die Stellen für **Suchtprävention** im Kanton Zürich

Cifras y hechos

También en el cantón de Zurich, el consumo de alcohol entre los menores es relativamente elevado. Alrededor de la mitad de los jóvenes de 12 a 13 años ha consumido alcohol en alguna ocasión. Cuando llegan a los 14 ó 15 años, el promedio aumenta hasta las tres cuartas partes. Ya con esa edad, una pequeña parte de la juventud presenta un consumo problemático. Así lo demuestran las estadísticas: entre los jóvenes de 14 y 15 años, el 2% de los chicos y el 1% de las chicas consumen alcohol a diario (en alguna de sus variantes). Además, dentro de este grupo de edad, un 30% señala que han estado alguna vez realmente ebrios.

¿Qué efecto produce el alcohol?

En la primera fase el alcohol produce sobretudo un efecto calmante. Los dolores son más soportables, se está menos inhibido, y el estado de ánimo se relaja. En una segunda fase le siguen una serie de sentimientos y sensaciones desagradables como desgana, inquietud, susceptibilidad, contrariedad, estados de depresión, o dolores de cabeza y náuseas. Quien vuelve a beber estando en esa segunda fase, alivia con ello las molestias. De esta forma, los

afectados pueden entrar en un círculo vicioso y convertirse en alcohólicos. El cuerpo es capaz de acostumbrarse al alcohol, y con el tiempo los afectados aguantan mayores cantidades del mismo. Con ello se ven obligados a tener que beber cada vez más para poder experimentar el efecto agradable de la primera fase.

¿Cómo reacciona la juventud ante el alcohol?

Los jóvenes consumen alcohol normalmente de forma irregular, pero cuando beben suelen hacerlo en grandes cantidades (se emborrachan con sus amistades, por ejemplo los fines de semana o los días festivos). Esa actitud consumista resulta especialmente dañina, pues en estados de embriaguez aguda, desde el punto de vista médico el cuerpo está intoxicado. Una intoxicación de este calibre puede incluso resultar mortal. Los jóvenes reaccionan al alcohol mucho antes que los adultos, en parte también porque su peso corporal es inferior. Cuando han consumido alcohol sufren con demasiada frecuencia algún tipo de accidente. Puesto que sus órganos, como el cerebro o el hígado, aún no han terminado de desarrollarse por completo, el alcohol puede interferir de forma importante en el proceso. La dependencia puede desencadenarse con notable

prontitud entre los adolescentes. Mientras que la adicción en los adultos no suele hacerse patente físicamente hasta pasados de 10 a 15 años, entre la juventud en crecimiento es un proceso que sólo tarda de 6 meses a 2 años.

Disposiciones legales

Está prohibida la venta a los jóvenes menores de 18 años de:

- a) "Alcopops": bebidas refrescantes cuya base alcohólica es la fermentación natural de frutas (alcohol etílico destilado), como el Smirnoff Ice y el Bacardi Breezer, así como el resto de bebidas dulces con contenido alcohólico (las llamadas "bebidas de diseño").
- b) Cualquier tipo de bebidas con alcohol etílico destilado como Kirsch, Vodka, aperitivos, ron, etc.

Está prohibida la venta a los jóvenes menores de 16 años de cualquier clase de bebidas alcohólicas. Se incluyen el vino, la cerveza, la sidra y otras bebidas fermentadas.

Las siguientes reivindicaciones políticas son muy importantes de cara a la prevención:

- Las disposiciones legales deben cumplirse y controlarse de modo más eficaz.
- Los organismos competentes (la administración cantonal o municipal, así como los vendedores) deben tomar plena conciencia de su responsabilidad con respecto a las disposiciones legales, además de ponerlas en práctica de forma consecuente.

¿Qué podemos hacer?

Como padres:

En aquellas familias en las que se bebe alcohol esporádicamente o con regularidad, los padres deben servir de modelo con un consumo moderado y placentero. Es necesario hablar con los hijos sobre el tema del alcohol e informarles de los aspectos problemáticos que conlleva el consumo del mismo. Los padres deben advertir a los jóvenes incluso sobre los elevados riesgos de accidente que están relacionados con el alcohol. En ocasiones especiales, como por ejemplo las fiestas familiares, no es grave si los niños y los adolescentes menores de 16 años prueban una muy mínima cantidad de alcohol. Pero los niños y los jóvenes nunca deben tener a su libre disposición ningún tipo de bebida alcohólica (incluidas las bebidas dulces con contenido alcohólico o los llamados "Alcopops"). También es muy importante hablar con los niños y los adolescentes sobre el modo en que deben comportarse ante situaciones en las que sus amistades consuman alcohol.

En aquellas familias en las que no se consume ningún tipo de alcohol, los padres deben conversar igualmente con sus hijos sobre el tema. Al mismo tiempo, es bueno explicar a los niños las razones por las que se ha decidido renunciar al alcohol en casa. También es importante hablar con ellos sobre el modo en que deben comportarse cuando, al margen del ámbito familiar, se les ofrezcan bebidas alcohólicas. Los padres deben intentar comprender lo mejor posible las situaciones que viven los niños y los jóvenes e intentar buscar juntos fórmulas para que éstos puedan

distanciarse sin poner en peligro sus relaciones de amistad. En algunas ocasiones, también puede resultar práctico plantear ese tipo de preguntas en presencia de otros jóvenes de familias en las que se ha adoptado una postura similar. Cuando se trata de cuestiones para las que existen normas diferentes dentro y fuera del ámbito familiar, los niños y los adolescentes se muestran más dispuestos a tener en cuenta las opiniones de sus coetáneos o de jóvenes de mayor edad, que se encuentran en situaciones parecidas. Esta clase de conversaciones pueden ser un gran desahogo y una importante ayuda para los hijos.

Para todos los padres en general: cuando haya comercios o restaurantes en los que, en contra de las disposiciones legales, se dispensen bebidas alcohólicas a los jóvenes, es recomendable hablar con los vendedores. En caso de reincidencia, también puede presentarse una denuncia.

Como vendedores o personal de bares y restaurantes:

Si los adolescentes piden alcohol en un restaurante o en un comercio, el personal debe preguntarles por su edad y exigir que les muestren el documento de identidad.

En el caso de que los jóvenes no hayan alcanzado la edad necesaria o ésta no esté clara, obviamente no deberá venderse o servirse alcohol.

El personal tiene que explicar a los jóvenes las prescripciones legales vigentes. No es necesario entrar en discusiones, es mejor mostrarse cordial al hablar con ellos.

Centros para la prevención de la adicción en el cantón de Zurich

I. Centros regionales para la prevención de la adicción

Suchtpräventionsstelle der Bezirke Affoltern und Dietikon
Grabenstrasse 9
8952 Schlieren
Tel. 01 731 13 21
supad@bluewin.ch

Suchtpräventionsstelle des Bezirks Andelfingen
Haus Breitenstein
8450 Andelfingen
Tel. 052 304 26 13
suchtpraevention@jsandelfingen.zh.ch
www.jsandelfingen.zh.ch

Suchtpräventionsstelle für den Bezirk Horgen, Samowar
Bahnhofstrasse 24
8800 Thalwil
Tel. 01 723 18 17
info@samowar.ch
www.samowar.ch

Suchtpräventionsstelle des Bezirks Meilen, Samowar
Bergstrasse 3
8706 Meilen
Tel. 01 923 10 66
meilen@samowar.ch
www.samowar.ch

Suchtpräventionsstelle Winterthur
Tösstalstrasse 16
8400 Winterthur
Tel. 052 267 63 80
suchtpraevention@win.ch

Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland
Gerichtsstrasse 4, Postfach
8610 Uster
Tel. 043 399 10 80
info@sucht-praevention.ch
www.sucht-praevention.ch
(Bezirke Hinwil, Pfäffikon und Uster)

Suchtpräventionsstelle Zürcher Unterland
Erachfeldstrasse 4
8180 Bülach
Tel. 01 872 77 33
rsps@praevention-zu.ch
www.praevention-zu.ch
(Bezirke Bülach und Dielsdorf)

Suchtpräventionsstelle der Stadt Zürich
Röntgenstrasse 44, 8005 Zürich
Tel. 01 444 50 44
welcome@sup.stzh.ch
www.suchtpraeventionsstelle.ch

II. Centros profesionales y especializados para la prevención de la adicción activos en todo el cantón

Fachstelle «Alkohol – am Steuer nie!»
Ottikerstrasse 10
8006 Zürich
Tel. 01 360 26 00
paul.gisin@fachstelle-asn.ch
www.fachstelle-asn.ch

Fachstelle Suchtprävention Mittelschulen und Berufsbildung
Ausstellungsstrasse 80
8090 Zürich
Tel. 043 259 77 86
infosuchtpraevention@bildungsentwicklung.ch
www.bildungsentwicklung.ch/suchtpraevention

FISP, Fachstelle für interkulturelle Suchtprävention und Gesundheitsförderung
Kehlhofstrasse 12
8003 Zürich
Tel. 043 960 01 60
fisp@bluewin.ch
www.fisp-interkultur.ch

Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich, Abteilung Prävention und Gesundheitsförderung
Sumatrastrasse 30
8006 Zürich
Tel. 01 634 46 29
praev.gf@ifspm.unizh.ch
www.gesundheitsfoerderung-zh.ch

Pädagogische Hochschule Zürich
Fachgruppe Gesundheitsförderung
Suchtprävention
Stampfenbachstrasse 115
8035 Zürich
Tel. 01 360 47 72
barbara.meister@phzh.ch
www.pestalozzianum.ch

Radix InfoDoc
Stampfenbachstrasse 161
8006 Zürich
Tel. 01 360 41 00
infodoc@radix.ch
www.radix.ch

ZüFAM, Zürcher Fachstelle zur Prävention des Alkohol- und Medikamenten-Missbrauchs
Langstrasse 229
8005 Zürich
Tel. 01 271 87 23
info@zuefam.ch
www.zuefam.ch

Züri Rauchfrei
Zähringerstrasse 32
8001 Zürich
Tel. 01 262 69 66
zurismokefree@swissonline.ch
www.zurismokefree.ch

Centros de consulta para emigrantes

Para todo el cantón:

Beratungs- und Therapiestelle in kroatischer Sprache
Universitätsstrasse 89
8006 Zürich
Tel. 01 364 04 74
Fax 01 364 05 45
berstinkrospra@bluewin.ch

Centro Scuola e Famiglia delle Colonie Libere Italiane
Luisenstrasse 29
8005 Zürich
Tel. 01 271 52 92
Fax 01 272 55 85
info@centro-zh.ch
www.centro-zh.ch

Derman
Schweizerisches Arbeiterhilfswerk
Beratungsstelle für interkulturelle Gesundheitsförderung für TürkInnen, KurdInnen und AlbanerInnen
Josefstrasse 84
Postfach 2215
8031 Zürich
Tel. 01 274 88 33
Fax 01 274 88 38
derman.zh@sah.ch
www.sah.ch/regionalstelle/zuerich

FIZ Fraueninformationszentrum
für Frauen aus Afrika, Asien,
Lateinamerika und Osteuropa
Badenerstrasse 134
8004 Zürich
Tel. 01 240 44 22
Fax 01 240 44 23
contact@fiz-info.ch
www.fiz-info.ch

Sólo para la ciudad de Winterthur:

Jugend- und Familienberatung der
Stadt Winterthur
Ausländerberatung
Zeughausstrasse 76 / Postfach
8402 Winterthur
Tel. 052 267 56 30

Sólo para la ciudad de Zurich:

Fachstelle für interkulturelle Fragen
Beratungsstelle für Ausländerinnen
und Ausländer
Brahmsstrasse 28
8003 Zürich
Tel. 01 497 60 60
Fax 01 497 60 51
interkulturell@fif.stzh.ch
www.fif.ch

Infodona
Beratungsstelle für Migrantinnen
und ihre Familien
Josefstrasse 91
8005 Zürich
Tel. 01 271 35 00
Fax 01 272 35 55
infodona@sdstzh.ch

**"Cuando los jóvenes fuman,
consumen cannabis o beben
alcohol"**

En el 2002 los centros para la
prevención de la adicción del
cantón de Zurich, publicaron el
folleto informativo "Jugendliche
rauchen, kiffen und trinken"
(Cuando los jóvenes fuman,
consumen cannabis o beben
alcohol). El folleto ha sido
revisado y traducido al albanés,
italiano, portugués, serbo-croata-
bosnio, español, tamil y turco.

Editor:

Los centros para la prevención
de la adicción del cantón de
Zurich.

Producción:

Fachstelle für interkulturelle
Suchtprävention (Centro
profesional para la prevención
intercultural de la adicción), FISP

Tarjeta de pedido

**"Cuando los jóvenes fuman,
consumen cannabis o beben
alcohol"**

Folleto en DIN-A5 (14,8 x 21 cm)
enfocado a padres, vendedores o
personal del sector servicios sobre
el consumo de tabaco, cannabis y
alcohol. Doce páginas con consejos
prácticos. Máximo 10 ejemplares
gratuitos. Precio para ejemplares
adicionales según previo acuerdo:
Tel. 01 634 46 29



- Ejemplar en albanés
- Ejemplar en italiano
- Ejemplar en portugués
- Ejemplar en serbo-croato-
bosnio
- Ejemplar en español
- Ejemplar en tamil
- Ejemplar en turco
- Ejemplar en alemán
(versión 2002)

Tarjeta en DIN-A6:

Ejemplares

Cartel en DIN-A4:

Ejemplares

Cartel en DIN-A2:

Ejemplares

Tarjeta en DIN-A6:

Ejemplares

Cartel en DIN-A4:

Ejemplares

Cartel en DIN-A2:

Ejemplares

Tarjeta en DIN-A6:

Ejemplares

Cartel en DIN-A4:

Ejemplares

Cartel en DIN-A2:

Ejemplares

Tarjetas en DIN-A6

(Formato apaisado
14,8 x 10,5 cm):

10 ejemplares gratis
en total. Precio por
ejemplar adicional
1,- CHF (+ gastos de
envío)

Cartel en DIN-A4

(21 x 29,7 cm):

10 ejemplares gratis
en total. Precio por
ejemplar adicional
1,- CHF (+ gastos de
envío)

Cartel en DIN-A2

(42 x 59,4 cm):

4,50,- CHF
(+ embalaje y gastos
de envío)

F I S P

Suchtprävention Interkulturelle Fachstelle für

Kehlhofstrasse 12
8003 Zürich
Tel. 043 960 01 60
fisp@bluewin.ch
www.fisp-interkultur.ch

**Por la presente solicito la documentación
indicada (campos obligatorios):
Ich bestelle hiermit die angegebenen Unterlagen
(verbindlich):**

Nombre y apellidos/
Name, Vorname:

Institución, empresa/
Institution, Firma:

Teléfono/
Telefon:

Dirección/
Strasse:

C.P. población/
PLZ., Ort:

Fecha/
Datum:

Firma/
Unterschrift:

**SUCHT BEGINNT IM ALLTAG.
PRÄVENTION AUCH.**

Die Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich

www.suchtpraevention-zh.ch

Nicht frankieren
Ne pas affranchir
Non affrancare

Geschäftsantwortsendung Invio commerciale-risposta
Envoi commercial-réponse

Präventionskampagne
«Sucht beginnt im Alltag»
Büro-Job Uster
Industriestrasse 3
8610 Uster