

## NOTA DE PRENSA

### *#alcoholcovidynavidad - #notodovaleennavidad - #navidadysalud*

Estas Navidades van a ser diferentes pero, pese a las restricciones, las Navidades se prestan a los excesos e incluso sirven de justificación.

Las fiestas navideñas suelen ser el periodo del año en el que **más alcohol se consume por una gran parte de la población, de hecho desde las UPCCAS pensamos que es uno de los períodos más críticos** del año para los bebedores habituales porque pueden pasar de un consumo de riesgo a un consumo problemático.

El consumo de alcohol en Navidad es una realidad. Cuando llegan estas fechas el consumo de alcohol se dispara. Parece un tópico, pero no hay celebración sin consumo; se recurre a los argumentos manidos de "celebración" para encubrir un problema de fondo sobre el consumo de alcohol y/o sustancias. Mirar para otro lado o minimizar la situación bajo la excusa de las fechas no lo ayuda en absoluto, al contrario, refuerza su conducta.

En general, los menores tienen una **baja percepción del riesgo**, no consideran el alcohol como una sustancia nociva, como tampoco lo hace un amplio sector de la sociedad. Los patrones de consumo de alcohol festivo e incluso la ideación de que resulta saludable hacen que los menores y **adolescentes perciban sensación de poco riesgo** y no reparen en las consecuencias indeseables del consumo de alcohol. Contrariamente, esperan que provoque cambios positivos como facilitar, desinhibir y potenciar relaciones sociales y soporte necesario hacia la diversión.

Desde las UPCCAS queremos lanzar el mensaje con esta campaña que *ninguna dosis alcohol es recomendable para ningún grupo de edad y mucho menos durante el período de la adolescencia.*

Se trata de una campaña dirigida básicamente a las redes sociales y a la cartelería en general, que consta de cuatro carteles diferentes, donde aparecen una serie de mensajes en clave de humor relacionados con el consumo de alcohol, las navidades y la situación sanitaria que estamos viviendo como consecuencia de la pandemia. Además, cuenta con la colaboración del humorista Xavi Castillo, que ha participado con un breve sketch utilizando los lemas que se han plasmado en los diferentes carteles de la campaña.

La Navidad es un momento idóneo para abordar la prevención del consumo de alcohol desde la familia, sobre todo con nuestro ejemplo como padres y madres. Es momento de cercanía, de acompañamiento, de comunicar, de desarrollar un control emocional para enfrentar las vulnerabilidades a las que se enfrentan los jóvenes construyendo redes de apoyo natural y hábitos de saludables de ocio. Hay que anticiparse a una realidad que está bien vista socialmente, hacer frente a la permisividad social y la costumbre de mirar para otro lado, se precisa un trabajo de concienciación en los adultos, en la familia que facilite desarrollar los factores de protección necesarios para un crecimiento personal positivo en nuestras hijas e hijos.

Desde las UPCCAS de la Comunidad Valenciana les deseamos una Feliz Navidad y un Próspero Año Nuevo. Y recordad que el 2020 ya ha ido bastante mal, no lo acabemos peor.

## NOTA DE PREMSA

*#alcoholcovidinadal - #nototvalanadal - #nadalisalut*

Aquest Nadal serà diferent però, malgrat les restriccions, el Nadal es presta als excessos i fins i tot serveixen de justificació.

Les festes nadalenques solen ser el període de l'any en què **més alcohol es consumeix per una gran part de la població, de fet des de les UPCCAS pensem que és un dels períodes més crítics** de l'any per als bevedors habituals perquè poden passar d'un consum de risc a un consum problemàtic.

El consum d'alcohol per Nadal és una realitat. Quan arriben aquestes dates el consum d'alcohol es dispara. Sembla un tòpic, però no hi ha celebració sense consum; es recorre als arguments utilitzats de "celebració" per a encobrir un problema de fons sobre el consum d'alcohol i/o substàncies. Mirar cap a un altre costat o minimitzar la situació sota l'excusa de les dates no l'ajuda en absolut, al contrari, reforça la seua conducta.

En general, els menors **tenen una baixa percepció del risc**, no consideren l'alcohol com una substància nociva, com tampoc ho fa un ampli sector de la societat. Els patrons de consum d'alcohol festiu i fins i tot la concepció de que resulta saludable fan que els menors i **adolescents perceben sensació de poc risc** i no reparen en les conseqüències indesitjables del consum d'alcohol. Contràriament, esperen que provoque canvis positius com facilitar, desinhibir i potenciar relacions socials i suport necessari cap a la diversió.

Des de les UPCCAS volem llançar el missatge amb aquesta campanya *que cap dosi d'alcohol és recomanable per a cap grup d'edat i molt menys durant el període de l'adolescència*.

Es tracta d'una campanya dirigida a les xarxes socials i a la cartelleria en general que consta de quatre cartells diferents, on apareixen una sèrie de missatges en clau d'humor relacionats amb el consum d'alcohol, el Nadal i la situació sanitària que estem vivint com a conseqüència de la pandèmia. A més a més, compta amb la col·laboració de l'humorista Xavi Castillo, qui ha participat amb un breu esquetx utilitzant els lemes que s'han plasmat als diferents cartells de la campanya.

El Nadal és un moment idoni per a abordar la prevenció del consum d'alcohol des de la família, sobretot amb el nostre exemple com a pares i mares. És moment de proximitat, d'acompanyament, de comunicar, de desenvolupar un control emocional per a enfrontar les vulnerabilitats a les quals s'enfronten els joves construint xarxes de suport natural i hàbits de saludables d'oci. Cal anticipar-se a una realitat que està ben vista socialment, fer front a la permissivitat social i el costum de mirar cap a un altre costat, es precisa un treball de conscienciació en els adults, en la família que facilite desenvolupar els factors de protecció necessaris per a un creixement personal positiu en les nostres filles i fills.

Des de les UPCCAS de la Comunitat Valenciana els desitgem un Bon Nadal i un pròsper Any Nou 2021. I recordeu que el 2020 ja ha anat prou malament, no l'acabem pitjor.