PROGRAMA CONSUMO RESPONSABLE
ENTRENADORES DE VALORES

MÓDULO 2
EL ENTRENADOR:
CONSUMO RESPONSABLE Y DEPORTE

#CONVERSAMOSRESPONSABLEMENTE
#COMPROMISOIMPERIAL

II- El entrenador: consumo responsable y deporte

II.1. Qué entendemos por consumo responsable: menores, conductor responsable, embarazo.

¿Quiénes **no** deben consumir alcohol?

- Menores de edad
- Mujeres embarazadas y en período de lactancia
- Conductores de vehículos

Consumo Responsable

Responsabilidad es dar cumplimiento a las obligaciones y ser cuidadoso al tomar decisiones o al realizar algo.

En otras palabras, responsabilidad significa cuidar de sí mismo y de los demás, en respuesta a la confianza que las personas depositan entre nosotros. Cuando somos responsables, estamos expresando el sentido de comunidad y de compromiso que asumimos con los demás.
Es fundamental hacerse cargo del consumo, siendo responsables.

Consumir responsablemente implica limitar el número de bebidas que consumís y así evitar que el alcohol tenga repercusiones en tu salud y en tu vida.

Tener a cargo un equipo como líder y entrenador nos exige un alto compromiso no sólo con la tarea deportiva sino con la formación integral de los jugadores que nos han confiado. Nuestra responsabilidad será dar testimonio del compromiso asumido.

II.2. Consecuencias del exceso de alcohol en la salud.

"Numerosos estudios (respecto del consumo de alcohol a edades tempranas) han demostrado la aparición de un importante daño inflamatorio cerebral apoyado, además, por el hallazgo de un aumento de la muerte celular en regiones del neocortex, hipocampo y cerebelo, que originarían alteraciones del comportamiento cerebral a largo plazo y que afectarían a los procesos cognitivos y motores." - Chicossinalcohol.org.ar

El alcohol en el cuerpo de los chicos daña, siempre.

Los especialistas afirman que la ingesta de alcohol antes de los 18 años altera células y áreas del cerebro de manera irreversible. También sufren daños, órganos vitales como el hígado y el páncreas. Se mencionan problemas en el cerebro, deterioro de procesos cognitivos, especialmente de la memoria y el aprendizaje.

Pero además de los peligros de la intoxicación, la ingesta de alcohol a edades tempranas produce pérdida de consciencia, trastornos emocionales, cambios en la conducta, embarazos no deseados, siniestros viales, hechos violentos, lesiones y muertes. **Esta problemática afecta a chicos y chicas por igual.**

La Organización Mundial de la Salud (OMS) consigna más de 200 enfermedades y trastornos asociados al consumo nocivo del alcohol.

Por todo esto la legislación vigente en nuestro país prohíbe la venta de alcohol a menores de 18 años.

El alcohol es un depresor del sistema nervioso central y su consumo puede generar somnolencia, relajación, lo cual puede afectar la atención y la coordinación. Según su nivel en la sangre puede causar dificultades en el habla, confusión, vómitos, respiración lenta o irregular, palidez, temperatura corporal baja, desmayos o pérdidas del conocimiento. Altera el estado de alerta, de coordinación física y el tiempo de reacción. Silencia los sentimientos y emociones.

A largo plazo el consumo excesivo de alcohol puede provocar graves problemas de salud, y conflictos familiares y sociales, que pueden manifestarse, aunque quien los padece no haya desarrollado una dependencia, es decir, no sea alcohólico/a: hipertensión arterial, alteraciones del sueño, gastritis, agresividad, úlcera gastroduodenal, depresión, cirrosis hepática, disfunciones sexuales, cardiopatías, deterioro cognitivo, encefalopatías.

Cuando el consumo de alcohol se produce en períodos muy cortos de tiempo, como por ejemplo el fin de semana, los riesgos y el daño sobre el organismo se multiplica.

II.3. Importancia del deporte como factor de promoción de hábitos saludables.

El deporte es fundamental para un sano desarrollo y un ritmo de vida saludable. Nos ayuda a afrontar de mejor manera nuestro día a día, y nos fortalece física y emocionalmente.

Mantenerse bien hidratado, tener una dieta equilibrada, ritmo de sueño regular, evitar fumar y consumir alcohol son recomendaciones de los especialistas.

Las ventajas de practicar un deporte son muchas, dormir mejor, tener más energía, fortalecer los huesos y músculos, aumentar las defensas, prevenir enfermedades, disminuir los niveles de stress, son algunas de ellas.

Podemos afirmar entonces que la práctica deportiva tiene beneficios físicos y emocionales, especialmente en la adolescencia.
En relación a lo emocional el deporte brinda seguridad y disciplina, y promueve la perseverancia, lo cual impacta positivamente en la autoestima. Resolver problemas, una buena comunicación y trabajo en equipo son otros beneficios del deporte. El deporte es socializador, favorece el compañerismo y reduce la agresividad.

Sin dudas el deporte es importante porque mejora la calidad de vida y el bienestar psicológico; mejora la autoestima; ayuda a hacer frente al stress; reduce la ansiedad; desarrolla la inteligencia; facilita la socialización; evita conductas inadaptadas y antisociales; previene las adicciones; mejora el rendimiento académico; promueve hábitos positivos; desarrolla la solidaridad, el respeto y la responsabilidad; aumenta el espíritu de superación; promueve el juego limpio; trabaja el autocontrol y la autodisciplina.

La salud física es, entonces, la base para la salud emocional. El deporte es un medio para potenciar los valores que favorecen la correcta toma de decisiones y previenen los hábitos negativos o vicios.

II. 4.Presión de grupo. Pertenencia. El rol del entrenador.

Solemos iniciarnos en el consumo de alcohol en un contexto grupal. Tomamos en grupo, nos divertimos en grupo. Si el consumo de alcohol es reforzado socialmente por el grupo, y ese consumo es señal de identidad o condición para pertenecer, el consumo excesivo de alcohol se hace más probable.

- El gran desafío es, sin dejar de pertenecer al grupo, que es importante y valioso, conservar la identidad individual, el juicio crítico, el cuidado de uno mismo y de los demás.

¿Cómo pertenecer a un grupo y ser uno mismo? ¿Cómo compartir sin sentirme presionado para consumir alcohol en exceso?

El problema no está en la sustancia, el alcohol, sino en el vínculo que establecemos con ella y en los vínculos que establecemos con quienes compartimos estos momentos de diversión y disfrute.

La clave está en la seguridad personal, en el desarrollo de habilidades que nos permitan enfrentarnos exitosamente a las exigencias y desafíos de la vida diaria.

Está demostrado en el mundo que los programas preventivos más eficaces son aquellos que entrenan a las personas en destrezas que le permiten afrontar adecuadamente la vida cotidiana, entre la que se encuentra su relación con el alcohol.

No olvidemos que los adultos/entrenadores actuamos como modelos para los adolescentes y jóvenes y nuestras conductas, especialmente para nuestros hijos y jugadores, funcionan como un espejo.

¿Estamos entrenados en estas habilidades?

Los vínculos afectivos, el apego, la buena comunicación y el equilibrio emocional son *factores de protección* para los adolescentes.

¿Qué hacer para acompañar a los jóvenes y adolescentes para que no recurran al alcohol como vía de escape?

> No se trata de estigmatizar la adolescencia y la juventud, se trata de entenderla, de acompañarla y fundamentalmente de comprender que hay un lugar de adultos que no podemos abandonar..."
>
> **Lic. Adrián Dall'Asta**

Algunas herramientas

- Una mirada empática, la revalorización del presente dentro del trayecto del tiempo, planificar el futuro con foco, fomentar hábitos saludables de sueño, alimentación, deporte, lectura, estimular la vida social, son algunas herramientas que fortalecen a nuestros chicos y chicas para no llenar los vacíos con alcohol como solución.
- Los adultos responsables debemos acompañarlos con presencia, autoridad y compromiso para que puedan tomar buenas decisiones. Decidir implica poner en práctica la verdadera libertad que consiste en saber elegir. Soy libre cuando tomo una decisión (elijo) y me hago cargo de ella. Esta capacidad está íntimamente ligada a los límites, necesarios para el crecimiento.

La capacidad de elegir se educa, se aprende, se ejercita.

Asimismo, la capacidad de elegir nos permite distinguir lo necesario de lo útil y lo superficial. Estimula el esfuerzo, la renuncia, la planificación. Nos alienta a celebrar los logros y los éxitos de la vida.