

## RECETAS PARA EDUCAR

DIVERTIRSE, NO ES  
EMBORRACHARSE...

JUAN CARLOS LÓPEZ

Correo electrónico:  
juancarlos68vc@hotmail.com

**U** emborracharse, no es divertirse. Aunque en un país que tiene el triple de bares que Estados Unidos (un país que es 19 veces más grande que España), parece que esto no se entiende muy bien.

Esto tiene varias causas: La falta de cultura de ocio por ejemplo, el fácil acceso al alcohol o una "educación heredada". Son muchos los padres que en todas sus celebraciones está presente el alcohol, algunos se vanaglorian delante de los hijos de las borracheras que se cogías de jóvenes; otros incluso hacen la "gracia" de dar de beber a sus hijos pequeños (de 8-10 años) vino con gaseosa, cerveza con gaseosa... alegando que "no pasa nada". Muchos se justifican diciendo: "Prefiero que mi hijo lo pruebe conmigo"...

Pues mira, yo a mis hijos, no les doy ni alcohol, ni porro, ni lejía, ni pegamento para inhalar..., prefiero darles, si puedo, jamón, fruta, o un helado de chocolate. Y, puestos a elegir prefiero que no lo prueben, pero desde luego, yo no les voy a animar a hacerlo. Algunos incluso, compran las botellas de bebida de sus hijos menores, cuando son las fiestas. Que se lo digan a los padres de la niña de 12 años que falleció el otro fin de semana en Madrid, durante el Halloween, por un coma etílico.

Sin entrar a juzgar, ¿qué hace una niña con 12 años en la calle a las 11 de la noche? ¿Cómo es posible que sea la tercera vez que se la haya llevado a un hospital y nadie haya hecho nada? Por favor, ¡que sea la última muerte por alcohol en niños!

Hace unos años en una inauguración muy cara de un centro educativo, el director provincial, dijo: si esto sirve para salvar a un solo niño habrá merecido la pena los cinco millones de euros invertidos, y cuando alguien del público le preguntó, ¿No se ha pasado? ¿Con salvar a uno solo? El les respondió, si ese uno, es mi hijo, habrá merecido la pena.

Lo curioso del emborracharse, es que puede tener un punto "gracioso" donde se pierde la vergüenza, y puede ¿ser divertido? ¿Puede serlo? ¿Pero, cuánto dura? Luego, vemos como se hace el ridículo, se habla más de la cuenta, y ves, no solo a adolescentes incluso a adultos que van montando el numerito por la calle.

Después de la borrachera muchos dicen, "pues no me acuerdo de nada", O sea, te gastas 60 euros en mamarte y ¿no te acuerdas? Un día me decían, "Me fui a la feria de Sevilla, y no me acuerdo de nada, aparecí, tumbado en una plaza"... y pienso yo, y eso ¿es divertido?

O emborracharse para abusar del sexo opuesto, o para coger el coche y matar a dos ciclistas. O para aplastar el pie de un peatón con el coche... ¿cómo será la vida de esas familias? Y el conductor borracho, ¿va a poder vivir en paz el resto de su vida? ¿Cuánto dinero se gastará ahora en psicoterapia, si es que quiere volver a poder vivir sin remordimientos?

Hace poco, un padre me comentaba, que su hijo, un afamado deportista, había tenido una velada con su equipo, meren-

dando, contado historietas y jugando a juegos de mesa en un merendero. Y no había hecho falta el alcohol. ¡A sus 27 años! Buen descubrimiento, sin duda

Otro me decía cómo su hijo, celebraba el cumpleaños, en el cine, en unos karts y en unos bolos. Sí, era un cumpleaños carillo, pero ¿cuánto vale la noche de copas?

¿Qué hacemos? Cuando vemos a padres que van con una botella de whisky en una carroza en las fiestas, y detrás van sus hijos en otra carroza, ¿a qué no adivinan qué llevan sus hijos en las manos?

Las consecuencias: ¿Cuántos embarazos no deseados tienen su origen en el alcohol? ¿cuántos accidentes de tráfico? Y esos adultos, que se vanaglorian de sus borracheras juveniles, ¿cuántas fueron, dos a la semana?, ¿104 borracheras al año? ¿104 días con más de cuatro copas diarias? ¿cuántos años 10? Más de 1000 días con exceso de alcohol en el cuerpo? ¿cómo está tu hígado? ¿Te sorprenden tus análisis ahora? Tú puedes olvidar, pero tu cuerpo tiene memoria, no lo olvides. Cuando recolectes enfermedades, no te olvides que tú las sembraste.

#### ¿Qué provoca una intoxicación etílica?

Alteraciones de la conducta y manifestaciones digestivas. Y un cuadro de depresión intensa del estado conciencia, -coma etílico- Una respuesta inflamatoria del organismo o una neuroinflamación, afasias, una incapacidad para hablar, escribir, comprender y leer bien, o apatías, problemas de memoria inmediata que impiden desarrollar cualquier trabajo. ¡Ah! y se da más y perjudica más en menores que no tiene el cuerpo formado y en mujeres.

Punto a parte requiere lo que se conoce como el binge drinking -consumo intensivo de alcohol-. Es decir, las borrachas que oímos en los medios de comunicación, de beberse el cubata de un trago, o poner una manguera en la boca y echar alcohol, o a ver quien bebe más cervezas. O la botella de vodka y ron que ese bebió la niña de 12 años, recientemente fallecida.

El 40 por ciento de los universitarios son bebedores de riesgo, según un estudio presentado en la USAL.

Además, las intoxicaciones etílicas son las más frecuentemente atendidas en los servicios de urgencia. Un reciente estudio realizado en el Servicio de Urgencias del Hospital Universitario de Salamanca refleja que las intoxicaciones etílicas suponen el 38 por ciento de las intoxicaciones atendidas.

Por otro lado los accidentes vasculares en el cerebro, los ictus, que dejan sin riego una zona por una obstrucción de un vaso sanguíneo, han crecido un 43 por ciento entre la población de 25 a 44 años en los últimos diez años.

Un estudio de este año publicado en la revista Lancet Neurology concretaba que el 74 por ciento de los ictus jóvenes estaban directamente relacionados con la dieta, el tabaco, el alcohol y un notable descenso de la actividad física.

Hace poco ante la muerte de un padre "joven" de 40 años, me comentaban, que no le extrañaba pues era fruto de su generación que se habían metido de todo en el cuerpo, y poco a poco iban cayendo todos de manera prematura o con enfermedades o muertes tempranas.

Por tanto, es importante diseñar estrategias preventivas.



#### Carta de Abraham Lincoln al maestro de su hijo

**Q**uiero profesor, mi hijo tiene que aprender que no todos los hombres son justos ni todos son veraces, enséñele que por cada villano hay un héroe, y que por cada egoísta hay un generoso.

También enséñele que por cada enemigo hay un amigo y que más vale moneda ganada que moneda encontrada.

Quiero que aprenda a perder y también a gozar correctamente de las victorias.

Aléjele de la envidia y que conozca la alegría profunda del éxito.

Haga que aprecie la lectura de buenos libros, sin que deje de entretenerse con los pájaros, las flores del campo y las maravillosas vistas de lagos y montañas.

Que aprenda a jugar sin violencia con sus amigos.

Explíquele que vale más una derrota honrosa que una victoria vergonzosa.

Que crea en sí mismo y sus capacidades aunque quede solo, y tenga que lidiar contra todos. Enséñele a ser bueno y gentil con los buenos y duro con los perversos.

Instrúyale en que no haga las cosas porque simplemente otros lo hacen, que sea amante de los valores. Que aprenda a oír a todos, pero que a la hora de la verdad, decida por sí mismo.

Enséñele a sonreír y mantener el humor cuando esté triste y explíquele que a veces los hombres también lloran.

Enséñele a ignorar los gritos de las multitudes que solo reclaman derechos sin pagar el costo de sus obligaciones.

Trátele bien pero no lo mime ni lo adule, déjele que se haga fuerte solito. Incúlquele valor y coraje pero también paciencia, constancia y sobriedad.

Transmítale una fe firme y sólida en el Creador. Teniendo fe en Dios también la tendrá en los hombres. Entiendo que le estoy pidiendo mucho pero haga todo aquello que pueda.

Abraham Lincoln, 1830.

Los padres y educadores debemos cuidar el ejemplo, cuidar lo que hablamos sobre el tema, y fomentar una cultura del ocio y de la diversión creativa.

Hace unos años un buena amigo me decía "debemos fomentar el deporte en nuestros hijos para quitarles un cacho a los bares", esa es una opción.

Pero, también se podría ser más escrupuloso con el cumplimiento de nuestras leyes, sobre todo en las fiestas de los pueblos, no permitiendo y no facilitando el acceso al alcohol en las peñas a menores. Obviamente las tiendas deberían cuidarse muy mucho de vender alcohol a los menores.

No permitiendo que los medios de comunicación divulguen fotos de menores con botellines de cerveza en la mano. Ni de adultos, con el mismo pose que sirvan de mal modelo.

¡Ah! Y huyamos del tan manido "¿a qué, no hay huevos?" que provoca tantas sandeces y borrachas, que terminan con muchas personas dejando esta vida antes de lo previsto.

Siguiendo el proverbio africano, "para educar hace falta toda la tribu", y en esta batalla, necesitamos a todos, padres, educadores, vecinos, amigos, tenderos, periodistas, fotógrafos. Necesitamos a todos con un poco de responsabilidad, de sentido ciudadano y con visión de futuro.

