

¿QUÉ HAGO SI NOTO QUE MI HIJO O HIJA HAN BEBIDO CUANDO LLEGAN A CASA?

- Ante todo no precipitarse, no es el mejor momento para hablar. **Mantener la calma y esperar al día siguiente** para afrontarlo, pero no dejarlo pasar para *evitar una bronca familiar*.
- **No sirve de mucho gritar o enfadarse.** Hemos de explicarle que ha faltado a la confianza que se había depositado en él y también escuchar lo que tenga que contarnos. Hemos de demostrar nuestra desaprobación pero debemos interesarnos por sus razones para consumir alcohol.
- Hay que tratar de **conseguir que nos explique** las circunstancias en las que bebió, si ha ocurrido otras veces y por qué lo hizo (es diferente si fue por presión o porque se siente mal consigo mismo...)
- **No rendirse,** el consumo de alcohol si son menores, nunca debe ser una norma negociable. Siempre terminar la conversación con un compromiso por su parte de que no va a volver a beber en las próximas salidas y volver a confiar.
- Aprovechar para, en días sucesivos, **abordar el tema del alcohol.** Si es menor, incidir en las consecuencias del consumo en gente menor de edad y destacar las consecuencias positivas de no beber.



MENORES SIN ALCOHOL UN RETO DE TODOS

+INFO
PROGRAMA MUNICIPAL
SALUD Y FAMILIA

www.logrosaludable.es
Teléfono: 010

PODEMOS COLABORAR

Infórmate de nuestras actividades durante el curso escolar en el

PROGRAMA MUNICIPAL SALUD Y FAMILIA

- Formación a familias en competencias y habilidades para la prevención.
- Charlas sobre como prevenir el inicio de consumo de alcohol de nuestros hijos, sobre botellón y también otros temas educativos de actualidad.
- Servicio de asesoramiento a familias sobre educación para la salud, prevención de adicciones con y sin sustancias. Resolución de problemas en las relaciones padres e hijos.

www.logrosaludable.es
Teléfono: 010

GUÍA PARA FAMILIAS MENORES SIN ALCOHOL



UN RETO DE TODOS

MENORES SIN ALCOHOL

El consumo de alcohol está tan normalizado en nuestra sociedad que muchas veces no se es consciente del daño que puede provocar en el desarrollo cerebral de nuestros hijos e hijas adolescentes. La familia resulta el medio de protección más importante, por lo que es necesario establecer normas y límites.

Los expertos recuerdan que la permisividad del entorno familiar supone un factor de riesgo a tener muy en cuenta en el inicio temprano de consumo de alcohol en nuestros menores.

Muchas veces las madres y padres sentimos que nos falta autoridad y a veces hemos oído decir:
«Como voy a prohibirles beber si todos lo hacemos y más en fiestas».

También hay casos de familias para quien el inicio en el alcohol es «algo normal, como un paso hacia la vida adulta» y bajan la guardia ante situaciones como: celebraciones, al acabar exámenes, en verano en el pueblo, en fiestas... donde nuestras hijas e hijos prueban el alcohol siendo adolescentes.

Otras veces algunos padres y madres son más tolerantes con el alcohol y presumen de que «los jóvenes de antes sí sabíamos beber y los de ahora no». No se dan cuenta de que, de cara al menor, no existe el consumo responsable, el «saber emborracharse».

Desde la familia tenemos un papel fundamental en la prevención: es muy importante marcar los límites, apostar por la comunicación reforzando los vínculos familiares y llegando a acuerdos con los hijos e hijas menores. Es un trabajo continuo.

Esta guía pretende ofrecer ideas claras, estrategias y recursos que os ayuden en esta tarea.

DESDE QUE SON PEQUEÑOS

Fomenta que participen en actividades de tiempo libre positivas y divertidas. Hay que propiciar que nuestros hijos e hijas participen en actividades nuevas positivas de ocio que les ofrezcan diversión y excitación. Seleccionar aquellas que les gusten y les interesen y que complementen su formación como personas. Que hagan que se sientan bien consigo mismos, aprendiendo que no necesitan consumir ninguna sustancia para pasarlo bien.

Mantén los vínculos afectivos y la comunicación cercana: pasar tiempo con nuestros hijos, hablar con ellos, escucharles, prestarles atención y darles apoyo y cariño hará que nuestra capacidad de influencia sea mayor.

Da ejemplo: siendo un modelo de vida saludable Los padres han de ser conscientes de que son personas muy significativas y de referencia para sus hijos -incluso en la adolescencia- y que por tanto son modelos a imitar.

Establece límites claros. Normas consensuadas, de forma que tu hijo conozca las razones de las mismas y las consecuencias de su incumplimiento. De esta forma se regula la convivencia familiar.

Entrena a tus hijos e hijas: en la toma de decisiones responsables. Busca que sean críticos, que sepan defenderse de las presiones...

EN LA ADOLESCENCIA

Sigue siendo una persona de referencia para tus hijos. Como orientador y tutor de la conducta de los hijos, nuestra misión es acompañarles y apoyarles y, una vez habladas las cosas, dejarles decidir en ciertos ámbitos.

Si consumes alcohol en casa que sea de forma moderada, explicando que sois adultos y dejando claro que en los menores no existe la posibilidad del consumo moderado ya que cualquier cantidad significa abuso.

Mantén abierta siempre una vía de diálogo y una comunicación fluida: tienen que percibir que van a ser escuchados, así será más fácil que acudan a ti ante cualquier problema que pueda surgirles. Aprovecha las celebraciones sociales, familiares... en la que se suele beber alcohol para hablar y debatir sobre la aceptación social de su consumo, a pesar de los efectos dañinos que tiene para la salud.

Define bien las normas y ten claro qué se va a hacer cuando no se cumplan. Las normas dan seguridad a tus hijos. Aunque se rebelen necesitan saber lo que está bien y lo que no. La hora de regreso y el manejo de dinero cuando salen con sus amigos, están muy relacionados con el consumo de alcohol. Poner límites en estos dos aspectos protegerán a nuestros hijos e hijas.

Ten una posición clara ante el alcohol. Entre los adolescentes no se puede hablar de consumo responsable: la única conducta responsable es no beber. La venta y compra de alcohol a menores está prohibida. En todo el mundo occidental la ley prohíbe a los menores beber porque se conoce el daño que el alcohol produce en el organismo adolescente y en su maduración.

Dales pautas de conducta para cuando les ofrezcan alcohol. La mayoría de los adolescentes empiezan a beber porque algún amigo se lo ofrece y se sienten presionados por el grupo: no quieren ser distintos y necesitan sentirse integrados. Hay que enseñarles a decidir por sí mismos y a manejar la presión de grupo.

SI TUS HIJOS PRUEBAN EL ALCOHOL, SIGUE HABLANDO DE ELLO

Cada vez que surja la oportunidad **dialoga con ellos**, no evites el tema. Puedes aprovechar alguna noticia o acontecimiento relacionado con el consumo de alcohol y procurar que, en ese momento, tanto los padres como el hijo o hija, estéis relajados, calmados y dispuestos a hablar tranquilamente del asunto. Si son menores hay que:

Incidir en las consecuencias del consumo en menores:

El alcohol daña tu cerebro y tu cuerpo y genera conductas irresponsables como líos, peleas, accidentes, conductas sexuales de riesgo. Además bajo rendimiento en los estudios, en el deporte y resacas que te inutilizan, etc...

Y tener preparados argumentos ante sus expectativas al beber alcohol: desmontar mitos

- «Es que así te relacionas mejor»: cuando bebes no controlas lo que dices, puedes estar irritable, desorientado y no se consiguen relaciones auténticas.
- «Me lo paso mejor»: beber no te hace más divertido. En vez de estar con más energía puedes acabar mareado sin darte mucha cuenta de lo que ocurre, vomitando y encontrándote mal.
- «Se liga más»: Con mal aliento, torpe de movimientos, pesado y agresivo ¿Es seguro que es la mejor estrategia para ligar?
- No quiero ser el típico «pringao» que no bebe: para ellos es muy importante sentirse aceptado pero siempre puedes buscar ejemplos de compañeros o amigas que son populares por otras experiencias o cualidades que no tienen que ver con beber (deporte, voluntariado, música, etc...)

Ponte en contacto con personas e instituciones especializadas para que os puedan orientar. Sigue participando como madre o padre en actividades preventivas.