



PASO

10

ACTÚE COMO PADRE O MADRE Y COMO PARTE ACTIVA DE SU COMUNIDAD

Aprenda a reconocer los signos de los problemas asociados al consumo de alcohol, tabaco y otras drogas. Si lo necesita, consiga ayuda inmediatamente, únase a otras familias y contraste opiniones.

Con la mayoría de los y las menores resulta difícil saber cuándo han probado alcohol, ya que, generalmente, no beben tanto como para que se produzcan efectos evidentes. Sin embargo, aunque no muestren signos de haber probado, al hablar acerca de cómo emplean su tiempo libre puede deducir si se han iniciado o no en el consumo.



10

**PASOS PARA AYUDAR A SUS HIJAS E HIJOS A AFRONTAR
EL DESAFÍO DEL ALCOHOL Y LAS DEMÁS DROGAS**

HABILIDAD 1

HABLE SIN ACUSAR

Si sospecha que están consumiendo alcohol, hable con ellos sin acusarlos. Las acusaciones harán que se pongan a la defensiva y le darán más importancia a su enfado que al mensaje que les transmite acerca del consumo de alcohol. Hable de los efectos indeseables que tiene sobre el organismo en desarrollo, y de los riesgos asociados a su consumo.

Los medios de comunicación son un buen recurso para hablar de hechos reales que resultan del abuso del alcohol y de otras drogas. Analicen conjuntamente las consecuencias, para uno mismo y para las demás personas, de las conductas irresponsables.

HABILIDAD 2

VALORE LA **CONFIANZA** Y DEMANDE UN **COMPROMISO**

Si su hijo o su hija, por iniciativa propia, le cuenta que ha experimentado con el alcohol, las siguientes sugerencias pueden ser útiles:

- Alabe su honestidad y confianza.
- Escuche cómo se siente ante esta experiencia.
- Repita las razones por las cuales las personas menores no deben beber.
- Haga que se comprometa a no volver a beber.
- Ayúdele a pensar en formas posibles de decir «NO» al alcohol en el futuro.
- Permítale que, si lo cree conveniente, le utilice a usted como excusa cuando se enfrente a la presión del grupo. Por ejemplo: *«Me gustaría hacerlo, pero si se enteran en casa de que he bebido alcohol nadie me va a librar de una sanción»*. Esto puede ayudarles cuando no quieren hacer lo mismo que el resto, pero procure que desarrollen sus propios motivos y se atreven a expresarlos.



HABILIDAD 3

NO DELEGUE SU **RESPONSABILIDAD** EDUCATIVA

Cuando crecen y caminan hacia la adolescencia, se inicia una nueva etapa de relación padres-hijos, y es preciso prepararse. Se hacen mayores y su autonomía se consolida poco a poco. Es un momento deseado y temido a la vez. Podría pensar que ya vuelan solos, que su opinión cada vez cuenta menos, pero lo cierto es que su presencia es necesaria. No ceda protagonismo a otras instancias educativas (escuela, asociaciones, etc.) No delegue en ellas, ni piense que son las que deben resolver estos problemas. Como padres y como parte activa de la sociedad en la que conviven, ustedes juegan un papel educativo fundamental.

HABILIDAD 4

ORGÁNICESE CON OTRAS FAMILIAS

Si desea contrastar sus opiniones y orientaciones con otras familias, si está preocupado o interesado por facilitar a sus hijos un ambiente más saludable, únase a otras madres, a otros padres. Cuando las familias se organizan, dan grandes pasos para reforzar las orientaciones que ofrecen en el hogar:

- Pueden intercambiar opiniones acerca del dinero de que disponen sus hijos los fines de semana o para fijar la hora de regreso, y discutir las estrategias más convenientes para que estas normas sean aceptadas y respetadas.
- Pueden, además, abordar el tema del alcohol y las otras drogas con organizaciones comunitarias, organismos de salud, asociaciones de padres y madres, profesorado, etc.
- Pueden utilizar la voz del grupo para influir sobre las políticas escolares o gubernamentales que puedan afectar al consumo de alcohol por parte de personas menores.
- Pueden presionar a las autoridades locales para que hagan cumplir la prohibición de vender alcohol a menores y pongan en marcha iniciativas de prevención.

