



PASO

2

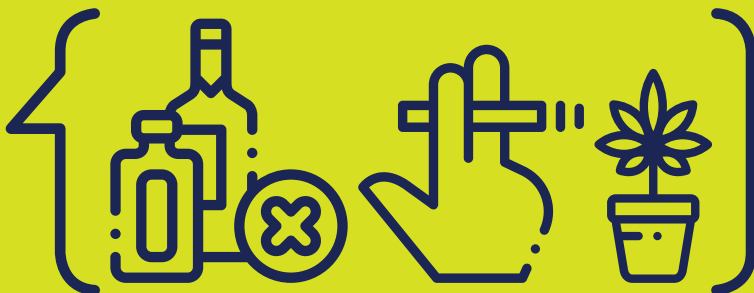
HABLE TAMBIÉN ACERCA DEL ALCOHOL, EL TABACO Y LAS OTRAS DROGAS

Usted puede ayudarles a cambiar las ideas que tal vez tengan respecto a que «casi todas las personas beben alcohol, fuman tabaco o consumen otras drogas».

Tanto si las personas adultas de casa fuman o toman alcohol como si no, no tenga ninguna duda de que chicas y chicos conocen su uso por sus amistades, otros adultos, la publicidad, etc. Cuando hable con su hijo, con su hija, acerca del alcohol o del tabaco, descubrirá que probablemente ya han adquirido algunas ideas erróneas.

Por otra parte, a estas edades comienzan los primeros consumos. Las encuestas sobre drogas a la población escolar realizadas en nuestro país ponen de relieve la precocidad del contacto con las distintas drogas; además, señalan la creciente incorporación femenina al uso de drogas ilegales.

Los datos señalan la importancia de la comunicación sobre el tema en el seno de las familias para contribuir a cambiar concepciones erróneas y actitudes equivocadas por parte de los menores.



10

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

HABILIDAD 1



DESAFÍE LOS MITOS

La televisión, el cine e internet pueden ser importantes fuentes de información sobre el alcohol y el tabaco. Sin embargo, muchas de las impresiones recibidas por chicas y chicos adolescentes a través de estos medios son erróneas; son mitos y no hechos. Le proponemos discutir algunos de esos mitos introduciendo de modo casual preguntas abiertas como las que sugerimos a continuación, tras presentar cada mito y cada hecho real.

MITO 1



«TODAS LAS PERSONAS FAMOSAS Y CON TALENTO BEBEN ALCOHOL»

HECHO: Muchas personas famosas y con talento no fuman ni toman bebidas alcohólicas. Además, el mero hecho de fumar o consumir alcohol no hace a una persona famosa o creativa, mientras que su consumo abusivo puede tener el efecto opuesto.



PREGUNTA: ¿Por qué crees que la publicidad utiliza personas famosas?

MITO 2



«CUANDO LAS COSAS VAN MAL, BEBER ALCOHOL PUEDE SERVIR DE AYUDA»

HECHO: El alcohol afecta a las personas de un modo diferente. Incluso a la misma persona puede afectarle de manera distinta en diversas circunstancias. Una copa puede hacer que se sienta relajada o más contenta, pero también enojada, triste o deprimida. En cualquier caso, beber no solucionará sus problemas.



PREGUNTA: ¿Qué podría sucederle a una persona que bebe mucho cuando las cosas no van bien en su vida?



MITO 3 ⚡

«EL ALCOHOL ES INOFENSIVO; NO PUEDE HACERME DAÑO»

HECHO: Al igual que la cocaína y la nicotina, el alcohol es una droga de la que se puede adquirir dependencia, llegando a necesitarla continuamente para no sentirse mal. El abuso de alcohol hace que algunas personas afronten riesgos innecesarios que de otra manera no asumirían. Por ejemplo, intentar conducir un coche o tratar de nadar cuando no tienen control sobre sí mismas. Riesgos que, en ocasiones, afectan también a otras personas.

💡 **PREGUNTA:** ¿Por qué conducir bajo los efectos del alcohol causa tantos accidentes de tráfico?

MITO 4 ⚡

«SOY MEJOR EN LOS DEPORTES CUANDO TOMO ALCOHOL»

HECHO: Beber alcohol entorpece el juicio, merma la claridad de pensamiento y disminuye la capacidad de coordinar los movimientos.

💡 **PREGUNTA:** ¿Cómo afecta al organismo de una persona abusar del alcohol?

MITO 5 ⚡

«BEBER ALCOHOL ES LA MEJOR MANERA DE ALTERNAR O CELEBRAR ACONTECIMIENTOS»

HECHO: El alcohol puede o no formar parte de un momento agradable, pero no es necesario para sentirse bien. Las personas que afirman que han de tomar alcohol para «divertirse», probablemente tienen ya un problema, y requieren ayuda para superarlo. Es conveniente ofrecer a vuestros hijos e hijas un amplio repertorio de actividades lúdicas y culturales.

💡 **PREGUNTA:** ¿Cómo puede la gente divertirse sin consumir alcohol u otras drogas?



MITO 6

«BEBER ALCOHOL RELAJA A LAS PERSONAS Y LES AYUDA A HACER AMISTADES»

HECHO: Conocer personas nuevas puede generar ansiedad, especialmente entre la gente joven que está iniciándose en un nuevo entorno. Si para superar la timidez se sirven del alcohol en vez de desarrollar su capacidad para hacer amistades, pueden crecer sin desarrollar habilidades sociales básicas para llegar a ser personas adultas bien adaptadas. Es necesario aprender cómo hacer amistades sin la influencia del alcohol y procurar que hijos e hijas, desde la infancia, aprendan a compartir experiencias con sus iguales.

 **PREGUNTA:** ¿De qué podemos hablar cuando conocemos a alguien por primera vez?

MITO 7

«LA GENTE JOVEN QUE FUMA O BEBE ALCOHOL ES MÁS POPULAR»

HECHO: Asumir riesgos para la salud y la seguridad es poco inteligente. Y aquellas personas cuya amistad valoras no van a querer que te metas en problemas. Por otra parte, transgredir la norma, experimentar en primera persona, puede ser muy atractivo. En la adolescencia, el grupo de iguales es una fuente de presión importante y puede desorientar al menor que no ha desarrollado su capacidad para tomar decisiones autónomas.

 **PREGUNTA:** ¿Qué quiere decir ser popular?

MITO 8

«TODAS LAS PERSONAS JÓVENES FUMAN Y BEBEN. QUIENES NO LO HACEN SON RAROS»

HECHO: Lo cierto es que, tratándose de una conducta muy extendida en nuestra comunidad, no por ello es universal, ni siquiera entre la gente joven. Así, todos los estudios realizados en las últimas décadas señalan como absolutamente minoritario el consumo de alcohol y tabaco entre el alumnado de 12 y 13 años de nuestro país. Por lo tanto, los menores que incorporan a su estilo de vida el consumo habitual de alcohol y tabaco, realmente se desmarcan de sus iguales.

 **PREGUNTA:** ¿Qué piensas de las personas de tu edad que beben y fuman?

HABILIDAD 2

EXPLIQUE CON CLARIDAD POR QUÉ LAS PERSONAS MENORES NO HAN DE BEBER NI FUMAR

Una razón por la cual un hijo menor de edad no ha de beber es, evidentemente, porque lo dice usted, madre o padre que tiene razones y argumentos al respecto. La investigación muestra que los y las adolescentes cuyos padres mantienen una actitud desfavorable al consumo de tabaco, tienen menos probabilidades de empezar a fumar.

Esta misma idea puede aplicarse al uso de alcohol. La actitud expresa de los padres, de las madres, y el establecimiento de normas claras y, en la medida de lo posible, negociadas con los hijos de acuerdo con su edad, pueden ser instrumentos poderosos para ayudarles a desentenderse del alcohol y de las otras drogas. A veces, los padres suponen que las hijas y los hijos entienden bien las razones por las cuales no deben tomar alcohol, y por eso no las explican. Pero recuerde: los amigos y las amigas de sus hijos pueden estar diciendo que beber es una conducta deseable y la publicidad acostumbra a hacer del consumo de alcohol algo muy excitante.

A continuación se exponen algunas de las razones con las cuales usted podría conversar con sus hijos sobre por qué las personas menores no han de beber, y ayudarles a ver la otra cara del consumo adolescente de alcohol.

RAZÓN 1

CONSUMIR ALCOHOL ES PERJUDICIAL PARA LOS MENORES

Conocemos el daño que ocasiona a los bebés el hecho de que sus madres consuman alcohol durante el embarazo, y se sabe también que beber en grandes cantidades, independientemente de la edad, puede tener efectos graves en el futuro. Tanto más si el organismo de la persona que bebe se encuentra en desarrollo, como en el caso adolescente. Aquello que resulta un consumo de bajo riesgo para una persona adulta sana (un vaso de vino al día, por ejemplo) resulta, en cambio, totalmente desaconsejable para una persona menor.



RAZÓN 2

LAS ACTIVIDADES DIARIAS DE LAS PERSONAS MENORES NO SON COMPATIBLES CON EL CONSUMO DE ALCOHOL

Los adolescentes están todavía creciendo y, al tener un peso menor que las personas adultas, sentirán los efectos del alcohol aun tomando pequeñas cantidades. Debido a que son emocionalmente inmaduros, no sabrán manejar las emociones producidas por el alcohol. Crecer no es fácil, y los menores necesitan mentes claras para llegar a ser personas adultas emocionalmente sanas. Además de afectar a sus emociones, el alcohol dificulta el rendimiento escolar y se interpone en el deporte por el hecho de que condiciona el empleo del tiempo libre.

RAZÓN 3

LA VENTA DE ALCOHOL A MENORES ES ILEGAL

En nuestro país está prohibido el suministro y venta de alcohol a menores, estando el límite de autorización en los 18 años. Sea firme en este tema, y no solo con sus hijos e hijas. La ley exige a la sociedad adulta un compromiso claro con la salud de la infancia. Venderles alcohol es contrario a este principio.

HABILIDAD 3

ESCOJA EL MOMENTO ADECUADO PARA HABLAR

Los hijos pueden comenzar a hacer preguntas sobre el alcohol desde edades tempranas. Las respuestas que obtengan empezarán a formar sus ideas acerca del beber desde temprana edad. Para tener la certeza de que han entendido la información detallada anteriormente no es necesario mantener una charla «formal». Busque momentos en los que sus hijos tengan ganas de hablar, e introduzca el tema de una manera relajada y no amenazante. Un buen momento podría ser durante el transcurso de escenas de consumo de alcohol en la televisión, cuando aparezcan anuncios publicitarios en una revista, o cuando alguien beba demasiado en una celebración. En educación llaman a estas situaciones naturales momentos propicios para enseñar. Los comentarios que se hagan en estas situaciones tienen una mayor efectividad.

