



PASO

4

OFREZCA UN BUEN EJEMPLO



Los hábitos y actitudes que usted tenga respecto al consumo de alcohol, el tabaco y otras drogas influirán fuertemente en las ideas que sus hijos desarrollen al respecto.

Madres y padres son modelos para sus hijos aunque no lo pretendan. Probablemente ya habrán notado que a veces sus hijos actúan o hablan como uno de ustedes.

Pueden utilizar este tipo de influencia para ayudarles a evitar el alcohol, el tabaco y otras drogas. Pueden ser un modelo con sus propios hábitos saludables y con sus actitudes hacia los hábitos de otras personas.



10

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



IDENTIFIQUE **SUS PROPIOS HÁBITOS** DE CONSUMO DE ALCOHOL Y TABACO

Numerosos estudios demuestran que buena parte de las personas adultas se parecen a sus padres en la forma en que beben alcohol. Quienes beben alcohol en grandes o pequeñas cantidades o quienes no beben, tienden a tener hijos que en la edad adulta se comportan de un modo similar. La cantidad de alcohol que bebe no es la única cosa que muestra a sus hijos. También perciben otros aspectos:

- ¿Por qué bebe? (porque está deprimido, para relajarse, etc.).
- ¿Cuándo bebe? (después del trabajo, mientras ve la televisión, en las comidas, etc.).
- Si después de beber realiza actividades peligrosas.
- Los efectos del alcohol sobre su conducta.

Todos estos comportamientos son clave para que sus hijos e hijas se formen sus propias ideas sobre el consumo de alcohol. Las investigaciones no han demostrado que beber alcohol delante de los hijos sea perjudicial, pero sugieren que no está bien beber en exceso. Mostrarles que las personas adultas son capaces de abstenerse del alcohol, o utilizarlo de modo ocasional y controlado es, sin duda, un ejemplo más positivo.

Madres y padres que no beben o no fuman pueden cometer el error de no hablar sobre el tabaco o el alcohol en casa. Estos padres deben recordar que ellos no son los únicos modelos que tienen sus hijos. Si no bebe o no fuma, hable con sus hijos acerca de las razones de su decisión, utilizando argumentos concretos, como por ejemplo:

- No me gusta el sabor del alcohol.
- Me gusta controlar mi comportamiento en todo momento.
- En mi familia hay personas alcohólicas, y prefiero no arriesgarme.
- Creo que no beber es mejor para mi salud y estado físico.
- No deseo ingerir calorías que no necesito.
- Tengo creencias religiosas que rechazan el uso de alcohol.



ANALICE CRÍTICAMENTE **SUS ACTITUDES** HACIA LAS DEMÁS PERSONAS

Madres y padres también son modelos para los hijos en su forma de reaccionar ante situaciones en las que están implicadas personas que abusan del alcohol. Si consideran aburridas a las personas que no beben, se ríen de una borrachera o no le dan importancia al alcoholismo, están enviando mensajes equívocos. Dichos mensajes pueden hacer que sus hijos prueben el alcohol. Algunas de las formas en las que puede ser un buen modelo son:

- No haga del alcohol el centro de las reuniones de sus amistades.
- Ofrezca bebidas no alcohólicas a aquellas personas que las prefieran.
- Nunca presione a otras personas para que consuman alcohol.
- Si alguno de sus invitados se emborracha, llévelo a su casa o llame a un taxi.





SI LA MADRE O EL PADRE ES ALCOHÓLICO, AFRONTE EL PROBLEMA

Si un miembro de la pareja presenta problemas graves con el alcohol, es preciso buscar ayuda de especialistas. Cuando un miembro de la familia es alcohólico, origina una situación difícil que incidirá en su modelo educativo, y por ello es importante contar con el máximo apoyo. Los hijos de madres o padres alcohólicos corren un mayor riesgo de llegar también a serlo. Esto se debe en parte a que cierta tendencia al alcoholismo puede ser heredada y, sobre todo, a que el modelo negativo paterno o materno puede reforzar esta propensión. La actitud de la madre o el padre alcohólicos, como la de la madre o padre no alcohólicos, pueden fomentar modelos de comportamiento perjudiciales para los hijos. El progenitor no alcohólico no suele darse cuenta de cómo maneja la situación de su pareja alcohólica, pero los efectos de su conducta afectan seriamente a los hijos. Algunas maneras de afrontar el alcoholismo en el hogar son las siguientes:

- No niegue o esconda la realidad. Chicas y chicos se dan cuenta de los problemas, y pueden ser capaces de afrontar mejor la situación si usted reconoce que su pareja es alcohólica.
- Infórmese sobre el tema del alcoholismo y comparta sus conocimientos con su hijo o hija. Entender las cosas elimina en parte la ansiedad ante la enfermedad.
- Hágle saber que no es responsable de la enfermedad de un padre o una madre alcohólicos, y que las borracheras no se relacionan con lo que el menor hace o deja de hacer. Debe quedarle claro que no hay razones para que se sienta culpable.
- No transmita la sensación de que el alcoholismo es un tema tabú en su hogar. Esto hará que la hija o el hijo piense en el tema a menudo, mientras que si lo comparte con usted puede sentir más tranquilidad.
- Asegúrese de que entienden que el alcoholismo es una enfermedad. Hága-les saber que no es malo sentir «rabia» hacia la enfermedad. Pueden odiar el problema y, a pesar de eso, querer a la madre o al padre alcohólicos.
- Únase a un grupo de familiares de personas alcohólicas si cree que ello puede ayudarle.



Financiado por:



SECRETARÍA DE ESTADO
DE SANIDAD
DELEGACIÓN DEL GOBIERNO
PARA EL PLAN NACIONAL SOBRE DROGAS